FIT TRAINNING IF: ATIVIDADES FÍSICA PARA TODOS

AUTORES: keila Miotto (Autor), Carlos Henrique Miotto (Autor)

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Treinamento; Saúde

RESUMO:
Diante da crescente tendência à promoção da saúde, com diferentes ofertas de atividades físicas, o projeto Fit Trainning If: atividade física para todos, têm como proposta a prática de atividades regulares, realizadas no ambiente escolar, no intuito de contribuir para a formação integral do cidadão e a promoção à saúde. Este trabalho tem como objetivo oferecer atividades físicas que contribuam a saúde de seus praticantes, apresentando um programa de treinamento físico diferenciado e diversificado, a fim de despertar a prática diária de exercícios. As atividades fitness tem encontrado a satisfação de seus praticantes, por meio de um programa de treinamento, baseado em movimentos sempre variados, garantindo uma atividade completa, diferenciada, desafiadora e eficiente, realçando a competência de um indivíduo em todas as tarefas físicas, exigidas diariamente. Sabemos que a crescente rotina diária tem tornado os seres humanos cada vez mais condicionados ao sedentarismo, apresentando diferentes efeitos nocivos físicos e psicológicos à saúde, relacionados a fatores de risco, como doenças coronarianas e/ou outras alterações, com destaque às doenças cardiovasculares e as metabólicas, o que se justifica a importância de se manter a cultura de atividades diárias. A metodologia do trabalho consiste em oferecer um programa de treinamento planejado e diversificados a seus praticantes, ofertando inicialmente vinte vagas, distribuídas entre a comunidade escolar e a comunidade externa, os quais devam ter idade entre dezesseis a trinta anos, sendo os menores participantes, responsabilizados por seus pais. Antes de iniciar as atividades, todos serão submetidos à avaliação médica, oferecida em parceria com o setor médico da escola e responderão a um questionário de anamnese para conhecimento pessoal, tais como, fatos que se relacionem a quaisquer problemas de saúde e/ou patologias apresentadas. Serão ainda submetidos a testes de avaliação física como, composição corporal, testes físicos, de flexibilidade, de força e de potência aeróbia e anaeróbia, aplicados pelo setor de esporte da escola. O projeto tem duração de doze meses com aulas semanais ofertadas duas vezes na semana, com duração de sessenta minutos, sendo a cada três meses toda a avaliação reaplicada e ao final, os dados utilizados em comparação a benefícios proporcionados a seus participantes. Ressalta-se que o projeto foi aprovado pelo edital 01/2015, financiado pela Pró Reitoria de extensão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia e já se encontra em andamento, com o resultado das primeiras avaliações físicas como, diminuição de medidas como peso e circunferência; melhora da composição corporal, diminuição da porcentagem de gordura e ganhos significativos de resistência aeróbia. Espera-se que com a execução do projeto “Fit Trainning If: atividade física para todos”, seja proporcionado aos seus praticantes ganhos de qualidade física e qualidade de vida, para que todos tenham benefícios de saúde, evitando assim, um estilo de vida sedentário, o que nos dias atuais se considera como, o comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna, o que provoca no organismo um processo de regressão funcional, perda de flexibilidade articular, além de comprometer o funcionamento de vários órgãos, associando-se ainda, à hipertrofia de fibras musculares, aumentando a ocorrência de várias doenças, como a hipertensão arterial, diabetes, obesidade, aumento do colesterol e infarto do miocárdio.

Instituição de Ensino: Instituto Federal do Sul de Minas

ISBN: 978-85-93416-00-2