

GINÁSTICA LOCALIZADA INSERIDA COMO PROJETO DE EXTENSÃO NA FEF/UNICAMP

Marcy Garcia Ramos*, Aguinaldo Gonçalves** Mariângela Gagliardi Caro Salve* Camila Vieira Ligo Teixeira*** Carlos Roberto Padovani****

*Prof. Dr. Faculdade de Educação Física- FEF,Unicamp.

**Prof. Titular, Faculdade de Educação Física- FEF,Unicamp.

*** Aluna da graduação, Faculdade de Educação Física, Unicamp.

**** Prof. Titular, Instituto de Biociências,Unesp.

e-mail: marcy@fef.unicamp.br

Introdução: detalhamos neste estudo a prática de atividade física desenvolvida com o enfoque da resistência muscular localizada, através do curso de extensão universitária na FEF/Unicamp. **Objetivo:** conhecer perfil das participantes em relação a hábitos de atividade física frente a questões relacionadas à saúde, além de identificação dos interesses, objetivos e expectativas quanto à referida atividade. **Metodologia:** amostra de 243 voluntárias com média de idade 27,1 anos, em estudo seccional ou de corte transversal. **Resultado:** destacam-se os seguintes aspectos: 1) população jovem, com valor máximo de IMC (29,64%) abaixo do ponto de corte para sobrepeso; 2) 38.30% das pessoas estudadas referem apresentar alergia; 3) principal desencadeante é a poluição do ar; 4) o maior contingente de respondentes (55.12%) não menciona nenhuma doença anterior; 5) mais de 2/3 do grupo não sabe referir a data do último exame periódico; 6) expressam-se na maioria como não fumantes com taxa de 94,22% do total de respondentes; praticam atividade física 3 vezes por semana- ativos- (37.45%), com parcela expressiva visando o condicionamento físico (38,722%) e saúde (28,51%); 7) em relação à preferência por modalidade, é a ginástica localizada a opção da maioria (83.33), sem evidência significativa por horários preferidos, embora 32,77% estabeleça o período da manhã como mais indicado. **Conclusão:** Considera-se que tais informações obtidas constituem subsídios que contribuem diretamente para o planejamento, execução e avaliação de políticas extensionistas em Educação Física em nosso meio, à medida em que permitem a caracterização apresentada do perfil deste segmento de usuários..

Ginástica localizada- mulheres- atividade física