



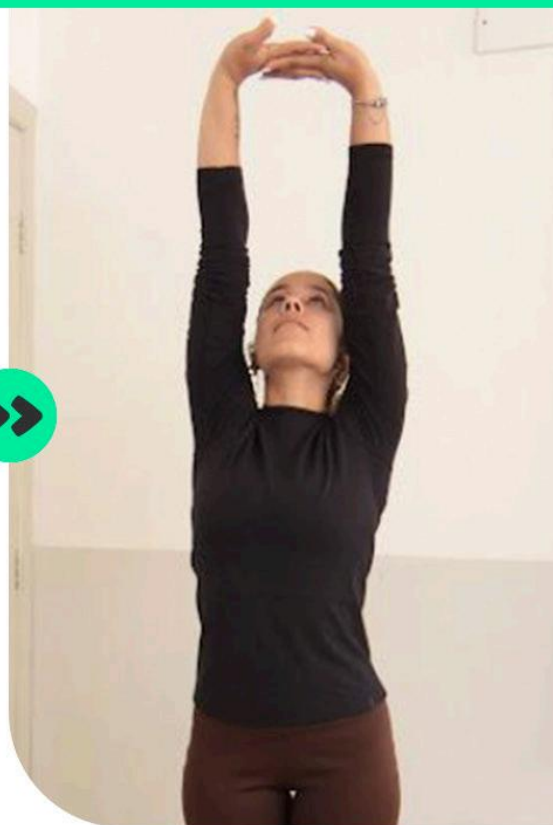
Ginástica Laboral

**Consciência
corporal e
qualidade
de vida**

Ginástica Laboral

Consciência corporal e qualidade de vida

Entrelace os dedos e estique os braços para cima, mantenha a posição por 20 segundos.



Com os braços estendidos acima da cabeça, a palma das mãos virada para frente, faça movimentos alternados, 10 vezes cada lado.



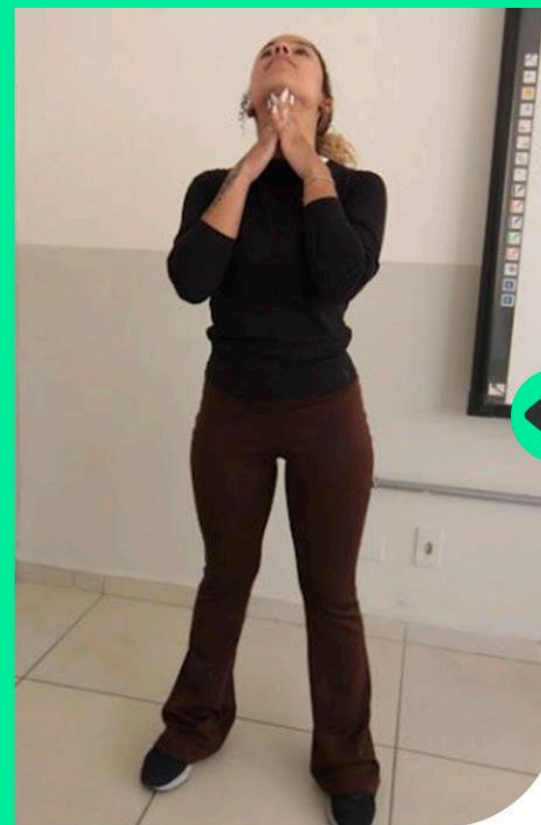
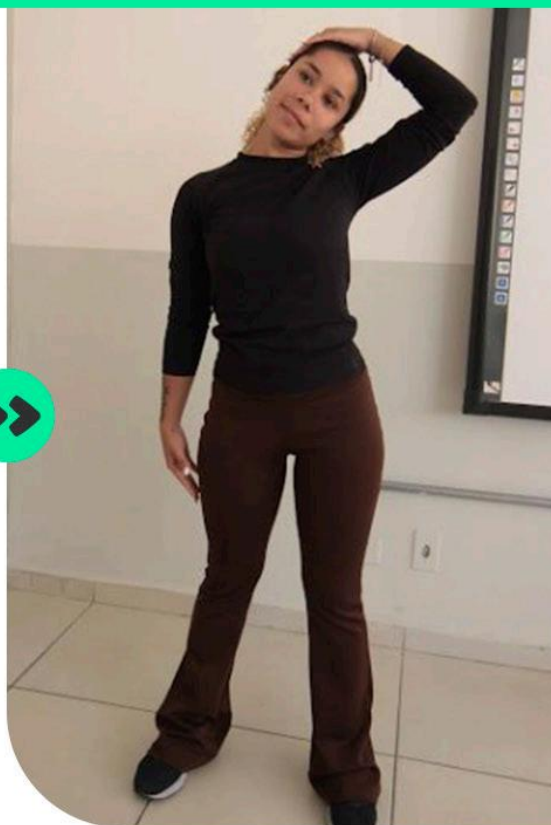
PREFEITURA DE
Santos

Ginástica Laboral

Consciência corporal e qualidade de vida

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(a) 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(a) em uma cadeira.



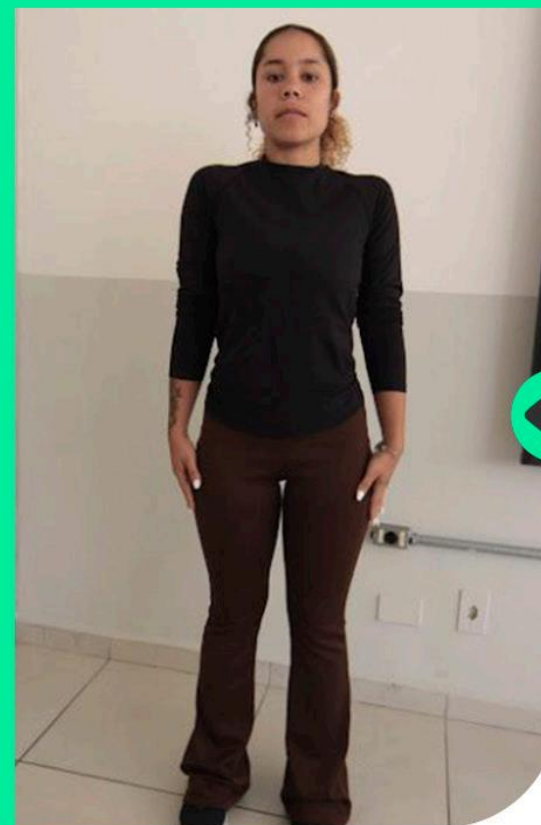
PREFEITURA DE
Santos

Ginástica Laboral

Consciência corporal e qualidade de vida

Com as pernas afastadas e semi flexionadas, incline a cabeça para baixo e segure com as duas mãos, fechando os cotovelos à frente, mantenha a posição por 20 segundos.

Observação: o exercício também pode ser realizado com você sentado (a) 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(a) em uma cadeira.

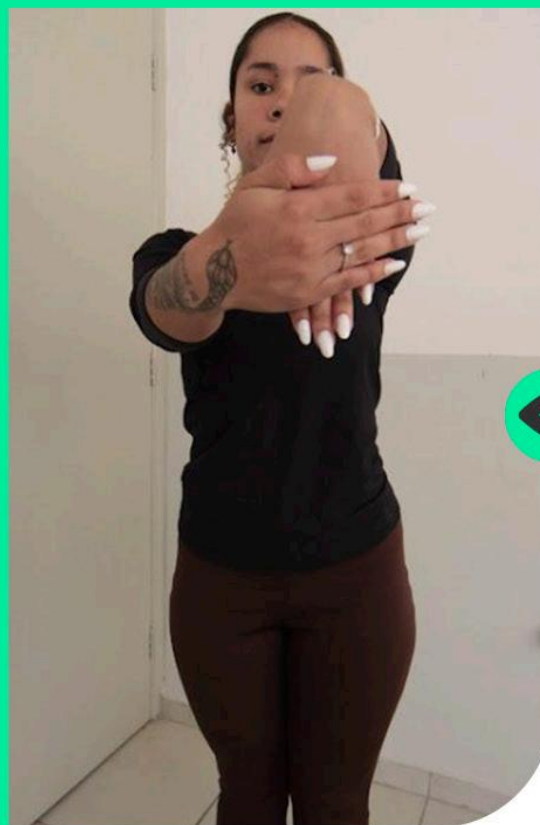
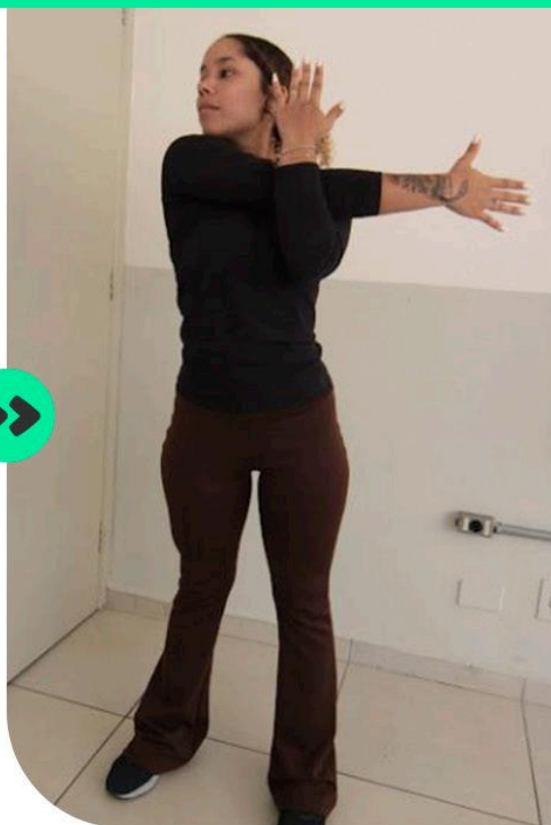


PREFEITURA DE
Santos

Ginástica Laboral

Consciência corporal e qualidade de vida

Mantenha um dos braços esticados para o lado oposto e utilize o outro braço para alongá-lo, segure a posição por 20 segundos. Repita o exercício com o outro braço.



Com o braço esticado para frente e o punho virado para baixo, a palma da mão para dentro, pressione levemente os dedos, até sentir alongar, mantenha a posição por 20 segundos. Faça nos dois braços.

Observação: o exercício também pode ser realizado com você sentado(a) em uma cadeira.

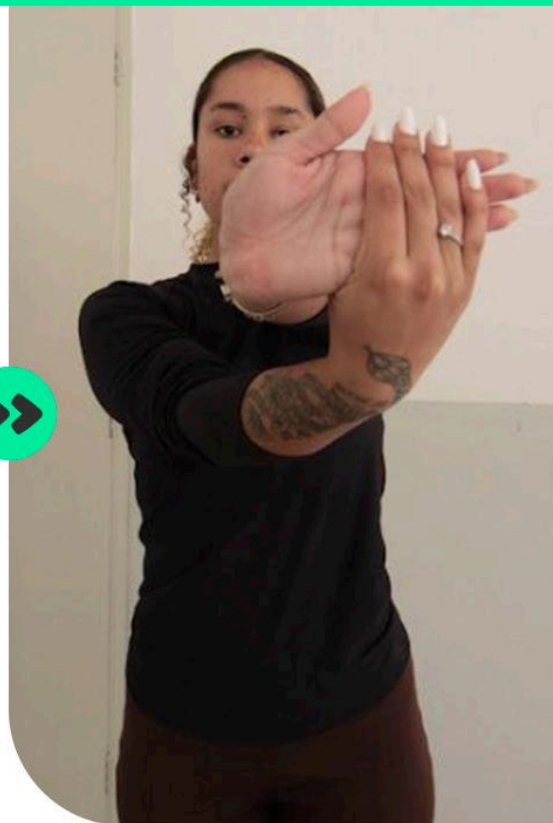


PREFEITURA DE
Santos

Ginástica Laboral

Consciência corporal e qualidade de vida

Com o braço esticado para frente e o punho virado para a lateral, a palma da mão para fora, pressione levemente os dedos até que sinta alongando, segure por 20 segundos. Repita o exercício com o outro lado.



Observação: o exercício também pode ser realizado com você sentado (a) em uma cadeira.

Com a palma das mãos totalmente em contato, posicione os braços à 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(a) em uma cadeira.

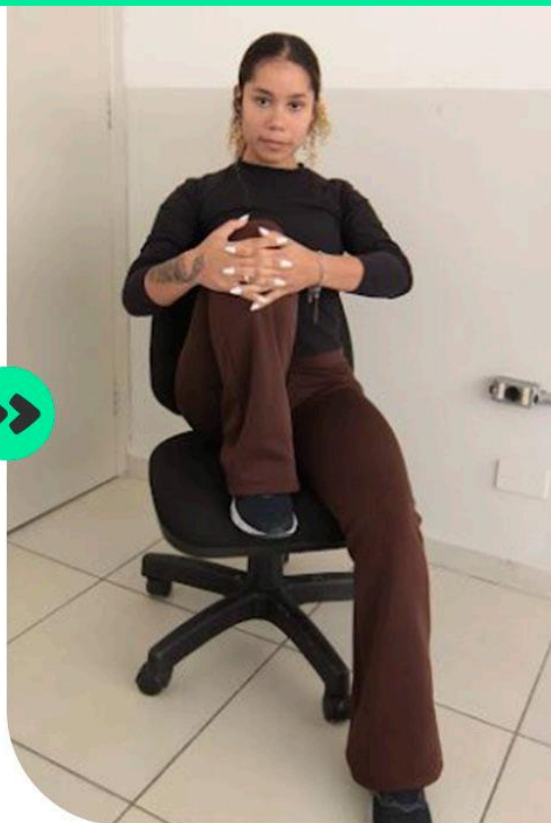


PREFEITURA DE
Santos

Ginástica Laboral

Consciência corporal e qualidade de vida

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.

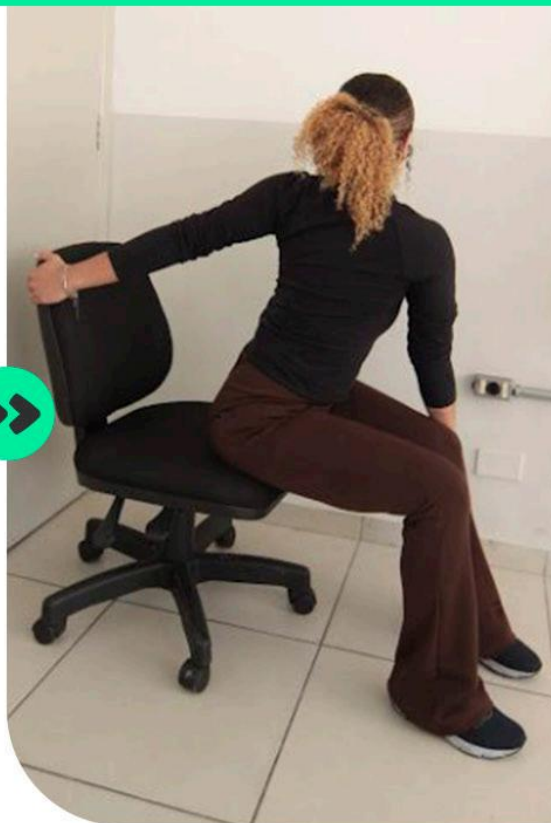


PREFEITURA DE
Santos

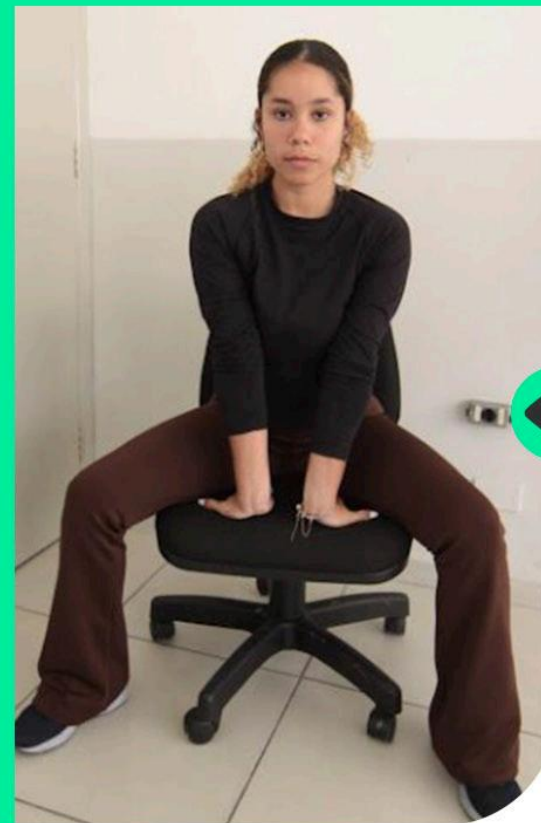
Ginástica Laboral

Consciência corporal e qualidade de vida

Sentado (a), 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.

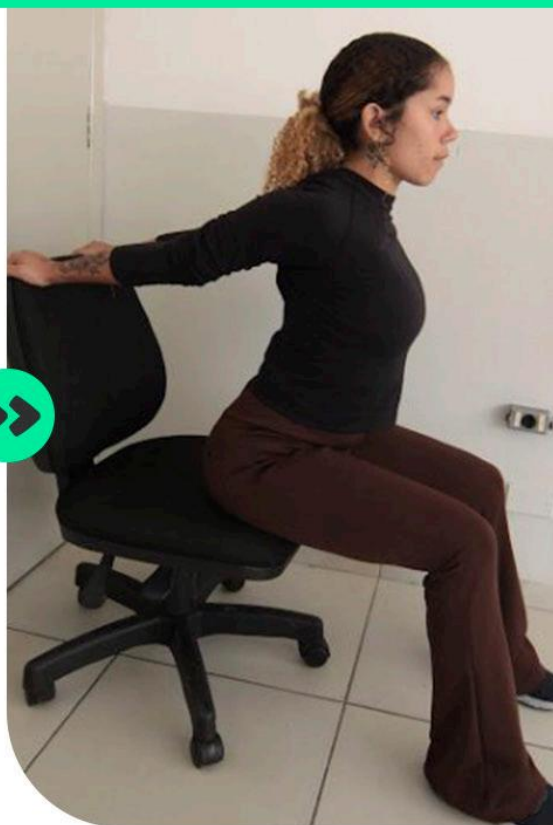


PREFEITURA DE
Santos

Ginástica Laboral

Consciência corporal e qualidade de vida

Sentado(a) com as mãos, segurando no encosto da cadeira, flexione o tronco, mantenha por 20 segundos.



Sentado(a), um braço segurando o encosto da cadeira e o outro estendido para frente na altura da cabeça, mantenha a posição por 20 segundos. Inverta a posição e repita o exercício com o outro braço.

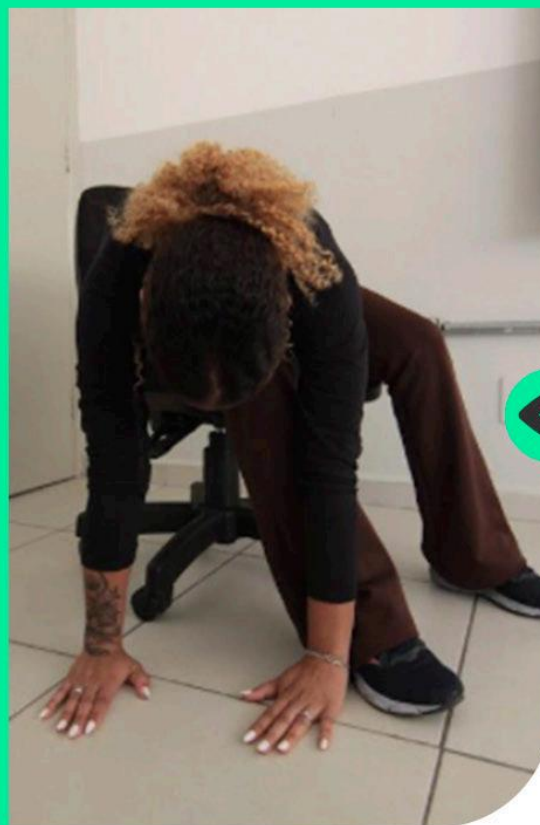
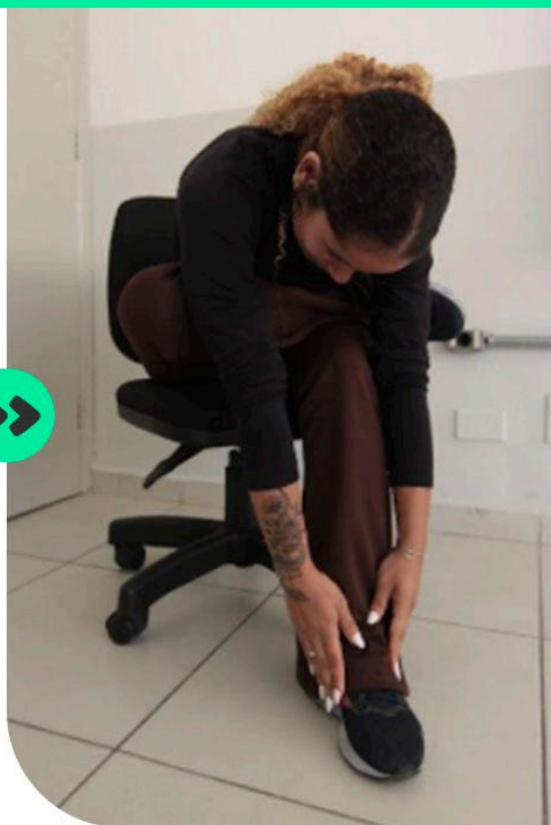


PREFEITURA DE
Santos

Ginástica Laboral

Consciência corporal e qualidade de vida

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.



Respeitando a flexibilidade de cada um, com os dois pés no chão, flexione o tronco para frente tocando as mãos no chão, por 40 segundos. Repita o exercício para o outro lado.



PREFEITURA DE
Santos

Ginástica Laboral

Consciência corporal e qualidade de vida

Apoie um pé em cima do outro, mantendo a perna de baixo levemente flexionada e a de cima esticada. Com o auxílio da mini band ou um pano, puxe a perna para mantê-la esticada, segure por 40 segundos. Inverta a perna e repita o exercício.



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

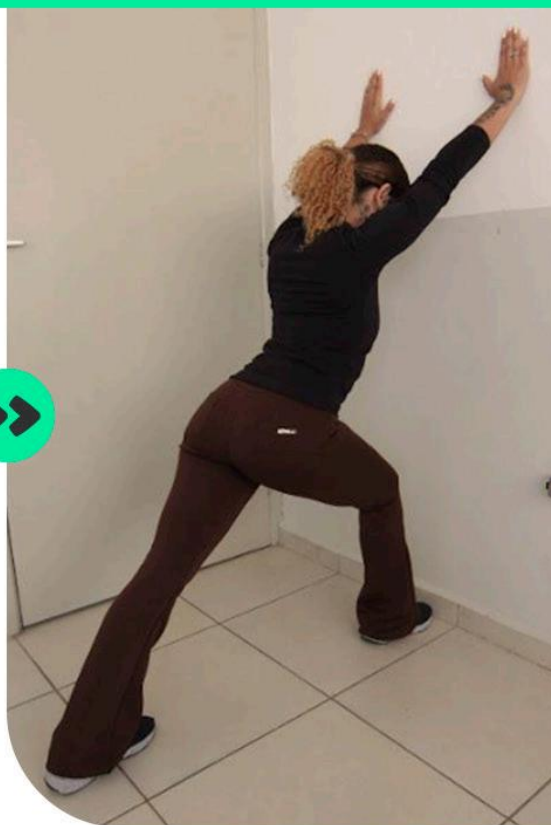


PREFEITURA DE
Santos

Ginástica Laboral

Consciência corporal e qualidade de vida

Em pé, com as mãos apoiadas na parede, uma perna flexionada à frente e a outra esticada atrás, com o calcanhar completo no chão, mantenha a posição por 40 segundos. Inverta as posições e repita o exercício.



Utilizando o apoio da parede, com uma das mãos segure a perna contrária, mantenha por 40 segundos. Repita com o outro lado.



PREFEITURA DE
Santos

Ginástica Laboral

Consciência corporal e qualidade de vida



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



Para enviar sugestões e solicitações, os servidores podem entrar em contato com a CIPA Setorial Educação pelo e-mail

cipa-seduc@santos.sp.gov.br

Para encaminhar denúncia sobre assédio sexual ou moral os servidores podem entrar em contato pelo e-mail

cipa-ouvidoria@santos.sp.gov.br

A comissão também conta com uma página no Portal da Educação:

www.santos.sp.gov.br/?q=hotsite/cipa

Siga a CIPA Educação no Instagram:

[@cipaseduc_santos](https://www.instagram.com/cipaseduc_santos)

Acesse o Canal da CIPA Educação Santos no YouTube:

www.youtube.com/@cipaeducacaosantos4117



PREFEITURA DE
Santos