

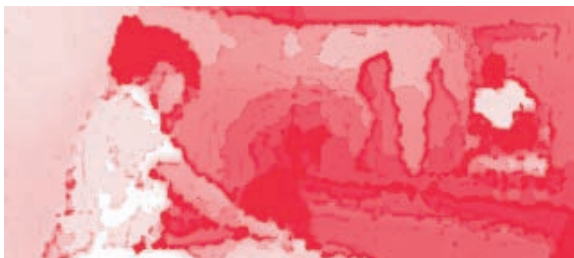
cursos de  
**CAPACITAÇÃO**  
2009



**Ginástica Laboral**



**Ginástica de Academia**



**Massagem**

**Campos - RJ**

ORGANIZAÇÃO

**ApefRioNorte**

PROMOÇÃO

**ApefRio**

APOIO



**SPRINT**

<b>local dos cursos</b>	<b>CEFET - Campos</b> Av. Dr. Siqueira, 273 - Parque Dom Bosco <b>ApefRioNorte</b> Av. Lair Ferreira, 263
<b>a quem se destina</b>	Exclusivamente para Estudantes e Profissionais de Educação Física
<b>dias</b>	Um final de semana por mês
<b>certificados</b>	Os certificados de conclusão serão expedidos pela <b>ApefRio</b>
<b>carga horária</b>	48 horas
<b>horário</b>	Sábado: 9:00 às 12:20 - 14:00 às 17:20 Domingo: 9:00 às 12:20
<b>inscrições e informações</b>	<b>ApefRioNorte</b> Av. Lair Ferreira, 263 - Campos Rio de Janeiro - CEP: 28022-000 Tel.: (22) 2725-1013 Horário: de segunda à sexta, das 9h às 18h

<b>investimento</b>	Matrícula ..... 50,00 Registrados no CREF1..... 90,00 <b>(adimplentes com o CREF1)</b> Estudantes de Educação Física..... 90,00
---------------------	--

## Atenção

Os Profs. de Educação Física, para se inscreverem nos cursos, têm que estar adimplentes com o CREF1.



# 1

## A Prática Ginástica Laboral

### **Docentes**

Prof. Ms. Lilian Carvalho > Coordenadoras da Ginástica Laboral da  
Prof. Esp. Gisele Morgado > Bayer e da Coca-Cola, no Rio de Janeiro  
Prof. Fst. Fabio Ganine - Docente da UNESA-RJ.

### **25 e 26 de abril**

Dinâmica de integração. História da administração do trabalho. Histórico e conceitos da Ginástica Laboral. Etapas de implantação do Programa de Ginástica Laboral. Estratégias para avaliação do Programa de Ginástica Laboral. Atividades lúdicas aplicadas a Ginástica Laboral.

### **16 e 17 de maio**

Ergonomia. Conceitos de ergonomia. Tipos de soluções ergonômicas. Distúrbios relacionados ao uso do computador. Avaliação dos Postos de Trabalho. Como prevenir as LER/DORT causadas no ambiente de trabalho. Aulas práticas.

### **13 e 14 de junho**

Postura. Funções, estrutura e movimentos da coluna vertebral. Avaliação postural. Alongamentos aplicados a Ginástica Laboral. Aulas práticas.

### **11 e 12 de julho**

Estratégias de implantação dos Projetos de Qualidade de Vida. Perfil do profissional de Educação Física nas empresas. Segurança e estrutura das aulas. Utilização de material nas aulas. Aulas práticas.



# 2

## A Prática Ginástica de Academia

Docentes

Prof. Ms. Marcelo Costa - Docente da UNESA-RJ

Prof. Esp. Felipe Barbosa - Coordenador de Ginástica da Body Tech-RJ

### **25 e 26 de abril**

Ginástica Localizada. Introdução às atividades coletivas; Como organizar as suas aulas e o seu programa de treinamento na Ginástica Localizada: métodos, planejamento e periodização.

Análise biomecânica dos principais exercícios: variação de movimentos, erros mais comuns e procedimentos de correção; Exercícios Funcionais: exercícios para o CORE (abdome-lombar), equilíbrio e coordenação motora. Aulas práticas sobre o conteúdo abordado.

### **16 e 17 de maio**

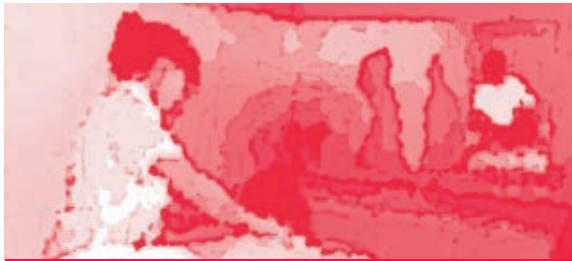
Running & Spinning. O sistema cardiovascular e a capacidade aeróbica; Biomecânica aplicada ao Spinning: ajuste do equipamento, posições e técnicas de pedalada; Biomecânica aplicada ao Running técnicas de corrida. Métodos: contínuo, intervalado e fartlek. Como organizar as suas aulas e o seu programa de treinamento no Running e no Spinning com criatividade e segurança: planejamento e periodização; ferramentas para o controle de intensidade durante o exercício aeróbico. Aulas práticas sobre o conteúdo abordado.

### **13 e 14 de junho**

Exercícios Aeróbicos Coreografados: Jump & Step. Introdução às atividades coreografadas; Princípios Pedagógicos: como organizar a ensinar sua coreografia com facilidade e excelência. Técnica de execução e metodologia das aulas de Jump e Step; Variação de movimentos, erros mais comuns e procedimentos de correção; Modelos diversificados de aulas. Aulas práticas sobre o conteúdo abordado.

### **11 e 12 de julho**

Flexibilidade, Alongamento e Relaxamento. Ciência e metodologia da Flexibilidade; Como organizar as suas aulas e o seu programa de treinamento: métodos e planejamento de trabalho. Cadeias musculares e análise dos principais exercícios: variação de movimentos, erros mais comuns e procedimentos de correção; Modelos diversificados de estruturação das aulas de Alongamento. Aulas práticas sobre o conteúdo abordado.



# 3

## Massagem

**Docente**

Prof. Fst. Eduardo Amorim - Docente da UNESA-RJ.

### **25 e 26 de abril**

Fundamentação e histórico da massagem e técnicas terapêuticas complementares. Sua relação com a medicina e as demais áreas da saúde. A aplicação e atuação do profissional de Educação Física (amparo legal e mercado de trabalho). Descrição das técnicas mais utilizadas. Protocolos de atendimento e anamnese. Relatos de artigos publicados em jornais e revistas científicas. Atuação em academias, clínicas, spas, home care e nas aulas de personal.

### **16 e 17 de maio**

Introdução a Reflexoterapia (conceito e histórico). Base e evidências científicas (efeitos psiconeurofisiológicos). Apresentação de mapas dos microsistemas plantar e palmar (demonstração das técnicas básicas). Indicações e contra-indicações. **Aula prática:** Aplicação das técnicas de reflexoterapia para prevenção e tratamento de distúrbios e lesões osteomioarticulares relacionados à atividade física e desporto. Tratamento complementar para distúrbios psicossomáticos, circulatórios, pulmonares, dores de cabeça, cólicas menstruais, gastrintestinais, sinusite, ansiedade, insônia). Prática em grupo. Trazer short, creme e toalha (para homens e mulheres).

### **13 e 14 de junho**

Princípios e fundamentos da massagem tradicional. Efeitos fisiológicos promovidos no tecido muscular, sistema circulatório e demais órgãos. Demonstração das manobras básicas em massagem (deslizamento, fricção, amassamento, percussão e vibração). Indicações e contra-indicações. **Aula prática:** Aplicação das técnicas nas áreas desportiva e corporal (aquecimento, pré e pós treinamento/competição, fadiga, relaxamento e anti-stress). Prática em grupo. Trazer roupas de banho, toalha e creme ou óleo deslizante.

### **11 e 12 de julho**

Massagem aplicada à estética (mitos x verdades). Manobras básicas aplicadas. Efeitos fisiológicos no sistema circulatório, tecido conjuntivo e epitelial. Introdução à massagem terapêutica (conceito e manobras básicas). Efeitos neuroendócrinos e nas vísceras. Anamnese e protocolo de atendimento. Indicações e contra-indicações. **Aula prática:** Aplicação das manobras básicas para prevenção e auxílio no tratamento da celulite, estrias e obesidade. Prevenção e auxílio no tratamento de disfunções pulmonares, hepáticas, gastrintestinais, circulatórias e psicossomáticas (ansiedade, insônia, depressões leves, síndrome do pânico). Prática em grupo. Trazer roupas de banho, toalha e creme ou óleo deslizante.