

NOME: LUIZ FILIPE DOS SANTOS PAULA

TÍTULO: BENEFÍCIOS DA HIDROGINASTICA

AUTORES: AGNALDO ANTONIO DA SILVA , LUIZ FILIPE DOS SANTOS PAULA , LUIZ FILIPE DOS SANTOS PAULA , AGNALDO ANTONIO DA SILVA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEx

PALAVRA CHAVE: BENEFÍCIOS, HIDROGINASTICA, SAÚDE, ALEGRIA

RESUMO

O projeto de Extensão "Hidroginástica com saúde e alegria", iniciado no primeiro semestre do ano de 2014, continua, seguindo as idéias iniciais de promover saúde, bem estar e qualidade de vida para a comunidade ao entorno da unidade Ibirité, enquanto proporciona aos alunos oportunidade de aprendizagem e vivência no papel de professores.

Ao reiniciarmos as atividades em 2015, novamente foi solicitado aos alunos a apresentação dos atestados médicos autorizando a prática de exercício físico – Hidroginástica. Foram realizados os testes de VO2 max. (Volume Máximo de Oxigênio, para obter dados sobre o condicionamento aeróbio dos alunos – Protocolo de Rockport), além da coleta de dados através de ANAMNESE para obter informações sobre o estado de saúde, práticas diárias de alimentação , hidratação, dentre outros, dados que serão utilizados para a escrita do artigo, intitulado "Benefícios da prática da Hidroginástica" através do Programa Institucional de Apoio à Extensão – PAEx da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Unidade Ibirité. Dessa forma, passamos a nos intitularmos de "Projeto de Extensão e Pesquisa Hidroginástica com saúde e alegria"

No seminário será apresentado o resultado da pesquisa, dados recolhidos entre março e agosto, que serão utilizados na escrita do artigo.

Os dados colhidos antes do início das aulas e depois do prazo pre determinado, de 24 semanas, e analisados seguindo os parâmetros citados acima.

Aspectos gerais e outras questões a cerca do trabalho poderão ser questionadas juntamente na apresentação.