

ATIVIDADE FÍSICA E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

Coordenador: ROSANE AMARO LOPES

INTRODUÇÃO Projeto "ATIVIDADE FÍSICA E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA" foi iniciado em setembro de 1999, Coordenado pela Profa. Rosane Amaro Lopes e fazendo parte da Comissão Coordenadora o Prof. Alex Silveira Fagundes, incluindo duas Bolsistas: Luciane Leizer(FAURGS) e Camila Dorneles Santa Maria(PROEXT). O nosso Programa oferece atividade física, regularmente a comunidade em geral, composta de exercícios de alongamentos, aeróbios de baixo impacto, localizados, relaxamento e eventualmente programas de caminhadas. **OBJETIVOS** Beneficiar a comunidade com um espaço para uma prática regular de atividade física permanente, orientando essas pessoas a fazer exercícios bem selecionados, bem dosados, proporcionando um bom condicionamento físico levando a uma vida cada vez mais saudável; Desenvolver as valências físicas: Flexibilidade, Força (RML), Coordenação Neuromuscular, Agilidade, Equilíbrio, Ritmo e Descontração; Evitar o sedentarismo; Melhorar a capacidade aeróbia, possibilitando uma oxigenação dos órgãos e tecidos musculares; Aumentar o gasto calórico, contribuindo para o emagrecimento, assim diminuindo os riscos de doenças coronarianas (Hipertensão) e Dislipidêmicas (Colesterol); Melhorar a consciência corporal, proporcionando uma boa postura, atenuando as possíveis dores nas costas. Exercícios para aquecer o corpo (dança, mobilização articular, alongamento), visando preparar e colocar o aluno em atitude mental e condição corporal para o trabalho que segue; Programar caminhadas com o grupo; Exercícios de alongamento, objetivando promover uma melhor elasticidade muscular e favorecer uma melhor mobilidade articular; Exercícios localizados, com ou sem aparelhos, responsáveis por desenvolver os conteúdos específicos visando atingir os objetivos gerais e específicos previamente planejados e definidos; Exercícios de relaxamento, período de recuperação do aluno, diminuição das reservas energéticas, visando a retomada dos níveis metabólicos que aluno possuía em repouso. **INDICADORES DE AVALIAÇÃO** Atestado Médico. Ficha de Anamnese Sugerir aos alunos fazer as Avaliações necessárias (Cineantropometria, Avaliação Postural, Provas Musculares e Testes de Esteira) principalmente para pessoas com idade acima de 35 anos, indicando os serviços do LAPEX. Fazer uma reavaliação após o período de 6 meses, baseado nas 1º avaliações. Elaborar uma Ficha de acompanhamento do aluno. Coletar opinião pessoal dos alunos (através de um questionário) sobre as atividades desenvolvidas e seu aproveitamento. Também solicitar sugestões, afim de mostrar ao aluno

que estamos trabalhando em conjunto **CONCLUSÃO** Até o momento o que podemos concluir que este trabalho foi além das nossas expectativas. Recebemos de uma forma geral, da Escola, dos nossos colegas e até mesmo do público que participa das atividades, um estímulo e apoio. Sem dúvida que também passamos por algumas dificuldades, que esperamos poder ir superando com o tempo, para isso estamos despendendo esforços com a esperança de manter esta atividade permanente e de boa qualidade