

NOME DO CURSO:	A importância da prática de exercícios de alongamentos para os profissionais da educação - CASPE				
Carga horária:	60 minutos	Modalidade:	À distância	Período:	Novembro
Público alvo:	Professores I e II			Público Esperado:	2.000 professores
Local da oferta	Plataforma de Formação Virtual da Escola de Formação				
Formadora:	Fisioterapeuta do CASPE: Laís Priscila				

TEMA:		
A importância da prática de exercícios de alongamentos para os profissionais da educação		
JUSTIFICATIVA:		
<p>Todos os dias ao despertarmos a primeira coisa que devemos fazer é o ato de alongar, realizando a contração e o relaxamento de grupos musculares. Portanto, o alongamento é um ato constante em nossas vidas. Em decorrência do momento que estamos vivendo atualmente é muito importante nos exercitarmos para um bem estar físico e emocional. De acordo com Geofroy (2001), os principais benefícios que podem ser adquiridos através da prática do alongamento, são: o bem estar físico; a prevenção de lesões musculares; de problemas articulares; de problemas tendinosos; a flexibilidade; o desenvolvimento da consciência corporal; etc.</p>		
EMENTA:		
Aprender a importância e os benefícios dos exercícios e como devem ser realizados os alongamentos.		
DETALHES DA AÇÃO		
MÓDULO 1	MÓDULO 2	MÓDULO 3
A importância dos alongamentos para os profissionais da educação	Demonstração de exercícios ativos de alongamentos	Demonstração de exercícios de alongamentos com bola
Fisioterapeuta Laís Priscila	Fisioterapeuta Laís Priscila	Fisioterapeuta Laís Priscila
Objetivo: Compreender o que é o alongamento, a importância da prática de exercícios de alongamentos, os benefícios e os tipos de alongamentos.	Objetivo: Compreender e aprender como realizar exercícios ativos de alongamentos.	Objetivo: Compreender e aprender como realizar exercícios de alongamentos com a utilização da bola.
METODOLOGIA:		
<p>Vídeos aulas; Demonstração de exercícios de alongamentos. Slide informativo.</p>		
RECURSOS:		
Notebook, Câmera, Apresentação, bola.		
AValiação:		
Não se aplica.		

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. H. F. DE et al. Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. **Fisioter. mov**, v. 22, n. 3, p. 335–343, 2009.

BRASIL, N. Os benefícios do alongamento , no alívio das dores lombares . p. 1–12, 2007.

DI ALENCAR, T. A. M.; MATIAS, K. F. DE S. Physiological principles of warm-up and muscle stretching on sports activities. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 3, p. 230–234, 2010.

DURIGON, O. F. S. O alongamento muscular parte I -A interação neuromuscular. **Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo**, v. 2, n. 1, p. 40–4, 1995.

GAMA, H. S. et al. Exercícios De Alongamento: Prescrição E Efeitos Na Função Musculoesquelética De Adultos E Idosos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, n. 1, p. 187–206, 2018.

GEOFFROY Cristophe. **Alongamento para Todos**, 9ª EDIÇÃO, Ed. Manole, 2001.

LEWANDOWSKI, C. M. O Uso Da Bola Suíça Na Cinesioterapia Laboral Com Um Grupo De Trabalhadores Da Biblioteca De Uma Unversidade. **The effects of brief mindfulness intervention on acute pain experience: An examination of individual difference**, v. 1, 2015.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida Physical activity and quality of life. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 115–120, 2010.

Jaboatão dos Guararapes, 27 de agosto de 2020.

Laís Priscila da Silva.
FORMADORA