

PROJETO MOVIMENTE: UMA PROPOSTA DE MELHORIA DA SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA GERAL ATRAVÉS DE UM PROGRAMA DE TREINO FUNCIONAL PARA PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS E ESTUDANTES DA URCA

ANTÔNIO ALBERTO DUARTE SILVEIRA DE BRITO, MARIA ISABELLA SILVA RODRIGUES, KLEBER FERNANDES ARAÚJO, BÁRBARA ARRAES DE SOUSA, BRENADE SOUSA ARAÚJO MARTÍNS, SIMONETE PEREIRA DA SILVA

O Treino Funcional (TF) é um método de preparação física baseado num conjunto de exercícios que promovem a condição física com base em padrões de movimento que servem de suporte para a realização de um conjunto alargado de tarefas do dia-a-dia ou de técnicas esportivas. Utiliza como estratégia a melhoria da condição física do ser humano, com base numa perspectiva holística do movimento. O TF tira a pessoa dos movimentos mecânicos e eixos definidos ou isolados, como acontece na musculação e proporciona uma prática dinâmica através da enorme variação de exercícios, possibilitando uma alternativa eficiente para a execução de exercícios mais tradicionais na academia. O objetivo central deste projeto de extensão é oferecer um programa regular de exercícios físicos para a comunidade, procurando melhorar aspectos relacionados à saúde como quantidade de gordura corporal, diminuição do risco cardíaco, a melhoria da força muscular, bem como demais capacidades físicas importantes para a realização das tarefas diárias. O programa consiste na oferta de exercícios físicos funcionais com uma frequência regular de 3 sessões semanais (segundas, quartas e sextas-feiras), sendo baseado na metodologia do treino funcional, contemplando os padrões de movimento básicos do ser humano como: saltar, agachar, lançar, tracionar, elevar uma carga do chão, equilibrar, através da utilização de equipamentos específicos. Como forma de monitoramento dos efeitos do treino funcional, pretende-se efetuar avaliações morfofuncionais sistemáticas a serem realizadas a cada 3 meses, num total de 4 avaliações por ano, sendo disponibilizados os relatórios com as respectivas interpretações das avaliações, aos participantes do projeto, para que possam acompanhar os seus resultados e com isso motivarem-se cada vez mais para a prática regular de exercícios físicos. Embora o TF seja adequado para ambos os sexos, observa-se que a grande maioria dos adeptos é composta por mulheres, o que parece evidenciar um maior cuidado com a saúde/estética no grupo feminino. Observa-se que tanto nos parâmetros da estrutura morfológica quanto nas capacidades físicas, relativamente à primeira avaliação, os praticantes apresentam valores iniciais muito abaixo do desejado para a saúde e qualidade de vida. Espera-se que com o decorrer do treinamento, as avaliações subsequentes apresentem resultados satisfatórios a cada nova etapa do programa, refletindo positivamente na saúde e qualidade de vida dos seus praticantes.

PALAVRAS-CHAVE: TREINO FUNCIONAL; COMUNIDADE ACADÊMICA; SAÚDE; QUALIDADE DE VIDA.

ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

FORMA DE APRESENTAÇÃO: ORAL