

PARTICIPAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA UNOESC CAMPUS CHAPECÓ NA "CORRIDA DO BEM" DO SESI

LAUX, Rafael Cunha; TEO, Jucielly Carla; PAGLIARI, Paulo; BORSOI, Eduarda; SIRINO, Natali;
PASQUALOTTO, Jonathan Filipe; SCHILD, Rodrigo Vieira.

RESUMO

A participação dos acadêmicos de Educação Física da Unoesc Campus de Chapecó em eventos esportivos ou acadêmicos é estimulado pelos professores do curso, já que esse tipo de participação agrega conhecimentos e possibilita a vivencia prática.

A corrida é um esporte com foco na promoção da qualidade de vida e do bem-estar. Pensando nisso, o SESI está promovendo um circuito de corrida de rua, denominado corrida do bem, que está levando muita gente a praticar esse esporte. Trata-se de um projeto com o objetivo de estimular a pratica da corrida, fazendo as pessoas correr em direção a um mundo melhor, com mais saúde e solidariedade. Além de proporcionar a socialização entre a população, o projeto tem o foco de estimular a pratica de atividade física.

Essa iniciativa é de suma importância, pois a corrida ajuda a reduzir o risco de doença cardíaca, regulariza a pressão arterial, auxilia no processo de mineralização óssea, controla e previne dores musculares, proporciona maior flexibilidade, auxilia na capacidade respiratória, além de ajudar no emagrecimento.

Inserção na comunidade

Em busca de uma vida saudável a procura por este esporte tem aumentado nos últimos anos. Na nossa região cada vez mais circuitos de corrida vem acontecendo e sendo promovido por inúmeras entidades.

No dia 16 de outubro de 2016 foi realizada a etapa de Chapecó SC, do circuito da corrida do bem, na oportunidade o curso de Educação Física da Unoesc campus Chapecó participou com avaliações antropométricas e orientações de exercícios de alongamentos, coordenados pelos professores Rafael Cunha Laux e Jucielly Carla Téó e executados pelos acadêmicos do curso. Na avaliação antropométrica foram realizadas análise do Índice de Massa Corporal (IMC), composição corporal e flexibilidade. Foi utilizado a balança de bioimpedância bipolar para verificar a massa corporal, % de hidratação, % de gordura, % de massa óssea, e % de massa muscular. As avaliações foram realizadas em forma de circuito aonde cada avaliador era responsável por acompanhar o sujeito até finalizá-la. O objetivo principal das avaliações era oferecer um feedback geral para cada avaliado, assim permitindo orientá-los sobre a prática de exercício físico.

Além disso, o curso tinha um espaço para realização de alongamento e relaxamento antes após a corrida, que é de extrema importância para preparar o corpo para o movimento evitando lesões musculares. Ao término da corrida também utilizou-se o alongamento, entretanto, a ênfase era para o relaxamento muscular e compensar o desgaste dos competidores. Nesse momento, foram feitas orientações em relação às alterações posturais detectadas no momento do atendimento.

Imagens relacionadas

Participação do Curso de Educação Física na corrida do SESI



Fonte: Os autores.

Participação do Curso de Educação Física na corrida do SESI



Fonte: Os autores.

Participação do Curso de Educação Física na corrida do SESI



Fonte: Os autores.

Participação do Curso de Educação Física na corrida do SESI



Fonte: SESI

Thiago Braga