



GINÁSTICA LABORAL EM EMPRESAS

Objetivo: O objetivo deste curso é apresentar de forma clara e concisa os benefícios da implantação da ginástica laboral nas empresas visando, de fato, à melhoria na qualidade de vida e no desempenho das funções, provendo ferramentas voltadas à integração harmônica entre trabalho e bem-estar, diminuindo, assim, os impactos negativos na saúde do trabalhador.

Público-Alvo: Profissionais de Informática (Digitadores, Operadores. Help Desk), Profissionais de Recursos Humanos e outros interessados.

Conteúdo a ser abordado:

- Benefícios da Implantação da Ginástica Laboral
- Qualidade de Vida e Saúde
- O Fenômeno Ler / Dort
- O Que é Ginástica Laboral?
- Ergonomia
- Noções Básicas de Exercícios Compensatórios
- Aula Prática de Ginástica Laboral

Carga Horária: 6 horas.

Turma: Máximo 10 pessoas / Mínimo 04 pessoas.

Investimento por participante: R\$140,00 (cento e quarenta reais) – Associados e Filiados.

Local das Aulas: SEPROSP – Auditório – Rua Prof. Tamandaré Toledo, 69 – 3º
Andar – Itaim Bibi – São Paulo – SP.
- Turmas in-company (consultar a coordenação)

CURRÍCULO DO PROFESSOR

Alexandre Duarte Baldin

Educador Físico

CREF. 004889-G/SP

FORMAÇÃO ACADÊMICA

GRADUAÇÃO

Educação Física – 1993 a 1998

Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

PÓS-GRADUAÇÃO

Mestrado – 2002 a 2004

Faculdade de Ciências Médicas – Universidade Estadual de Campinas-UNICAMP

Curso de Pós-Graduação em Saúde da Criança e do Adolescente

ESTUDO TRANVERSAL DAS PROPORÇÕES E DA COMPOSIÇÃO

CORPORAIS DE PACIENTES BRASILEIRAS COM SÍNDROME DE TURNER

Orientador: Prof. Dr. Gil Guerra Júnior

Co-orientador: Prof. Dr. André Moreno Morcillo

Concluído com defesa em 31-05-2004

Doutorado – Ingresso em Fevereiro/2005

Faculdade de Ciências Médicas – Universidade Estadual de Campinas-UNICAMP

Orientador: Prof. Dr. Gil Guerra Júnior

PARTICIPAÇÃO EM CONGRESSOS

XVII SLEP – Sociedade Latino-Americana de Endocrinologia Pediátrica –

Angra dos Reis – RJ

De 24/10 a 28/10/04 – Blue Tree Park Hotel

XXV Congresso da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo – 2004

De 13/05 a 15/05/04 – Ergometria

Congresso Brasileiro de Ensino e Pesquisa em Saúde da criança e do

Adolescente – 2006

De 29/06/06 a 01/07/06 – Saúde da Criança e do Adolescente.

Congresso Brasileiro de Ensino e Pesquisa em Saúde da criança e do

Adolescente – 2006

De 29/06/06 a 01/07/06 – Comunicação em sala de aula.

Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua

Portuguesa – 2006.

De 06 a 09/09/06

XI Curso de Medicina Esportiva – FCM/UNICAMP – 2006

De 19 a 21/09/06.

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL EM GINÁSTICA LABORAL

CPFL – Companhia Paulista de Força e Luz – Campinas

ELEKTRO – Energia Elétrica – Campinas

Desenvolvendo atividades e ginástica laboral nas empresas acima citadas e, trabalhando como professor na academia de ginástica dentro destas empresas.

Estas academias foram montadas para os funcionários utilizarem em seus horários fora do expediente ou na hora do almoço.

PALESTRAS

Palestra proferida na Universidade estadual de Campinas – UNICAMP, intitulada “Educação Física em Quadros Síndrômicos”, aos alunos de graduação na Faculdade de Educação Física, no dia 07/11/05.

Palestra proferida na Universidade estadual de Campinas – UNICAMP, intitulada “Educação Física em Quadros Síndrômicos”, aos alunos de graduação na Faculdade de Educação Física, no dia 22/03/06.

Palestra proferida na Universidade estadual de Campinas – UNICAMP, intitulada “Síndromes Genéticas”, aos alunos de graduação na Faculdade de Educação Física, no dia 28/08/06.

Palestra proferida na Universidade estadual de Campinas – UNICAMP, intitulada “Síndromes e anomalias cromossômicas”, aos alunos de especialização da Faculdade de Educação Física, no dia 06/10/06.

Palestra proferida na Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, intitulada “Atividade Física e Diabetes”, aos alunos de graduação do curso de Educação Física, no dia 23/10/06 e 15/06/07.

ESTÁGIO DOCENTE

PED – Programa de Estágio Docente na UNICAMP, na Faculdade de Educação Física, de Junho à Novembro de 2005, na disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA ESPECIAL, sob orientação do Prof. Dr. Edison Duarte.

PED – Programa de Estágio Docente na UNICAMP, na Faculdade de Educação Física, iniciado no primeiro semestre de 2006, na disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA ESPECIAL, sob orientação e convite do Prof. Dr. Edison Duarte.

OUTROS CURSOS

APRENDENDO A USAR O DBM SONIC – UNICAMP

Aparelho para análise de Densitometria Óssea

De 02 a 03/03/2004.

Aperfeiçoamento no uso do aparelho DBM SONIC – UNICAMP

Aparelho para análise de Densitometria Óssea

De 24 a 25/05/2005.

GINÁSTICA LABORAL-WORKSHOP



CDS - Centro de Desenvolvimento SEPROSP

Cursos - Workshops - Seminários - Informação

Coordenador: Prof. Renato Almada Alonso

Tel. 2165.1328 - Seg à Sex, das 13h às 19h.

e-mail: cursos@seprosp.org.br

Faça sua inscrição online e reserve sua vaga!

Atualizado em 28/01/2009.