



Evento	Salão UFRGS 2014: I SALÃO EDUFRGS
Ano	2014
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Alongamento e relaxamento muscular - qualidade de vida no ambiente de trabalho
Autor	ALEX DE OLIVEIRA FAGUNDES

I Salão EDUFRGS
APÊNDICE II
PROPOSTA DE OFICINA

<p>1) Nome da Oficina:</p> <p>Alongamento e relaxamento muscular – qualidade de vida no ambiente de trabalho.</p>
<p>2) Justificativa para a oferta:</p> <p>Os servidores e discentes da UFRGS passam horas do dia envolvidas com suas tarefas acadêmicas, sendo que muitas vezes mantendo posturas corporais inadequadas e que podem ocasionar desconforto muscular localizado em uma ou várias regiões. As Lesões por esforços repetitivos (LER) podem surgir dessas posturas corporais inadequadas. Assim esta atividade justifica-se por instrumentalizar através de vivências corporais o público participante como forma de prevenção ou atenuar os efeitos dessas lesões.</p>
<p>3) Objetivo(s): Através de exercícios corporais de alongamento muscular, mobilização e articular e respiratórios, proporcionar aos participantes vivências simples que possam ser reproduzidas em ambiente de trabalho ou em casa.</p>
<p>4) Conteúdo: Exercícios de alongamento, mobilização de todas as articulações do corpo. Exercícios respiratórios, percepção corporal.</p>
<p>5) Metodologia: Exercícios de mobilização articular, alongamento e respiração serão realizados inicialmente na posição ortostática (em pé), logo após no solo: sentado e terminando na posição deitado em decúbito dorsal (abdômen para cima).</p> <p>Não há necessidade de roupas específicas (opcionais uso de roupas para exercícios), calçados poderão ser solicitados para serem retirados .</p> <p>Uso de bolinhas de tênis, colchonetes, sistema de sonorização que reproduzam CDs de música (rádio, caixas de som de computador).</p>
<p>6) Carga Horária (duração mínima de 1h30min e máxima de 3h): 2h.</p>
<p>7) Público-Alvo: Servidores e discentes da UFRGS</p>
<p>8) Número de vagas: 20</p>