



Ginástica Laboral

Consciência corporal e qualidade de vida

Ambiente Administrativo e pedagógico

Os benefícios da ginástica laboral vão desde a melhoria da condição física, prevenção de lesões, redução do nível de estresse à satisfação no ambiente de trabalho. São atividades que compensam a má postura, as ações corporais repetitivas, entre outros eventos profissionais cotidianos, por meio de dinâmicas, alongamentos, exercícios individuais ou em parceria.



Com as pernas afastadas e semi flexionadas, puxe a cabeça para o lado, com cautela para não elevar os ombros, segure a posição por 20 segundos. Repita o exercício para o outro lado. **Observação:** O exercício também pode ser realizado com você sentado em uma cadeira.



Com as pernas afastadas e semi flexionadas, incline a cabeça para trás, esticando o pescoço com o auxílio das mãos, mantenha a posição por 20 segundos. **Observação:** O exercício também pode ser realizado com você sentado em uma cadeira.



Com as pernas afastadas e semi flexionadas, incline a cabeça para baixo e segure com as duas mãos, fechando os cotovelos a frente, mantenha a posição por 20 segundos. **Observação:** O exercício também pode ser realizado com você sentado em uma cadeira.



Com as pernas afastadas e semi flexionadas, realize o movimento de rotação de ombros, para frente e para trás, 10 vezes cada lado. **Observação:** O exercício também pode ser realizado com você sentado em uma cadeira.



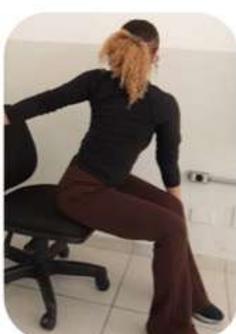
Com a palma das mãos totalmente em contato, posicionar os braços a frente do corpo, direcionando os dedos para o centro do peito, evitando ao máximo o afastamento entre a palma das mãos. Mantenha a posição por 20 segundos. **Observação:** O exercício também pode ser realizado com você sentado em uma cadeira.



Traga a perna de encontro ao peito e segure firme por 40 segundos. Refaça o exercício com a outra perna.



Segure o tornozelo e realize o movimento de rotação 10 vezes cada lado. Repita com o outro tornozelo.



Sentado, um braço segurando o encosto da cadeira e o outro na lateral rotacionando o corpo por 20 segundos. Repita o exercício com o outro braço.



Com as pernas afastadas, apoie as mãos na cadeira e mantenha os braços esticados por 20 segundos.



Sentado com as mãos, segurando no encosto da cadeira, flexionar o tronco, mantenha por 20 segundos.



Respeitando a flexibilidade de cada um, mantenha a perna apoiada sobre a outra e incline o corpo para frente por 40 segundos, alongando o ciático. Repita com o outro lado.



Apoie um pé em cima do outro, mantendo a perna de baixo levemente flexionada e a de cima esticada. Leve os braços em direção a ponta do pé, mantenha a posição por 40 segundos. Inverta a perna e repita o exercício.

O material foi elaborado pelo Professor de Educação Física Aldemir Cariri de Lima, com a participação da estagiária de Educação Física Nathalia Santos da Silva. **Fotos:** Diretoria de Comunicação/PMS

Canais de comunicação:

cipa-seduc@santos.sp.gov.br

cipa-ouvidoria@santos.sp.gov.br (denúncias)

Portal da Educação: www.santos.sp.gov.br/?q=hotsite/cipa

Instagram: @cipaseduc_santos

YouTube: www.youtube.com/@cipaeducaosantos4117



PREFEITURA DE Santos