



# Ginástica Laboral

## Consciência corporal e qualidade de vida

### Ambiente Cozinha

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.



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 viradas para frente, faça movimentos alternados, 10 vezes cada lado.



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.



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, com 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 em uma cadeira.



Com o braço esticado para frente e o punho virado para lateral, com 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 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.



Em pé, com as mãos apoiadas na parede, manter uma perna flexionada a 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.

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](http://www.santos.sp.gov.br/?q=hotsite/cipa)

Instagram: @cipaseduc\_santos

YouTube: [www.youtube.com/@cipaeducaosantos4117](http://www.youtube.com/@cipaeducaosantos4117)



PREFEITURA DE Santos