

Musculação e Qualidade de Vida.

ALLAN GABRIEL DA SILVA NASCIMENTO (Colaborador), WILLIAM PENEDA TOZEI (Autor), Everton Rocha Soares (Orientador), MILTON AMARAL PEREIRA (Colaborador), CIRO FERREIRA PIEROTI (Autor)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Resumo:

A prática regular, moderada e saudável de exercícios físicos, ligadas à adoção de ritmo de vida mais ativo, está diretamente relacionada à melhoria da saúde física, psicológica e do bem-estar geral das pessoas. O Projeto Musculação e Qualidade de Vida visa atender a comunidade da e ao entorno da Universidade Federal de Ouro Preto-UFOP, interessados em participar de um programa sistemático de exercícios físicos no Laboratório de Musculação do Centro Desportivo da UFOP-CEDUFOP. O projeto busca proporcionar: a prática de exercícios físicos de musculação e em equipamentos de ergometria para indivíduos iniciantes, intermediários e avançados; treinamento para equipes desportivas da UFOP e do CEDUFOP e; ratificar a importância da prática do exercício físico regular por meio de palestras e eventos esportivos. As atividades no Laboratório de Musculação são oferecidas três vezes por semana, de 10:00 às 12:00h e de 16:00 às 18:00h. Atualmente são atendidas aproximadamente 120 pessoas em atividades do Laboratório de Musculação. Uma competição de Supino e Agachamento foi organizada, e a palestra "Mitos e Verdades sobre o Treinamento de Força", foi ministrada para cerca de 50 pessoas em uma academia de ginástica do distrito de Cachoeira do Campo-MG. Concluímos que o presente projeto tem contribuído efetivamente para o conhecimento sobre, e a prática de exercícios físicos regulares.

Publicado em:

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