

## 9º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

### AVALIAÇÃO, PRESCRIÇÃO E ORIENTAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS E ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DA UEM

Camila Cristina Mignoli<sup>1</sup>

Alexandre Miyaki da Silveira<sup>2</sup>

Claudio Kravchychyn<sup>2</sup>

Giuliano Gomes de Assis Pimente<sup>3</sup>

Fabiana Andrade Machado<sup>3</sup>

Sabendo da crescente onda de doenças crônicas que vem acometendo as pessoas da nossa sociedade, tais como hipertensão, diabetes, reumatismo entre outras. Diversos estudos apontam que a prática sistemática de exercícios físicos pode minimizar e auxiliar no tratamento e prevenção de diversas doenças. Em contra ponto, temos os exercícios físicos que melhoram a performance e que são voltados para o esporte. Assim este projeto atua em duas frentes, na aptidão física para a saúde e na aptidão física para performance. Os objetivos deste projeto de extensão são avaliar, prescrever e orientar a prática de exercícios físicos para populações especiais (reumáticos, idosos e portadores de HIV) e atletas universitários. O projeto atende cerca de 335 pessoas da comunidade interna e externa da UEM, sendo estas: 35 indivíduos reumáticos, em sua maioria idosos; 35 senhoras portadoras de doenças crônicas encaminhadas pelo Posto de saúde da Vila Esperança ; 5 portadores de HIV; 203 atletas universitários que representam a UEM nos jogos universitários, 27 atletas da equipe de Rugby e 30 ginastas da equipe de Ginástica Geral da UEM. Para as populações especiais, após serem liberadas pelo médico, são oferecidas aulas de hidroginástica e alongamento 2x por semana para os reumáticos; para as senhoras com doenças crônicas, hidroginástica 2X por semana; os portadores de HIV, fazem exercícios acompanhados de musculação para ganho de massa muscular, força e alongamento 2X por semana. Aos atletas universitários é realizado uma avaliação física, feita a prescrição e os mesmos podem freqüentar a musculação até 5X por semana, porém a média de freqüência é de 3X por semana. Considerações: em relação à aptidão física para a saúde, os participantes relatam que houve uma melhora nos aspectos físico e psicológico, melhorando a mobilidade e a disposição. Em relação aos atletas, os resultados foram satisfatórios, visto que com os treinamentos foi possível a melhora no condicionamento físico e no desempenho dos atletas. Os ganhos parecem ter contribuído para os resultados, pois a Uem foi bi-campeã dos Jogos Universitários Paranaense-Jup's em 2009 e 2010 e a equipe de Rugby campeã estadual em 2010. Concluímos assim que houve melhora na qualidade de vida das populações especiais atendidas e na performance dos atletas da UEM.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Populações especiais. Atletas.

**Área temática:** Saúde

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física da Uem

<sup>2</sup> Profs. Mestres do Departamento de Educação Física da Uem

<sup>3</sup> Profs. Doutores do Departamento de Educação Física da Uem.

**Coordenador do Projeto:** Alexandre Miyaki da Silveira; email- [amsilveira@uem.br](mailto:amsilveira@uem.br)  
DEF-UEM

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física da Uem

<sup>2</sup> Profs. Mestres do Departamento de Educação Física da Uem

<sup>3</sup> Profs. Doutores do Departamento de Educação Física da Uem.