QUALIDADE DE VIDA: UM PROPÓSITO UNIVERSAL

AUTORES: Ana Karoline Rodrigues Santana (Autor)

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física, Qualidade de vida e Corrida direcionada

RESUMO:
Quando falamos em qualidade de vida, em termos de práticas corporais, não estamos falando apenas do indivíduo enquanto ser biológico, composto por ossos e músculos, mas também falamos do homem enquanto ser social, cultural, histórico, construído a partir de vontades e sonhos, dotado de identidade própria e características específicas e individuais. Este trabalho tem por finalidade a exposição dos resultados alcançados no projeto de extensão em treinamento esportivo, corrida e caminhada orientada, que é realizado na pista de Atletismo da Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás (FEFD-UFG), o qual tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento da consciência corporal e a busca por qualidade de vida. Nota-se que o interesse dos alunos na prática não está relacionado ao treinamento de alto rendimento, e sim a busca por um melhor condicionamento físico, aparência estética e desenvolvimento das habilidades corporais. A ausência de grandes desgastes físicos propicia o aumento da sensação de bem-estar, aliviando o estresse da vida cotidiana. Os treinamentos acontecem 3 vezes por semana, de 17h às 19h 30m, com prescrições de treinos que variam de 60 a 90% da intensidade máxima da corrida, incluindo exercícios funcionais que trabalham força e agilidade, alternando com atividades realizadas na pista e na piscina. As planilhas de treinamento são elaboradas considerando as capacidades físicas de cada aluno. A partir dos relatos dos participantes é possível constatar que os objetivos dos mesmos estão sendo alcançados de acordo com as individualidades de cada um. Verificamos que a prática periódica de exercícios diminui o sedentarismo proporcionando ganhos significativos aos alunos, como a perda de peso reduzindo as lesões e dores. O projeto promove, também, a sociabilização fora do ambiente de trabalho contribuindo para a melhoria da autoestima, baixa do estresse e dos princípios de depressão, refletindo diretamente na vida social.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Goiás

ISBN: 978-85-93416-00-2