



Serviços

Avaliação Física

Atualmente, há uma grande procura pela prática de atividades físicas. Porém, a falta de orientação especializada e adequada aos objetivos e limitações de cada pessoa acaba por conduzi-las à prática de exercícios sem nenhum tipo de avaliação, pondo em risco a sua saúde, principalmente, àqueles com mais de 35 anos que apresentam fatores de risco cardiovasculares. Isso faz da avaliação física um componente indispensável para a elaboração de um correto e eficiente programa de exercícios.

Para uma boa avaliação física temos de analisar muitas variáveis: antropométricas; composição corporal; análise postural; avaliações metabólicas e neuromusculares; avaliações nutricionais, psicológica e social. Estas duas últimas são essenciais para que um programa de treinamento tenha pleno sucesso, porque nos dão acesso aos hábitos e à personalidade da pessoa.

Associando a identificação de parâmetros pessoais de cada um com todas as outras variáveis conseguimos descobrir uma ou mais atividades prazerosas para que o indivíduo com elas se identifique, e alcance os objetivos pretendidos sem ser contrariado.

Quando uma pessoa não se identifica com algum aspecto de uma atividade física é natural que a abandone. É difícil alguém continuar por muito tempo algo que não lhe dê prazer. Se faz então, mais do que necessário, uma avaliação completa, envolvendo todas as variáveis biopsicossociais para que a maioria das pessoas não desista antes de desenvolver o hábito de praticar algum tipo de exercício físico, adquirindo assim seu verdadeiro seguro saúde. Uma avaliação bem feita é aquela em que se utiliza critérios e protocolos bem selecionados, fornecendo dados quantitativos e qualitativos que indique, através de análises e comparações, a real situação em que se encontra o avaliado. Em meio a tanto conhecimento técnico-científico, não se pode mais permitir a utilização do protocolo do "achismo", ainda empregado por alguns profissionais em suas avaliações. Só é possível fazer um programa de exercícios com qualidade e segurança com uma avaliação física em que se utilize metodologia, protocolos e critérios de avaliação adequados.

Além disso, as avaliações devem ser periódicas e sucessivas, permitindo uma comparação para que possamos acompanhar o progresso do avaliado com precisão, sabendo se houve evolução positiva ou negativa. Dessa forma, é possível reciclar o programa de treinamento e estabelecer novas metas.

Ginástica Laboral

Na atualidade, o mercado, ao mesmo tempo que expõem os indivíduos a níveis elevados de tensão e estresse, tem voltado suas discussões para programas de qualidade de vida e prevenção de doenças. Essas discussões tornam-se ainda mais evidentes e necessárias à medida que são observados os diversos benefícios e a influência positiva do investimento na saúde e qualidade de vida do profissional (funcionário) junto com os objetivos de crescimento da empresa, garantindo, conseqüentemente, qualidade em prestação de serviços e produtos, bem como no processo de produção e execução desses serviços.

A Ginástica Laboral é mais uma ferramenta disponível dentro da ergonomia desenvolvida em uma empresa, no sentido de prevenir as doenças ocupacionais, contribuindo para melhoria da qualidade de vida dos funcionários. Hoje, produzir mais e melhor, sem desenvolver danos à saúde dos trabalhadores, não se trata de uma utopia. Se tomarmos como exemplo os modelos de empresas estrangeiras, é cada vez maior o número de adeptos que descobrem, nos Programas de Ginástica Laboral, um meio eficaz e saudável de reduzir os casos de doenças ocupacionais.

O Programa de Ginástica Laboral permite colaborar e orientar as pessoas, para viverem melhor exercendo seu papel no setor em que estão inseridas, em parceria com a Atividade Física Orientada, ou seja, cada profissional dentro da empresa, independente de sua posição hierárquica ou função exercida, pode analisar e reavaliar seu modo de pensar, agir, organizar seu tempo e espaço, prevenindo os grandes vilões, que causam males à saúde, os quais chamamos de estresse.

Como o próprio nome sugere, a Ginástica Laboral se caracteriza por uma atividade desenvolvida no ambiente de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, através de exercícios, que vão compensar as estruturas utilizadas durante a função e ativar outras que não estejam sendo solicitadas. Durante esse trabalho o objetivo maior é prevenir a LER/ DORT, desenvolvidos pela fadiga decorrente da tensão e repetitividade dos movimentos, prejudicando as articulações, músculos, nervos, etc, a campeã de afastamentos dos empregados das empresas

Planilhas de Treino

Treino e programa de treinamento para a maratona

A Planilha 1 abrange 15 semanas de treinamento básico. Cada semana consiste em quatro partes: um longo, um treino de força ou de velocidade, um treino de ritmo ou de "tempo-cur" e quatro treinos leves aeróbicos. A cada três semanas, o longo é substituído por uma prova. Antes de se seguir a planilha abaixo, leia sobre os vários elementos do programa de treinamento para a maratona que são explicados a seguir.

Planilha 1: Programa básico de 15 semanas para a maratona

	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
	Longo*	Leve	Lento e forte	Leve	Tempo**	Leve	Leve
Semana 1	2:00 mais suave	30-40	25 a/c 8x200m	30-40	25 a/c 2 (0620)	30-40	30-40
Semana 2	2:15 mais suave	30-40	25 a/c 7x200m	30-40	25 a/c 3 (0514)	30-40	30-40
Semana 3	prova de 5 a 10km	30-40	25 a/c 8x200m	30-40	25 a/c 2 (0620)	30-40	30-40
Semana 4	2:30 mais suave	30-40	22 a/c 7x200m	30-40	22 a/c 3 (0520)	30-40	30-40
Semana 5	2:40 mais suave	30-40	22 a/c 8x200m	30-40	22 a/c 4 (0414)	30-40	30-40
Semana 6	prova de 10 a 15 km	30-40	22 a/c 8x200m	30-40	22 a/c 2 (1230)	30-40	30-40
Semana 7	2:50 mais suave	30-40	25 a/c 8x200m	30-40	25 a/c 3 (0520)	30-40	30-40
Semana 8	3:00 mais suave	30-40	25 a/c 7x200m	30-40	25 a/c 4 (0414)	30-40	30-40
Semana 9	prova de 8 a 10 km	30-40	25 a/c 8x200m	30-40	25 a/c 3 (0620)	30-40	30-40
Semana 10	2:45 mais suave	30-40	25 a/c 7x200m	30-40	25 a/c 3 (0514)	30-40	30-40
Semana 11	prova de 10-21 km	30-40	25 a/c 8x200m	30-40	25 a/c 2 (1230)	30-40	30-40
Semana 12	3:30	30-40	25 a/c 8x200m	30-40	25 a/c 4 (0320)	30-40	30-40
Semana 13	3:30	30-40	25 a/c 8x200m	30-40	25 a/c 3 (0620)	30-40	30-40
Semana 14	2:30	30-40	45	1:30	30-40	30-40	25
Semana 15	Maratona	descanso	descanso	descanso			

NOTA: Todos os treinos estão em locais a nível do mar.
* Se você deseja aumentar a duração do longo, veja a planilha 2.
** Leia o resto do artigo para uma explicação completa do "tempo-cur" e dos outros treinos.

Planilha 2: Ritmo nos treinos baseados em um ritmo de 10 km por hora