Encontro de Saberes 2017 - XVIII Seminário de Extensão

Fitness Pro- Modalidades de Ginástica

FILIPE JUNQUEIRA DE MORAES (Autor), Lenice Kappes Becker (Orientador), Kethlen Isabela de Oliveira Ribeiro (Co-Autor)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

treinamento, qualidade de vida

Resumo:

O projeto Fitness Pró- Modalidades de Ginástica tem como objetivo oferecer treinamento físico orientado para a população de Ouro preto e Cachoeira do campo com público de idades variadas. As aulas são ministradas por alunos bolsistas e voluntários do curso de Educação Física da UFOP, que participam de reuniões e oficinas de capacitação quinzenais, nas quais são realizados treinamentos práticos, estruturação e planejamento das sessões de treinamento, que é de suma importância para a formação de profissionais mais empenhados e capacitados, além de vivenciar na prática o conhecimento aprendido em sala de aula. O projeto atende a comunidade em geral e também os próprios alunos da Universidade Federal de Ouro Preto- UFOP no Centro Desportivo da UFOP (CEDUFOP) em 3 turmas distintas horários de 17:00 e 18:00 horas, em Cachoeira do Campo atende cerca de 30 pessoas na quadra Poliesportiva da Vila do Cruzeiro, com frequência de segunda a sexta- feira ás 17:00 ás 18:00 A duração é de 60 minutos/aula, explorando diversas modalidades de ginástica, além de treinamento de resistência muscular localizada com foco nos grandes grupamentos musculares e por fim a etapa de flexibilidade e relaxamento. O projeto apresenta grande importância para a melhora da qualidade de vida da comunidade, pois, a prática regular de exercício físico tem inúmeros benefícios associados a melhora da qualidade de vida, e também, a fatores estéticos, melhora do condicionamento, tratamento de doenças crônicas, profilaxia e principalmente para os idosos praticantes ajudará na realização das tarefas diárias.

Publicado em:

- Evento:Encontro de Saberes 2017
- Área:SEMINÁRIO DE EXTENSÃO
- Subárea:SAÚDE