

A woman in a dark, form-fitting Pilates outfit is performing a complex exercise on a large yellow exercise ball. She is in a handstand-like position, with her back to the camera, her right leg extended upwards, and her left leg bent at the knee. Her hands are on the floor, supporting her weight. The background is a dimly lit studio with a wooden floor and a blurred figure of another person in the distance.

PILATES CORPORATIVO



C O M O A T U A M O S ?

Com a necessidade do mercado empresarial de oferecer qualidade na execução de trabalhos desempenhados por seus colaboradores, independente de setor e uma exigência no aumento da produtividade, foi o fator motivador para a criação do projeto “Pilates Corporativo”.

Quanto maior a rentabilidade significa uma maior produção, certo? Nem sempre, a longo prazo pessoas produtivas, estresse, prazos apertados, trabalho sob pressão e uma concorrência exarcebada do mundo moderno, geram também altas taxas de licença saúde, o que, por sua vez, acaba contaminando diretamente o bom funcionamento das atividades da empresa, bem como seu faturamento/Rentabilidade.

Com algumas ações de prevenção de acidentes e busca da melhor ergonomia, nosso projeto atua de forma consistente a fim de otimizar resultados e valorizar o melhor bem da empresa: seu material humano.



80%

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) pelo menos 80% das pessoas, ao longo da vida, terão alguma dor na coluna vertebral



5.3 MILHÕES



de brasileiros sofrem de hérnia de disco.

As estatísticas do Ministério da Previdência Social mostram que em 2010, 77 mil brasileiros tiveram que entrar de licença médica por causa de dores nas costas.



77 MIL BRASILEIROS

Tiveram que entrar de licença médica
por causa de dores nas costas.





POSTURA

Um dos pontos que podemos identificar uma futura má postura, é o estado emocional, onde pessoas que apresentam postura ereta, dominante, mostram-se mais confiantes e uma imagem elegante e poderosa, de caráter forte, segundo autores que publicaram o estudo na “Journal of Experimental Social Psychology - pesquisa realizada em Julho/2011”, tendendo a ter menor influência da depressão e ansiedade em seu comportamento, segundo pesquisa das universidades do Sul da Califórnia e de Toronto divulgada cerca de 20 de julho de 2011.



040%

DOS TRABALHADORES

(32,5 milhões) brasileiros necessitaram do auxílio-doença, ausentando-se no mínimo mais de 15 dias de trabalho. Complementando com informações direcionadas para os maiores riscos relacionados a afastamento do trabalho, pesquisadores da Universidade de Brasília (UnB) identificaram em 2008, cerca de 4% dos trabalhadores



NO TRABALHO



- Trabalhar na mesma posição o dia inteiro prejudica a circulação, seja ela qual for;
- sem movimentar, o corpo pode trazer compressões nos nervos, podendo causar formigamentos;
- Um grande problema atual apresentado pela sociedade é em decorrência do aumento do tempo em frente a computadores e à televisão.





**E QUAIS
BENEFÍCIOS
PARA O
EMPRESÁRIO?**

- Redução de gastos por afastamento e substituição pessoal;
- Diminuição de queixas, afastamentos médicos, acidentes e lesões no sistema muscular e articular;
- Colaboradores mais concentrados, controle de ansiedade, diminuição do estresse, melhor convívio social entre os colaboradores devido a interação nas aulas;
- Melhoria da imagem da instituição junto ao colaborador e a sociedade;
- Maior produtividade;
- Ambiente de trabalho mais saudável.



QUAIS OS OUTROS BENEFÍCIOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DO PILATES DENTRO DA EMPRESA?



FISIOLÓGICOS

- Prevenção de discopatias (patologias no disco intervertebral) e outros tipos de lesão no sistema osteoarticular e muscular;
- Diminuição das dores do trabalho, em decorrência do excesso de esforço repetitivo;
- Ampliação da força de eixo do corpo humano, consciência corporal, flexibilidade, coordenação, agilidade, controle muscular, mobilidade articular e melhora postural;
- Maior tolerância a fadiga muscular;
- Maior espaço e até ausência de dores articulares;
- Prevenção da progressão de doenças associadas ao excesso de peso, desajustes posturais e esforço repetitivo;
- Melhoria fisiológica dos sistemas respiratório, cardiovascular e esquelético.



PSICOLÓGICO:

- Quebra da rotina de trabalho;
- Ampliação da auto-estima e auto-imagem do empregado;
- Controle e combate a crises emocionais;
- Ascensão da concentração e atenção das atividades executadas;



SOCIAL:

- Promoção do trabalho em equipe, interação entre departamentos e relacionamento social;
- Melhoria das relações interpessoais;



QUAL A VANTAGEM EM TRABALHAR O MÉTODO PILATES COMPARADO A GINÁSTICA LABORAL?



A ginástica laboral proporciona os seguintes benefícios:

- Melhor adaptação ao posto de trabalho, melhoria da produtividade, diminuição de queixas relativas à dor, diminuição da procura ambulatorial e afastamento do trabalho por Doenças Osteo-Muscular Relacionadas ao Trabalho (LER - lesão por esforço repetitivo) tendo maior disposição para atendimento de clientes e por consequência relação intrapessoal.

No entanto os benefícios do método Pilates são ainda maiores, pois o que se foi adquirido através da ginástica laboral é o movimento, mas sem nenhum direcionamento específico.



Além do movimento, o método Pilates através de cada movimento, proporciona grandes resultados devido a realização em cada gesto seis pontos ao mesmo tempo que potencializam os benefícios apresentados posterior-mente, são eles:

- 01 Controle do Centro de Força
- 02 Consciência
- 03 Concentração/Controle
- 04 Fluidez
- 05 Respiração
- 06 Relaxamento

Logo, além de direcionamento o método é completo, proporcionando um bem-estar e ganhos realmente observados pelos praticantes de Pilates; podendo usufruir dos mesmos todos os praticantes, quando bem direcionado o método.



CON
V
E
B
O

Desenvolver de uma forma interativa e pratica para os colaboradores o exercício físico através do método Pilates, assim, oferecendo maior qualidade de vida e uma nova experiência a cada dia.

Local a ser realizado o desenvolvimento da aula

O projeto poderá ser executado em qualquer ambiente, onde será analisado se o mesmo é viável devido o seu espaço físico, ou se é possível antes de iniciar a jornada de trabalho em um lugar mais espaçoso. Conforme a disponibilidade do contratante.

A forma de condução do mesmo, o tempo disponível diariamente (se necessário), os materiais, número de praticantes por aula e todos as informações serão de caráter flexível.

Após no mínimo 3 meses de intervenção (período de reavaliação fica em aberto conforme as necessidade médicas, escala de dor, questionário, etc. Sendo todos os dados tabulados e enviados para a diretoria da empresa), realizará a reavaliação e cruzamento dos dados como afastamento de trabalho, número de atestados.





ATÉ 45 MIN DE AULA

Metodologia:

Desenvolver a aula para controle de qualidade e cruzamento de dados importantes alguns testes específicos, como estala de dor, teste de força e será entregue questionários para os colaboradores participantes.

As aulas serão ministradas com no máximo 45 minutos/sessão (flexível em relação ao tempo), sendo dividida em parte inicial/aquecimento, parte principal e volta calma/desaquecimento.



ZEOLLA
CONSULTORIA ESPORTIVA