

PROJETO DE GINÁSTICA E PROMOÇÃO DA SAÚDE

LAIANE CRISTINA MACEDO (Autor), Lenice Kappes Becker Oliveira (Orientador)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Ginástica, qualidade de vida, treinamento

Resumo:

O projeto Ginástica e Promoção da Saúde tem como objetivo oferecer o treinamento físico destinado à população ouro-pretana hipertensa e comunidade da Universidade Federal de Ouro Preto. O projeto oferece aulas de ginástica no qual são trabalhadas cinco modalidades como Hiit, Jump, Step, Ginástica de solo e Circuito. As modalidades são oferecidas no Ginásio de Ginástica do CEDUFOP terça e quinta-feira em duas turmas: 18 às 19 horas e de 17 às 18 horas como objetivo melhorar condicionamento cardiovascular, flexibilidade e resistência muscular localizada. Como forma de aprimorar o conhecimento e a prática pelos alunos que ministram as aulas de ginástica, a cada quinze dias oficinas teórico/práticas são realizadas pela coordenadora do projeto como forma de padronizar as aulas. De forma geral, uma vez que os exercícios variam ao longo do projeto, o treinamento é iniciado com uma atividade de "aquecimento" com aproximadamente 10 minutos de duração. Seguidos por 20 minutos de treino de resistência aeróbica, que envolve exercícios que combinam braços e pernas. Mais 20 minutos de treinamento de força através da ginástica localizada, onde os exercícios envolvem contração dos grandes grupamentos musculares dos membros inferiores e superiores, finalizando com 10 minutos de exercícios de flexibilidade e relaxamento. Assim, o projeto além de oferecer atividades para a melhoria da qualidade de vida dessa população também oferece aos bolsistas a oportunidade de vivenciar a área da pesquisa e aplicar na prática o conhecimento adquirido em sala de aula, vivenciando uma das atuações da área da Educação Física. São desenvolvidas atividades como o planejamento das aulas (intensidade, frequência, duração, modo e progressão), aferições da pressão arterial e frequência cardíaca, escolhas das músicas, entre outras.

Publicado em:

- Evento: Encontro de Saberes 2016
- Área: CIÊNCIAS DA VIDA
- Subárea: EDUCAÇÃO FÍSICA