

Medidas e Avaliação Física dos Praticantes de Exercícios Físicos no CEDUFOP;

Wanda Maria Costa Braga (Autor), MILLA MIRIANE VIEIRA (Autor), Rodrigo Pereira da Silva (Orientador)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Resumo:

Antes de se inserir em qualquer prática sistemática de exercícios físicos é de suma importância que o praticante se submeta a uma avaliação física. Essa avaliação tem como objetivos diagnosticar a condição física do praticante, informar ao praticante sua condição física atual e fornecer ao professor responsável pela prescrição do exercício físico o diagnóstico físico do aluno. O projeto Medidas e Avaliação Física dos Praticantes de Exercícios Físicos no CEDUFOP visa fornecer aos professores do CEDUFOP que estejam inseridos em orientações e supervisões de exercícios físicos o diagnóstico físico de seus alunos, bem como sua evolução durante o processo de treinamento, além de informar aos avaliados sua condição física e possibilitar aos alunos do curso de Educação Física uma maior vivência no campo das Medidas e Avaliações Físicas no CEDUFOP. O projeto consiste em realizar atividades como a aferição da pressão arterial, medidas de circunferências, medidas da massa corporal e estatura, medidas das dobras cutâneas para estimativa do percentual de gordura, avaliação da flexibilidade, avaliação da força e resistência musculares e estimativa do consumo máximo de oxigênio (VO₂max). Todos os avaliados recebem sua avaliação física impressa. Os dados de todas as avaliações físicas permitiram traçar o perfil da aptidão física relacionada à saúde de todos os alunos que realizam exercício físico no CEDUFOP. Todas as avaliações físicas são realizadas no laboratório de Medidas e Avaliação Física do CEDUFOP com horário previamente marcado pelo avaliado. Atualmente são realizadas aproximadamente 380 avaliações por semestre. Concluímos que o presente projeto tem contribuído efetivamente com os professores do CEDUFOP que possuem projeto de extensão com prescrição exercícios físicos de uma forma mais segura e apropriada a cada aluno. Além disso, fornece aos avaliados seu atual nível de condicionamento.

Publicado em:

- Evento: Encontro de Saberes 2015
- Área: SEMINÁRIO DE EXTENSÃO
- Subárea: SEXT