



DESENVOLVIMENTO DE FORÇA MUSCULAR PARA O NÚCLEO DE SERVIÇOS DA UNIJUI¹

Anderson Dias e Silva², Cassiana John de Moura³. UNIJUI

Diante da importância do exercício físico para os indivíduos, auxiliando na prevenção de doenças e na manutenção e melhoria da qualidade de vida, demonstrando através da prescrição dos exercícios os benefícios do treinamento de força, e com isso, desenvolver a tomada de consciência do maior número de participantes a prática regular do exercício físico. A pesquisa foi de caráter quantitativo objetivando avaliar o aumento de massa corporal magra e a redução do percentual de gordura através do treinamento de força muscular. O estudo foi desenvolvido com o Núcleo de Serviços (vigilância - conservação e limpeza) da UNIJUI – Universidade Regional do Noroeste do Estado do RS – Ijuí, no período de 03 de maio a 09 de agosto de 2010, com a amostra de 8 participantes, sendo 6 do gênero masculino e 2 do gênero feminino, com frequência de 2 a 3 vezes por semana. No início da pesquisa foi aplicada a anamnese, e as quatro avaliações antropométricas, sendo estas, coletadas no decorrer da pesquisa. 75% dos participantes tiveram um aumento significativo da massa corporal magra e uma redução acentuada do percentual de gordura corporal, e 25% tiveram um aumento da massa corporal magra e também um aumento do percentual de gordura corporal. Com isso observamos devido ao treinamento de força, os participantes da pesquisa tiveram uma melhora nos aspectos referentes, a disposição para o trabalho e rotina diária, como também a auto-estima, condicionamento físico e redução dos fatores de risco a saúde, e na diminuição do percentual de gordura e peso corporal.

¹ Projeto de Extensão realizado com o Núcleo de Serviços da Unijuí no curso de Educação Física.

² Anderson Dias e Silva, acadêmico do Curso de Educação Física – UNIJUI. Estagiário do Projeto Qualidade de Vida. andersondias_07@hotmail.com

³ Cassiana John de Moura, acadêmica do Curso de Educação Física – UNIJUI. Estagiária do Projeto Atividade Física e Qualidade de Vida para o Núcleo de Serviços. kssylove@hotmail.com