ANALISANDO O LABORATÓRIO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS E CONCORRENTES-LABERC DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI-URCA, EM CRATO-CE

LUDIMILA SILVA DO NASCIMENTO, VAILSON DAMASCENO SOUSA, EDUARDO DA SILVA GUIMARÃES

INTRODUÇÃO O referido trabalho irá detalhar como ocorre o funcionamento da Academia escola da Universidade Regional do Cariri-URCA, intitulada de Laboratório de Exercícios Resistidos e Concorrentes-LABERC, afim de explanar todo a sequência de atividades que foram realizadas para o funcionamento da mesma, desde as inscrições até o treinamento com pesos. Segundo elucida Dias et al (2005) O treinamento com pesos (TP) é uma das modalidades mais praticadas de exercício físico, atualmente, por indivíduos de diferentes faixas etárias, de ambos os sexos e com níveis de aptidão física variados. Esse fato pode ser facilmente explicado pelos inúmeros benefícios decorrentes dessa prática, que incluem desde importantes modificações morfológicas, neuromusculares e fisiológicas, até alterações sociais e comportamentais. Durante o anseio de participar da academia, uma das colocações mais citadas foi a busca pela qualidade de vida, onde podemos agrupar esses aspectos citados anteriormente, pois os alunos acreditam que com a prática da musculação eles poderão melhorar tais objetivos, sendo eles em sua maioria funcionários da Universidade Regional do Cariri, e com isso relataram o desejo por encontrar uma forma de melhorar a qualidade de vida amenizando as sobrecargas oferecidas pelo trabalho. O estudo foi realizado pela necessidade de registrar como vem sendo a experiência das atividades realizadas no LABERC, bem como os objetivos positivos ou negativos que venham sendo encontrados durante a realização das práticas, tendo em vista que as atividades na musculação irão variar de acordo com a especificidade encontrada em cada ficha de anamnese. O trabalho foi realizado inicialmente com 82 praticantes compostos de 36 homens e 46 mulheres, a pesquisa é quanti/qualitativa, pois vai identificar tanto as características das fichas de anamnese, do treino com pesos e fichas de treino, como também aspectos quantitativos para a realização concreta de números de indivíduos, porcentagem do risc

PALAVRAS-CHAVE: LABERC; TREINAMENTO COM PESOS(TP): URCA.

ÁREA TEMÁTICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

FORMA DE APRESENTAÇÃO: ORAL