

PROJETO DE MONOGRAFIA - ALTERAÇÕES NO PERFIL MORFOFUNCIONAL DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA ACADEMIA - ESCOLA DA URCA

LUCAS NICACIO DE OLIVEIRA CUNHA, LUCAS NICACIO DE OLIVEIRA CUNHA, SIMONETE PEREIRA DA SILVA

A musculação é uma das práticas corporais de maior relevância no Brasil. É comum ver pessoas frequentando as academias como um meio único de exercício físico e vem sendo muito utilizada com os mais diversos objetivos, tais como: promoção a saúde levando até em competições de fisiculturismo, uma vez que a prática voltada a resistência com peso possibilita vantagens na composição corporal com a redução de massa gorda e no ganho de massa magra. Com a avaliação da composição corporal é possível separar os mais relevantes componentes do corpo humano por motivo do acompanhamento nutricional ligado ao ganho ou perda de peso e até a avaliação da aptidão física do praticante. Essas informações vão proporcionar uma maior precisão e segurança, fazendo com que o acompanhamento no treino seja mais preciso com um bom resultado na prescrição dos exercícios. Este estudo tem como objetivo, traçar as alterações do perfil morfofuncional e motivacional dos praticantes da Academia Escola da URCA com base nas classificações de estado nutricional. A pesquisa é do tipo descritiva, quantitativa e longitudinal, de característica prospectiva com coleta de dados em dois tempos com as respectivas avaliações físicas. A pesquisa será realizada com os usuários de Academia Escola da URCA /Crato - CE. O estudo prevê uma melhora na qualidade de vida dos alunos, proporcionando juntamente com o ganho de massa muscular e diminuição no percentual de gordura.

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE, MUSCULAÇÃO, AVALIAÇÃO FÍSICA.

ÁREA TEMÁTICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER