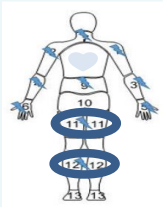


Programa II – Exercícios para o meio envolvente do local de trabalho

- ✓ O programa pode ser realizado com recurso a escadas ou corredores e deve ser composto essencialmente por exercícios que solicitem a resposta cardiovascular
- ✓ No final, recomendam-se exercícios de alongamento

CIRCUITO

Desequilíbrios musculares	Exercícios de reforço	Descrição
		- Subir escadas, mantendo a postura adequada e usando os braços para equilibrar o corpo - 1 circuito completo (ex.): partindo do rés-do-chão, subir as escadas até ao 1º andar, percorre o corredor até às próximas escadas, descer até ao rés-do-chão e percorre o corredor até ao ponto de partida - No final, recomendam-se exercícios de alongamento

Nível 1 – 1 circuito de cerca de 5 minutos

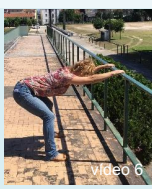
Nível 2 – 2 circuitos com exercícios de reforço muscular entre circuitos ou no final do percurso completo

Nível 3 - 2 circuitos com exercícios de reforço muscular no final de cada circuito + 20 elevações dos joelhos ou 10 saltos a pés juntos no início de cada escada (4 vezes)

EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS:



EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO:





Boas práticas para o desenvolvimento de programas de exercício físico no local de trabalho

Projeto nº: 2016-3600/001-001



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2018

Consórcio:



INSTITUTO DE
BIOMECAÂNICA
DE VALENCIA

TU/e Technische Universiteit
Eindhoven
University of Technology



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Autores:

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra:

Alain Guy Massart

Maria João Campos

Carlos Gonçalves

Luís Rama

Ana Maria Teixeira

Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra

Manuel Teixeira Veríssimo

vídeo 1



vídeo 2



vídeo 3



vídeo 4



vídeo 5



vídeo 6



vídeo 7





- Posição sentada com a coluna alinhada na vertical
- Inclinar o tronco lentamente para a frente, deixando cair a cabeça e os braços



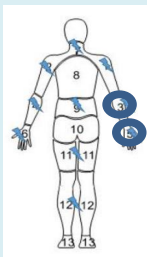
- Mãos em cima da mesa / ou outro apoio, com o corpo na vertical
- Mantendo a coluna neutra, inclinar o tronco até estar paralelo ao solo
- As pernas permanecem na vertical e os pés orientados para a frente



- Mãos apoiadas em cadeira / ou outro apoio
- Corpo e coluna alinhados na vertical
- Dobrar uma perna com o auxílio da mão do mesmo lado, tentando tocar a nádega com o calcanhar



- Pressionar um dos lados do corpo contra a parede, mantendo um braço paralelo ao solo
- O braço oposto pressiona a parede para facilitar a rotação do tronco



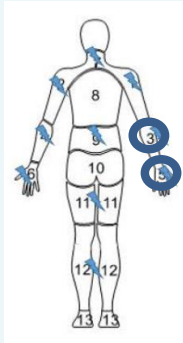
- Posição sentada ou em pé com a coluna neutra
- Cruzar os braços e os dedos das duas mãos e estender os braços
- Dobrar os braços até os antebraços atingirem o peito



- Posição sentada ou em pé com a coluna neutra
- Cruzar os dedos das duas mãos e estender os braços com as costas das mãos voltadas para a face



- Mãos sobre a mesa / ou outro apoio
- Corpo e coluna alinhados, em posição oblíqua
- Flexão e extensão dos braços



- Posição sentada ou de pé com a coluna neutra
- Estender os braços paralelos ao solo e de forma dinâmica estender e fletir os dedos



- Posição sentada ou de pé com a coluna neutra
- Agarrar o antebraço com a mão contrária e rodar o punho

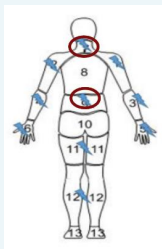
Exercícios de alongamento

Desequilíbrios

Músculo-esqueléticos

Exercícios de alongamento

Descrição



- Com as pernas flectidas, pressionar a parede com as costas e os ombros
- A parte posterior da cabeça pressiona a parede, projetando o pescoço para trás

Introdução

- ✓ O exercício físico constitui uma prática indispensável para a preservação da saúde, sendo que a inatividade física constitui um importante fator de risco para a mesma.
- ✓ Esta brochura foi desenvolvida para estimular a prática de exercício físico no local de trabalho com o objetivo de promover um impacto positivo na saúde e bem-estar dos trabalhadores. Fornece programas e linhas de orientação para a realização do exercício, tendo em conta os principais riscos associados às tarefas e rotinas laborais.

Orientações gerais

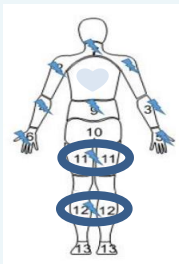
- ✓ Os participantes devem ser encorajados a acumular o máximo de tempo possível nos programas I e II ao longo do dia.
 - ✓ O ideal seria acumular pelo menos 20 minutos diários de exercício, 3-5 vezes por semana
 - ✓ A lista de exercícios pode ser aumentada e os programas individuais podem ser adaptados periodicamente, a partir das informações dos participantes durante o projeto .
 - ✓ Em função da disponibilidade de tempo, os participantes podem realizar todos os exercícios planeados ou apenas parte deles.
-
- ✓ Existem três níveis de dificuldade (mudanças de nível são permitidas e encorajadas):
 - ✓ Nível 1 (inicial):
 - ✓ 5 a 10' de exercício, 2 a 4 vezes por dia
 - ✓ Nível 2 (intermédio):
 - ✓ 5 a 10' de exercício, 2 a 4 vezes por dia
 - ✓ Nível 3 (avançado):
 - ✓ 5 a 10' de exercício, 2 a 4 vezes por dia

Programa I – Exercícios para o local de trabalho

- ✓ Os exercícios podem ser realizados separadamente para prevenir algum desconforto que surja durante o horário de trabalho
- ✓ É possível realizar os exercícios de incidência muscular num momento e os exercícios de alongamento em separado
- ✓ Duração dos exercícios: 10-20 repetições
 - Nível 1 (inicial): 10 repetições
 - Nível 2 (intermédio): 15 repetições
 - Nível 3 (avançado): 20 repetições
- ✓ Os exercícios devem ser realizados em ambos os lados (direito e esquerdo)
- ✓ Manter a coluna vertebral neutra (respeitando as suas curvaturas naturais, sem criar pressões exageradas sobre os discos intervertebrais) e uma boa postura

Exercícios de reforço muscular

Desequilíbrios músculo- esqueléticos



Exercícios

Descrição



- Mãos sobre a mesa / ou outro apoio
- Corpo e coluna obliquamente alinhados,
- Elevar o joelho até à altura da mesa, alternadamente



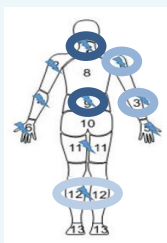
- Mãos sobre a cadeira / ou outro apoio
- Corpo e coluna alinhados na vertical
- Elevar o corpo e retorno



- Corpo e coluna alinhados na vertical
- Elevar o pé à altura da cadeira/ ou outro apoio, alternadamente



- Corpo e coluna alinhados, em posição vertical
- Flexão das pernas até atingir a cadeira ou outro apoio, mantendo a coluna direita



- Mãos sobre a mesa / ou outro apoio
- Corpo e coluna alinhados, em posição oblíqua
- Aproximar as escápulas



- Um antebraço sobre a mesa
- Corpo e coluna alinhados, em posição lateral
- Para ambos os lados, contar até 10, 15 ou 20, em função do nível



- Corpo e coluna alinhados, em posição vertical
- Inclinar à frente e levantar até o corpo atingir a horizontal, mantendo os braços em cruz e a coluna direita
- 1 perna de cada vez