

## IMPLANTAÇÃO DE METODOLOGIA DE TREINAMENTO APLICADA AOS GRUPOS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO DO PROGRAMA MEXA-SE

*Carlos A. Zamai<sup>1</sup>, Gabriela Candido dos Reis, Camila Martins De Queiroz, Claudia Maria Peres*

### Resumo

Inicialmente todos os participantes são submetidos semestralmente a avaliação física e anamnese específica (peso, estatura, % de gordura, dobras cutâneas, perímetro da circunferência abdominal e capacidade de oxigênio). O objetivo deste foi elaborar e implantar a metodologia de treinamento junto aos grupos de atividades oferecidas. A metodologia de treinamento estabelecida inicialmente nos grupos de condicionamento físico (8:00 e das 12:00, 2<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> feiras) compreendendo alongamento inicial - duração 10 minutos; aquecimento inicial - duração 10 minutos; atividades preventivas - duração 40 minutos. As atividades de exercícios resistidos aplicadas englobam: membros inferiores - séries de 3x15, carga de 2kg durante 10seg. de pausa; membros superiores - séries de 3x15, carga de 2 e 3 kg durante 10seg. de pausa; abdominais - séries de 3x20 durante 10seg. de pausa; aeróbico em circuitos variados na Praça da Paz durante 1&";30seg. com 20 seg. de pausa. As cargas, as séries e o tempo estão sujeitos a alterações graduais de aumento de acordo com o progresso do grupo. Espera-se que através da prática dos exercícios desenvolvidas, os participantes diminuam o índice de massa corporal; reduzam a medida da cintura abdominal e das medidas de dobras cutâneas, e conseqüentemente a melhora da saúde, do bem estar, do estilo de vida (mudanças de comportamento) e conseqüentemente da qualidade de vida dos sujeitos tanto no ambiente de trabalho como na vida cotidiana.

### Palavras-chave

Metodologia de treinamento. Condicionamento físico. Exercícios resistidos. Programa mexa-se.

<sup>1</sup> UNICAMP - Vice-Reitoria Executiva de Administração  
E-mail: [cazamai@yahoo.com.br](mailto:cazamai@yahoo.com.br)

Tema: UNICAMP 50 anos: Memórias, Experiências e Trajetórias Profissionais.

EIXO 3 – Desenvolvimento humano, saúde, sustentabilidade e qualidade de vida