



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Júlio Émerson Pereira Souto

RELATO DE EXPERIÊNCIA: GINÁSTICA LABORAL NA EMPRESA COTEMINAS
EM CAMPINA GRANDE-PB

CAMPINA GRANDE – PB

2017

Júlio Émerson Pereira Souto

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: GINÁSTICA LABORAL NA EMPRESA COTEMINAS
EM CAMPINA GRANDE-PB**

Relato de experiência apresentado junto ao Departamento de Educação Física do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como critério para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora Prof.Dra: Regimênia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GRANDE – PB

2017

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S728r Souto, Júlio Emerson Pereira.

Relato de experiência [manuscrito] : ginástica laboral na empresa Coteminas em Campina Grande - PB / Júlio Emerson Pereira Souto. - 2017.

22 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.

"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Ginástica laboral. 2. Qualidade de vida. 3. Atividade física. I. Título.

21. ed. CDD 796.4

Júlio Emerson Pereira Souto

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: GINÁSTICA LABORAL NA EMPRESA COTEMINAS
EM CAMPINA GRANDE-PB**

Trabalho de Conclusão de curso na forma de Relatório de Experiência apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em, 18 de agosto de 2017.

Banca Examinadora


Prof.^a Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)


Prof.^o Dr.^o José Percego do Nascimento Filho (Examinador)


Prof.^o Dr.^o Álvaro Luis de Pessoa Farias (Examinador)

CAMPINA GRANDE - PB
2017

AGRADECIMENTO

A Deus por encher-me a alma de força, ânimo e perseverança. Quando pensamos que não podemos mais, chega Ele com majestade e glória para nos ajudar. Ao Senhor o Deus de Israel seja a glória, a honra e o louvor para todo sempre, amém!

Isaias 49:15

Haverá mãe que possa esquecer seu bebê que ainda mama e não ter compaixão do filho que gerou? Contudo, ainda que ela se esquecesse, Eu jamais me esquecerei de ti!

Dedico a minha esposa, a minha mãe, ao
meu pai e a minha vó Maria.

RESUMO

O presente relato aborda a experiência por mim vivenciada como professor de um programa de ginástica laboral, realizado na Empresa Coteminas situada na cidade de Campina Grande- PB. Este estudo justifica-se devido ao grande número de colaboradores sedentários que propícios às doenças degenerativas e sem motivação não conseguem desempenhar suas atividades corretamente nas empresas. E por entender, a importância da ginástica laboral, a Coteminas há alguns anos já se utiliza dessa atividade. Este trabalho tem como objetivo apresentar de uma forma clara e concisa a importância da ginástica laboral para a qualidade de vida do trabalhador e para a empresa. Neste, será exposto a história, o conceito, a classificação e os benefícios da ginástica laboral. Conclui-se, que a ginástica laboral é de fundamental importância para o trabalhador e para as empresas, trazendo inúmeros benefícios desde a redução de atestados médico e no aumento da produtividade como também na melhoria da qualidade de vida do trabalhador, já que a ginástica laboral consegue trabalhar as áreas social, mental e físico desse colaborador.

PALAVRAS-CHAVE: GINÁSTICA LABORAL; QUALIDADE DE VIDA; COLABORADOR.

ABSTRACT

The present report addresses the experience I experienced as a teacher of a workout program at Coteminas Company located in the city of Campina Grande - PB. This study is justified due to the large number of sedentary employees who are prone to degenerative and unmotivated diseases and can not perform their activities correctly in companies. And because Coteminas understands the importance of working gymnastics a few years ago, this activity is already being used. This paper aims to present in a clear and concise way the importance of work gymnastics for the quality of life of the worker and for the company. In this, you will be exposed to the history, concept, classification and benefits of workout. It is concluded that labor gymnastics is of fundamental importance for the worker and for the companies, bringing numerous benefits from the reduction of medical certificates and the increase of productivity as well as in the improvement of the quality of life of the worker, since the work gymnastics Can work in the social, mental and physical areas of this collaborator.

KEYWORDS: LABOR GYMNASTICS; QUALITY OF LIFE; COLLABORATOR.

SUMÁRIO

| | |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introdução | 8 |
| 2. Referencial teórico | 9 |
| 2.1 A história da ginástica laboral | 9 |
| 2.2 Conceito, classificação e benefícios da ginástica laboral | 10 |
| 3. Metodologia | 14 |
| 3.1 Tipo do trabalho | 14 |
| 4. Relato da experiência | 14 |
| 4.1 Atividades realizadas | 15 |
| 4.2 População atendida | 15 |
| 5. Considerações finais | 16 |
| Referências | 17 |
| Anexos | 19 |

1. Introdução

Existem fatos de que o primeiro apontamento encontrado no mundo sobre GL foi um pequeno livro chamado Ginástica de Pausa, editado em 1925 na Polônia. Logo em seguida, a prática teria seguido para a Holanda e para a Rússia, tomando corpo em vários países a partir de então. Por volta de 1928, a prática foi implantada no Japão por meio da Rádio Taissô – ginástica orientada com músicas pelo rádio.

Sabemos que o sedentarismo tem causado muitos problemas para a vida de milhares de trabalhadores, acarretando assim prejuízos para a empresa, pois quanto maior o número de atestado médico menor será a produção. É nessa perspectiva que a ginástica laboral tem um papel preponderante, pois trabalha diretamente com a qualidade de vida do trabalhador, que por sua vez produzirá mais, aumentando assim o lucro da empresa.

Baseado nisso, este relato irá apresentar de uma forma clara e concisa alguns aspectos que comprovam essa eficácia, como também o histórico, o conceito, a classificação e os benefícios da mesma, sejam eles psicológicos, fisiológico ou social.

“Para LIMA (2004), os exercícios devem ser bem planejados, estruturados e específicos para cada posição de ocupação. É uma ginástica que favorece a atenção e a autoestima, além de trabalhar o corpo, e estimulando o autoconhecimento, proporcionando um ótimo relacionamento em equipe com o meio e trazendo mudanças dentro e fora do trabalho”.

De acordo com MENDES & LEITE (2004), “com o trabalho da GL é possível modificar a saúde do funcionário, melhorar a autoestima, além de acelerar o ritmo do dia a dia do trabalhador sem causar tensões e dores musculares”.

A ginástica laboral, segundo Marchesini (2002), também é parte integrante da motivação e qualidade dos trabalhos de equipes de uma organização.

Diante disto, o presente relato tem como objetivo relatar a minha experiência vivenciada no programa de ginástica laboral na empresa Coteminas, realizado com os colaboradores, utilizando a ginástica laboral, como instrumento de qualidade de vida e promoção da saúde.

2. Referencial Teórico

2.1 A História da Ginástica Laboral

A Ginástica Laboral surgiu com o propósito de preservar e melhorar a saúde do trabalhador tanto dentro da empresa como também fora dela, uma vez que, um dos objetivos é incentivar o colaborador a praticar exercícios físicos também fora do trabalho, ou seja, estimular um estilo de vida saudável, aumentando assim o seu rendimento na empresa.

O primeiro registro da GL foi em 1925 na Polônia, conhecida como GP, logo após na Alemanha Oriental, e também na Holanda, Bulgária e Rússia com o objetivo de propor exercícios baseados na reação motora. Após isso, em 1928 surgiu no Japão a Ginástica preparatória para diminuir o estresse dos funcionários dos correios e também com o objetivo de promover qualidade de vida aos funcionários. (RIMOLI, 2006).

Estudo desenvolvido por Lima (2004) evidenciou que a GP é um programa que trás resultados positivos em relação à saúde do trabalhador. Com a prática da GL os funcionários apresentaram mais facilidade para realizar as tarefas, diminuíram as fadigas, melhoraram os seus aspectos fisiológicos e a coordenação motora.

No Brasil a primeira manifestação de atividades esportivas no âmbito interno das empresas ocorreu na fábrica de tecidos Bangu, sediada no Rio de Janeiro, em 1901. Nesse ano, os trabalhadores dessa indústria têxtil, de capital e gestão ingleses já se reuniam em torno de um campo de futebol para praticar atividades físicas. (LIMA, 2008).

Em 1947, após oito meses de fundação, o SESI começou a reunir todo o dia 1 de maio, no estádio do Pacaembu, na cidade de São Paulo, cerca de 2.500 funcionários de 150 empresas paulistas que possuíam clubes esportivos, para a realização dos jogos operários do SESI. (LIMA, 2010).

Hoje GL evoluiu, sendo uma das principais tarefas a ser realizada no início ou durante o expediente. Ela é trabalhada em horários e exercícios específicos para cada grupo muscular e departamento de trabalho.

2.2 Conceito, classificação e benefícios da GL

A Ginástica Laboral (GL) é um programa de exercícios físicos, planejados e dinamizados por Profissionais de Educação Física, realizados no próprio local de trabalho, durante o horário de expediente, de acordo com as características da atividade desempenhada em cada função (CREF9/PR, 2014).

A GL é um conjunto de práticas elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, visando compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho, relaxando e tonificando-as, e ativar as que não são tão requeridas. (LIMA, 2008, p. 28).

Os exercícios realizados são alongamentos, fortalecimento, relaxamento, coordenação motora, equilíbrio, e dinâmicas para melhorar a socialização entre os funcionários.

A GL pode ser chamada de atividade física na empresa, Ginástica do Trabalho GP ou Pausa Ativa, pelo fato de ser realizada no local de trabalho e durante as pausas do serviço.

Com o trabalho da GL é possível modificar a saúde do funcionário, melhorar a autoestima, além de acelerar o ritmo do dia a dia do trabalhador sem causar tensões e dores musculares (MENDES & LEITE, 2004).

Os exercícios devem ser bem planejados, estruturados e específicos para cada posição de ocupação. É uma ginástica que favorece a atenção e a autoestima, além de trabalhar o corpo, e estimulando o autoconhecimento, proporcionando um ótimo relacionamento em equipe com o meio e trazendo mudanças dentro e fora do trabalho. (LIMA, 2004).

A Ginástica Laboral proporciona aos funcionários mudança da qualidade de vida e lazer, previne doenças ocupacionais, estresse e dores musculares.

A Ginástica Laboral pode ser classificada em três tipos conforme for aplicada:

1) Ginástica de aquecimento ou Preparatória (GLP):

“Realizada antes de qualquer trabalho, serve para aquecer a musculatura e as articulações que serão exercitadas no horário de trabalho. O tempo de duração é de 5 a 15 minutos” (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

2) Ginástica Compensatória ou de Pausa (GLC):

Essa atividade é fundamental para que o funcionário tenha um bom desempenho e aumente o ritmo da produção da empresa.

Ginástica com duração aproximada de 10 minutos e realizada durante a jornada de trabalho. Interrompe a monotonia operacional, com a realização de exercícios específicos de compensação para esforços repetitivos ou estruturas sobrecarregadas (LIMA, 2008)

3) Ginástica Laboral Relaxante (GLR):

“Realizada no final do expediente com o objetivo de relaxar os músculos. Os exercícios realizados são alongamento e massagem para aliviar tensões que o trabalhador pode acumular”. (RIMOLI, 2006).

A GL trás um efeito benéfico tanto para a saúde do funcionário como também para a produção da empresa (DE OLIVEIRA et al.; 2007). Estudos relacionados aos benefícios da GP encontraram alguns valores que sempre apareciam nas pesquisas na qual uma empresa no Rio de Janeiro publicou uma síntese dessas pesquisas realizadas no exterior, obteve-se os resultados de aumento em até 5% de produção na empresa, aproximadamente 25% na redução de acidentes ocupacionais, tiveram redução de rotatividade em até 15%, e redução de faltas (ausência) no trabalho de 15% a 20% (VIEIRA, 2010).

Em países socialistas, a ginástica laboral promoveu a diminuição do stress e melhorias no aspecto fisiológico e na postura corporal dos trabalhadores.

“Funcionários que praticam a GL estão se beneficiando fisiologicamente, psicologicamente e socialmente, além de trazer um aumento do rendimento para empresa” (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Os benefícios fisiológicos que a GL trás para os funcionários, são de variados aspectos, sendo: diminui as doenças ocupacionais no trabalho, pois com a utilização da GL faz com que o funcionário tenha mais facilidade ao realizar tarefas. Diminui as dores musculares, inflamação e trauma; o funcionário estará mais preparado no serviço, sem precisar sentir desconforto e melhora a postura corporal (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Os benefícios psicológicos refletem na elevação da autoestima, a empresa se preocupa mais com a saúde dos funcionários e, com isso, diminui a ansiedade dos trabalhadores, induzindo-os equilibrar melhor os aspectos positivos e negativos que acontecem no horário do expediente. Um dos objetivos mais importantes da GL está em prevenir LER e DORT.

4) Ler/Dort

Os DORT, segundo HELFENSTEIN (2001, p. 17) são “um conjunto de afecções musculoesqueléticas ocasionadas por sobrecargas biomecânicas encontradas no cenário da indústria e do comércio”.

Para a ocorrência das LER/DORT, não existe causa única e determinada; são vários os fatores existentes no trabalho que podem estar relacionado à sua gênese: repetitividade de movimentos, manutenção de posturas inadequadas por tempo prolongado, esforço físico, invariabilidade de tarefas, pressão mecânica sobre determinadas partes do corpo, mais precisamente os membros superiores, trabalho estático, frio, fatores organizacionais e psicossociais, etc., conforme o próprio documento ministerial se refere (BRASIL, 2000).

Neste sentido, as LER/DORT, podem se manifestar em diferentes quadros clínicos, com diferentes sinais e sintomas apresentados pelos pacientes, conforme a atividade desempenhada. Existem outras manifestações de LER/DORT, cujo desencadeante é o estresse emocional, que pode ser causado pelo trabalho ou mesmo pelo afastamento do trabalho (DE OLIVEIRA, 2001).

As queixas sinais e sintomas mais comuns entre os trabalhadores com LER/DORT, são a dor localizada, irradiada ou generalizada, desconforto, fadiga e sensação de peso, formigamento, parestesia, sensação de diminuição de força, edema e enrijecimento articular, choque, falta de firmeza nas mãos, sudorese excessiva, alínea (sensação de dor como resposta a estímulos não nocivos em pele normal). As queixas geralmente se apresentam em diferentes graus de severidade, podendo ser caracterizadas em relação ao tempo de duração, localização, intensidade, entre outros aspectos (DE OLIVEIRA, 2001).

Os sintomas apesar de inicialmente apresentarem-se de forma insidiosa, predominando mais no término ou em momentos de picos da produção, aliviam através do repouso. Com o decorrer do tempo, esses sintomas podem tornar-se frequentes durante o trabalho, inclusive incidindo nas atividades extra laborativas do trabalhador. Neste momento, as pessoas procuram atendimento médico, devido às dificuldades que tais sintomas implicam no desempenhar de suas capacidades funcionais (DE OLIVEIRA, 2001).

Com o passar do tempo, os sintomas além de aparecerem espontaneamente, tendem a se manter de forma contínua, gerando crises de dor intensa, geralmente desencadeadas por movimentos bruscos, pequenos esforços físicos, alternância de temperatura, insatisfação e tensão. São características pertinentes de um quadro mais grave de dor crônica, que solicita principalmente uma abordagem mais aprofundada e em equipe multidisciplinar (DE OLIVEIRA, 2001).

5) Qualidade de Vida

Sabemos que há muitas definições de qualidade de vida propostas por diferentes disciplinas e áreas do conhecimento. Considerando-se a qualidade de vida pessoal, podemos conceituá-la “uma escolha intencional de estilo de vida, caracterizado por responsabilidade pessoal, equilíbrio e máximo aprimoramento do bem-estar físico, mental, social e espiritual” (Health, Wealthy e Wise, 2002).

Segundo, Ramos (1995) “Qualidade de vida é um conjunto harmonioso e equilibrado de realização de todos os níveis, como: saúde, trabalho, lazer, sexo, família e desenvolvimento espiritual”.

Tendo em vista, que a ginástica laboral faz parte do leque de atividades que proporcionam qualidade de vida e ajuda o ser humano em quase todas as áreas da vida é imprescindível a sua presença nas empresas.

3. Metodologia

3.1 Tipo do trabalho

Trata-se de um relato de experiência sobre ginástica laboral na Empresa Coteminas, cujo objetivo foi atender colaboradores da indústria, que necessitam de práticas e orientações sobre qualidade de vida através da ginástica laboral. A experiência foi realizada no turno da tarde no período 2016.1 e 2016.2 no turno da tarde das 14:30 as 16:30, na cidade de Campina Grande.

4. Relato da experiência

A Ginástica laboral na empresa Coteminas teve como objetivo promover uma melhor qualidade de vida, não só na área física, mas psicológica e social, aos funcionários que em sua maior parte estão sedentários e desmotivados dentro da empresa.

Em todo o início de ano é aplicado um questionário para diagnosticar a situação física, psicológica e social dos trabalhadores. Baseado nesse questionário é identificado as maiores necessidades de cada setor. Em seguida é realizada uma reunião que se repete a cada última sexta-feira de cada mês, onde na mesma são planejadas as atividades de todo o mês.

Dentro do planejamento que é discutido e realizado com a participação efetiva dos profissionais de educação física, contém atividades como: exercícios de alongamento, exercícios de fortalecimento muscular, exercícios de relaxamento, equilíbrio, coordenação motora e dinâmica de grupo. Onde se utiliza para a

efetivação da aula planejada inúmeros materiais: bola de massagem, elásticos, bola de assopro, tnt e entre outros.

A ginástica laboral na empresa Coteminas é realizada de segunda a sexta-feira tanto no horário matutino como no vespertino.

Ao chegar ao espaço reservado pela a empresa para a prática da ginástica laboral é solicitado pelo professor o número da matrícula de cada colaborador participante. Cada aula vai de dez a quinze minutos.

São seis setores onde as aulas são desenvolvidas: preparação, fiação, tecelagem e inspeção da Embratex e fiação e preparação da Wentex.

No fim do ano, além da observação feita pelo professor em cada aula, somada a outro questionário avaliam-se os resultados das atividades executadas, onde se registrou aumento de flexibilidade, força, um melhor relacionamento entre os trabalhadores e um número menor de atestados médicos, como também a diminuição do sedentarismo, pois começaram a praticar exercício físico também fora da empresa.

4.1 Atividades realizadas

Nas atividades buscava-se sempre realizar um trabalho extremamente minucioso, até porque estávamos lhe dando com aquilo que o ser humano tem de mais precioso que á saúde.

Foram passadas orientações sobre a importância do alongamento, alimentação saudável, alívio do stress, relacionamento pessoal, qualidade de vida entre outros. E não podiam faltar as atividades práticas como: alongamentos, equilíbrio, coordenação motora, fortalecimento isométrico e dinâmico, massagens com bolinha, massagem com as mãos e com aparelhos, dinâmicas de grupo e etc. Onde cada movimento errado era corrigido, evitando assim lesões e criando nos mesmos uma consciência corporal necessária para a realização de cada exercício. Cada aula iniciava-se com uma atividade que proporcionasse o aquecimento da

região do corpo a ser trabalhada no dia, em seguida a atividade principal e por fim uma atividade de volta à calma.

4.2 População atendida

Colaboradores da empresa de todos os setores, desde a parte administrativa até o mais simples colaborador, com faixa etária de 16 a 60 anos.

5. Considerações finais

É notória que muitos empresários ainda não se ativeram em implementar a ginástica laboral, seja por desconhecimento da sua eficácia, seja por não querer investir. Parabênzo a direção da Coteminas por enxergar a ginástica laboral como imprescindível em suas atividades e acredito que cada vez mais com a competitividade crescendo, muitas outras empresas procurarão implantar projetos e programas novos com ênfase na saúde do trabalhador para conseguirem se sobressair em relação à concorrência.

Portanto, concluo este trabalho exaltando a importância da ginástica laboral na empresa, pois proporciona benefícios não apenas ao empregado, mas também para o empregador que recebe benefícios desde no aumento da produção como na diminuição do absenteísmo: “que é um padrão habitual de ausências no processo de trabalho, dever ou obrigação, seja por falta ou atraso, devido a algum motivo interveniente” (WIKIPEDIA).

REFERÊNCIAS

BRASIL, 2000. Ministério da Saúde. Protocolo de investigação, diagnóstico, tratamento e prevenção de lesões por esforços repetitivos: LER/DORT distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Brasília: Ministério da Saúde.

DE OLIVEIRA, R. M. R. 2001. A Abordagem das Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionados o Trabalho - LER / DORT No Centro De Referência Em Saúde Do Trabalhador Do ESPÍRITO SANTO – CRST/ES.

FERREIRA, Karina; SANTOS, André. Os Benefícios Da Ginástica Laboral E Os Possíveis Motivos Da Não Implantação. Revista Educação Física UNIFAFIBE, n. 2, p. 56-72, 2013.

LIMA, Valquíria de1969. Ginástica laboral: Atividade física no ambiente de trabalho- 3. Ed. Ver. E ampliada.- São Paulo 2008

LIMA, Valquíria de1969. Ginástica laboral: Atividade física no ambiente de trabalho- 2. Ed. Ver - São Paulo 2004.

MENDES & LEITE, N. L. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. Barueri, SP: Manole,2004.

TREBIEN, G.F. Ginástica laboral: por que não deu certo em um setor de produção gráfica? Artigo Científico. Disponível em: [http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicações /giseli_trebien.pdf](http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicações/giseli_trebien.pdf). Acessado em: 21 de outubro de 2012. 16h.

UBIRAJARA. et al. Ginástica Laboral: Prerrogativa do profissional de educação física.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Absente%C3%ADsmo-2001> –Acessado em: 14

ANEXOS

PLANO DE AULA**Empresa:** Coteminas**Tema do mês:** Alimentação Saudável**Data:** 31 de Julho a 24 de Agosto 2016

| | |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivos de aprendizagem da semana | <ul style="list-style-type: none"> ✓ OA1- Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano; ✓ OA2- Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de legumes e verduras comuns na região e sua função e importância para o organismo humano; ✓ OA4- Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região; ✓ OA5- saber os valores médios de gasto calórico de três diferentes tipos de movimentos, como subir um lance de escadas, andar 5 minutos e pedalar 5 minutos; ✓ OA7- Conhecer a função e importância de água para o organismo humano; ✓ OA8- Saber o volume recomendado de ingestão diária de água. |
| Conteúdos | <p>Conceitual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ OA1- Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano; ✓ OA2- Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de legumes e verduras comuns na região e sua função e importância para o organismo humano; ✓ OA4- Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região; ✓ OA5- saber os valores médios de gasto calórico de três diferentes tipos de movimentos, como subir um lance de escadas, andar 5 minutos e pedalar 5 minutos; ✓ OA7- Conhecer a função e importância de água para o organismo humano; ✓ OA8- Saber o volume recomendado de ingestão diária de água. |
| | <p>Procedimental:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ OA64- Sensibilizar-se para manter ou aumentara diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana; ✓ OA65- Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região; ✓ OA69- Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos; ✓ OA70- Cuidar da adequada ingestão diária de água. |

| | |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Atitudinal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ OA64- Sensibilizar-se para manter ou aumentara diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana; ✓ OA65- Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região; ✓ OA69- Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos; ✓ OA70- Cuidar da adequada ingestão diária de água. |
| <p>Estratégias</p> | <p style="text-align: center;"><u>SEMANA 01 – 31/07/2017 a 04/08/2016</u></p> <p><u>ALONGAMENTO GERAL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter os pés paralelos na linha dos ombros entrelaçar as mãos, estendendo os braços acima da cabeça (espreguiçando-o). - Girar a cabeça (fazendo a circundação do pescoço), lentamente para um lado, depois para o outro. - Olhar para baixo forçando com as mãos a nuca, tentando aproximar o queixo do peito, flexionado ligeiramente o tronco para frente e mantendo as pernas semi-flexionadas. - Fazer a movimentação dos braços alternados um para cima outro para baixo. - Tentar encostar a ponta dos dedos nos ombros e em seguida fazer o movimento circular dos cotovelos (mov. da articulação escapula-umeral) para frente e para trás. - Estender os dois braços para trás entrelaçando os dedos e mantendo a postura (coluna ereta) (alongar toda região dos ombros). - Manter os braços paralelos e soltos para baixo na linha da cintura em seguida fazer a elevação dos ombros. - Com os pés paralelos na linha dos ombros fazer o movimento de soltura dos braços através da rotação do tronco, para o lado (D) e (E). - Na posição ereta elevar um dos cotovelos a cima da cabeça flexionando-o e com o auxílio da outra mão, o mesmo (cotovelo) será puxado para o lado oposto, percebendo desta forma um maior alongamento dessa região (tríceps braquial), logo em seguida repetir com om outro braço. - Entrelaçar as mãos e estender os braços para frente na linha dos ombros (alongando toda região do braço e antebraço). |

- Com as mãos entrelaçadas, mas com os cotovelos flexionados e mãos à frente do peito, fazer o movimento circular do punho (circundução) para um lado e depois para o outro.

- Afastar as pernas mantendo o joelho estendido, fazendo a flexão do quadril (mais conhecido como flexão do tronco) estendendo os braços para frente alongando toda região dorsal e parte posterior das coxas.

- Unir as duas pernas mantendo-as estendidas, fazer os exercícios de flexionamento, para aquecer a região posterior das pernas.

- Equilibrar sobre uma das pernas, na qual a outra estará segura por uma das mãos, perna essa que estará com o joelho flexionado alongando dessa forma a parte anterior da coxa (quadríceps femoral).

- Apoiar as mãos na cintura e com as pernas paralelas na linha dos ombros, fazer o movimento circular do quadril para o lado (D) e em seguida para o lado (E), rebolando-o.

FORTALECIMENTO MMSS

- Braços flexionados na altura do ombro. Realizar o movimento de adução com os cotovelos ao final do movimento sempre na altura do queixo.

- Braços flexionados na altura do ombro. Realizar o movimento de abdução para trás.

- Braços ao lado do corpo, realizar o movimento de abdução braço.

- Braços ao lado do corpo, realizar o movimento de flexão de braço.

- Braços à frente do corpo, realizar a flexão e extensão do antebraço.

- Braços acima da cabeça, realizar a flexão e extensão do antebraço.

- Braços ao lado do corpo cotovelos apoiados e flexionados a 90° realizar flexão e extensão de punho, com as mãos fechadas.

DINÂMICA – PASSAR A BOLA

- Formação inicial em fila, dependendo do número de pessoas forma-se mais de uma fila.

- Passar a bola pelo lado direito, com rotação lateral de tronco até o final da fila, passando pela Mão de todos até o final, voltando de trás para frente à bolinha, igual ao início.

- Passar a bola pelo lado esquerdo, com rotação lateral de tronco até o final da fila, passando pela Mão de todos até o final, voltando de trás para frente à bolinha, igual ao início.

- Passar a bola por baixo das pernas, passando pela Mão de todos até o final, voltando de trás para frente à bolinha, igual ao início.

- Passar a bola por cima da cabeça, passando pela Mão de todos até o final, voltando de trás para frente à bolinha, igual ao início.

- Quando fizer todos os movimentos anteriores, realiza-se os mesmos alternando, lado direito/esquerdo e depois por cima/baixo.

MASSAGEM COM BOLINHAS

- Inicialmente com a bolinha na parte lisa, fazer giros com um parafuso na parte superior e inferior das costas.

- Passar a bolinha por todo o pescoço verticalmente.

- Passar nos ombros focando a região do trapézio, onde se centraliza maior a tensão.

- Realizar-se movimentos circulares por todas as costas com a bola.

- Realizar movimentos verticais com a bola.

- Realizar movimentos horizontais com a bola.

- A bolinha com a parte lisa novamente, bater bem devagar nas costas.