

MEXA-SE!

SAÚDE DO TRABALHADOR: A GINÁSTICA LABORAL APLICADA EM REDES DE SUPERMERCADOS



Organização:

João Márcio Ferreira dos Santos

Juliana Andrade Santana

Liliana Capistrano Santos

Wagner Santos Aquino

SAÚDE DO TRABALHADOR: A GINÁSTICA LABORAL APLICADA EM REDES DE SUPERMERCADOS

Produto elaborado na Unidade Curricular – Treinamento Esportivo e Prescrição de Exercícios Físicos do Centro Universitário AGES como pré-requisito para obtenção da nota parcial da avaliação A3 sobre a orientação dos docentes Davi Soares Santos Ribeiro e Maique dos Santos Bezerra Batista.

S255s

Saúde do trabalhador: a ginástica laboral aplicada em redes de supermercado / Organizador, João Márcio Ferreira *et al.* – Paripiranga-Ba: UniAGES, 2021.
22 p. : il.

DOI: 10.29327/537829

1. Ginástica laboral. 2. Saúde do trabalhador. I. Ferreira, João Márcio II. Título.

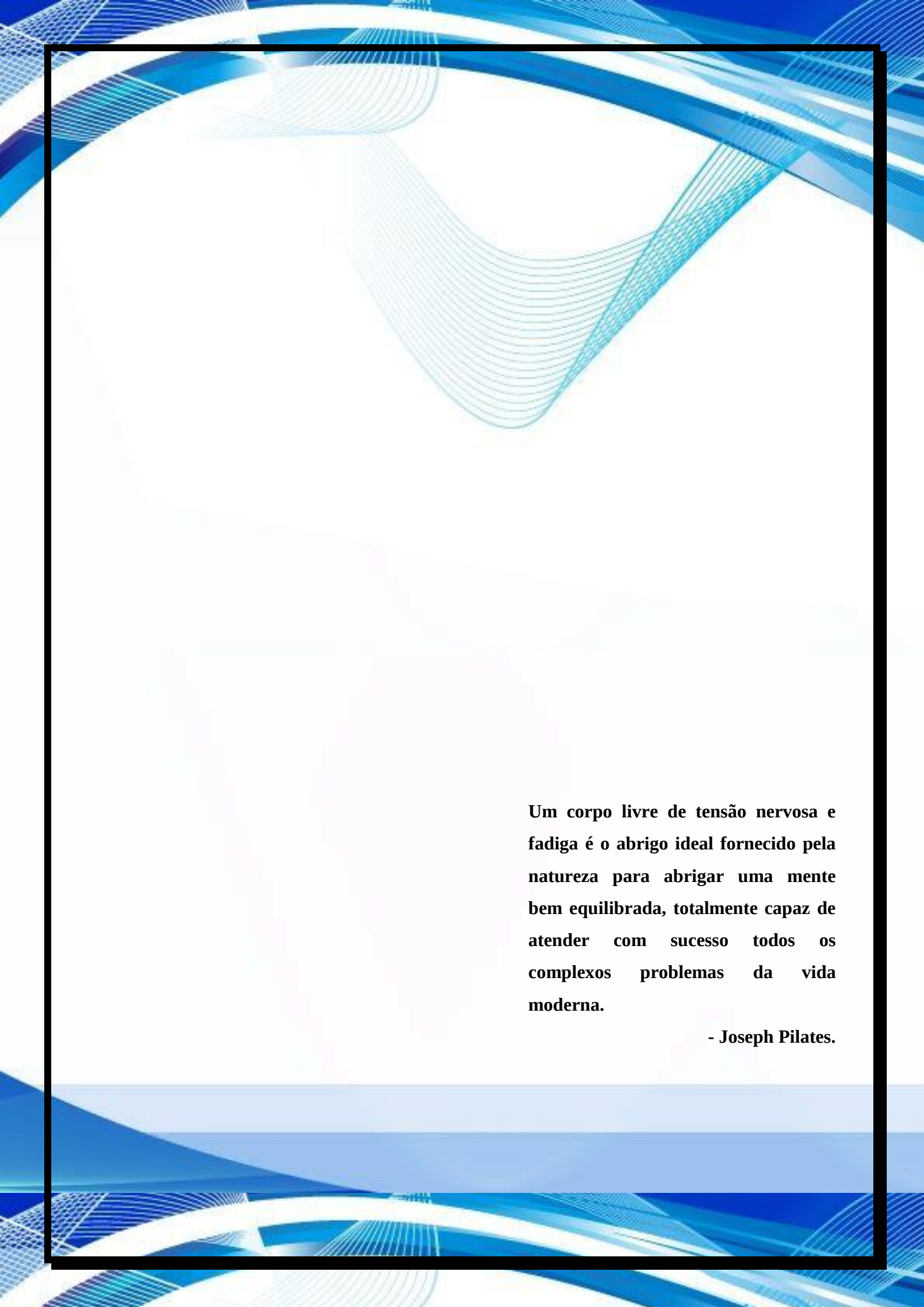
.CDU 613.71

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária Nadja Lima CRB 5/1460

COMO REFERENCIAR O MATERIAL:

DOS SANTOS, João Márcio Ferreira.; SANTANA, Juliana Andrade.; SANTOS, Liliana Capistrano.; AQUINO, Wagner Santos.; BATISTA, Maique dos Santos Bezerra.; RIBEIRO, Davi Soares Santos. Saúde do trabalhador: a ginástica laboral aplicada em redes de supermercado. Even3 Publicações – Paripiranga-BA: UniAGES, 2021. DOI: 10.29327/537829

Paripiranga-Ba
2021



Um corpo livre de tensão nervosa e fadiga é o abrigo ideal fornecido pela natureza para abrigar uma mente bem equilibrada, totalmente capaz de atender com sucesso todos os complexos problemas da vida moderna.

- Joseph Pilates.

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	5
2. SEQUÊNCIA DIDÁTICO-METODOLÓGICA	6
2.1 Fatores psicológicos	6
2.2 Fatores sociais	6
2.3 Fatores fisiológicos.....	6
3. Ginástica laboral.....	7
3.1 Ginástica laboral preparatória.....	7
3.2 Ginástica laboral compensatória.....	7
3.3 Ginástica laboral corretiva	7
3.4 Ginástica laboral de relaxamento	8
4. EXERCÍCIOS LABORAIS E DESCRIÇÕES	9
4.1 Protocolos dos exercícios preparatórios para servidores de supermercado.....	9
4.2 Protocolos dos exercícios compensatórios para servidores de supermercado	11
4.3 Protocolos dos exercícios corretivos para servidores de supermercado.	13
4.4 Protocolos dos exercícios relaxamento para servidores de supermercado.....	16
5. OBSERVAÇÕES E CUIDADOS	20
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
7. REFERÊNCIAS	22

1. APRESENTAÇÃO

Esta cartilha, intitulada a “Saúde do trabalhador: a ginástica laboral aplicada em redes de supermercados” foi elaborada na tentativa de contribuir para a prevenção de possíveis enfermidades na qualidade de vida dos trabalhadores de supermercado. Nota-se que esses trabalhadores possuem uma carga horária extensa e exaustiva, na qual pode acarretar distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e lesões por esforço repetitivo (LER). Estes fatores, segundo Oliveira (2007), estão associados à força e ao excesso de repetições do próprio movimento. Dessa forma, pode-se perceber a necessidade de haver intervenções pelas empresas para favorecer aos seus funcionários práticas de exercícios com objetivos traçadas para possíveis feedbacks positivos.

Apoiados na Lei nº 4578, de 27 de dezembro de 2012 institui a ginástica laboral como prática obrigatória em todas as empresas que desenvolvam atividades que gerem esforço físico repetitivo. De acordo com os estudos de Maeno e Wunsch Filho (2010) o corpo pode sofrer reações fisiológicas negativas advindas da padronização e repetições de movimentos corporais e fadiga postural, ocasionando em patologias musculoesqueléticas, cardiovasculares, doenças ocupacionais e psíquicas a exemplo, lombalgia, dores nas articulações e depressão.

Com base nesse contexto, o objetivo desse instrumento é apresentar a importância de proporcionar a ginástica laboral em redes de supermercados como prática preventiva para a saúde do trabalhador.

Haja vista que, a aplicabilidade de exercícios laborais é essencial em locais de trabalho, isso se explica porque, de acordo com Pollito e Bergamaschi (2002), este tipo de ginástica a qual se trata de um método de atividades físicas que pode auxiliar na jornada diária do trabalhador que por vezes são caracterizadas por preparatórias, compensatórias, relaxamento e corretiva, de modo que surtem efeitos significativos e benéficos, tais como: fortalecimento da musculatura ao redor das articulações, posturas corretas, bem estar, maior estabilidade, redução de dores e agravos à saúde.

Ademais, para fazer dar certas estas adesões citadas anteriormente devem compor planejamentos sistemáticos e avaliações com orientações de profissionais de Educação Física presentes para o monitoramento da prática, como vem enfatizada no CONFEF (2015), a necessidade de utilizar métodos preventivos e educacionais que estimulem e favoreçam cada etapa a ser desenvolvida em níveis adequados. Nota-se, dessa forma, a importância da contratação destes profissionais para que possa alcançar todos os objetivos de forma planejada, dinamizada e orientada para interferência na qualidade de vida dos trabalhadores.

2. SEQUÊNCIA DIDÁTICO-METODOLÓGICA

A ginástica laboral se trata, na verdade, de um importante alvo que deve ser impregnado nas empresas de supermercado por estar atrelado a diferentes maneiras, mais com um só objetivo, que é estar visando a pôr em condições adequadas toda a preparação dos aspectos físicos e mentais para os cargos que são submetidos nos horários ocupacionais dos servidores. E estas propostas se tratam de variáveis formas de exercer alongamentos relaxamento e atividades físicas leves para minimizar agravos à saúde quando praticadas de maneira correta, além de ajudar nas relações interpessoais e os tornarem mais produtivos, determinados e motivados. E os principais fatores benéficos advindos da prática da ginastica laboral, segundo Pagliari (2002), são estabelecidos, tais como:

2.1 Fatores psicológicos

- Ajuda de forma fundamental na redução de estresse e na elevação de autoestima;
- Aprimoram as capacidades do desenvolvimento de consciência corporal, na atenção e concentração as demandas das atividades;
- Redução de doenças psicológicas, tensões emocionais, a qual permite equilíbrio de comportamentos bio-psicológicos.

2.2 Fatores sociais

- Equidade e melhoramento nas relações e associações interpessoais no trabalho;
- Favorecimento a integração;
- Gera novos sentidos e o despertar de olhares, talvez até mais sensíveis, acerca de se trabalhar em grupo, em lideranças e o contato social.

2.3 Fatores fisiológicos

- Por se tratar de uma prática com repousos ativos de forma regular durante a jornada e contrações musculares, ela minimiza o aumento do lactato, o qual se trata do principal causador de fadiga muscular;
- Redutor de tensões musculares e inflamações, sendo assim, um agente significativo para a melhora constante da mobilidade e da flexibilidade articular;
- Aprimoramento da correção postural, qualidade de vida, bem-estar e diminuição da prática de movimentos tensos e desnecessários;

- Prevenção e redução de possíveis doenças etc.

Esses benefícios que são citados acima são provenientes e estabelecidos através das particularidades de quatro tipos característicos das ginásticas laborais existentes a qual podem ser usufruídos significativamente com seus respectivos objetivos, horários e afins.

3. GINÁSTICA LABORAL

3.1 Ginástica laboral preparatória

A ginástica preparatória ou de aquecimento, tem duração média entre 5 a 20 minutos, feita no início do trabalho e após sua realização os funcionários irão sentir maior disposição para realizar suas tarefas diárias. Ainda de acordo com Lima (2018), atividades físicas que visam o aquecimento são essenciais, para melhor funcionamento do organismo perante as demandas, sabendo que todo sujeito ao realizar suas tarefas independente de cargo, encontra-se em repouso, necessitando que seus músculos e articulações sejam ativados, para evitar futuras lesões.



Fonte da imagem:
<https://mais.claudioetiano.edu.br/eUP6vUPQPQZ7w1w1f/dia-mundial-da-atividade-fisica-ginastica-laboral>

3.2 Ginástica laboral compensatória

A mesma deve ser realizada durante as jornadas de trabalho com duração de 5 a 10 minutos, sendo esta utilizada com o objetivo de corrigir posturas, melhorar o estresse muscular e melhorar a circulação sanguínea. Segundo Lima (2018), esse tipo de ginástica é essencial por buscar intervir em posturas que não estão ideais, já que grande parte das pessoas após passar um longo período de tempo numa posição ou realizando tarefas extras sem pausas pode acarretar em incomodidade tanto musculares como posturas.



Fonte da imagem:
<https://gooutside-static-cdn.akamaized.net/wp-content/uploads/sites/3/2021/03/exercicios-compensatorios-o-que-sao-quando-e-quais-fazer-scaled.jpg>

3.3 Ginástica laboral corretiva

Saúde do trabalhador: a ginástica laboral aplicada em redes de supermercados.

Ginástica laboral corretiva tem como finalidade tentar combater doenças, dores e problemas articulares a fim de compensar alguma consequência negativa que possa acontecer durante a execução ocupacional para o corpo do sujeito, como, por exemplo, o que fica responsável na reposição de mercadorias e carregando caixas e mais caixas de grandes mercadorias, o músculo bíceps pode gerar um efeito de muita tensão por receber um estímulo global de trabalho muito maior do que o tríceps. Assim, esse tipo de prática busca tentar aliviar a tensão causada na musculatura e pode ser realizada durante cerca de 10 minutos.



Fonte da imagem:

https://2.bp.blogspot.com/-BZ8azCTJPDU/XVsIEJEQAqI/AAAAAAAAAJ2o/IMFNYcuDFjQOWSiPrYlhrZH_9JZmHeHACK4BGAYYCw/w1200-h630-p-k-no-nu/image-752127.png

3.4 Ginástica laboral de relaxamento

A ginástica de relaxamento ou de final de expediente também segue a linha de tempo das demais citadas anteriormente, seu objetivo visa a oxigenação dos músculos que estão diretamente envolvidos nas ginásticas laborais, atribuindo no relaxamento muscular e mental, podendo ser realizada juntamente com a compensatória. De acordo com Lima (2018), ela contribui para o

reconhecimento do próprio corpo, auxiliando na redução da tensão e ansiedade sentidas durante o decorrer do dia.



Fonte da imagem:

https://www.google.com/imgres?imgurl=https://afsystems.com.br/wp-content/uploads/2018/08/20180827_tecnicas_de_relaxamento.jpg&imgrefurl=https://afsystems.com.br/2018/08/27/tecnicas-de-relaxamento-pratique/&docid=ZmeJNa2H0qCRdM&tbnid=dERQ9sLGKLfPwM&vet=1&source=sh/x/im

4. EXERCÍCIOS LABORAIS E DESCRIÇÕES

4.1 Protocolos dos exercícios preparatórios para servidores de supermercado

- Alongamento para braços e ombros

Como deve ser feito: Na posição em pé, é importante manter uma distância dos pés equivalente aos ombros, esticando braço esquerdo na linha horizontal para o braço direito e o braço direito deve estar sobre o cotovelo, como pode observar na imagem, com a cabeça alinhada ao ombro sempre ao oposto da posição do braço a qual está sendo esticado. Para esse movimento, deve segurar essa posição de 20 a 30s, e em seguida, inverter os braços para execução do mesmo movimento.

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.



Fonte da imagem: <https://www.tramponline.com/wp-content/uploads/2019/06/alongamento-1.png>

- Flexão lateral de tronco



Fonte da imagem: <https://turinha-static.pkds.it/blog/production/2020/03/22203337/7.ing>

Como deve ser feito: Inicia-se na posição em pé, esticando o corpo e fazendo um alinhamento nas pernas da lateral. Feito isso, atentar-se a posição do braço, a qual deve estar sempre ao oposto da perna que está para trás, e esticar a mão para fora flexionando o tronco levemente, como pode observar na imagem ao lado. Lembrando que, cada lado usado do corpo deve segurar a posição de no mínimo de 20s a 30s, para em seguida trocar as posições e alongar o outro lado. **OBS:** Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.

- Flexão lateral

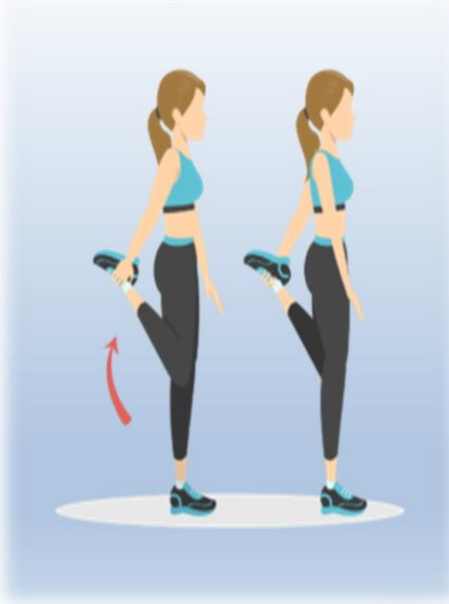
Como deve ser feito: Seu início se dá na posição em pé, com a distância dos pés equivalente à largura dos ombros. Em seguida, estenda os braços para cima juntando as mãos, como se observa na presente imagem do meio. Ao fazer esse procedimento, realize inclinações, o tanto que puder e estiver dentro do seu limite, inclinando movimentos de um lado para outro e depois retorne para o posicionamento inicial.



Fonte da imagem: <https://www.mundoboaforma.com.br/wp-content/uploads/2016/11/5kboaforma.jpg>

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.

- Alongamento dos flexores do quadril e extensores do joelho



Fonte da imagem: <https://saocamilosp.br/assets/uploads/a22.jpg>

Como deve ser feito: Procure algo para apoiar-se, preferencialmente em uma parede ou o que você preferir (desde que seja seguro). Mantenha uma posição em pé e apoiada em algo, flexione a perna esquerda para trás e com uma das mãos, segure os pés e a outra mão use para apoiar-se na parede e assim não perderá o equilíbrio. Para cada movimento, deve-se segurar por cerca de 10s a 15s, não esquecendo que deve alternar as pernas dentro dos segundos delimitados. As repetições de alongamento para cada perna, sugere-se ser de 10 a 15 vezes.

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.

- Rotação de pescoço

Como deve ser feito: Para este tipo de alongamento, deve movimentar o pescoço em linha de frente, para os lados e para trás, realizando movimentos lentos e rotatórios integrais do pescoço equivalente as regiões dos ombros e de maneira acentuada e controlada. Realize os movimentos primeiro para um sentido e só depois inverte os lados. Importante lembrar-se de fazer elevação do braço na lateral da cabeça. Sugere-se que essa prática tenha durabilidade em torno a 3 repetições de 15s cada.

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.



Fonte da imagem: https://lh3.googleusercontent.com/proxy/ZaR30BCdrwsLgr2hDhqPclF-9vekvlY4G6KB5r8PFwszObzWlUdCtWdPudfEws3r5VxkR1czeqMtXgDuo8V83WQ-WGT0Ijz6Kl0JR-jzQq43gVYYVYxHr3Ea_XElyQamoVLHZdNg5nZ6tHXICE-1Nf66g

4.2 Protocolos dos exercícios compensatórios para servidores de supermercado

- Circundação de Punho

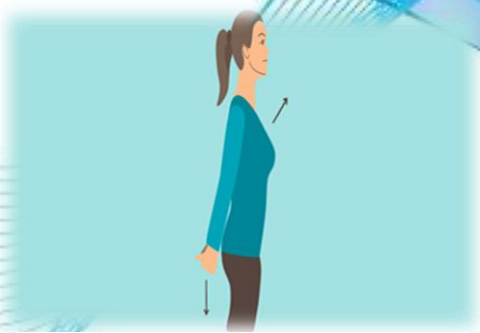


Como deve ser feito: É realizada com o punho fechado, executando movimentos em círculos, estando este com giros em sentido horário e anti-horário. Sendo indicado sua realização no mínimo uma vez ao dia, no período de tempo de 10 a 20s. **OBS:** Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.

Fonte da imagem: <https://catracalivre.com.br/wp-content/uploads/2020/07/5-circundacao-do-punho-910x683.jpg>

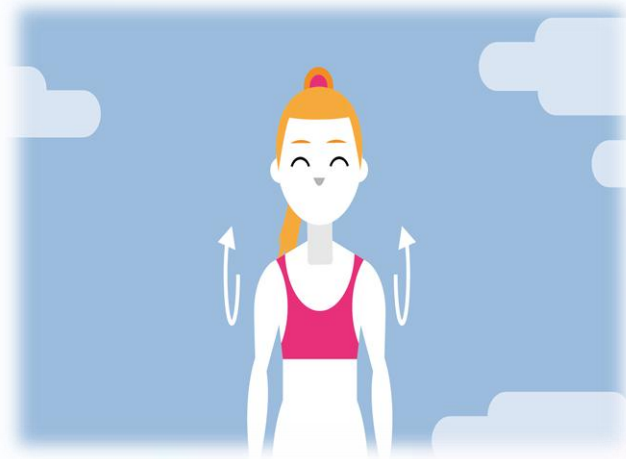
- Alongamento dos ombros

Como deve ser feito: em pé, deixe a coluna reta, junte as mãos atrás das costas e incline o peito para frente. Este movimento deve ser repetido 5 vezes, com duração de 20 a 30 s cada. **OBS:** Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.



Fonte da imagem; <https://www.nit.pt/fit/ginasios-e-outdoor/inesperada-postura-de-ioga-que-ajuda-acabar-com-barriga-inchada/attachment/559927>

- Rotação de ombro



Fonte da imagem: <https://www.nit.pt/fit/ginasios-e-outdoor/inesperada-postura-de-ioga-que-ajuda-acabar-com-barriga-inchada/attachment/559927>

Como deve ser feito: este alongamento pode ser realizado sentado ou em pé, mantendo as costas e o pescoço retos, com o levantamento dos ombros e depois gire-os para trás e para baixo, ressaltando a importância de manter os movimentos suaves e manter o queixo contraído, formando um queixo duplo. **OBS:** Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.

- Flexão de tronco

Como deve ser feito: deve ser feito sentado, necessitando que o corpo esteja inclinado para frente, na tentativa de alcançar os tornozelos, estando a cabeça e tronco sobre as coxas. Ressaltando a importância de descer até onde seu corpo suportar, respeitando seus limites. Deve-se permanecer nesta posição por 20s, logo após volte a posição de início de forma lenta e suave.



Fonte da imagem: <https://i.pinimg.com/originals/6f/22/be/6f22be4420342c652670b48b504573c6.jpg>

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.

- Extensão e flexão dos dedos



Fonte da imagem:
<https://i.pinimg.com/originals/6f/22/be/6f22be4420342c652670b48b504573c6.jpg>

Como deve ser feito: sentados, estender a mão e fazer abertura e fechamento da mão (durante 20 a 30 segundos)

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.

- Flexão de perna e extensão de coxa

Como deve ser feito: o indivíduo sentara na beira da cadeira com os pés no chão e as mãos em cada lado. Mantendo a parte superior de seu corpo imobilizada enquanto sobe a perna direita e a estica, e depois flexiona os músculos quadríceps. Segure por 5 a 10s antes de retornar à posição inicial. Repita o procedimento duas vezes a cada lado da perna.

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.

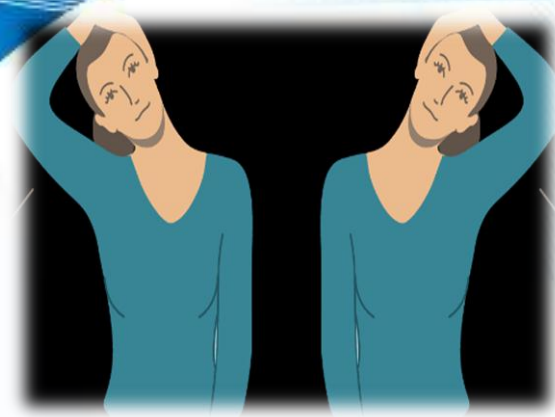


Flexão da perna e extensão

Fonte da imagem:
<https://i.pinimg.com/originals/6f/22/be/6f22be4420342c652670b48b504573c6.jpg>

4.3 Protocolos dos exercícios corretivos para servidores de supermercado.

- Alongamento dos flexores e rotação do pescoço



Fonte da imagem:

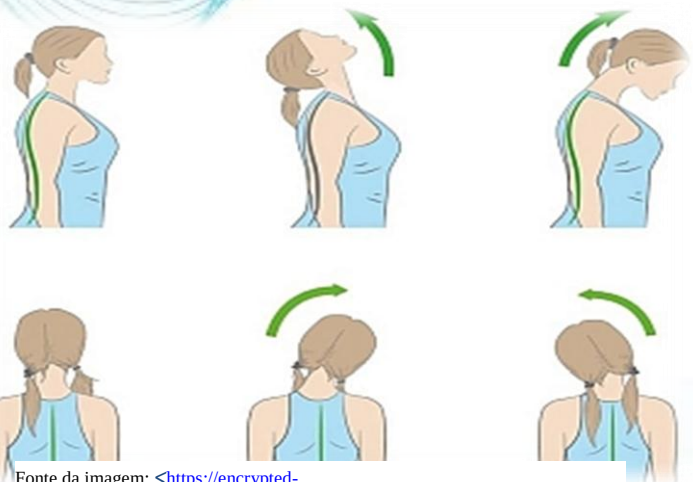
<https://static.atletis.com.br/assets/base/bcb/41c/cdc/alongamento-esticar-pescoco.png>

abaixe a cabeça movimentando-a para a lateral, pois isso irá alongar os músculos do trapézio superior. Respire e procure relaxar por 30 segundos e volte a posição inicial e repita o processo no outro lado.

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento

Como deve ser feito: Primeiramente comece relaxando os músculos superiores e para a realização do exercício pode ser feita na posição em pé ou sentado em um colchonete mantendo a cabeça ereta. Em seguida, mova a cabeça para esquerda e para direita, e logo após, com uma das mãos mova lentamente a cabeça para frente e para trás.

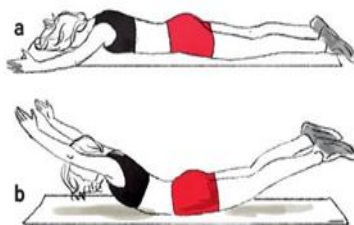
Depois coloque a mão direita na bochecha esquerda e não



Fonte da imagem: <[https://encrypted-](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSc86GDmksJNoYF0owQPfPi8Djn9tlecVF7Q&usqp=CAU)

[tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSc86GDmksJNoYF0owQPfPi8Djn9tlecVF7Q&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSc86GDmksJNoYF0owQPfPi8Djn9tlecVF7Q&usqp=CAU)>

- Superman



Fonte da imagem: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQz0yf4_H1v0GAtdp_VO_jX1KV1bB462oymlA&usqp=CAU

Como deve ser feito: Esse exercício envolve as partes superiores e inferiores das costas auxiliando a combater a dor lombar e curvaturas na coluna. Pode ser feito de barriga para baixo em cima do colchonete. Estenda os braços e pernas mantendo o pescoço e o tronco imóvel e levantando os braços e pernas para cima e para baixo mantendo a posição por 5 segundos e abaixe os braços e pernas sem encosta-los no chão repetindo os movimentos 8 ou 10 vezes.

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento

- Ponte

Como deve ser feito: Esse exercício tem um foco maior nos glúteos e na parte inferior das costas que é um fator importante para obter uma boa postura. Para a realização do mesmo é necessário deitar-se no colchonete, dobrar os joelhos colocando os pés afastados na largura do quadril e estendendo os braços ao longo do corpo.

Contraindo os glúteos levante-os deixando em linha reta com o corpo e deixando os ombros no chão mantenha a posição por 10 segundos e abaixe lentamente voltando a posição inicial. Repita o movimento de 10 a 12 vezes.

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.



Fonte da imagem: <https://thumbs.dreamstime.com/z/mulher-que-faz-uma-ponte-do-glute-exerc%C3%ADcio-da-n%C3%A1dega-137827002.jpg>

- Postura do gato e da vaca

Como deve ser feito: Esse é um ótimo exercício para alongar a parte inferior da coluna lombar. Inicialmente, a realização desse exercício é quatro apoios sendo que as mãos precisam estar na mesma linha dos ombros e os joelhos e pés na mesma largura do quadril mantendo as mãos abertas e a coluna ereta.

- Posição do gato – expire e contraia os músculos do abdômen e levante as costas de forma arredondada levando a cabeça ao peito. Mantenha a posição por 5 segundos.



Fonte da imagem: <https://images.app.goo.gl/ziAQs8yVTyLWfDgFA>

Posição da vaca – Mantenha os joelhos e braços esticados. Inspire profundamente enquanto empurra as mãos e os joelhos em direção ao chão, descendo as costas e curvando a olhando para cima.

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.



Fonte da imagem:

<https://images.app.goo.gl/cFarwYdJnPNsQYsn8>

- Alongamento dos extensores do joelho

Como deve ser feito: O alongamento do musculo flexor do quadril auxilia a acabar com a tensão que há nos músculos da pélvis e da coluna lombar. No colchonete ajoelhe-se e traga a perna direita à frente e a dobre em ângulo de 90 graus deixando seu pé totalmente apoiado ao chão. Apoie-se sobre o joelho esquerdo que também deve estar dobrado num ângulo de 90 graus.

Lentamente, comece a trazer o joelho direito para frente contraindo o abdômen, glúteos e continue levando o quadril para frente. Mantenha sempre a coluna ereta sem arqueá-la para frente nem para trás. Fique nessa posição por uns 10 segundos para sentir o musculo alongando e volte lentamente à posição inicial e repita 10 vezes nos dois lados.

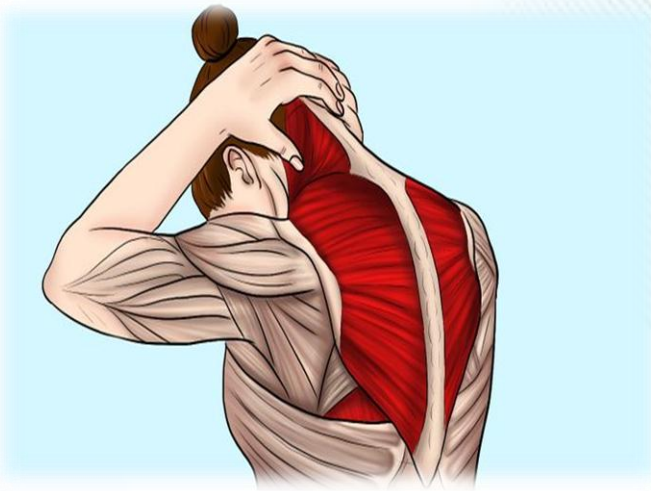
OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.



Fonte da imagem: <https://images.app.goo.gl/UhWgn8Bo9VmRYEB9>

4.4 Protocolos dos exercícios relaxamento para servidores de supermercado

- Alongamento de pescoço



Fonte da imagem: <https://incrivel.club/inspiracion-consejos/11-estiramientos-para-aliviar-la-tension-en-el-cuello-y-los-hombros-708160/>

Como deve ser feito: Inicialmente busque um local confortável para sentar-se e realizar este alongamento, podendo ser numa cadeira ou até mesmo no chão, em seguida abaixe a cabeça suavemente de forma que aproxime o queixo do peito. Sugere-se um tempo destinado de 30 a 40 s para manter-se nessa posição, como mostra na imagem ao lado, e após isso faça o retorno dessa posição inicial com movimentos lentos soltando as mãos.

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.

- Alongamento de ombro

Como deve ser feito: coloque um dos braços ao lado da cabeça segurando o cotovelo de forma elevada, mantendo a posição em pé. Em seguida cruze o braço a frente do tórax segurando o cotovelo ao peito. Dando continuidade, coloque o braço a frente apoiando em algum suporte seguro e gire o tronco, para a posição do seu lado. Lembrando que é importante sempre buscar alternar o lado dos membros em cada alongamento com duração de 20 a 30s cada.

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.



Fonte da imagem: http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/virtual%20tour/hipertextos/up1/exercicios_de_loangamento_e_relaxamento.html

- Alongamento dos extensores do cotovelo



Fonte da imagem: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTmGAAqXGe-FksaEP5s3drT4RUgStPg_to8lw&usqp=CAU

Como deve ser feito: Para esse alongamento o movimento pode ser iniciado em pé como também na posição sentada, em seguida mantenha-se em uma postura ereta e estique os braços para cima da cabeça, com as palmas da mão viradas para cima e os dedos cruzados. Para este alongamento sugere-se a permanência dessa posição de mínimo 15 a 20 s. Após a sua realização dobre um dos braços atrás da cabeça e pressione o cotovelo com a outra mão, de forma que estique e sinta o musculo alongar dentro dos seus limites.

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.

- Alongamento do músculo trapézio

Como deve ser feito: em pé ou sentado, coloque o braço esquerdo atrás do seu corpo e segure com a mão direita. De forma suave, puxe a mão esquerda em direção ao chão e aproxime a orelha direita ao ombro direito. Para este alongamento sugere-se manter a posição cerca de 20 s, e em seguida alterne este mesmo movimento para o outro lado do membro do corpo

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.



Fonte da imagem: <https://w1-incrivel.cf.tsp.li/resize/728x/jpg/225/6a2/5322cc5489b5a420debd53a142.jpg>

- Alongamento dos flexores do tronco



Como deve ser feito: mantenham-se na posição em pé, separando as duas pernas com a distância equivalente a largura dos ombros. Feito isso, de forma leve flexione os joelhos e solte lentamente o corpo para frente, relaxando os ombros de modo que consiga alcançar as mãos no chão ou próximo ao chão. Para este movimento, sugere-se uma duração mínima de 10 a 15s com 3 repetições.

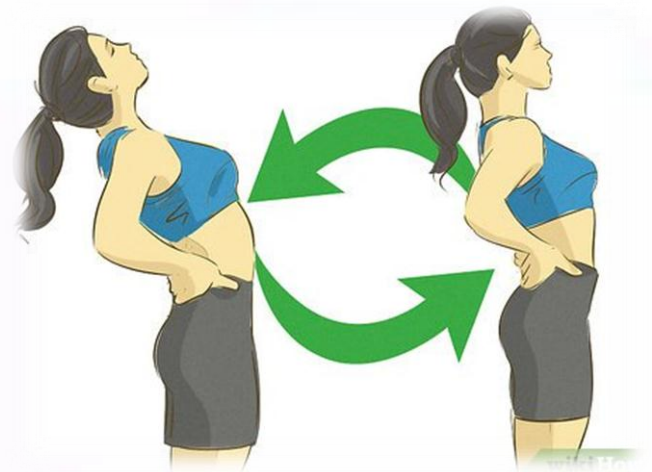
OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.

Fonte da imagem:

http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/virtual%20to ur/hipertextos/up1/exercicios_de_loangamento_e_rela xamento.html

- Alongamento dos extensores do tronco

Como deve ser feito: mantenha-se na em posição em pé e coluna ereta, busque relaxar tronco, os braços e as mãos (estendendo para a lateral do corpo). Feito isso, procure apoiar as mãos no próprio quadril e na parte superior do corpo incline para trás dentro do seu limite. Para este movimento sugere-se manter a posição com a durabilidade de 10 a 15 s e para dar início a posição inicial faça com cuidado.



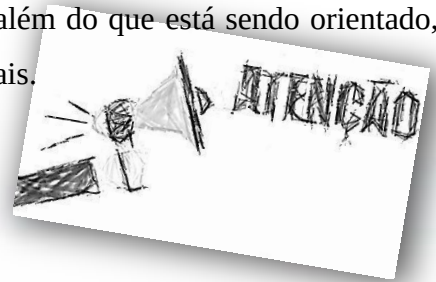
Fonte da imagem: <https://images.app.goo.gl/F8T8fdNiyKKoRLtdA>

OBS: Em casos de sentir algum desconforto muito incomodante em algumas partes do membro deve parar imediatamente de executar este alongamento.

5. OBSERVAÇÕES E CUIDADOS

Para tanto, existem algumas observações e cuidados preventivos durante a prática que devem ser enfatizados, como por exemplo:

- Atentar-se a qualquer tipo de sintoma ou reações estranhas que envolva dores ou mal-estar;
- Não procurar informações de “receita de treinamento pronto” em blogs de pessoas que não possuem cujo conhecimento científico e nenhuma formação especializada a respeito dessa prática;
- Não façam alterações por vontades próprias das atividades a serem praticadas;
- É de suma importância sempre estar buscando orientações de profissionais qualificados na área de atuação Educação Física;
- Respeite seu corpo e as suas limitações, não extrapole o além do que está sendo orientado, vá sempre de acordo com as suas especificidades individuais.
- Hidrate-se!



6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O atual panorama dos níveis de insatisfações, lesões e doenças que muitos sofrem, na maioria das vezes, estão associados devido ao pouco nível de atenção que é dada à saúde, na qual muitos dão ênfase ao trabalho enquanto primeiro plano e esquecendo-se de cuidar-se para evitar futuramente alguns enfermos físicos e mentais. Nesse viés, as atividades físicas foram pensadas justamente para serem praticadas dentro do próprio ambiente de trabalho, para que dessa forma, estimule aos praticantes toda atenção básica que devem ser tidas no que diz respeito ao trabalho e a saúde, mas sem perder os focos.

Diante disso, essa cartilha tem como um dos pressupostos objetivos, em tentar aproximar em linha de frente para orientação dos caros funcionários/leitores possíveis esclarecimentos sobre a prática da ginástica laboral, traçando seus benefícios como um todo para a saúde, sendo elas, psicológicas, sociais e fisiológicas com conjuntos de exercícios e orientações preventivas para serem praticados com bastante atenção, a fim de tornarem-se seres ativos frente às jornadas de trabalho e elevando para a satisfação da qualidade de vida dos referidos trabalhadores atuantes em supermercados, compensando assim, nas tarefas ocupacionais.

Haja vista que, a ginástica laboral é uma atividade física que é praticada no horário livre dos seus afazeres no trabalho, que buscam minimizar alguns impactos causados pela rotina dos funcionários e trazendo também benefícios aos mesmos, como por exemplo, alongar os músculos encurtados dos membros inferiores e superiores afim de evitar Lesões de Esforço Repetitivo (L.E.R.) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT); relaxar os músculos que são mais sobrecarregados durante os expedientes; e trabalhar a respiração que é extremamente importante e deve ser observada principalmente durante as realizações dos exercícios voltadas a ginástica laboral.

Para tanto, é cabível ressaltar que essa prática foi pensada, elaborada e criada justamente para resolver, minimizar ou evitar problemas de tensões musculares dentro de cada tarefa através das atividades físicas ou melhor dizendo dos alongamentos, sendo estes relacionados a diferentes tipos de trabalhos e cargas de cada área que um funcionário tende a atuar. Por isso, empresas que adaptam a essas atividades dinamizadas passam ou tentam passar uma mensagem à sua equipe de que se importam com cada um deles, pois dessa forma além de trazer uma melhora no ambiente inserido e aumentar a produtividade, os funcionários só irão obter mais disposições diante das atividades diárias de trabalho, além do bem-estar que é proporcionado e entre outros fatores.

7. REFERÊNCIAS

BRASIL. **Coordenação de comissões Parlamentares** - DECOM - P 3630. PL 6213/2005.

CONSELHO FEDERAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA. **Ginástica laboral: prerrogativa do profissional de educação física**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2015.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica laboral: atividades físicas no ambiente de trabalho**. 4. ed., São Paulo: phorte editora, 2018.

MAENO, M.; WUNSCH FILHO, V. Reinserção no mercado de trabalho de ex-trabalhadores com LER/DORT de uma empresa eletrônica na região metropolitana de São Paulo. **Rev. bras. saúde ocupa**, v. 35, n. 121, p. 53-63, 2010.

OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Rev. de educação física**, n. 139, 2007.

PAGLIARI, P. Ginástica Laboral. **Revista Consciência**, Palmas, v. 16, n. 2, p. 19- 39, 2002.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E.C. **Ginástica laboral: teoria e prática**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.