

Medidas e Avaliação Física dos Praticantes de Exercícios Físicos no CEDUFOP

PEDRO TIAGO DEOCLECIANO DE AZEVEDO (Autor), Jeferson Eduardo Lopes dos Passos (Co-Autor), Cláudia Maria Pereira dos Santos (Co-Autor), Fernando Ferreira da Silva (Co-Autor), Karine Marlleny Neves Corrêa (Co-Autor), Jamille Locatelli (Co-Orientador), Rodrigo Pereira da Silva (Co-Orientador), Everton Rocha Soares (Orientador)

Antes de se inserir em qualquer prática sistemática de exercícios físicos é de suma importância que o praticante se submeta a uma avaliação física. O projeto de Medidas e Avaliação Física dos Praticantes de Exercícios Físicos no Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP) tem como objetivos diagnosticar a condição física dos mesmos, informando-os sobre sua condição física atual. Além disso, fornecer ao responsável pela prescrição do exercício mais informações para que se alcance o objetivo, através de um melhor controle do processo de treinamento. Ainda, possibilitar aos discentes do curso de Educação Física uma maior vivência no campo das Medidas e Avaliações Físicas. O projeto consiste em realizar atividades como medida da pressão arterial; frequência cardíaca; de circunferências; da massa corporal e estatura; da postura corporal; das dobras cutâneas para estimativa de porcentual de gordura; avaliação da flexibilidade; da força e resistência muscular; e estimativa da capacidade cardiorrespiratória. Atualmente são realizadas aproximadamente 450 avaliações por semestre. Ao término do semestre, os coordenadores dos projetos de extensão do CEDUFOP, recebem um relatório contendo os dados individuais de todas as medidas e avaliações físicas dos seus alunos. Dados esses que permitirão traçar o perfil de aptidão física relacionada à saúde dos praticantes de exercício físico no CEDUFOP. Concluimos que o presente projeto tem contribuído efetivamente com os coordenadores dos projetos de extensão do CEDUFOP e com a prescrição mais segura e apropriada de exercícios físicos para cada praticante. Além disso, fornece aos avaliados, informações sobre seu nível de condicionamento.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto