



IMPLEMENTAÇÃO DE UM BANCO DE DADOS VISANDO A AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA ATLETAS E NÃO ATLETAS DOS MUNICÍPIOS DE PORTO UNIÃO/SC E UNIÃO DA VITÓRIA

*Elenice Sanches¹
Luis Guilherme Selenko²
Luis Paulo Gomes Mascarenhas³
Izabel Cristina Ribas Rodrigues Calliari⁴
Sérgio Dimas de Paula⁵
Giselle Camargo Feldmann⁶*

RESUMO: Introdução: A prática da atividade física regular, profissional ou amadora, deve sempre estar acompanhada de uma prescrição do treinamento, a partir das características biopsicosóciofisiológicas do sujeito. Com a finalidade de respeitar os aspectos individuais, é necessário que se colha dados relevantes sobre a saúde e os objetivos pleiteados pelo praticante (SILVA; NAHAS, 2002). Prescrever um exercício físico envolve uma série de etapas que devem ser respeitadas, com a finalidade de traçar objetivos e avaliar se os resultados esperados estão sendo alcançados (ACMS, 2007). A implementação de um programa visando a prescrição de exercícios é hoje um dos aspectos mais relevantes para a adesão a prática regular de atividades, sendo elas voltadas para a saúde ou para o esporte de rendimento. Um dos maiores problemas encontrados é a dificuldade na aquisição de materiais que supram as necessidades do avaliador. Este serviço será oferecido para os munícipes de Porto União/SC, sede do campus da Universidade do Contestado, e para a população de que reside no município vizinho de União da

¹Aluna do Curso de Educação Física da UnC Campus Porto União, bolsista pesquisadora do PIBITI. E-mail: lenabsanches@hotmail.com

²Aluno do Curso de Ciência da Computação da UnC Campus Porto União. E-mail: luisseelenko@gmail.com

³Doutor em Saúde da Criança e do Adolescente. Professor do Programa de Mestrado em Desenvolvimento Regional. Universidade do Contestado, UnC. Núcleo de Estudos em Atividade Física – NEAF (UnC). E-mail: masca58@hotmail.com

⁴Mestre, Professora do Curso de Educação Física da Universidade do Contestado/UnC Campus Porto União. Líder do Núcleo de Estudos em Atividade Física e Saúde/NEAF/DGP/CNPQ. Pesquisadora do NEAF/DGP/CNPQ – linha de pesquisa: Educação Física Escolar. E-mail: izabel@unc.br

⁵Especialista, Professor do Curso de Educação Física da UnC Campus Porto União, pesquisador do grupo NEAF/UnC/DGP/CNPQ. E-mail: sergiodimas9@hotmail.com

⁶Especialista, Professora do Curso de Educação Física da UnC Campus Porto União, pesquisadora do grupo NEAF/UnC/DGP/CNPQ. E-mail: gesellefeldmann@yahoo.com.br

Vitória/PR. O projeto conta também com a participação de 01 aluno do curso de Ciências da Computação, no sentido de colaborar na elaboração de *softwares* e outros mecanismos que possam facilitar a avaliação, a prescrição e a tabulação de dados colhidos e será desenvolvido no Núcleo de Estudos em Educação Física, NEAF, pertencente ao Curso de Educação Física do Campus da Universidade do Contestado em Porto União/SC. Este trabalho recebeu a bolsa institucional PIBITI/UnC/CNPQ. **Objetivos:** Implementar um banco de dados visando oferecer os mais variados tipos de testes e mensurações voltadas para a avaliação e a prescrição de exercícios físicos para a população em geral. **Material e Métodos:** Do ponto de vista da natureza, esta pesquisa se caracteriza como pesquisa aplicada e qualitativa, já que o objetivo está em descobrir por meio da análise de literatura e demais documentos a solução desejada. Sobre os procedimentos técnicos, será uma pesquisa bibliográfica, já que será elaborada a partir de materiais já publicados em revistas, periódicos, livros, etc. **Resultados Esperados do Projeto:** Espera-se com este projeto, conhecer pela análise da literatura atual, quais são os mecanismos mais utilizados e adequados para a coleta de medidas. Por meio deste projeto, será possível oferecer gratuitamente à população interessada, um serviço que colabora com a manutenção da saúde, agindo de forma a conscientizar os munícipes sobre a importância da avaliação e futura prescrição do exercício físico elaborado por um profissional da área da Educação Física. Será também possível construir um banco de dados sobre as informações colhidas junto aos participantes, como forma de oferecer a posterior tais informações caso sejam necessárias após a solicitação de outro profissional da saúde. A intenção também reside de colaborar nos aspectos relacionados ao rendimento dos atletas participantes, por meio de um acompanhamento rotineiro. Espera-se também, publicar artigos em revistas científicas, socializando os dados e a discussão sobre os resultados obtidos ao longo das mensurações e avaliações, colaborando com os objetivos do Curso e da Universidade que é a socialização dos conhecimentos produzidos por meio das investigações acadêmicas.

Palavras-chave: Prescrição de exercícios físicos. Avaliação. Banco de dados.