



EDUCAÇÃO FÍSICA

Ambulatório de Atividade Física e Saúde
Hospital Universitário – Universidade Federal de Juiz de Fora

Ginástica Laboral

Ginástica Laboral é um programa de exercícios aplicados durante a jornada de trabalho, que contempla em seus objetivos específicos:

- Minimizar/compensar a sobrecarga gerada nas estruturas musculoesqueléticas;
- Otimizar a percepção corporal e da postura;
- Contribuir para a diminuição dos índices de acidente de trabalho e afastamentos;
- Promover educação em saúde e estilo de vida ativo.

Associação Brasileira de Ginástica Laboral (2012)

Sequência de Exercícios

Repetir de 10 a 12 vezes cada



Exercício 1

Apoiando-se em uma superfície fixa, se achar necessário. Tire um dos pés do chão e movimente a perna estendida para frente e para trás, sem colocar força no movimento nem encostar o pé no chão.



Exercício 2

Repita o movimento para os lados, cruzando a perna na frente do corpo.



Exercício 3

Em pé, dê um passo à frente com a perna estendida, desça o tronco e flexione a perna de trás, em seguida tente encostar a mão oposta no pé ou no tornozelo. Sem subir totalmente o tronco, dê um passo à frente com a perna que estava atrás e repita o movimento.



Exercício 4

Pernas mais afastadas do que a largura dos quadris e a ponta dos pés virada para fora. Faça um agachamento e segure nos pés ou tornozelos. Estenda as pernas, elevando os quadris, sem tirar as mãos dos pés. Volte ao agachamento e, em seguida, à posição inicial.



EDUCAÇÃO FÍSICA

Ambulatório de Atividade Física e Saúde
Hospital Universitário – Universidade Federal de Juiz de Fora

Ginástica Laboral

Alongamentos

Manter-se na posição de 8 a 10 segundos

