

BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



Boletim nº 35 / Junho de 2018.

PENSE EM QUALIDADE DE VIDA

Já estamos na metade do ano e as possibilidades ainda não acabaram. Para finalizar a nossa série apresentando opções de atividades que possam ser praticadas, vamos falar da dança.

Boa leitura!



DANÇA

Já pensou em praticar dança? Conheça seus benefícios?

Descubra!

P: O que é dança?

R: A dança pode ser definida como: conjunto organizado de movimentos ritmados do corpo, em geral ao som de uma música. Contudo, a dança vai muito além de uma atividade física, é uma forma de arte, na qual seus praticantes podem se comunicar expressando seu estado de espírito, desenvolvendo a criatividade e experimentando momentos de lazer.

P: Quais são as modalidades?

R: As danças podem ser classificadas quanto ao modo de dançar: dança solo (ex.: solista no balé, sapateado, dança fitness); dança em dupla (ex: danças de salão); dança em grupo (ex.: jazz dance, danças urbanas, dança contemporânea, danças de matrizes africanas).

Traremos a definição de algumas dessas danças para que você possa analisar com qual delas mais se identifica:

- **Dança Fitness:** é uma atividade aeróbica que abrange ritmos brasileiros, latinos (como a Zumba) ou americanos, porém, em todos os casos tem como objetivo principal perda de peso corporal, melhora do condicionamento físico, adição de tônus muscular e aumento do metabolismo em repouso.
- **Dança de Salão:** Os ritmos mais presentes nos salões do Brasil são: forró, samba de gafieira, tango, bolero, salsa, sertanejo e zouk. Todos eles são dançados em casal, de acordo com a batida e no ritmo de seu estilo.
- **Jazz Dance:** é uma dança com origem afro-americana, recebendo influência de diversos outros estilos como do ballet e da dança contemporânea.
- **Danças Urbanas:** Uma modalidade marcada por um acentuado trabalho de coordenação motora com ritmo e musicalidade. Realizam-se movimentos fortes e enérgicos, acrobacias coreografadas e saltos. São utilizadas músicas que tenham batidas fortes e marcantes.

P: Quais os principais benefícios da dança?

R: São muitos os benefícios da dança. Dentre os principais temos:

- **Flexibilidade:** no início das aulas de dança é recomendada a realização de uma boa série de alongamentos para preparar a musculatura para as demandas da prática.
- **Força:** durante a prática, o dançarino deve sustentar seu peso corporal nas mais diversas posições, exigindo bastante força da musculatura, em especial de membros inferiores.
- **Resistência:** tanto dos sistemas cardiorrespiratório e circulatório, como muscular.
- **Bem-estar:** a dança, mesmo as classificadas como solo, são treinadas e ensinadas de forma coletiva, favorecendo o convívio com outras pessoas, melhorando as relações interpessoais, fazendo com que seus praticantes se sintam mais seguros e confiantes.

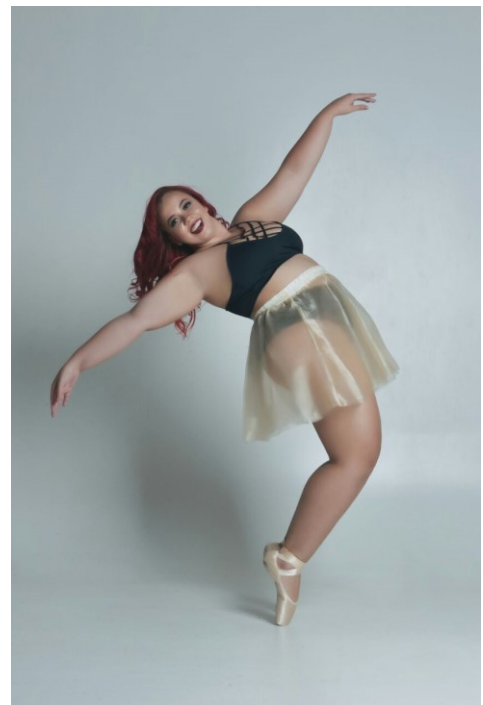
P: Por que fazer?

R: A dança tem como objetivo trabalhar o organismo do indivíduo harmoniosamente, respeitando as suas emoções e o seu estado fisiológico, desenvolvendo habilidades motoras, o autoconhecimento e ainda possibilitando a prevenção e combate a situações estressantes, estímulo à oxigenação do cérebro, melhora do funcionamento das glândulas, reforço muscular e proteção das articulações e auxílio no aumento do desempenho cognitivo, da memória, da concentração e da atenção. Ainda, por geralmente envolver mais gente, proporciona a cooperação, colaboração e contato social, estimulando a criatividade, a melhora da autoestima, da autoimagem e o resgate cultural.

“Dica para os futuros dançarinos: caso você tenha alguma patologia diagnosticada ou sinta alguma dor, lembre-se sempre de avisar o seu professor.”

P: Onde fazer?

R: Academias ou escolas de dança especializadas, dependendo da modalidade almejada. As danças urbanas, o jazz, o ballet clássico e a dança de salão são facilmente encontradas em escolas específicas da área, algumas incluindo também as danças fitness ou aulas de ritmos. Porém, se a sua intenção é somente a dança fitness, provavelmente encontrará na academia mais próxima. Só



não esqueça de pesquisar sobre os profissionais que ministram essas aulas.

P: Qual modalidade escolher?

R: O indicado é você escolher a dança da sua preferência, alguma modalidade com a qual você se identifique e sinta-se confortável em praticar, tanto em relação a movimentação quanto a vestimentas. Em caso de dúvida peça para fazer uma aula experimental.

MITOS E VERDADES SOBRE A DANÇA

É comum ouvirmos muitos questionamentos a respeito de diversas atividades. Pensando nisso, levantamos algumas perguntas comuns para serem respondidas. Confira:

P: Somente o profissional de educação física pode ministrar aulas de dança?

R: Apenas no caso da Dança Fitness, pois exige um conhecimento em cinesiologia, por exemplo, que é o estudo do movimento. Porém, em outras modalidades de dança não é exigido por lei que haja formação. Lembrando que há os professores com graduação específica em dança, que possuem grande conhecimento na área. Mesmo não sendo exigida a formação acadêmica para algumas modalidades, vale ressaltar a importância de ter um profissional preparado. Atente-se a perguntar quando for procurar uma academia ou escola de dança.

P: Homens também podem praticar dança?

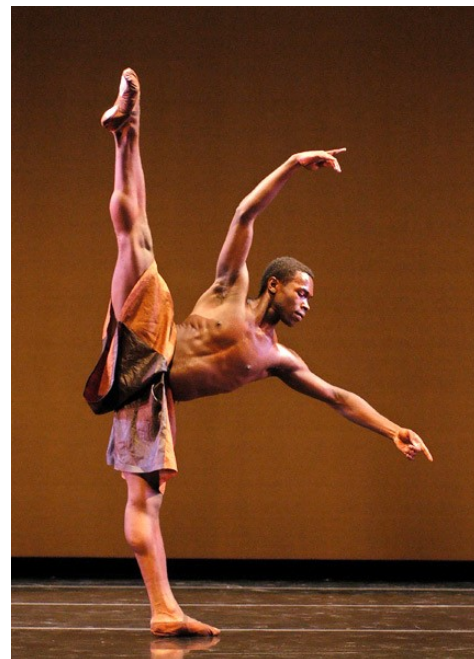
R: A dança não influencia na sexualidade ou orientação sexual, podendo ser praticada por todos os gêneros, lembrando sempre dos benefícios desta atividade e afinidade individual com cada estilo.

P: É preciso ter dom para dançar?

R: Algumas pessoas nascem pré-dispostas à prática devido a uma predisposição genética à flexibilidade, por exemplo, muito usada nas práticas de dança. Porém, todas as pessoas podem alcançar a flexibilidade, ritmo ou o famoso requebrado, com a realização dos exercícios apropriados.

Se você tem dúvidas sobre alguma atividade física, encaminhe sua [pergunta](#) e em uma próxima edição ela será respondida.

Fonte: Tássia Izadora de Almeida Moura – Professora de Ritmos na Backstage Produções e Danças – Formada em Licenciatura em Educação Física – Cursando Bacharelado e Pós Graduação em Dança Educacional na CENSUPEG - contato 99912-8565



TELECONFERÊNCIA

Com o aumento do número de aulas de laboral por teleconferência, o número de participantes também vem aumentando.

Agradecemos a participação e reforçamos que as aulas trazem importantes benefícios à saúde, mantendo o convite a Cascavel, Foz do Iguaçu, Guarapuava, Londrina, Ponta Grossa e Umuarama.

Às demais localidades, estamos analisando novas possibilidades de atendimento.

ACONTECEU

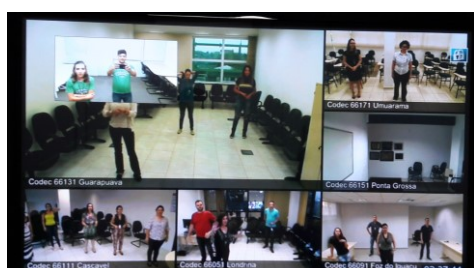
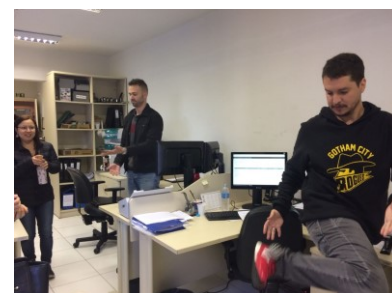
Dia do Desafio

No dia 30 de maio, Dia do Desafio, os professores realizaram atividades especiais com seus alunos.

Registrados em nossa pesquisa, tivemos mais de 550 participantes, incluindo 50 participantes do interior do estado.

Veja [aqui](#) o resultado do embate entre as cidades participantes.

Confira como foi:



Publicação eletrônica do
Programa de Ginástica Laboral

ANO 2018 – Nº 35

Coordenação e Edição

Rafael Pereira Macedo

Priscila Cassaneli Ratin

Imagens

Pixabay

Arquivo PGL

Freepik

Fale Conosco

PGL TJPR

Rua Mateus Leme, 1470 – Térreo
Curitiba – CEP 80530-010
41 3228-5788

recursoshumanoslaboral@tjpr.jus.br
<https://www.tjpr.jus.br/group/guest/ginastica-laboral>

DEM AÍ!

Campanha do Agasalho

Participe da campanha do agasalho organizada pela 1ª Vara da Infância e da Juventude e o DGRH.

Mais informações no site do [PGL](#).



Semana de Qualidade de Vida



A IV Semana de Qualidade de Vida irá ocorrer de 18 a 29 de junho. Novamente, teremos avaliações físicas para análise de percentual de gordura, flexibilidade, risco de doenças cardíacas, nível de estresse e dores subjetivas.

Ainda, serão quatro dias de palestras, com os temas: Importância da Defesa Pessoal e Segurança, LERs e DORTs, Atividades Rítmicas, Estresse e o Ambiente de Trabalho, Atividade Física e Saúde, Hipertensão Arterial, Jejum Intermitente e Treino e Performance: como melhorar a performance esportiva com o treinamento. Em breve traremos mais informações e abriremos as inscrições.

Ampliação do alongamento postural

Considerando o sucesso que o projeto de alongamentos posturais individualizados tem obtido e o grande número de agendamentos diários realizados, informamos que serão disponibilizados mais horários de atendimento.

Ainda, tendo em vista o término de prazos contratuais, os atendimentos passarão a ser realizados por equipe toda renovada, com as professoras Carolina e Fabiana.

ENVIE SUA SUGESTÃO PARA O PGL

Contamos com seu auxílio para iniciar um novo ano com um melhor atendimento.

Precisamos do seu apoio e das suas sugestões para que possamos expandir as ações do PGL, atendendo satisfatoriamente a todos os colaboradores.

FAÇA MAIS POR VOCÊ! FAÇA MAIS POR SUA SAÚDE! FAÇA GINÁSTICA LABORAL!