

PROJETO



Saúde Certa

CONVENCIONAL/ MULTIPROFISSIONAL



O SURGIMENTO DO PROJETO

Em decorrência do aumento do excesso de peso, doenças hipocinéticas (baixo movimento), o sedentarismo cada vez mais evidente em nos jovens por escolhas menos saudáveis em sua rotina de vida, o prognóstico de uma vida associado a uma péssima qualidade na mesma, devido a diversas disfunções ortopédicas, psicosociais e cardiometabólicas estar só aumentando. O objetivo do projeto é criar hábitos saudáveis na três áreas do que é considerado como saúde pela Organização Mundial da Saúde, sendo realizado da seguinte forma:

- 1) Exercício Físico e Reeducação Alimentar (físico);
- 2) Exercício e atividades em grupo – interação entre departamentos (social);
- 3) Mental;

Além de buscar entregar uma ampliação da melhoria do controle de doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, artrose, hipertensão arterial sistêmica) já instaladas em participantes do projeto, associadas ao trabalho de recomendações médicas.

O OBJETIVO

Fazer com que o grupo que participará do projeto elimine peso, amplie sua disposição e consequentemente seu rendimento no trabalho, diminua as ausências no trabalho devido a sua restrição, amplia a convivência entre os colaboradores além da integração e fortalecimento e dedicação dos mesmos perante a empresa.



METODOLOGIA

No decorrer do projeto terão avaliações (diagnóstica e no decorrer do processo – meta pessoal e do grupo e “sub – grupo”), palestras multiprofissionais da área da saúde, podendo ser por vídeo ou nos dias de depoimento em grupo onde abordarão diversos assuntos tais como: ergonomia, exercício físico x atividade física, mitos relacionados ao emagrecimento, foco e gestão de tempo, alimentação saudável entre outros.

Concomitantemente, serão desenvolvidas em um grupo de whatsapp para interação, depoimentos nos encontros estratégicos para testemunhar a caminhada do projeto. Serão entregues praticas de exercícios em grupo de uma forma geral, direcionamento na alimentação e entrevista individual e em grupo com psicólogo buscando manter o foco na meta do projeto.

Receberão também um material impresso para potencializar na parte pratica a adesão das atividades propostas pelo programa, buscando fidelizar as ações.

OS TREINOS

Serão treinos periodizados de uma forma linear, priorizando treinos com menos cargas e mais cadenciados, um trabalho com objetivo de força geral e condicionamento geral, conforme a progressão dos treinos as cargas vão sendo mais exigidas respeitando a condição física do aluno, onde serão trabalhadas em uma aula três divisões, sendo elas:

- 1) Parte inicial:** briefing do treino, aquecimento, mobilidade, ativação muscular (CORE, QUADRIL E CINTURA ESCAPULAR – ombros e escápulas) e apresentação de movimentos complexos conforme a progressão da turma;
- 2) Parte Principal:** Aquecimento – Trabalho onde irá necessitar um desenvolvimento de uma ou mais capacidades físicas (força, resistência muscular e cardiovascular, velocidade entre outras); conforme a turma e sua fluidez na aula, poder-se-á apresentar o “CHALLENGE DAY”, que é um desafio ainda maior para expor o praticante ao limite da capacidade física (apresentação conforme a progressão da turma);
- 3) Parte final:** Volta calma – desaquecer com movimentos relaxantes, alongamentos suaves e feedback da aula em geral;

OS TREINOS

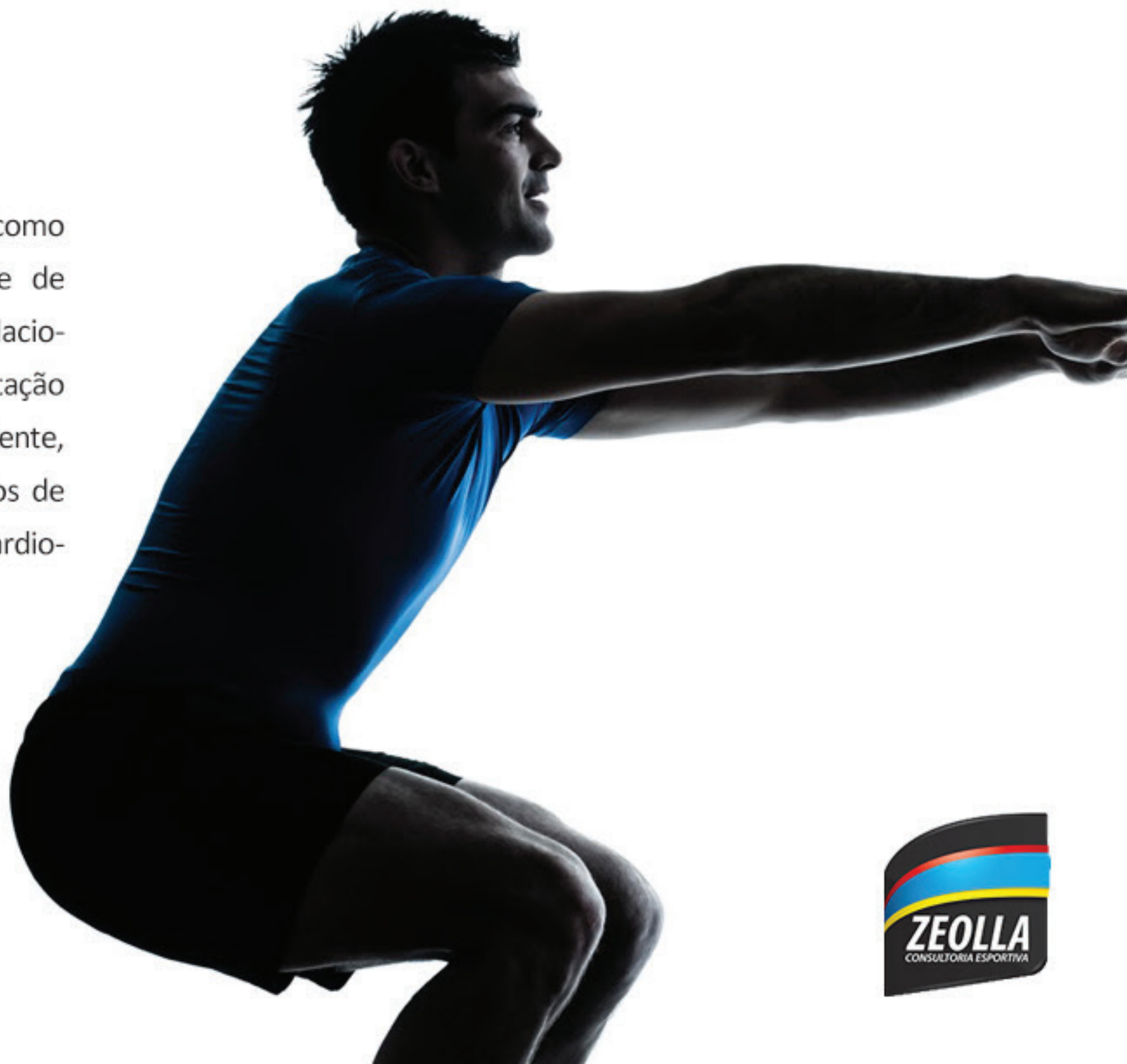
Em relação ao treinamento funcional, será sempre na parte principal voltado para o condicionamento físico (manutenção em uma zona de treinamento próximo ou acima do limiar anaeróbio – L2, com estímulos vigorosos e pouco intervalo e o emagrecimento por consequência, devido o alto gasto calórico e atividades que ativam o corpo por completo em praticamente todos os exercícios em sua seleção).

“A base é um programa de treinamento com exercícios funcionais em formato metodologicamente bem diferenciado do usual e com características que geram altíssimo gasto calórico durante e após esta atividade. Uma solução viável, simples e apropriada para academias e estúdios que cada vez mais necessitam ter seus serviços as demandas de pouca disponibilidade dos clientes e alta eficiência e aplicabilidade dos treinamentos. Por se tratar de um programa de treinos voltados para grupos ou pequenos grupos (smallgroups), a componente de socialização e alta motivação também são ingredientes fundamentais para o sucesso desta modalidade nas academias.”

“Os alunos recebem um documento explicando o planejamento da aula para maior compreensão.”

OS TREINOS

Além disso, os alunos aprenderão a como ajustar a carga para a sua capacidade de produzir força e disposição naquele dia relacionado, para gerar o máximo de adaptação possível, de uma forma segura e eficiente, através da escala de Omni para exercícios de força e a escala de Borg para o trabalho cardiovascular.





DA GINCANA

Serão realizadas no 2º e 4º mês do projeto com o objetivo de estimular atividades em grupo e sub-grupos, buscando trabalhar de uma forma integrada com atividades divertidas e de uma forma diferente dos treinos do dia-a-dia em um local onde todos os colaboradores e familiares farão uma integração geral.

DAS SUBDIVISÕES DO PROJETO:

1) MODELO CONVENCIONAL:

Tem como objetivo estimular os praticantes a mudarem o seu estilo de vida, dando o pontapé inicial, trabalhando o exercício físico e algumas sugestões de melhorias de hábitos de vida mais saudável.

2. MODELO MULTIPROFISSIONAL:

Tem como base um trabalho integrado com as bases para a ampliação da saúde, sendo eles:

- a) Psicólogo: através de palestras em datas agendadas previamente, e documentos educativos, apresentará de uma forma ampla e sintética trabalhar no comportamento humano e fazer com que os participantes tenham maior adesão diária no projeto, buscando engajá-los, estimulando uns aos outros.
- b) Nutricionista: através de palestras em datas agendadas previamente, e documentos educativos, apresentará de uma forma ampla para o grupo, estratégias onde buscará manter o direcionamento e pequenos ajustes na alimentação de cada um, levando o corpo a sair da zona de conforto.
- c) Profissional de Ed.Física: este irá trabalhar a metodologia do Funcional Park dentro do projeto, com um período reduzido, focando no gasto calórico e condicionamento físico.

CRONOGRAMA MULTIPROFISSIONAL

	Apresentação	Avaliação	Nutrição	Psicólogo	Treinos	Encontro e Palestras	WhatsApp	Gincana	Conclusão
Mês 01	x	x	x	x	x	x	x		
Mês 02			x	x	x		x	x	
Mês 03			x	x	x	x	x		
Mês 04			x	x	x		x	x	x

CRONOGRAMA CONVENCIONAL

	Apresentação	Avaliação	Treinos	Gincana	WhatsApp	Conclusão
Mês 01	x	x	x	x		
Mês 02			x	x	x	
Mês 03			x	x		
Mês 04			x	x	x	x

CONCLUSÃO DO PROJETO

Serão apresentados os resultados mais expressivos individuais, resultado em grupo e sub-grupo onde os valores referentes ao que se diz saúde serão levados em conta, como peso, frequência de trabalho, melhora da rentabilidade geral da empresa e de cada departamento da mesma e assim por diante, encerrando com um grande coffe break e uma festa em grande estilo, com direito a muita animação, apresentando os patrocinadores e empresas parceiras para que os colaboradores se quiserem continuar a consumir o produto dos prestadores de serviço, os mesmos farão um valor diferenciado para este público.

PROJETO



Saúde Certa