



SAÚDE

TREINAMENTO FUNCIONAL COMO PROPOSTA DE PROJETO DE EXTENSÃO: A EXPERIÊNCIA NO PIBEX/UEFS*

PALAVRAS-CHAVES:

Saúde.
Educação Física.
Universidade.

**SANTOS, E. L.¹ &
ALMEIDA, L. A. B.²**

¹Discente Licenciatura em Educação Física, Departamento de Saúde/ UEFS. Bolsista PIBEX; Ex-bolsista PIBID/UEFS.

²Professor Orientador, curso de Educação Física, Departamento de Saúde/UEFS, coordenador do projeto Movimenta UEFS

*Projeto Movimenta UEFS: promoção do estilo de vida fisicamente ativo na universidade (RESOLUÇÃO CONSEPE n. 115/2011)

Introdução

De acordo com a Organização Mundial de Saúde -OMS (2011), saúde não se resume apenas a ausência de doença, porém como uma sensação de bem-estar físico, mental, social e espiritual do indivíduo e aponta o sedentarismo como uma das barreiras para tal. Os servidores universitários têm apresentado alta prevalência de inatividade física, fruto de fatores como a falta de tempo, disposição, acesso a local adequado, estresse, entre outros (AZEVEDO, 2017; SANTOS, 2014).

O estilo de vida ativo, que inclui a prática regular de atividade física, nos dias atuais é uma demanda básica para promoção da saúde, assim, uma estratégia atual e que tem atraído muitos praticantes por conta de seus efeitos físicos, inclusive no centro de equilíbrio das pessoas, melhorando a função muscular das mesmas, é o Treinamento Funcional (TF). Os servidores universitários que apresentam uma rotina caótica e estressante em diversas dimensões (AZEVEDO, 2017) também encontram no TF excelente estratégia de combate ao

sedentarismo assim como aprimoramento das suas capacidades vitais.

A Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), sensível a tal demanda, através do Projeto Movimenta UEFS oferece uma oficina de TF, onde as necessidades específicas dos servidores são atendidas. Assim, a universidade pública cumpre sua missão de retornar para a sociedade um servidor mais saudável e produtivo. Então, estudos como os de Silva *et al* (2010), **Henrique *et al*** (2010) apontam que a prática do TF propicia resultados benéficos também no controle e tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), além de proporcionar o aprimoramento da aptidão física em relação à saúde física e mental/emocional.

O atual estudo destaca como objetivo relatar a impressão dos participantes sobre a importância da utilização da oficina de TF como ação extensionista para saúde e função muscular de servidores da UEFS a partir da execução de um ano do plano de trabalho intitulado “Funciona Life: para uma vida sem stress”.

Materiais e Métodos

O estudo se caracteriza como qualitativo, do tipo relato de experiência, que conforme apresenta Triviños (1987, p. 128) “a interpretação dos resultados surge como a totalidade de uma especulação que tem como

base a percepção de um fenômeno num contexto. Por isso, não é vazia, mas coerente, lógica e consistente”. Surgiu da necessidade de descrever a experiência de um ano como bolsista do Programa Institucional de Bolsa Extensão da UEFS (PIBEX/UEFS) durante o ano 2019/2020 através do plano de trabalho intitulado “Funciona Life: para uma vida sem stress” ofertado no Projeto Movimenta UEFS: promoção do estilo de vida fisicamente ativo na universidade da resolução CONSEPE 115/2011.

Inicialmente, foi realizada a divulgação da oficina no site da UEFS e redes sociais para inscrição; na sequência, a seleção da turma aconteceu através de um sorteio realizado pelo coordenador. Foram contemplados e convocados 20 indivíduos, sendo 11 homens e 9 mulheres, com idade entre 22 e 56 anos, com peso médio de 68 Kgs e estatura \pm 1,75cms. Passaram por avaliação das condições individuais de saúde, constituída por anamnese e avaliação antropométrica que tem como objetivo detectar a ocorrência de sobrepeso e risco cardiovascular e metabólico. Também, foi realizada a avaliação dos componentes da aptidão física e da capacidade funcional, com realização da avaliação da composição corporal, teste de VO_2 máx, teste sentar e alcançar, teste de força de core, resistência na prancha lateral, quadrado de agilidade e equilíbrio.

As sessões de TF aconteciam as terças e quintas-feiras com uma hora de duração, com

duas turmas por dia, nas quadras do parque esportivo e do Laboratório de Atividade Física (LAF). As aulas de TF eram padronizadas em aquecimento, preparação geral e volta a calma, procurando atender todas as valências físicas e necessidades específicas dos participantes, principalmente por identificar, após avaliação, que todos estavam em nível de condicionamento insuficiente.

Com o advento da pandemia e a inviabilidade das aulas presenciais, utilizamos a estratégia de um aplicativo com o nome MFIT Personal, onde as aulas eram descritas e colocadas para fácil acesso dos participantes em qualquer dia e horário, sendo que nos momentos específicos da oficina o bolsista permanecia em plantão esclarecendo dúvidas e motivando através do *WhatsApp* e vídeo chamadas, ocorrendo, poucas vezes, a utilização do *Google Meet*. Como a totalidade dos alunos estava envolvida no ensino superior não houve dificuldades quanto ao manejo das ferramentas.

Resultados e Discussões

Traçou-se duas fases para a construção deste resumo, delineadas como: 1. Relatos (*feedbacks*) dos participantes coletados através de mensagens de *WhatsApp* e nas aulas ministradas na oficina; 2. Contextualização dos relatos com as produções científicas encontradas.

Assim, através do retorno (*feedbacks*) espontâneo dos participantes, compreendemos que houve melhoras na postura corporal, coordenação, flexibilidade, equilíbrio, melhoras no sono, na execução das atividades diárias e também minimizando a ansiedade e *stress*. No que tange nos aspectos clínicos e medidas coletadas através do contato, não foi possível obter os dados precisos devido ao impasse da pandemia.

No início das atividades remotas, tivemos a evasão de cinco participantes, sendo que o restante permaneceu fidelizados a proposta, e além dos efeitos físicos declararam uma importante relação com o incentivo a disciplina e autocuidado, pois reservavam um momento do dia específico para prática regular de exercícios prescritos. Exercícios esses que tinham um padrão de dificuldade de execução bastante acessível, assim com um nível de intensidade moderada em torno de 70% do vo_2max o que foi suficiente para causar as adaptações relatadas.

Vale ressaltar que, esses dados foram analisados de forma subjetiva, devido o contexto em que o mundo está enfrentado por conta da pandemia da COVID-19. Porém, foi perceptível que através da oficina de TF, houve ganhos nos aspectos físicos e biopsicossociais dos participantes do projeto.

Considerações Finais

Infelizmente, o movimento atual planetário com a pandemia nos impossibilitou de coletar dados mais precisos sobre os resultados clínicos dos nossos alunos. Porém, diante da interpretação das respostas da percepção subjetiva dos mesmos, concluímos que a oficina TF apresentou resultados significativos no sentido de provocar melhoras nas capacidades físicas, estimular o estilo de vida ativo, além de ajudar a criar um padrão de rotina que inclui os exercícios. Assim, com reflexos positivos na saúde global dos nossos alunos, a Universidade, através do Projeto Movimenta UEFS, vem cumprindo a sua missão e deixa bem perceptível a importância da Extensão universitária.

Referências

AZEVÊDO, D. P. **Atividades físicas no tempo de lazer, transtorno mental comum e**

estresse em docentes de uma instituição de ensino superior pública da Bahia. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Florianópolis: 2017.

HENRIQUE, D. M. N.; REBOREDO, M. de M.; CHAUBAH, A.; PAULA, R. B. de. Treinamento aeróbico em pacientes em hemodiálise crônica. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 94, n. 6, jun., 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Conceito de saúde:** 1948. Disponível em:<www.who.int>. Acesso em: 9 ago. 2011.

SANTOS, I. R. **Comportamentos de risco à saúde cardiovascular de estudantes universitários.** 2014. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana.

SILVA R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais:** a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.