



Preparação Física Esportiva.

MARYANNA SCHAIDEGGER DE OLIVEIRA (Autor), Kelerson Mauro de Castro Pinto (Orientador), EMERSON CRUZ DE OLIVEIRA (Co-Autor), AYLÁ KARINE FORTUNATO (Autor)

A preparação física é uma atividade que engloba várias áreas da educação física tais como, a fisiologia do exercício, cinesiologia, biomecânica, dentre outras. Ela está inserida nos esportes para aumentar o rendimento do atleta e pode fazer parte da vida de qualquer indivíduo interessado em praticar exercícios físicos seja com interesses estéticos ou para a saúde. Para se obter melhora no desempenho, o planejamento (periodização), sua execução e o acompanhamento dos atletas é de fundamental importância. O CEDUFOP oferece a comunidade acadêmica e a comunidade externa, várias alternativas para a prática de exercícios físicos, dentre elas a prática esportiva em níveis variados como iniciação e em nível competitivo universitário. Com isso este projeto tem por objetivo maximizar o potencial dos alunos/atletas participantes das equipes esportivas da Universidade Federal de Ouro Preto, através da preparação física que ocorre três vezes por semana no “Programa Escola de Esportes Acrobáticos”, e duas vezes por semana nas equipes masculina e feminina de voleibol da UFOP. No primeiro semestre do corrente ano, as equipes de voleibol da UFOP participaram dos Jogos Universitários Mineiros, em Sete Lagoas, foi dada continuidade ao acompanhamento das atividades desenvolvidas junto ao “Programa Escola de Esportes Acrobáticos” e a partir dos trabalhos realizados neste projeto foi produzida uma monografia de graduação apresentada ao curso de Bacharelado em Educação Física / UFOP. Futuramente, a preparação física também poderá ser inserida nas demais equipes esportivas.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto