

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE MULHERES PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR

Pesquisador(es): CAMARGO, Andreia de Melo; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Bacharelado em Educação Física

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: O estágio curricular complementar multidisciplinar II foi composto por três etapas: observação, elaboração do projeto e intervenção. O exercício físico e a aptidão estão ligados a uma melhor qualidade de vida e um menor índice de mortalidade na vida adulta, pois eles previnem e ajudam na recuperação de doenças e problemas de saúde. O objetivo foi realizar testes que identificassem quais capacidades físicas poderiam ser melhoradas em mulheres praticantes regulares de exercício personalizados. Aplicaram-se testes físicos de flexibilidade, resistência abdominal, força muscular de membros superiores, e resistência cardiorrespiratória. Os resultados mostraram flexibilidade e resistência cardiorrespiratória excelentes. No teste de resistência abdominal 50% das avaliadas foram classificadas como excelente, e no teste de força muscular de membros superiores nenhuma avaliada foi classificada como excelente. Com isso é possível afirmar que os membros superiores são os menos treinados pelas mulheres, mostrando que necessitam serem estimulados. Durante a execução do estágio percebeu-se como maior dificuldade de alinhamento de agenda com as alunas, a extrema variação de horários compromete a carga de estímulo do trabalho. Por outro lado, a dedicação na execução correta dos exercícios, disposição à prática, pontualidade no horário, interesse nos resultados dos testes, e manutenção da postura adequada em todas as atividades são ressaltados como pontos positivos deste tipo de serviço. Conclui-se, que o estágio é uma oportunidade de conseguir melhor preparação para atuação profissional.

Palavras-chave: Mulheres. Exercícios físicos personalizados. Avaliação física. Saúde. Estágio.

E-mails: andreeia-mello@outlook.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

