

COMANDO DA ACADEMIA E ENSINO BOMBEIRO MILITAR

VANESSA SOUSA DE MORAIS

**PROPOSTA DE UM PROJETO DE GINÁSTICA LABORAL PARA A MELHORIA
DA QUALIDADE DE VIDA DOS BOMBEIROS MILITARES DE GOIÁS**

**GOIÂNIA
2017**

VANESSA SOUSA DE MORAIS

**PROPOSTA DE UM PROJETO DE GINÁSTICA LABORAL PARA A MELHORIA
DA QUALIDADE DE VIDA DOS BOMBEIROS MILITARES DE GOIÁS**

Artigo Científico, apresentado ao Comando da Academia e Ensino Bombeiro Militar, como parte das exigências para conclusão de Curso de Formação de Oficiais e a obtenção do grau de Aspirante a Oficial, sob orientação do Major QOC BM Bráulio Cançado Flores, M.Sc.

GOIÂNIA
2017

VANESSA SOUSA DE MORAIS

**PROPOSTA DE UM PROJETO DE GINÁSTICA LABORAL PARA A MELHORIA
DA QUALIDADE DE VIDA DOS BOMBEIROS MILITARES DE GOIÁS**

Goiânia, 02 de maio de 2017.

NOTA

BANCA EXAMINADORA

Roberto Machado Borges TC QOC
Oficial Presidente

André Luiz Martins Felipe MAJ QOC
Oficial Membro

Daniel Marra Pinheiro de Almeida
Oficial Membro

PROPOSTA DE UM PROJETO DE GINÁSTICA LABORAL PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS BOMBEIROS MILITARES DE GOIÁS

Vanessa Sousa de Morais¹

RESUMO

A qualidade de vida é a condição cognitiva de bem-estar refletida em um nível de satisfação evidenciada em todos os aspectos das relações sociais do indivíduo. Por sua vez, a qualidade de vida no trabalho é a incidência destes elementos de satisfação individual no ambiente de trabalho, que culmina em uma maior produtividade e eficiência das atividades profissionais. Uma das ferramentas que promovem a qualidade de vida é a ginástica laboral, conjunto de atividades físicas que visam a conferir melhorias no desempenho das atividades profissionais. A justificativa para a proposição deste estudo se embasa na fundamental necessidade de preservar o desenvolvimento de uma força de trabalho saudável, motivada e preparada para atuar em circunstâncias adversas, típicas da atividade-fim do Corpo de Bombeiros. Adotou-se a metodologia hipotético-dedutiva e a pesquisa bibliográfica como elemento de prospecção de dados. O objetivo deste trabalho é propor um projeto de ginástica laboral para melhoria da qualidade de vida dos bombeiros militares de Goiás. O referido projeto visa a conferir hábitos saudáveis, prevenir o surgimento de doenças, promover saúde e motivar a execução de atividades físicas no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás.

Palavras-chaves: Projeto. Ginástica laboral. Qualidade de vida. Bombeiros Militares.

ABSTRACT

Quality of life is the cognitive condition of well-being reflected in a level of satisfaction evidenced in all aspects of the individual's social relations. On the other hand, the quality of life at work is the incidence of these elements of individual satisfaction in the work environment, culminating in a higher productivity and efficiency of professional activities. One of the tools that promote the quality of life is work gymnastics, a set of physical activities that aim to confer improvements in the performance of professional activities. The justification for the proposal of this study is based on the fundamental need to preserve the development of a healthy workforce, motivated and prepared to act in adverse circumstances, typical of the final activity of the Fire Department. We adopted the hypothetical-deductive methodology and the bibliographic research as an element of data collection. The objective of this work is to propose a work-related gymnastics project to improve the quality of life of the military firefighters of Goiás. This project aims to provide healthy habits, prevent diseases, promote health and motivate the execution of physical activities in the Military Fire Brigade of the State of Goiás.

Keywords: Project. Labor gymnastics. Quality of life. Military Firefighters.

¹ Cadete do 3º ano do Curso de Formação de Oficiais do Comando da Academia do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida pode ser definida como uma noção cognitiva de caráter humano intrínseca ao nível de satisfação evidenciado nas relações familiares, sociais, ambientais e da própria estética existencial (BUSS; HARTZ; MINAYO, 2010). Neste contexto, pode ser concebida ainda como resultado da avaliação subjetiva composta pela integração harmônica dos fatores mentais, físicos, espirituais e emocionais que condicionam o comportamento do indivíduo no espaço em que está inserido (NAHAS, 2003).

Por sua vez, a qualidade de vida no ambiente de trabalho, no qual se destacam as atividades do Corpo de Bombeiros Militar, é o gerenciamento dinâmico e contingencial dos elementos físicos, tecnológicos, sociais e psicológicos que podem afetar a cultura e renovar o clima da organização, sendo capazes de promover sensação de bem-estar aos profissionais e, por conseguinte, aumentar a produtividade e a eficiência institucional (FERNANDES, 1996).

Desta forma, uma das ferramentas que promovem a qualidade de vida aos indivíduos é a ginástica laboral, que consiste na execução de atividades, cujo objetivo é motivar a prática de exercícios físicos regulares e diversificados e principalmente conferir melhoria ao desempenho da qualidade do trabalhador no seu ambiente de trabalho (SANTOS, 2003).

Justifica-se a proposta deste trabalho, pois a implantação de programas de ginástica laboral nos ambientes de trabalho tem se tornado indispensáveis e passaram a integrar a cultura das organizações, universo social no qual o Corpo de Bombeiros Militar está inserido (BATISTTI, 2011).

Destarte, a qualidade de vida do trabalhador, e conseqüentemente do bombeiro militar, está diretamente relacionada à necessidade de uma força de trabalho salutar, motivada e preparada para as condições profissionais extremas que a atividade-fim requer e à capacidade da corporação em responder à demanda do seu efetivo em relação à estruturação da qualidade de vida deste no ambiente de trabalho (MARCHI; SILVA, 2002).

São objetivos deste trabalho, de forma geral, propor um projeto de ginástica laboral para a melhoria da qualidade de vida dos bombeiros militares do estado de Goiás. De forma específica, este trabalho objetiva identificar os benefícios da ginástica laboral, estabelecer uma relação entre os elementos benéficos desta atividade com a

promoção da qualidade de vida dos bombeiros militares, demonstrar os principais fatores que justificam a implantação de um projeto de ginástica laboral no Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás e apresentar os tipos de atividades a serem realizadas e os respectivos mecanismos a serem empregados nas aulas de ginástica laboral.

2. DOS ELEMENTOS CARACTERÍSTICOS DA QUALIDADE DE VIDA

2.1. Conceito de Qualidade de Vida

O conceito de qualidade de vida se difere de pessoa para pessoa, porém existe um consenso de ideias em que há diversos fatores que definem qualidade de vida em que a combinação desses fatores é que fazem a diferença no cotidiano do ser humano, ela resulta em uma rede de fenômenos e ocasiões em que de forma abstrata pode ser chamada de qualidade de vida. A essa expressão são associados fatores como: saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade (NAHAS, 2003).

Em suma, a qualidade de vida é definida como um sentimento positivo e entusiasmo pela vida de forma que não tenha fadiga nas atividades rotineiras de trabalho (BARBANTI, 1990).

2.2. Do Conceito de Qualidade de Vida no Ambiente de Trabalho

Como consequência da Revolução Industrial ocorreu o surgimento de fábricas, estradas de ferro e da máquina à vapor, dessa forma houve um crescimento econômico com grande concentração de indústrias e trabalhadores. Com o crescimento das fábricas houve necessidade de se contratar cada vez mais trabalhadores na qual eram submetidos a condições de trabalho e vida precárias. Nessa época não existia garantia de integridade para o trabalhador e modelo algum de relação trabalhista, sendo comum as jornadas de trabalhos em excesso. A realidade dessa época é caracterizada por um grande número de trabalhadores que cumpriam as atividades laborais em locais em que não havia nenhuma infraestrutura e por consequência ocasionavam surtos de doenças (MAXIMIANO, 2004).

Qualidade de vida no trabalho (QVT) é o conjunto das ações de uma empresa que envolvem a implantação de melhorias e inovações gerenciais e tecnológicas no ambiente de trabalho. A construção de qualidade de vida ocorre a partir do momento em que se olha a empresa e as pessoas como um todo, o que chamamos de enfoque biopsicossocial. Posicionamento representa biopsicossocial representa o fator diferencial para a realização de diagnóstico, campanhas, criação de serviços e implantação de projetos voltados para a preservação e desenvolvimento das pessoas, durante o trabalho na empresa (VASCONCELOS, 2001).

CONCEPÇÕES EVOLUTIVAS DA QVT	CARACTERÍSTICAS OU VISÃO
1. QVT como uma variável (1959 a 1972)	Reação do indivíduo ao trabalho. Investiga-se como melhorar a qualidade de vida no trabalho para o indivíduo.
2. QVT como uma abordagem (1969 a 1974)	O foco era o indivíduo antes do resultado organizacional; mas, ao mesmo tempo, buscava-se trazer melhorias tanto ao empregado como à direção.
3. QVT como um método (1972 a 1975)	Um conjunto de abordagens, métodos ou técnicas para melhorar o ambiente de trabalho e tornar o trabalho mais produtivo e mais satisfatório. QVT era visto como sinônimo de grupos autônomos de trabalho, enriquecimento de cargo ou desenho de novas plantas com integração social e técnica.
4. QVT como um movimento (1975 a 1980)	Declaração ideológica sobre a natureza do trabalho e as relações dos trabalhadores com a organização. Aos termos “ administração participativa” e “ democracia industrial” eram frequentemente ditos como ideais do movimento QVT.
5. QVT como tudo (1979 a 1982)	Como panaceia contra a competição estrangeira, problemas de qualidade de vida, baixas taxas de produtividade, problemas de queixas e outros problemas organizacionais.
6. QVT como nada (futuro)	No caso de alguns projetos de QVT fracassarem no futuro, não passará de um modismo passageiro.

Quadro 1 – Concepção evolutivas da qualidade de vida no trabalho e sua visão
Fonte: FERNANDES, 1999

2.3. Dos Fatores de Risco Associados à Atividade Bombeiro Militar

Grande parte das doenças advindas do trabalho, além dos problemas físicos provenientes da tensão, estresse e fadiga muscular, são decorrentes de lesão por esforço repetitivo (LER). Na atualidade essa doença é considerada como a epidemia do século, e a prevenção seria uma maneira de amenizá-la ou aboli-la. A lesão por

esforço repetitivo (LER) e o DORT (Distúrbio osteomuscular Relacionado ao Trabalho) são considerados obstáculos para a vida econômica da empresa, e aos trabalhadores que operam em atividades em que são exigidos esforços físicos repetitivos, problemas que causam danos de ordem física assim como também psicológica. Devido a essas doenças terem um tratamento demorado e custoso é preferível que se realize atividades preventivas (SANTOS, 2003).

Diante destes fatores, as organizações estão se conscientizando com a importância da prevenção dessas doenças com a finalidade de impedir prejuízos maiores, como por exemplo, o prejuízo na produtividade e o afastamento de profissionais, que ao final teria valor maior àquele que se teria com a prevenção (BATTISTI, 2011).

2.4. Fatores de Riscos Biomecânicos

De acordo com o Serviço Social da Indústria (2004) os fatores que são considerados como de risco são os que incluem repetição, força posturas inadequadas, vibração estresse de contato e uso inadequado de movimento de mãos.

2.5. Posturas Inadequadas

A má postura por consequência da atividade laboral e as más condições ergonômicas são vistas como pontos determinantes para provocar lesões nos membros superiores. As lesões provocadas por traumas nos membros superiores são oriundas da interação inadequada de quatro fatores biomecânicos principais: força, postura incorreta dos membros superiores, repetição, vibração e estresse de contato. (COUTO, 2007).

3. DOENÇAS DECORRENTES DO TRABALHO

3.1. Fadiga Muscular

Segundo Roney (2000) a fadiga muscular seria definida como exaustão onde é antecedida por um grande número de alterações musculares que diminuem a

capacidade de gerar força e que se desenvolve gradualmente a partir do começo de cada esforço muscular.

A fadiga pode se desenvolver de forma rápida ou lenta, a exaustão irá acontecer conforme a intensidade do trabalho, porém após a ocorrência da exaustão as consequências geralmente são reversíveis, podendo assim o profissional obter sua recuperação através do repouso após o esforço feito. Assim é necessário um período de repouso após a atividade muscular para que a musculatura recupere sua capacidade funcional em relação a força e a resistência. Se a causa da fadiga é devido a uma carga alta em curto período a sua recuperação será mais rápida em comparação a uma que é produzida por um longo período com cargas baixas. Dessa forma se o grupo muscular trabalhado for ativado continuamente no exercício de sua profissão que tenha duração de sete ou oito horas, no dia seguinte ocorre de o músculo não ter se recuperado necessariamente (SANTOS, 2003).

3.2. LER e DORT

Entre as consequências das atividades do trabalho, cita-se o conjunto de doenças que atingem os músculos, articulações e tendões dos membros superiores e de forma menos intensa os membros inferiores e a coluna vertebral, relacionados com organizações do trabalho e seus ambientes, chamados de LER. Mencionando outra consequência causada ao trabalhador pelo exercício da profissão é o Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT), sua definição entende-se para distúrbios inflamatórios e originados da compressão de nervos provenientes das atividades que o colaborador executa, como movimentos repetitivos e vigorosos podendo ter ou não sobrecargas físicas e com posturas não adequadas no decorrer de seu período de trabalho. Ainda existem outras atividades que exigem do profissional grande nível de concentração, elevado ritmo de trabalho, pressões exercidas por chefes, punições e controle da produção ao qual tem relação com a porção psicológica da atividade (SANTOS, 2003).

3.3. Estresse

O conjunto de reações físicas, químicas e mentais do nosso organismo a situações que nos submetem ao medo, excitação, confusão, perigo e irritação

chamamos de estresse. O estresse é um processo pertinente para a vida, que tem participação de mudanças contínuas na atualidade (BAUCK, 1989).

O estresse está presente durante toda a vida, importantes para o processo de adaptação. Nesse sentido, tanto exercício como alimentação, de forma adequada e satisfatória, trazem benefícios ao sistema orgânico humano diminuindo o estresse. O trabalho pode ser ao final resultado de satisfação e realização assim como se torna em cárcere e aflição caso não tenha sucesso na adaptação que resulta em insatisfação (RODRIGUES, 1999).

3.3.1. Estresse e a organização Bombeiro Militar

Para os profissionais com atividade de emergência, o estresse é visível de maneira relevante. Ao se realizar estudos dos profissionais dessa área, cerca de 85% viveram reações agudas de estresse após o trabalho em envolvendo incidentes críticos. Fica claro, dessa maneira, que existe intimamente uma relação entre a o estresse e a saúde. Extinguir as possibilidades de estresse e minimizar a ação dos agentes que o causam produz melhor bem-estar na qualidade de vida do ser humano. Assim, para administrar esse estresse são necessários exercícios físicos, ioga, meditação e relaxamento, com a compreensão que a prática regular dos exercícios físicos, em união com hábitos adequados para a saúde direcionam diversos benefícios ao ser humano, a exemplo de medidas protetoras e amortecedoras contra estresse, prevenção de doenças cardiovasculares e a influência na autoestima (RAMIREZ, 2002).

Na pesquisa de Natividade (2009), com a BBMM da Região da Grande Florianópolis, sobre a conexão existente entre a atividade profissional desenvolvida e a qualidade de vida, nos seus estudos foi observado que houve insatisfação deste grupo de trabalhadores devido a remuneração do trabalho ser ruim, de haver premiações as quais acreditam ser injustas e à dificuldade de crescimento na carreira militar. Ainda em seus estudos, diz que esses trabalhadores acreditam que os agentes estressores que tiveram mais significância são as condições psicossociais do trabalho, sendo que isso remete a falta de reconhecimento institucional, além da inexistência de *feedback* dos serviços efetivados e falta de motivação.

Nos estudos de Ramirez (2002), após analisar a atividade profissional de Bombeiros Militares (BBMM) de Florianópolis na função de socorrista, foi observado

que acontecem diferentes fontes de estresse no serviço desses militares. Sendo as mais visíveis:

- **Estresse próprio da profissão:** exigências psicossensoriais, em alguns casos violentas, simultâneas, numerosas, persistentes e variáveis. Por outro lado, uma adaptação fora do limite normal, em que trabalha em formas limitadas, a exemplo do trabalho realizado a noite toda, ou em espaços menores de forma o corpo não está posições não desejáveis, gerando o desconforto;
- **Estresse por fatores organizacionais, grupais e individuais:** “tirar serviço com colegas que atrapalham”, “tirar serviço com guarnição ruim”, foram aspectos apontados pelos BBMM como causas de maior desconforto; e
- **Estresses extra organizacionais:** as que envolvem situações com a polícia militar, a comunidade e com a imprensa;

DOENÇAS	CARACTERÍSTICA
Tenossinovite	Inflamação do tecido que reveste os tendões
Tendinite	Inflamação dos tendões
Epincodilite	Inflamação das estruturas do cotovelo
Bursite	Inflamação das bursas, que são pequenas bolsas que se situam entre os ossos e tendões das articulações do ombro
Miosites ou Síndrome Miofascial	Inflamação dos músculos de forma isolada ou várias regiões do corpo
Síndrome do Túnel do carpo	Compressão do nervo mediano na altura do punho
Síndrome cervicobraquial	Compressão dos nervos na coluna cervical
Síndrome desfiladeiro torácico	Compressão do plexo, na região da 1ª costela, afetando nervos e vasos
Síndrome do ombro doloroso	Compressão de nervos e vasos na região do ombro
Doença de queruain	Inflamação da bainha do tendão do polegar
Cisto sinovial	Tumoração esférica no tecido ao redor da articulação
Doenças do trabalhador	O aparecimento das LER/DORT como doenças do trabalhador estão ligadas ao modo como o trabalho é organizado em nossa sociedade.

Quadro 2 – Doenças LER/DORT e suas características

Fonte: MARTINS, 2005

4. GINÁSTICA LABORAL

4.1. Conceituação Ginástica Laboral

A ginástica laboral é conceituada como uma atividade física cuja finalidade é a prática de exercícios físicos de forma saudável, de maneira regular e diversificada melhorando a qualidade de vida dos trabalhadores (SANTOS, 2003).

O surgimento da ginástica laboral seria como um dos programas que auxiliam para melhorar a qualidade de vida em que se, consiste em pausas, com exercícios antecipadamente programados as quais são levadas em consideração as atividades e demandas físicas que existem nos mais variados setores. Os exercícios da ginástica laboral são realizados no horário do serviço em seu ambiente de trabalho (MASCELANI, 2001).

Ela consiste em atividades feitas em um período de curta duração e são exercícios específicos que tem a finalidade de amenizar os acidentes de trabalho prevenindo doenças e a fadiga muscular, fazendo a correção dos vícios posturais, aumentando a disposição dos trabalhadores proporcionando no ambiente de trabalho uma maior integração (DIAS, 1994).

4.2. Benefícios da Ginástica Laboral

De acordo com Souza e Venditti Junior (2004), a atividade de ginástica laboral induz benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. Em relação aos benefícios fisiológicos podemos citar: aumento da circulação sanguínea em nível de estrutura muscular, que melhora a oxigenação do músculo e tendões além de diminuição de ácido láctico, a melhora da mobilidade e flexibilidade músculo articular, a redução de inflamações e traumas, melhoria da postura, redução da tensão muscular, e a melhora do quadro de saúde.

Na atualidade, a competitividade no mundo, implica ao ser humano várias dificuldades, exigindo-o diversas atribuições, fazendo que a atividade física seja uma ajuda essencial na atividade profissional. A influência da atividade física influencia demasiadamente no progresso da saúde, além de trabalhadores mais aptos fisicamente e produtivos, menos ausência no trabalho e chances de invalidez decorrente da atividade profissional (SHARKEY, 1998).

Para Zilli (2002), os benefícios da Ginástica Laboral podem ser observados pelos benefícios fisiológicos que esta atividade fornece ao trabalhador:

- Aumento da circulação sanguínea e da oxigenação muscular;
- Melhora da amplitude articular, flexibilidade, postura, coordenação motora, agilidade, concentração, ânimo, disposição, força, resistência entre outros;
- Redução da pressão intra-articular, acúmulo de secreção nos pulmões;
- Correção de vícios posturais;
- Preparação do organismo para o trabalho;
- Prevenção da fadiga muscular;
- Relaxamento dos músculos acessórios da respiração;
- Correção dos desequilíbrios biomecânicos;
- Equilíbrio do tônus muscular;
- Desenvolvimento da consciência corporal.

4.3. Contribuição da Ginástica Laboral

Atualmente, as organizações criam expectativas por funcionários dinâmicos, que sejam competentes, com boa preparação e com características pessoais que se observe a ética, além de ser sensíveis e criativas, tendo em vista, que quando motivados e satisfeitos, estão mais comprometidos a contribuir como o seu próprio sucesso assim como da organização. Assim, esse tipo de característica está se destacando, atuando como um dos responsáveis pela mudança de hábitos e pela escolha de um novo padrão de postura em praticamente na maioria dos setores do mundo corporativo (SANTOS; RIBEIRO, 2001).

5. A IMPORTÂNCIA DO PROJETO DE GINÁSTICA LABORAL

Está se tornando indispensável nos locais de trabalho os programas desenvolvidos por meio da ginástica laboral ao qual devem passar a integrar-se na cultura das organizações (BATTISTI, 2011). Silva e Marchi (apud POLLETO, 2002) nos mostra dois desafios principais para o mundo organizacional onde o primeiro preocupa-se em adquirir uma força de trabalho que esteja saudável, motivada e

preparada para a competição existente atualmente; e o segundo é a capacidade de a corporação responder de forma positiva aos colaboradores em relação a uma melhoria da qualidade de vida. Estas variáveis, segundo os autores estão intensamente conectadas e levam as organizações investirem mais na execução de Programas de Qualidade de vida do Trabalho.

5.1 Modelo de projeto de Ginástica Laboral

De acordo com BATTISTI (2011) é relevante que a Organização do Corpo de Bombeiros Militar integre à sua corporação um Projeto de Ginástica Laboral, com adaptação para a sua realidade por meio de modalidade, conteúdo e desempenho da atividade de GL, com a finalidade de diminuir ou mesmo extinguir danos mentais ou físicos, causadas pelas atividades laborais, como má postura, fadiga muscular, tensão e etc. Ainda de acordo com a autora o corpo de um projeto de Ginástica Laboral (objetivo, fases de implantação, plano, técnicas, aulas, horário, espaço físico, perfil do profissional orientador, apoio, acompanhamento) deve ser:

a) Objetivos do projeto de Ginástica Laboral

O principal objetivo da ginástica laboral é desenvolver em seus colaboradores hábitos saudáveis, com a finalidade de prevenir as doenças, melhorar a saúde, por meio de informações e com exercícios físicos no período de trabalho (BATTISTI, 2011).

Segundo MARTINS (2005) a ginástica laboral melhorou alguns aspectos no ambiente de trabalho como por exemplo: melhor produtividade, integração com os colegas de trabalho, prevenção às doenças osteomusculotendineoligamentares, maior disposição, diminuição das dores, melhoria na consciência corporal, relaxamento.

b) Fases para implantação do projeto de Ginástica Laboral

Primeira FASE

- Deve ser ter contato com setor que corresponde a Diretoria de Pessoal, com intuito de aprovação do projeto após ser apresentado;

- Reunião com os profissionais formados em Fisioterapia e Educação Física, para esclarecimentos do projeto de Ginástica Laboral principalmente sobre os objetivos e sua aplicabilidade;

Segunda FASE

- Conscientizar os gestores sobre a relevância da prática regular de atividades físicas, incluindo também alimentação saudável, o controle de estresse, para que se tenha uma vida saudável.

Terceira FASE

- Aplicabilidade do projeto de Ginástica Laboral matriz, no centro educacionais, academias e centro de Ensino

c) Plano de Ginástica Laboral

Deve-se implantar um Plano de Ginástica Laboral, sendo que ele deve conter as seguintes etapas:

Etapa 1 – Módulo de implantação

- Criar grupos de pessoas para participação das aulas de Ginástica Laboral;
- Palestra com objetivo da importância da prática da atividade de Ginástica Laboral; e
- Implementação dos primeiros exercícios.

Etapa 2 – Módulo de Manutenção

- Palestra visando treinamento e educação de forma continuada;
- Manutenção dos primeiros exercícios, intensificação destes e práticos de exercícios novos;

Etapa 3 - Módulo Avançado

- Revisão periódica com reavaliações, além de da iniciativa de exercícios e ferramentas motivacionais para o andamento das ações;

d) Técnicas utilizadas no projeto de Ginástica Laboral

Algumas das principais técnicas a serem utilizadas nas aulas de GL são:

- exercícios de alongamento;
- exercícios de resistência muscular localizada;

Os orientadores poderão usar materiais de apoio, a exemplo de aparelho de som, bolinhas de espuma, material de academia, colchonetes em suas aulas e etc.

Na escolha das técnicas, deverão ser observadas quais as necessidades dos colaboradores, do que eles gostam e o que é de valor para eles, qual a medida de técnica aceita e qual a meta para a ser atingida pela técnica empregada.

Exercícios de alongamento

Por meio de exercícios de alongamentos a prática orientada e regular de flexibilidade, ameniza ou extingue encurtamento musculares, lesões por esforços repetitivos, e ajuda no alívio das tensões musculares causadas por posturas estáticas (QUEIROGA, 2005).

A finalidade de um programa de alongamentos é proporcionar alívio devido a contração e tensão muscular. O alongamento realizado irá relaxar não somente os músculos utilizados nas atividades de trabalho mais também os músculos que são contraídos por tensões do dia a dia. Assim para combater o estresse, poucos minutos de alongamento diário seriam suficientes, podendo ser executado a qualquer horário (ALLSEN; HARISSON e VANCE, 2001).

Os exercícios feitos através das aulas de ginástica laboral, precisam respeitar a resposta de cada trabalhador de forma individual, pois cada pessoa responde de modo diferente a uma mesma atividade praticada. Os exercícios programados pela ginástica laboral devem ter relação com a atividade laboral desenvolvida pelos colaboradores com a finalidade de os objetivos propostos serem alcançados e se tenha uma satisfatória adesão ao projeto (SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA, 2004).

Exercícios de resistência muscular localizada

Para o sucesso de diversificadas atividades profissionais é primordial a resistência muscular. No momento em que o colaborador tenha a força para promover uma tarefa, a melhoria da resistência vai depender da capacidade de sua resistência (SHARKEY, 1998)

No processo das instruções de ginástica laboral, poderão diferenciar as aulas os exercícios de resistência muscular, sendo que a resistência em pequenos músculos é possível desenvolver consideravelmente. O exercício relacionado a

resistência muscular deve ser feito de maneira progressiva, devendo ser realizado o exercício com esforço mínimo para os colaboradores que estão iniciando e no momento certo progredir para maiores resistências. As aulas que envolvem resistência muscular possibilitam dinamicidade e a possibilidade de avaliar a fadiga de cada colaborador, propiciando em desafio para melhora na realização da prática de atividades, bem como a conscientização de estar ativo nos momentos que não exerça sua atividade profissional, com intuito de entender a relação entre a aptidão e capacidade de trabalho (SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA, 2004).

e) Aulas de Ginástica Laboral nos setores operacionais

Diariamente deve ser realizada nos setores administrativos e operacionais em cada uma das suas salas ou no ambiente mais adequado, com durabilidade de dez minutos. A importância dessa atividade é que ela pode ser realizada com qualquer vestimenta

O projeto de GL, ao ser implantado com os colaboradores administrativos e operacionais, deve-se ter a visão de um programa sócio-educativo com um incentivo a hábitos saudáveis de vida e não apenas como um programa mecânico de exercícios físicos.

As séries de exercícios durante as aulas de GL nos setores administrativos e operacionais devem ter os seguintes tipos de exercícios de alongamento e fortalecimento:

- para membros superiores;
- para membros inferiores;
- para a coluna vertebral;
- exercícios estáticos e dinâmicos;
- exercícios individuais e coletivos; e
- nas posições de pé e sentado.

f) Horário para execução das aulas de Ginástica Laboral

Deverá ser feita uma avaliação minuciosa com os gestores onde será o implantado o Projeto GL, o horário mais adequado a ser realizadas as atividades,

planejado em horário de trabalho, de acordo com a disposição de cada grupo, com a finalidade dos objetivos serem alcançados.

Devem ser considerados o momento da definição do horário da prática de GL os seguintes itens: troca de turnos, manutenção de equipamentos, atendimento ao público entre outros. Após a verificação desses itens será feita a definição o melhor horário para aplicação do programa juntamente com os gestores. Assim, serão realizadas diariamente no mesmo horário.

g) Espaço físico necessário à execução das aulas de Ginástica Laboral

As aulas de Ginástica Laboral deverão ser executadas nos respectivos setores em que os trabalhadores desenvolvem suas atividades laborais, ou em uma localidade mais próxima possível, que seja apropriado para desempenhar as atividades. O lugar em que as aulas serão desenvolvidas é de grande importância para o alcance do sucesso da atividade e a motivação dos colaboradores.

O instrutor que ministrar a aula deve estar atento para que os exercícios não sejam aplicados em locais inapropriados ou perigosos prevenindo danos aos trabalhadores e a si próprio.

h) Perfil do profissional orientador das aulas de Ginástica Laboral

Os orientadores formados em fisioterapia e educação física é que deverão conduzir as aulas de GL. Segundo o Serviço Social da Indústria (2004), é indispensável que estes orientadores firmem relações cordiais e éticas com os grupos que ministram as aulas. São exigidas para esta atividade qualidades como simpatia, intuição, assiduidade, criatividade, motivação, eficiência e liderança. Além das habilidades humanas e relacionais citadas anteriormente, é necessário que o profissional se mantenha atualizado no tange a assuntos pertinentes a qualidade de vida, saúde e atividade física em geral.

Para trabalhar com GL é preciso que o profissional tenha o domínio dos conhecimentos em educação física e fisioterapia. A fisiologia do exercício, a cinesiologia, os conceitos para flexibilidade e alongamento, a recreação e etc, necessitam ser estudados por estes servidores.

i) Apoio da organização e dos gestores

É importante que se garanta a adesão dos gestores dos setores administrativo e operacional onde as atividades de GL serão desenvolvidas. Observa-se que com as novas concepções de relações humanas a gerencia tem exercido papel fundamental de motivação nas organizações, orientando seus funcionários a sentirem-se úteis e importantes por meio da cumplicidade dos colaboradores versus gestores. (LIMA, 2009).

j) Acompanhamento e avaliação do projeto de Ginástica Laboral

Após estabelecer metas com relação a ginastica laboral, é importante que se tenha um roteiro de avaliações e reavaliações, com a finalidade de reconhecer os erros e acertos do projeto, além de verificar os objetivos propostos.

6. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Os procedimentos metodológicos que embasaram a realização desta pesquisa possuem caráter hipotético-dedutivo, caracterizado pela identificação de um problema e a respectiva proposição de hipóteses para sua resolução, dos quais originam resultados que podem ser confirmados ou refutados, conforme análise da conjuntura (FERRONATO; RODRIGUES, 2010). Quanto aos procedimentos técnicos para a coleta de dados, a pesquisa foi baseada na revisão de elementos bibliográficos já elaborados constituídos principalmente por livros, artigos científicos e demais materiais teóricos disponibilizados na *internet* (FONSECA, 2002).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O foco da pesquisa em tela foi primordialmente apresentar um projeto de ginástica laboral, com a finalidade de propiciar benefícios ao efetivo do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás. Com base na pesquisa elaborada ao longo deste estudo, a prática da ginástica laboral está intrínseca às relações de trabalho, por ser uma ferramenta que garante o bem-estar ao profissional, de forma a gerar um

ambiente de trabalho harmonioso e, conseguintemente, potencializar a eficiência e produtividade das atividades desempenhadas neste contexto.

A proposta de implantação de um projeto de ginástica laboral no âmbito do Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás, visa fomentar mudanças no estilo de vida dos seus profissionais no sentido de desenvolver ações de promoção de saúde e qualidade de vida. Bombeiros militares bem informados e conscientizados de que seus comportamentos no ambiente de trabalho podem condicionar a existência maior ou menor de riscos de adoecimento podem ser mais produtivos.

Entretanto, apenas a proposição isolada do citado projeto pode não surtir os efeitos plenos que objetiva. Para que este seja devidamente efetivado se faz necessário que a Corporação esteja engajada com a proposta do projeto e que adeque o ambiente de trabalho institucional (equipamentos, readequação de instrumentos, análise das condições ergonômicas) a este contexto e garanta o bem-estar necessário à produtividade do profissional.

Desta forma, a implantação do projeto em epígrafe no Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás enfatizará a execução dos exercícios mencionados no apêndice A destinados a proporcionar melhor bem-estar físico e psíquico aos bombeiros militares e, conseqüente benefício para a prestação de serviços à sociedade.

REFERÊNCIAS

- ALLSEN, P.E.; HARISSON, J. M.; VANCE, B. **Exercício e Qualidade de Vida**: uma abordagem personalizada. São Paulo: Manole, 2001.
- BARBANTI, V. J. **Aptidão física**: um convite á saúde. São Paulo: Manole dois, 1990.
- BATISTTI, Heloísa Helena. **A ginástica laboral como ferramenta para a melhoria da qualidade de vida no trabalho dos bombeiros militares do Estado de Santa Catarina**.
- BAUCK, D. A. **Stress**: a tensão da vida. Revista Proteção, Novo Hamburgo, v. 01, n.06, 1989.
- COUTO, H. A. **Ergonomia aplicada ao trabalho**: conteúdo básico, guia pratico. Belo Horizonte: Ergo, 2007.
- DIAS, M.F.M. **Ginástica laboral**. Revista Proteção, n. 29, 1994.

FERNANDES, E. **Qualidade de Vida no Trabalho. Como Medir para Melhorar.** Salvador: Casa da Qualidade, 1996.

FONSECA, José Saraiva da. **Metodologia da pesquisa científica.** 2002. Disponível em:<<http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo20121/1SF/Sandra/apostilaMetodologia.pdf>> Acesso em 01 de maio de 2017.

LIMA, V. **Efeitos de um programa de exercícios físicos no local de trabalho sobre a flexibilidade e percepção de dor musculo-esquelética em trabalhadores de escritório.** Dissertação (Curso de Pós Graduação em Medicina) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

MARTINS, Caroline de Oliveira. **Repercussão de um Projeto de Ginástica Laboral na qualidade de Vida de trabalhadores de escritório.** Tese (Curso de Pós Graduação em Engenharia de Produção – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

MASCELANI, Rubens Filho. **Curso de Ginástica Laboral.** Apostila da Universidade do Contestado, Concórdia-SC, 2001.

MAXIMIANO, A.C.A. **Teoria Geral da Administração: da revolução urbana revolução digital.** São Paulo: Atlas, 2004.

MINAYO, M. C. de S.; HARTZ, Z. M. de A.; BUSS, P. M. **Qualidade de Vida e saúde: um debate necessário.** Revista Ciência e Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2003.

NATIVIDADE, M. R. **Vidas em risco: a identidade profissional dos Bombeiros Militares. Psicologia e Sociedade.** Florianópolis: UNISUL, 2009.

POLLETO, Sandra Salete. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas.** Dissertação (Curso de Pós Graduação em Engenharia de Produção) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2002.

QUEIROGA, M.R. **Teste e medidas para avaliação da aptidão física relacionada a saúde em adultos.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

RAMIREZ, D. C. **Stresse no Cotidiano de Trabalho de Bombeiros de Santa Catarina: Entre as atividades profissionais e a exigência das organização.** Dissertação (Curso de Pós Graduação em Engenharia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

RODRIGUES, A. C.; FERRONATO, M.Z. **Breve discussão sobre os métodos científico, dedutivo, indutivo e hipotético-dedutivo.** 2010. Disponível em: <<http://www.partes.com.br/reflexao/sobremetodos.asp>> Acesso em 30 de abril de 2017.

RODRIGUES, M. V. C. **Qualidade de Vida no trabalho**. Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

RONEY, D. **Distúrbios Osteomusculares – Crônicos Relacionado ao trabalho**. São Paulo: Roca, 2000.

SANTOS, Gumerindo Vieira dos. **Apresentação, análise e avaliação de resultados da aplicação de um modelo de Projeto de Ginástica Laboral**. Caso CEFET-PR, Unidade de Curitiba. Dissertação (Curso de Pós Graduação em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

SANTOS, K.D.; RIBEIRO R.R. **Os benefícios da prática regular da ginástica laboral no ambiente de trabalho**. 24 SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, Anais: São Paulo: Celafics, 2001.

SHARKEY, B.J. **Condicionamento físico e saúde**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. **Caderno Técnico-Didático: programa ginástica na empresa SESI-SC**. 1 ed. Florianópolis, 2004.

SOUZA, Irivaldo de e; JUNIOR, Rubens Venditti. **Ginástica laboral: contribuição para a saúde e Qualidade de Vida de trabalhadores da indústria de construção e montagem - Case TECHINT S.A.** Efdportes, nº77, ano 10, 2004.

VASCONCELOS, Anselmo Ferreira et al. Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas. **Caderno de pesquisas em Administração**, v. 8, n. 1, p. 23-35, 2001.

ZILLI, C. M. **Manual de Cinesioterapia/Ginástica Laboral – Uma Tarefa Interdisciplinar com Ação Multiprofissional**. 1 ed. São Paulo: Lovise, 2002.

APÊNDICE A – EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E FORTALECIMENTO MUSCULAR

EXERCÍCIO 01: ALONGAMENTO DO TRAPÉZIO

EXECUÇÃO: em pé, com pés paralelos e pernas ligeiramente afastadas. Inclina-se o pescoço para um dos lados com o auxílio de uma das mãos com os ombros relaxados. Repetir com o outro lado.



EXERCÍCIO 02: FLEXÃO DA COLUNA CERVICAL

EXECUÇÃO: em pé, pés paralelos, pernas ligeiramente afastadas. Inclinar a cabeça para trás e retornar a posição inicial.



EXERCÍCIO 03: CIRCUNDUÇÃO DOS BRAÇOS

EXECUÇÃO: em pé, pés paralelos, pernas ligeiramente afastadas. Realizar a circundação dos ombros e levantar os braços com os cotovelos estendidos à frente em continuidade ao movimento de rotação.



EXERCÍCIO 04: EXTENSÃO DOS OMBROS E ADUÇÃO DA ESCÁPULA

EXECUÇÃO: em pé, pés paralelos, pernas afastadas. Entrelaçar os dedos das mãos atrás das costas e elevá-las fazendo a extensão dos ombros. Manter-se nessa posição por, no mínimo vinte segundos.



EXERCÍCIO 05: MARCHA ESTACIONÁRIA

EXECUÇÃO: em pé, pernas paralelas. Simulação de uma marcha estacionária com a movimentação dos braços lateralmente.



EXERCÍCIO 06: ROTAÇÃO DE COTOVELOS – MÃOS UNIDAS

EXECUÇÃO: Juntar as palmas das mãos com cotovelos fletidos e braços levantados à frente do corpo. Colocar os dedos em direção à região do



EXERCÍCIO 07: ALONGAMENTO DOS GRUPOS MUSCULARES POSTERIORES DAS PERNAS

EXECUÇÃO: em pé, pés paralelos e pernas juntas. Fletir o tronco, de forma que deva se aproximá-lo da coxa. Aproximar as mãos do calcanhar.



EXERCÍCIO 08: ALONGAMENTO LATERAL DO TRONCO COM ABDUÇÃO DO OMBRO

EXECUÇÃO: em pé, pés paralelos, pernas afastadas e joelhos fletidos. Estender um braço lateralmente, de forma a inclinar o tronco para o lado contrário. Apoiar a mão contrária na coxa. Repetir o exercício com o outro lado do corpo.



EXERCÍCIO 09: FLEXÃO DE TRONCO E ALONGAMENTO DO GRUPO MUSCULAR POSTERIOR

EXECUÇÃO: em pé, pernas afastadas e joelho semiflexionados. Fletir o tronco para a frente e descer as mãos até o solo ou bem próximo a ele. Posteriormente, estender os dois joelhos e fletirlos novamente e retornar à posição inicial.



EXERCÍCIO 10: FLEXÃO E EXTENSÃO DO PESCOÇO

EXECUÇÃO: em pé, pés paralelos, flexionar de lentamente o pescoço para frente, de forma a mantê-lo estático durante oito segundos e, lentamente repetir o exercício, estendendo-o para trás.



EXERCÍCIO 11: PÊNDULO

EXECUÇÃO: em pé, pés paralelos, flexionar o pescoço de forma a aproximar o queixo do peito. Realizar os movimentos pendulares, levando o queixo de um ombro a outro. Manter os ombros relaxados.



EXERCÍCIO 12: ALONGAMENTO LATERAL DE TRONCO E TRÍCEPS – GRANDE DORSAL

EXECUÇÃO: Em pé, pés paralelos, joelhos levemente fletidos, braços flexionados acima da cabeça. Segurar o cotovelo de um dos braços com a mão do outro. Inclinar lateralmente o tronco tracionando o braço por trás da cabeça. Repetir com o outro braço.



EXERCÍCIO 13: CIRCUNDUÇÃO DE PUNHO

EXECUÇÃO: Em pé, pés paralelos, braços estendidos para frente do corpo. Executar a circundação dos punhos para fora. Repetir o exercício fazendo a circundação para dentro.



EXERCÍCIO 14: AGACHAMENTO ALTERNADO

EXECUÇÃO: Em pé, pés paralelos e mãos na cintura. Colocar uma perna à frente e flexionar as duas pernas. O joelho da perna de trás aponta para o chão. A perna da frente faz um ângulo de 90° graus coxa-perna. Repetir invertendo a perna.



EXERCÍCIO 15: ALONGAMENTO DE TRONCO

EXECUÇÃO: Em pé, pés paralelos e unidos. Estender os braços acima da cabeça, alongando todo o corpo. Descer lentamente flexionando o tronco e aproximando-o da perna. Abraçar as pernas passando os braços em volta dos joelhos. Manter a posição por dez segundos.



EXERCÍCIO 16: INCLINAÇÃO LATERAL DE TRONCO E ABDUÇÃO DE OMBROS

EXECUÇÃO: Em pé, pés paralelos, pernas afastadas e joelhos semiflexionados. Estender os braços acima da cabeça entrelaçando as mãos. Inclinando o tronco lateralmente e manter a posição por no mínimo dez segundos. Repetir invertendo o



EXERCÍCIO 17 ALONGAMENTO DE TRÍCEPS E DELTÓIDE – ESTÁTICO

EXECUÇÃO: Elevar um braço e flexioná-lo por trás da cabeça, flexionar o outro por trás das costas de modo que as duas mãos se entrelacem. Repetir invertendo os braços.



EXERCÍCIO 18 CIRCUNDUÇÃO DE OMBROS COM COTOVELOS ELEVADOS – DINÂMICO

EXECUÇÃO:

Pernas afastadas e joelhos semiflexionados. Apoiar as duas mãos nos ombros, manter cotovelos elevados e realizar a circundação dos ombros. Repetir invertendo o sentido da circundação.



EXERCÍCIO 19
ALONGAMENTO PARAVERTEBRAIS E
DELTÓIDE – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

De pé, pés ligeiramente afastados, joelhos flexionados. Inclinar o tronco aproximando-o das pernas. Ao mesmo tempo entrelaçar as mãos atrás do tronco e elevar os braços, manter a posição por 10 segundos.



EXERCÍCIO 20
RESPIRATÓRIO – DINÂMICO

EXECUÇÃO:

De pé, pés paralelos, pernas afastadas e braços relaxados ao longo do corpo. Inspirar elevando os braços acima da cabeça, ficando em meia ponta de forma a alongar todo o corpo. Voltar a posição inicial expirando.



EXERCÍCIO 21
CIRCUNDUÇÃO DO QUADRIL EM CADEIA
CINÉTICA FECHADA – DINÂMICO

EXECUÇÃO:

De pé, pés paralelos, pernas afastadas e mãos no quadril. Realizar a rotação do quadril para um lado com movimentos amplos. Repetir invertendo o lado.



EXERCÍCIO 22

ALONGAMENTO DE PARAVERTEBRAIS E GRUPO MUSCULAR POSTERIOR – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

De pé, pés paralelos e ligeiramente afastados, joelhos fletidos. Flexionar lentamente o tronco até que as mãos fiquem próximas ao chão. Manter a posição por 10 segundos.



EXERCÍCIO 23

ALONGAMENTO DE GRUPO POSTERIOR COM PERNAS CRUZADAS – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

De pé, cruzar uma perna a frente da outra. Inclinar lentamente o corpo à frente até o seu limite. Permanecer nessa posição. Voltar lentamente a posição inicial. Repetir invertendo a perna à frente.



EXERCÍCIO 24

FLEXÃO ALTERNADA DE QUADRIL E COTOVELO – DINÂMICO

EXECUÇÃO:

De pé, elevar uma perna flexionada e simultaneamente aproximar joelho e cotovelo opostos. Repetir alternadamente.



EXERCÍCIO 25
EXTENSÃO DO PUNHO – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

Com a mão flexionada, pressionar o dedo polegar contra o punho com a outra mão. Manter a posição durante 20 segundos em cada uma das mãos.



EXERCÍCIO 26
EXTENSÃO DE COTOVELO E OMBRO – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

Em pé, com uma das mãos segurando a outra acima da cabeça, deslocá-la para o lado oposto.



EXERCÍCIO 27
FLEXÃO DO QUADRIL E COLUNA LOMBAR – DINÂMICO

EXECUÇÃO:

Em pé, com as pernas um pouco afastadas, flexionar o tronco tocando com uma das mãos, o pé do lado contrário. Repetir o exercício de 10 a 12 vezes com cada perna.



EXERCÍCIO 28

ALONGAMENTO DE FLEXORES DO QUADRIL – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

De pé, flexionar uma perna para trás e com uma das mãos segurar o pé. Manter os joelhos alinhados e alongar o outro braço à frente, manter por 10 segundos. Repetir trocando de perna.



EXERCÍCIO 29

ALONGAMENTO DE COLUNA LOMBAR E QUADRIL – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

Em pé e com as pernas afastadas lateralmente, flexionar o tronco, tocando as mãos nos calcanhares correspondentes.



EXERCÍCIO 30

ALONGAMENTO DE EXTENSORES DO PUNHO – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

De pé, pés paralelos, entrelaçar as mãos à frente alongando os braços e aproximando o queixo do peito. Palmas das mãos voltadas para fora, manter a posição por 10 segundos.



EXERCÍCIO 31

CIRCUNDUÇÃO DOS BRAÇOS E OMBROS DINÂMICO

EXECUÇÃO:

Em pé executar circunduções com o braço estendido para trás. Realizar o movimento durante 10 segundos com cada braço. Aumentar a velocidade progressivamente.



EXERCÍCIO 32

ADUÇÃO ESCAPULAR – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

De pé, pés paralelos e ligeiramente afastados, coluna alongada, mãos atrás da cabeça e cotovelos abertos. Empurrar cotovelos para trás aproximando uma escápula da outra.



EXERCÍCIO 33

ALONGAMENTO DE PARAVERTEBRAIS COM EXTENSÃO DE COTOVELO E ABDUÇÃO DE ESCÁPULA – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

De pé, pés paralelos, pernas ligeiramente afastadas e joelhos semiflexionados. Estender os braços a frente na altura dos ombros com as mãos entrelaçadas, ao mesmo tempo contrair o abdômen. O pescoço e os quadris acompanham o movimento.



EXERCÍCIO 34
ALONGAMENTO DE GRUPOS DA
MUSCULATURA POSTERIOR – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

De pé, pés paralelos, elevar uma perna à frente e apoiá-la em uma superfície formando ângulo maior que 90º graus. Manter as duas pernas estendidas e calcanhar da perna da base no chão. Aproximar gradativamente o tronco da perna e manter por 10 segundos. Repetir invertendo a perna.



EXERCÍCIO 35
ELEVAÇÃO DE ESCÁPULAS – DINÂMICO

EXECUÇÃO:

De pé, pés paralelos, elevar os ombros, inspirando e expirar descendo os ombros. Manter os braços relaxados ao longo do corpo.



EXERCÍCIO 36
ALONGAMENTO DE TENSOR DA FÁSCIA
LATA – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

De pé, pés paralelos e joelhos flexionados. Elevar e apoiar o pé em uma superfície mais alta que o quadril, porém confortável e manter por 10 segundos. Repetir invertendo a perna.



EXERCÍCIO 37

ALONGAMENTO DE GASTROCNÊMIO – SOLEAR – PARAVERTEBRAIS – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

Estender uma perna à frente apoiando o calcanhar em uma cadeira. Manter a perna de apoio flexionada. Inclinir o tronco a frente apoiando as mãos na cadeira, manter a posição por 10 segundos. Repetir invertendo a perna.



EXERCÍCIO 38

ALONGAMENTO DE GRUPO MUSCULAR POSTERIOR COM APOIO – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

Pés paralelos, joelhos ligeiramente fletidos. Flexionar tronco à frente mantendo a coluna alinhada e apoiando as mãos na cadeira, manter a posição por 10 segundos. Flexionar e estender os joelhos.



EXERCÍCIO 39

ALONGAMENTO DE GRUPO POSTERIOR DA PERNA – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

De pé, uma perna a frente da outra. Estender a perna da frente, flexionando o joelho da perna de trás. Flexionar o tronco à frente levando o braço do lado contrário de encontro ao pé.



EXERCÍCIO 40

MASSAGEM PALMAR – ESTÁTICO

EXECUÇÃO:

Com o polegar pressionar a parte interna e externa da mão de forma a massagear toda a região da mão.

