

Área Temática: Saúde
Edital: 2014-01-PROEXT-FLUXO CONTÍNUO

Movimenta CAV

Unidade: CAV

Coordenador(a): Leonardo de Sousa Fortes - Docente

Email: leodesousafortes@hotmail.com

Objetivos

O presente projeto de extensão tem como objetivo promover a prática de treinamento aeróbio e de musculação, divulgando a importância de um estilo de vida ativo, dentro da comunidade acadêmica do Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão (CAV-UFPE).

Resumo

O presente projeto visa desenvolver a prática de atividade física pela comunidade acadêmica do Centro Acadêmico de Vitória, mais especificamente, docentes, servidores e técnicos. Dentre as diversas modalidades que serão desenvolvidas constam o treinamento aeróbio (prescrito por zona-alvo de treinamento). Esse tipo de treinamento objetiva a redução de peso corporal e risco cardiovascular. Outro método de treinamento será força e resistência muscular localizada (prescritos de acordo com a sobrecarga máxima). Estes, por sua vez, busca otimizar o sistema neuromuscular. Ademais, os efeitos do treinamento são: atenuação da gordura corporal, aumento do volume muscular e otimização da densidade mineral óssea. Serão utilizados os aparelhos da sala de musculação do CAV/UFPE, bem como a esteira ergométrica para a prescrição das sessões de treinamento. Todas as sessões serão prescritas por discentes bolsistas do curso de Educação Física do CAV/UFPE. Salienta-se, no entanto, que todas as etapas serão acompanhadas de perto pelos professores responsáveis pelo projeto. As atividades serão individualizadas e com horários regulares de funcionamento.