

GINÁSTICA LOCALIZADA

Coordenador: ROSANE AMARO LOPES

INTRODUÇÃO: O Projeto "ATIVIDADE FÍSICA E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA" foi iniciado em setembro de 1999, Coordenado pela Profa. Rosane Amaro Lopes e auxiliados por alunos bolsistas da Prorext, Faurgs e voluntários. O nosso Programa oferece atividade física orientada, 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. **ATIVIDADES DESENVOLVIDAS:** -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; - 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 1ª 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

podemos concluir que este trabalho vem sendo um sucesso. Alcançamos nossos objetivos propostos de forma muito positiva, tendo em vista os resultados apresentados. Nossos alunos mostram-se muito satisfeitos com as mudanças obtidas na sua performance (corpo, saúde e o fator psicológico). Os próprios alunos divulgam nosso trabalho, elogiando e convidando seus amigos a participarem de nossa atividade, deixando nós educadores ainda mais satisfeitos. Estamos conscientes como "Educadores da Saúde" que devemos ensinar o hábito da prática de exercícios físicos na vida diária das pessoas, mostrando que só assim poderemos alcançar um futuro melhor. Pretendemos assim continuar com nosso Projeto proporcionando a todos viver de bem com a vida