

# CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: <b>ATIVIDADE FÍSICA LABORAL</b>	Ano/semestre: <b>2023/1</b>
Código da Disciplina: <b>08826</b>	Período: <b>8º</b>
Carga Horária Total: <b>00h/a</b>	Carga Horária Teórica: <b>40h/a</b> Carga Horária Prática: <b>00h/a</b> Carga Horária On-line: <b>00h/a</b>
Pré-Requisito: <b>Não se Aplica</b>	Co-Requisito:

## 2. PROFESSOR(ES)

Prof. Fábio Santana, Me.

## 3. EMENTA

Subsidiar a aplicação e desenvolvimento de Programas de Promoção da Saúde do Trabalhador, que venham contribuir para sua qualificação profissional e aperfeiçoamento técnico didático, possibilitando sua atuação no ambiente empresarial.

## 4. OBJETIVO GERAL

Oferecer aos profissionais de Educação Física, conhecimentos teóricos, práticos e científicos relevantes para a criação, aplicação e desenvolvimento de um Programa de Promoção da Saúde do Trabalhador. Apresentar conceitos e técnicas administrativas que serão utilizadas na elaboração de programas de Ginástica Laboral.

## 5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
Proporcionar ao acadêmico uma noção do processo da Revolução Industrial e suas consequências no trabalhador	Revolução Industrial: processos históricos e atualidade. Introdução à Ginástica Laboral - GL. Conceitos e intervenções. História da GL. Formas de intervenção para a promoção da saúde e prevenção do trabalhador
Apresentar diferentes formas de aplicação da GL e suas respectivas classificações	Classificação da GL: Preparatória, Compensatória, Recreativa, Relaxamento. Elaboração de aulas para GL
Elaborar Projetos para Ginástica Laboral	Nortear o acadêmico quanto ao universo de possibilidades de Projetos de Intervenção. Elaboração de projetos x grade financeira. Capacitar o acadêmico para que entenda a relação da GL com a Qualidade de Vida no Trabalho
Apresentar as principais patologias que comprometem o indivíduo no ambiente de trabalho e formas de intervenção	Patologias Ocupacionais associadas ao trabalho. Relação do homem com o ambiente de trabalho - Posto de Trabalho
Conhecer os processos de Avaliação e Padrões Ergonômicos. Programa de Promoção da Saúde do Trabalhador	Eventos que buscam a promoção da saúde do trabalhador e sua prevenção através de avaliações específicas. As principais Normas de Regulamentação que envolve a saúde do trabalhador e sua utilização para implantação da GL e processos Ergonômicos
Implantação da CIPA e SIPAT	Nortear o acadêmico sobre os profissionais envolvidos na CIPA e SIPAT, e qual sua função no processo empresarial para a promoção da saúde do trabalhador

## 6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

- Capacidade de compreender as questões científicas, técnicas, sociais, éticas e morais de forma contextualizada.
- Condições de fazer uma leitura sobre a recreação, lazer, eventos esportivos, científicos, projetos de promoção da saúde, empreendedorismo e outros, sendo capaz de interagir com esses proporcionando transformações.

## 7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Sem	Data	Conteúdo	Estratégia de Ensino-Aprendizagem	Aula Teórica/Prática	Local
1	22/02/2023	Apresentação e Discussão do Plano de Ensino e Cronograma de Provas – Atividades. Conceitos Iniciais e introdução à Ginástica Laboral - GL	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
2	01/03/2023	Revolução Industrial até os dias atuais. Classificação da Ginástica Laboral. Etapas para elaboração de um Projeto de Intervenção	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
3	08/03/2023	Qualidade de Vida x Estilo de Vida x Ginástica Laboral. Aplicação de Questionário para Qualidade de Vida no Trabalho e Pessoal	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
4	15/03/2023	Alongamentos: Estáticos, Ativos e Passivos e Classificação da GL. Utilização de materiais, assessórios para as aulas de Ginástica Laboral	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
5	22/03/2023 (Palestra Integração PPGs)	Diagnóstico e Prognóstico pessoal através de Questionários de Qualidade de Vida e Nível de Atividade Física (Atividade AVA)	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
6	29/03/2023	Prática em grupo com utilização de materiais e assessórios	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
7	05/04/2023	<b>Verificação de Aprendizagem Primeira VA (50Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	TEÓRICA	Sala de Aula
8	12/04/2023	Retomada de Conteúdos. WorkShop – Visita Técnica	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
	19/04/2023	GL na Empresa e Classificação da GL.	Leitura da Referência Bibliográfica		

9		Patologias Ocupacionais: LER e DORT	Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
10	26/04/2023	Patologias Ocupacionais: LER e DORT: Diagnóstico, Prognóstico e Intervenção	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
11	03/05/2023	Redução das Patologias Ocupacionais. Classificação dos Postos de Trabalho - Fotos	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
12	10/05/2023	Ergonomia: conceitos e aplicações. Ergonomia e Normas Técnicas Brasileiras	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
13	17/05/2023	Revisão de Conteúdos e Discussão do Estudo de Caso Entrega do Projeto de Intervenção	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
*	19/05/2023 (Provão)	<b>Verificação de Aprendizagem Segunda VA (40Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	TEÓRICA	Sala de Aula
14	24/05/2023	Devolutiva de Atividades. Visita Técnica: Técnico Segurança do Trabalho - Avaliação Ergonômica	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
15	31/05/2023 (Convocação)	Saúde do Trabalhador x PPST x Ergonomia. Recreação x Ginástica Laboral	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
16	07/06/2023	Como e porque instalar uma CIPA e realizar uma SIPAT: Profissionais envolvidos	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula

			Atividade Prática Laboratorial		
17	14/06/2023	Mostra Acadêmica	Atividade Integrativa	TEÓRICA	Sala de Aula
18	21/06/2023	Entrega Final do Projeto de Intervenção e orientações para Elaboração da SIPAT	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
19	28/06/2023	Apresentação da SIPAT Atividade em Grupo	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	PRÁTICA	Sala de Aula
20	05/07/2023	<b>Verificação de Aprendizagem Terceira VA (50Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	TEÓRICA	Sala de Aula

\* As VERIFICAÇÕES DE APRENDIZAGEM podem ser aplicadas de forma presencial ou virtual, bem como ter suas datas alteradas a depender do quadro Epidemiológico da Pandemia da COVID-19.

## 8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Atividade Avaliativa, Atividade de Campo, Aula Expositiva Dialogada, Aula Invertida, Retomada de Conteúdo, Estudo de Caso, Aprendendo a Resolver Problemas, Fórum de Discussão, Roda de Conversa, Mapa Conceitual, Seminário - Workshop, Trabalho em Grupo e Tecnologias da Informação e Comunicação, Vídeos Aulas, Filmes e AVA.

Outros: Quadro-Branco/Pincel, Projetor Multimídia, Livros, Ebook, Figuras de Revistas/Jornais, Fotocópias, Reportagens, Documentário, Vídeos, Filmes, Artigos Científicos, Computador, Celular e Internet.

### Recursos de Acessibilidade Disponíveis aos Acadêmicos:

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

## 9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

- **Mostra Acadêmica – 13 e 14/06/2023**

## 10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

### 1ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 50 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS (9 pontos) + ARP (10 pontos) + WorkShop (10 pontos) + Prática (21 pontos).

A Média da 1ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 50 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 50 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

### 2ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 40 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 60 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS (9 pontos) + ARP (10 pontos) + WorkShop (10 pontos) + Prática (21 pontos) + Projeto (10 pontos).

A Média da 2ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 40 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 60 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

### 3ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 50 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS (6 pontos) + ARP (10 pontos) + WorkShop (10 pontos) + Prática (14 pontos) + Projeto (10 pontos).

A Média da 3ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 50 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 50 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

#### **ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS**

- Nas três VAs - O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (Art. 94 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser protocolizada em formulário on-line específico da Secretaria Acadêmica no Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.
- Nas três VAs - O pedido para revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no Sistema Acadêmico Lyceum, do resultado ou devolutiva feita pelo docente de cada avaliação. ( § 1 do art. 96 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser feita por meio de processo físico na Secretaria Acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA com a avaliação original em anexo, obrigatoriamente.
- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. "Atribui-se nota zero ao acadêmico que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagens nas datas designadas, bem como ao que nela utilizar - se de meio fraudulento" (Art. 95 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA).

#### **Participação em Eventos Científicos:**

##### ***Portaria – Frequência e Nota dos Alunos que Apresentarem Trabalhos em Eventos Científicos***

Fica estabelecido que o acadêmico do Curso de Educação Física terá a oportunidade de apresentar um (01) Trabalho, orientado por um docente obrigatoriamente, em evento científico por semestre sem prejuízo. A justificativa de falta será concedida apenas ao apresentador do trabalho, sendo de responsabilidade deste a apresentação dos documentos comprobatórios, e que, claramente, constem o nome do acadêmico como apresentador, como também, a data de realização do evento. Todas as solicitações devem ser realizadas via processo acadêmico de justificativa de faltas na secretaria acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás.

#### **Condição de Aprovação:**

Considera-se para Aprovação do(a) Acadêmico(a) na Disciplina, Frequência Mínima Igual ou Superior a 75% da Carga Horária e Nota Igual ou Superior a Sessenta (60) obtida com a Média Aritmética Simples das TRÊS Verificações de Aprendizagem.

#### **11. BIBLIOGRAFIA (Instrução - deve estar de acordo com o PPC)**

##### **Básica:**

- 1- CAÑETE, I. **Humanização, desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho**. 2. ed., São Paulo: Ícone, 2001.
- 2- FIGUEIREDO, Fabiana; MONTALVÃO Claudia. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. São Paulo; Sprint, 2005.
- 3- LIMA, Valquíria. **Ginástica Laboral – Atividade Física no ambiente de trabalho**. 3ª Ed. São Paulo; Phorte, 2007.

##### **Complementar:**

- 1- LIMA, Deise Guadalupe de. **Ginástica Laboral: Custos e Orçamentos na Implantação e implementação de programas**. Fontoura, 2004.
- 2- LIMA, Deise Guadalupe de. **Ginástica Laboral: Metodologia de implantação de programas com abordagem Ergonômica**. Fontoura, 2004.
- 3- MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas**. São Paulo: Manole. 2004.
- 4- OLIVEIRA, J.R.G. **A prática da ginástica laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- 5- POLITO, E.: **Ginástica Laboral, teoria e prática**. São Paulo: Sprint. 2002.

Anápolis, 10 de Fevereiro de 2023.



**Prof. Dr. Irsé Oliveira Silva**  
COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



**Prof. Dr. Alberto Souza Sá Filho**  
COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



**Prof. Me. Fábio Santana**  
PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA

