



## **Ginástica Laboral**

Exercícios de alongamento no local de trabalho para a prevenção de lesões músculo-esqueléticas.

**Exercícios propostos: 26**

**Duração: 5 minutos**

## Cabeça e Pescoço



### Factores de risco

- Mau posicionamento do monitor
- Utilização exclusiva de computador portátil
- Utilização incorreta do telefone

**Exercícios recomendados: 4**

# Alongamentos

**Zona:** Cabeça e Pescoço



## **Exercício 1** - Extensão do pescoço

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Cabeça e Pescoço



## **Exercício 2** - Flexão do pescoço

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Cabeça e Pescoço



## **Exercício 3** - Flexão lateral do pescoço

Mover lentamente

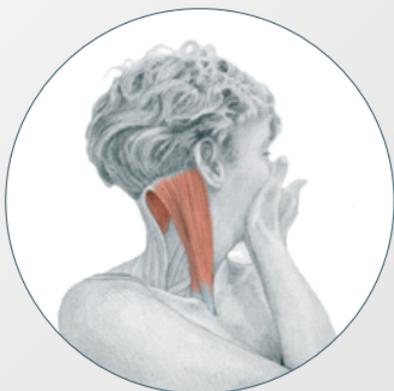
Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x em cada sentido

# Alongamentos

**Zona:** Cabeça e Pescoço



## **Exercício 4** - Rotação do pescoço

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x em cada sentido

# Ombros



## Factores de risco

Mau posicionamento dos braços na superfície de trabalho

**Exercícios recomendados: 2**

# Alongamentos

**Zona:** Ombros



## **Exercício 5** - Alongamento horizontal do ombro

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

Zona: Ombros



**Exercício 6** - Extensão dos braços atrás

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Costas



## Factores de risco

Longos períodos de tempo na posição de sentado

**Exercícios recomendados: 6**

# Alongamentos

**Zona:** Costas



## **Exercício 7** - Alongamento do trapézio

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

Zona: Costas



## **Exercício 8** - Alongamento das costas

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Costas



## **Exercício 9** - Alongamento das costas

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Costas



## **Exercício 10** - Rotação lombar

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Costas



## **Exercício 11** - Posição Gato/Camelo

Mover lentamente

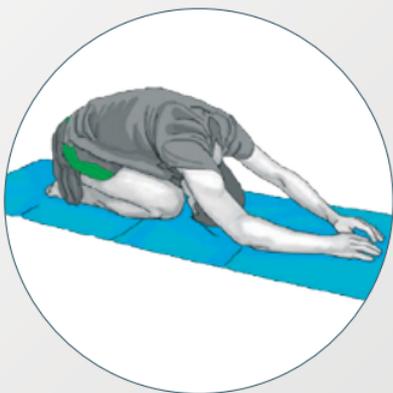
Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

Zona: Costas



## Exercício 12 - Posição Criança

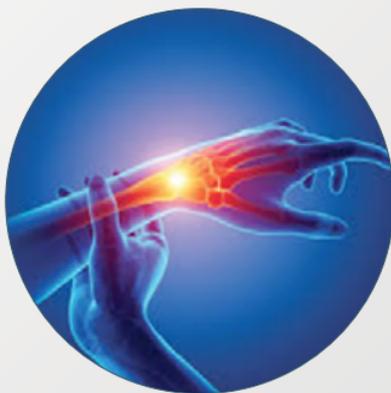
Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições - 3x**

# Membros Superiores



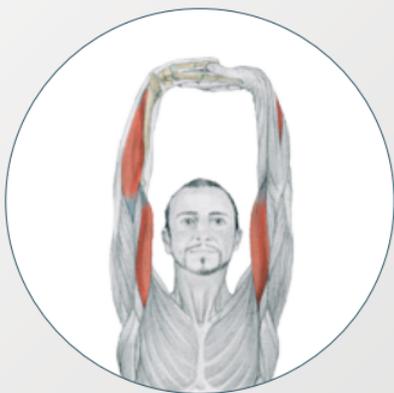
## Factores de risco

Movimentos repetitivos de digitação  
Utilização do rato e escrita

**Exercícios recomendados: 8**

# Alongamentos

**Zona:** Membros superiores



## **Exercício 13** - Alongamento dos braços

Mover lentamente

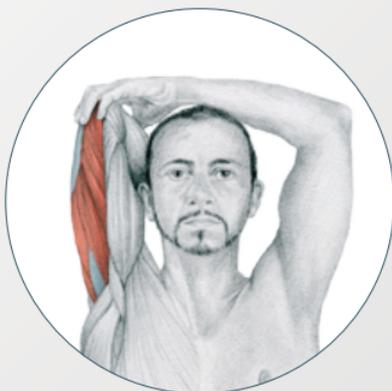
Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Membros superiores



**Exercício 14** - Alongamento do braço atrás da cabeça

Mover lentamente

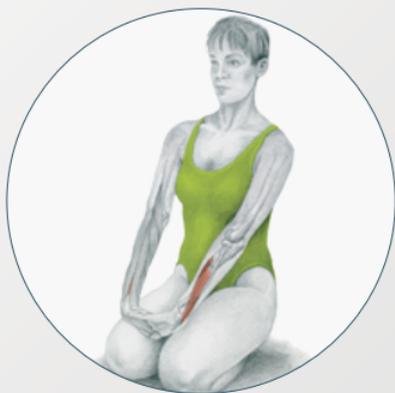
Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Membros superiores



## **Exercício 15** - Extensão dos braços à frente

Mover lentamente  
Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos  
Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Membros superiores



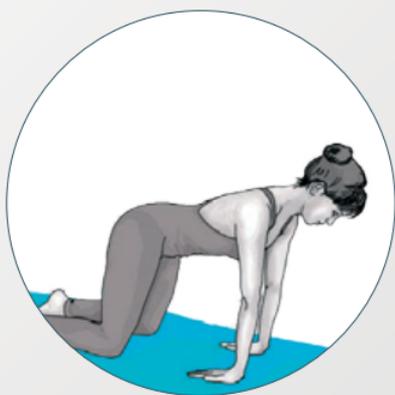
## **Exercício 16** - Flexão da mão

Mover lentamente  
Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos  
Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Membros superiores



## **Exercício 17** - Hiperextensão da mão

Mover lentamente  
Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos  
Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Membros superiores



## **Exercício 18** - Extensão da mão

Mover lentamente  
Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos  
Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Membros superiores



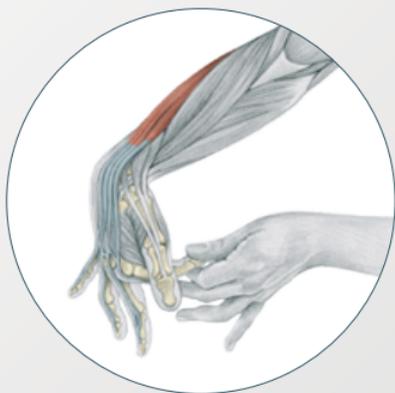
## **Exercício 19** - Extensão dos dedos

Mover lentamente  
Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos  
Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Membros superiores



## **Exercício 20** - Flexão dos dedos

Mover lentamente  
Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos  
Respirar

**Repetições** - 3x

# Membros Inferiores



## Factores de riesgo

Posição estática

**Exercícios recomendados: 6**

# Alongamentos

**Zona:** Membros inferiores



**Exercício 25** - Alongamento dos músculos posteriores da perna

Mover lentamente

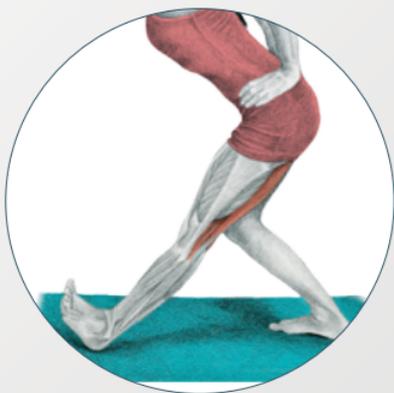
Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Membros inferiores



**Exercício 26** - Alongamento dos músculos posteriores da coxa

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Membros inferiores



**Exercício 27** - Alongamento dos músculos anteriores da coxa

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Membros inferiores



**Exercício 30** - Alongamento dos músculos laterais da perna

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Membros inferiores



**Exercício 31** - Alongamento dos músculos  
posteriores da coxa

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x

# Alongamentos

**Zona:** Membros inferiores



**Exercício 32** - Alongamento dos músculos posteriores da coxa

Mover lentamente

Prolongar os alongamentos por 5 a 10 segundos

Respirar

**Repetições** - 3x



## **BOM TRABALHO!**

### **Recomendamos**

Por cada hora de trabalho sentado, levantar durante  
5 minutos