



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

WILLIAM KEVEM GONÇALVES XAVIER

**A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO PROJETO DE EXTENSÃO
DA COEL PARA DISCENTES E SERVIDORES DA UEPB: RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE
2023**

WILLIAM KEVEM GONÇALVES XAVIER

**A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO PROJETO DE EXTENSÃO
DA COEL PARA DISCENTES E SERVIDORES DA UEPB: RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharel.

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

CAMPINA GRANDE

2023

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

X3p Xavier, William Kevem Gonçalves.
A prática do treinamento funcional no projeto de extensão da COEL para discentes e servidores da UEPB [manuscrito] : relato de experiência / William Kevem Gonçalves Xavier. - 2023.
34 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
"Orientação : Prof. Dr. Joseinaldo Lopes Dias ,
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "
1. Treinamento funcional. 2. Capacidades físicas. 3. Atividade física. 4. Projeto de extensão. I. Título
21. ed. CDD 613.7

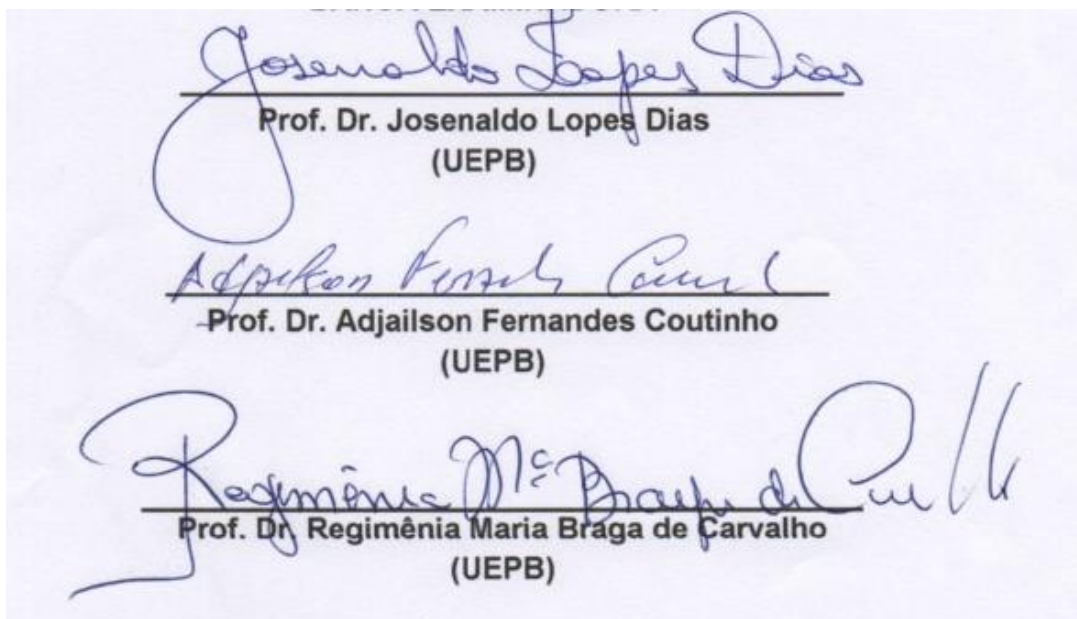
WILLIAM KEVEM GONÇALVES XAVIER

**A PRÁTICA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NO PROJETO DE EXTENSÃO
DA COEL PARA DISCENTES E SERVIDORES DA UEPB: RELATO DE
EXPERIÊNCIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Curso de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharel.

Aprovado em: 29/11/2023.

BANCA EXAMINADORA



Dedico este trabalho ao meu avô Absalão (in memoriam), que sempre incentivou meus estudos, aqui estão os resultados dos seus esforços.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, Justino e Marlinda, ao meu tio Marcelo e minha avó Maria da Luz, por todo apoio, incentivo, ter abdicado tantas coisas em prol de me ajudar, são fonte da minha inspiração e o que me motiva ser melhor. Em especial, agradeço ao meu avô que partiu antes de me ver iniciar o curso e que fez/faz muita falta, certamente estaria orgulhoso agora. Serei eternamente grato a tudo que fizeram por mim.

A minha namorada, Silvia Maria, por toda ajuda, dedicação, paciência e carinho, obrigado por tudo.

Aos meus amigos que fiz durante o curso, que estiveram comigo nessa longa jornada, levarei comigo todos os momentos de alegria e felicidade que as suas companhias me proporcionaram.

Aos professores(as) que passaram pelo meu caminho durante o curso, em especial o meu orientador Josenaldo Lopes Dias, que através de seus ensinamentos contribuíram para que hoje eu pudesse estar concluindo o curso.

RESUMO

A busca pela prática de atividade física vem crescendo significativamente nos últimos anos, principalmente com o fim da pandemia do COVID-19. Conseqüentemente, o treinamento funcional (TF) ganhou destaque, por ser uma modalidade em que trabalha movimentos naturais realizados no nosso cotidiano, como correr, saltar, empurrar, puxar, agachar e girar. Sendo utilizado para trabalhar na melhora das capacidades físicas de flexibilidade, resistência cardiorrespiratória, força, velocidade, potência, agilidade, coordenação motora e equilíbrio. O objetivo deste trabalho é compartilhar os conhecimentos adquiridos na vivência da modalidade de Treinamento Funcional do projeto de extensão realizado no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, localizada em Campina Grande – PB. O estudo se caracterizou como um relato de experiência, de forma narrativa, onde o autor descreve de forma detalhada as experiências vividas no projeto. Conclui-se, que o projeto foi de fundamental importância para o desenvolvimento profissional do discente (avaliações, contato com o público, lidar com situações inusitadas e imprevistas) adquirindo muito aprendizado e experiência, e para os discentes/servidores que participaram das aulas, onde desenvolveram habilidades relacionadas ao treinamento funcional, bem-estar físico e qualidade de vida, além de melhorar significativamente a execução dos exercícios realizados.

Palavras-chave: treinamento funcional; capacidades físicas; atividade física; projeto de extensão.

ABSTRACT

The search for physical activity has grown significantly in recent years, especially with the end of the COVID-19 pandemic. Consequently, functional training (FT) gained prominence, as it is a modality in which it works on natural movements carried out in our daily lives, such as running, jumping, pushing, pulling, squatting and turning. Being used to work on improving capabilities flexibility, cardiorespiratory endurance, strength, speed, power, agility, motor coordination and balance. The objective of this work is to share the knowledge acquired through the experience of the Functional Training modality of the extension project carried out at the Department of Physical Education at the State University of Paraíba, located in Campina Grande – PB. The study was characterized as an experience report, in a narrative form, where the author describes in detail the experiences lived in the project. It is concluded that the project was of fundamental importance for the professional development of the student (evaluations, contact with the public, dealing with unusual and unforeseen situations), acquiring a lot of learning and experience, and for the students/staff who participated in the classes, where developed skills related to functional training, physical well-being and quality of life, in addition to significantly improving the execution of the exercises performed.

Keywords: functional training; physical capabilities; physical activity; extension project.

LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS

COEL	Coordenadoria de Esporte e Lazer
DEF	Departamento de Educação Física
PB	Paraíba
TF	Treinamento Funcional
UEPB	Universidade Estadual da Paraíba
UFFS	Universidade Federal da Fronteira do Sul

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
2	REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1	A importância do projeto de extensão	11
2.2	História do treinamento funcional.....	12
2.3	Fundamentos do treinamento funcional.....	12
3	METODOLOGIA.....	15
4	RELATO	16
4.1	Local de realização.....	16
4.2	Etapas do projeto	16
4.3	Eventos de extensão realizados	17
4.4	Metodologia, estratégias de ação, material e métodos	17
4.5	Identificação das ações desenvolvidas	18
4.6	Resultados e contribuições do projeto à comunidade	19
4.7	Duração do projeto.....	27
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
	REFERÊNCIAS.....	29
	APÊNDICE A – TREINAMENTO FUNCIONAL DO PROJETO DE EXTENSÃO	
	COEL	31

1 INTRODUÇÃO

A busca pela prática de atividade física vem crescendo significativamente nos últimos anos, principalmente com o fim da pandemia do COVID-19. Durante esse período, ficou evidente como a falta de atividade física trouxe diversos problemas para a população, tanto no aspecto fisiológico quanto mental, sendo a prática de fundamental importância para o indivíduo. Logo, não se resume apenas esteticamente, é também uma forma de melhorar a qualidade de vida, fazendo com que às modalidades em que não é necessário o uso de equipamentos ou máquinas, utilizando apenas o peso corporal, tivesse mais ênfase, onde auxilia na melhora postural, na diminuição dos níveis de ansiedade e estresse, aumento da capacidade cardiorrespiratória, entre outras, de modo coletivo.

Com isso, o treinamento funcional ganhou destaque, por ser uma modalidade em que trabalha movimentos naturais realizados no nosso cotidiano, como correr, saltar, empurrar, puxar, agachar e girar. Sendo utilizado para trabalhar na melhora das capacidades físicas de flexibilidade, resistência cardiorrespiratória, força, velocidade, potência, agilidade, coordenação motora e equilíbrio. Além de ser uma ferramenta de socialização dos praticantes, onde os momentos de atividades lúdicas nas aulas serviram para que os discentes criassem laços entre si, de forma que a prática se tornasse mais agradável, fugindo do estresse cotidiano.

O projeto de extensão “Esporte e lazer para todos” da Coordenadoria de Esporte e Lazer – ofertou diversas modalidades para os servidores, docentes e discentes, da Universidade Estadual da Paraíba Campus I, Campina Grande – PB. Entre as modalidades, o Treinamento Funcional foi ofertado, com o objetivo de melhorar a saúde e qualidade de vida dos praticantes. “O treinamento funcional tem como objetivo alcançar o máximo de resultado positivo do rendimento específico do praticante, sendo nesse caso, melhorar a saúde e qualidade de vida” (GRIGOLETTO; BRITO; HEREDIA, 2014).

Sabendo que a prática é o maior aliado para o aperfeiçoamento da aprendizagem acadêmica, o projeto de extensão é uma das principais formas que possibilita colocar a teoria em prática, proporcionando conhecer, analisar e refletir sobre seu ambiente de trabalho, assim, colaborando para o desenvolvimento do profissional de educação física.

O objetivo deste trabalho é compartilhar os conhecimentos adquiridos na vivência da modalidade de Treinamento Funcional do projeto de extensão realizado no Departamento de Educação Física, durante o ano de 2022. O projeto permitiu com que o discente tivesse o primeiro contato com a prática, possibilitando colocar em ação toda a teoria adquirida durante o curso.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A importância do projeto de extensão

Segundo a Universidade Federal da Fronteira do Sul (UFFS) projetos de extensão são ações processuais e contínuas de caráter educativo, social e cultural, podendo ser científico ou tecnológico, de modo que tenha um objetivo específico e um prazo determinado. Desse modo, proporciona ao discente colocar em prática as teorias estudadas durante o curso, possibilitando conhecer, analisar e refletir sobre a sua área de atuação profissional. Como ressalta Silveira, Viçosa e Horta (2019) “A extensão propõe, ainda, questionamentos acerca da prática profissional, principalmente ao estudante da área da saúde, assegurando uma visão crítica sobre sua a atuação profissional futura e suas possibilidades de mudança.”.

Desse modo, é importante entendermos a importância que o projeto de extensão tem na área acadêmica, visto que ela é uma das principais formas que os discentes têm de ter o contato com a área profissional antes de encerrar o curso, conseguindo assim, está preparado para o mercado de trabalho, pois segundo Deslandes e Arantes:

A prática é o maior aliado para o aperfeiçoamento da aprendizagem acadêmica, e os projetos de extensão ajudam a aprimorar o conhecimento adquirido ao longo da graduação, além de melhorar a autoconfiança, proporcionar o conhecimento profissional na área escolhida, melhorando o currículo e aumentando as chances para o mercado de trabalho (2017).

A construção do projeto detém de integrar de forma social e dialógica a tríade, sendo eles o ensino, pesquisa e extensão, oportunizando a potencialização da formação de parcerias externas (UFFS).

A extensão universitária visa a levar, por um lado, às comunidades carentes, o desenvolvimento e a aplicação de pesquisas e ensinamentos realizados em seus departamentos acadêmicos, buscando modificar realidades e melhorar a qualidade de vida das populações assistidas. Por outro lado, abre a convivência e a interação com as comunidades e, no convívio, novos conhecimentos são descobertos e situações diferentes daquelas vivenciadas (...); constrói-se, dessa forma, uma pluralidade que flexibiliza a elaboração de projetos de pesquisas e fortalece o ensino que ali se constituem. MOURA et al (2012).

2.2 História do treinamento funcional

O Treinamento Funcional é encontrado em trabalhos publicados a partir dos anos de 1950. Os artigos desta época estão mais voltados para a reabilitação de lesões em soldados na Segunda Guerra Mundial e em atletas olímpicos, marcado por um momento de necessidade de estudos específicos para cada modalidade desportiva (BOSSI, 2009).

Segundo, Bossi (2009) os resultados encontrados em estudos dos anos de 1950, referentes ao treinamento funcional, apresentaram melhora nas capacidades físicas de agilidade, força e coordenação, através de exercícios multiarticulares e variações de velocidade.

No começo do ano 2000, surgiu uma versão metodologia chamada de ballness (apresentado no “fitness Brasil” por Inelia Garcia), onde os exercícios de pilates eram aplicados utilizando a bola suíça. Em 2004 foi lançado o Treinamento Funcional Resistido, primeiro livro sobre treinamento funcional escrito por autores brasileiros. Nele os professores Maurício de Arruda Campos e Bruno Coraucci Neto, apresentam uma nova versão de atividade física ligada a capacidades funcionais do dia a dia e a reabilitação, fazendo uso de exercícios integrados (GRIGOLETTO; NETO; TEIXEIRA, 2020).

Para Shimizu (2010) há três linhas de trabalho do TF, sendo a esportiva, powerhouse e integrada, de modo que compete ao profissional de educação física saber qual é o mais adequado conhecendo o objetivo e as necessidades do seu aluno.

2.3 Fundamentos do treinamento funcional

Para Guiselini M. e Guiselini R. (2016) o treinamento funcional é desenvolvido para treinar os movimentos fundamentais para as atividades realizadas no cotidiano e/ou no cenário esportivo, sendo diferente de treinar o músculo de forma isolada. Ainda mais, sendo ressaltado por Lou e Fu (2023), é um treino vasto, que exercita vários segmentos do corpo, de diversos ângulos, ao invés de exercitar somente uma determinada parte dele.

De acordo com Grigoletto et al. (2020), o TF apresenta uma sistematização adequada que objetiva o aprimoramento sinérgico, integrado e equilibrado de diferentes capacidades físicas, nas suas atividades. Ademais, as capacidades de força, velocidade, resistência, coordenação, flexibilidade e equilíbrio, são as principais

capacidades biomotoras desenvolvidas com a prática do TF na capacidade funcional das pessoas (ALMEIDA, C. TEIXEIRA, C., 2013 *apud* BOMPA, 2002.).

Para Corrêa e Santos (2018), “o treinamento funcional se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar.”. O TF é organizado em 9 grupos de habilidades motoras multifuncionais, que estão a seguir com as suas respectivas capacidades biomotoras e suas habilidades motoras; (GUISELINI, M. GUISELINI, R., 2016)

❖ **CORRER:**

- **CAPACIDADES BIOMOTORAS:** Resistência, agilidade, velocidade, estabilidade e potência.
- **HABILIDADES MOTORAS:** Correr, passo cruzado, passe unilateral, deslizar, combinações e variações.

❖ **CORE:**

- **CAPACIDADES BIOMOTORAS:** Estabilidade, consciência corporal, força e potência.
- **HABILIDADES MOTORAS:** Ponte, prancha dorsal/ventral, flexão/extensão, rotação, combinações e variações.

❖ **AVANÇAR:**

- **CAPACIDADES BIOMOTORAS:** Resistência, força, estabilidade, mobilidade e consciência corporal.
- **HABILIDADES MOTORAS:** Avanço, avanço em progressão, combinações e variações.

❖ **EMPURRAR:**

- **CAPACIDADES BIOMOTORAS:** Resistência, força, potência, estabilidade e consciência corporal.
- **HABILIDADES MOTORAS:** Empurrar vertical, empurrar horizontal, combinações e variações.

❖ **AGACHAR:**

- **CAPACIDADES BIOMOTORAS:** Resistência, força, estabilidade, mobilidade e consciência corporal.
- **HABILIDADES MOTORAS:** Agachamento, agachamento unilateral, afundo, combinações e variações.

❖ **PUXAR:**

➤ **CAPACIDADES BIOMOTORAS:** Resistência, força, potência, estabilidade e consciência corporal.

➤ **HABILIDADES MOTORAS:** Puxar vertical, puxar horizontal, combinações e variações.

❖ **FLEXIONAR:**

➤ **CAPACIDADES BIOMOTORAS:** Força, potência, estabilidade e consciência corporal.

➤ **HABILIDADES MOTORAS:** Flexão do tronco/quadril, extensão do tronco/quadril, combinações e variações.

❖ **SALTAR:**

➤ **CAPACIDADES BIOMOTORAS:** Resistência, velocidade, agilidade, estabilidade e potência.

➤ **HABILIDADES MOTORAS:** Saltar, saltitar, combinações e variações.

❖ **ROTAR:**

➤ **CAPACIDADES BIOMOTORAS:** Resistência, força, potência, estabilidade e consciência corporal.

➤ **HABILIDADES MOTORAS:** Rotação deitada, rotação ajoelhada, rotação em pé, combinações e variações.

3 METODOLOGIA

O estudo é uma forma narrativa, de maneira que o autor descreve de forma detalhada as experiências vividas no projeto de extensão, organizado em formato de relato de experiência.

A presente pesquisa trata-se de um estudo descritivo, através do relato das observações realizadas nas ações extensionistas vivenciadas pelo discente, no período de fevereiro de 2022 a janeiro de 2023 (GIL, 2008). O contexto do estudo apresentado se refere às atividades de treinamento funcional realizadas no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, no Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS), campus I - Campina Grande.

4 RELATO

4.1 Local de realização

As atividades em torno da modalidade de treinamento funcional foram realizadas no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, no Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Campus I - Campina Grande, localizada no bairro de Bodocongó, R. Domitila Cabral de Castro. De modo, que foram realizadas em três locais dentro do departamento, sendo esses locais, a quadra interna e externa, e a sala de dança.

4.2 Etapas do projeto

As ações para organização do projeto iniciaram no dia 4 de março, com uma reunião online através da plataforma do Google Meet, onde foi realizada a construção do cronograma das atividades de extensão do projeto. Em seguida, foi realizado um plano de trabalho, definindo as ações a serem trabalhadas e qual o público alvo, além disso, foi especificado o objetivo geral, os objetivos específicos, local de realização, números de vagas para a modalidade, as metas, cronograma e os materiais necessários para execução das ações. No dia 20 de abril aconteceu a primeira reunião presencial na Pró-reitoria Estudantil, pautada para o encaminhamento do início das atividades (IMAGEM I). As etapas presentes no projeto foram:

- Construção do cronograma e o plano de trabalho;
- Inscrições e cadastro dos alunos;
- Elaboração do plano de aula (Metodologia e estratégia de ação);
- Aplicação da Anamnese;
- Realização das avaliações físicas com a segunda turma (flexibilidade, potência abdominal, potência dos membros inferiores e agilidade) antes de iniciar o período de treinamento, e ao final;
- Controle das aulas através da lista de frequência.

As inscrições e cadastros dos alunos foram realizados de maneira virtual por meio de um formulário, utilizando a plataforma Google Forms. Cabe destacar o controle das aulas por meio da lista de frequência e também com as reuniões presenciais na COEL (a segunda reunião presencial foi realizada no dia 01 de junho, pautada em feedbacks das aulas presenciais, lista de frequência e informes gerais. Já

a terceira e última, aconteceu no dia 31 do mês de agosto para a organização e informações do cadastro dos participantes, entre outras pautas).

4.3 Eventos de extensão realizados

Durante o projeto de extensão aconteceram dois eventos com a presença da modalidade de treinamento funcional, sendo elas, a acolhida dos feras 2022.1, e o 2º Congresso Universitário da UEPB, realizados no campus I nos dias 8, 9 e 10 de novembro de 2022.

No dia 25 de abril aconteceu à acolhida dos novos alunos de diversos cursos que ingressaram seus estudos na UEPB em 2022.1, o evento contou com a apresentação do treinamento funcional em conjunto com a modalidade de Boxe, também do projeto “esporte e lazer para todos” da COEL (IMAGEM IV). A apresentação foi feita no hall da Central de Aulas Paulo Freire, nela ocorreu demonstrações das modalidades do projeto e explicações sobre as mesmas. A apresentação prática do TF aconteceu juntamente com o Boxe Funcional, sendo realizada das 09:00h às 09:30h.

No dia 10 de novembro aconteceu a apresentação da modalidade no “2º Congresso Universitário da UEPB” no Hall do Térreo - Central de Aulas Paulo Freire, havendo uma exposição que foi realizada das 09:00h até as 12:00h da manhã, sobre a modalidade e as demais do projeto (IMAGEM V).

4.4 Metodologia, estratégias de ação, material e métodos

Na modalidade de treinamento funcional tivemos duas aulas semanalmente, cada aula teve duração de 1h30min (uma hora e trinta minutos), consistindo em três momentos, sendo eles: No primeiro momento, foram realizados exercícios de mobilidades articulares (capacidade de a articulação ser móvel), trabalhando principalmente as articulações do tornozelo, quadril, torácica, ombro e punho, com o objetivo de melhorar a eficiência neuromuscular, de modo, a aprimorar a função motora, e também ter benefícios na correção de desequilíbrios musculares, diminuirmos a tensão excessiva dos músculos e aliviar os estresses nas articulações; Em segundo momento, tivemos o circuito funcional, que consiste em um circuito com 5/6 exercícios que trabalham as capacidades físicas, entres eles, a força, velocidade, resistência, potência, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, entre outros, sendo 4

ciclos. Por fim, no tempo restante, ocorreu um momento com atividades lúdicas, tempo de descontração no mesmo momento em que há uma volta a calma do circuito, dando ênfase aos exercícios realizados no próprio, como exemplo, lateralidade, potência, e as demais capacidades físicas já citadas, além, de ser um momento de descontração e brincadeiras entre os alunos, fazendo com que criassem laços entre si, com o objetivo de evitar a evasão. Além das 3 horas de treinamento, tivemos 1 hora para o planejamento em torno das ações envolvidas (planejamento de aulas, lista de frequência, avisos no grupo do WhatsApp, entre outros), somando no total 4 horas semanais.

4.5 Identificação das ações desenvolvidas

O TF teve duas turmas no período de maio a dezembro, sendo a primeira turma durante o mês de maio a julho, onde foram realizados 22 treinos no total, com horário dos treinos de 9 horas até as 10h30min da manhã, duas vezes por semana, sendo nas quartas e sextas-feiras. Durante o período da primeira turma aconteceram aulas juntamente com outras modalidades, como o Boxe (IMAGEM II) e o Taekwondo (IMAGEM III), visando demonstrar como o treinamento funcional é aplicado nos esportes citados e sua importância, além de promover a interação entre outras turmas.

Já a segunda turma iniciou em setembro e terminou em dezembro, onde foram realizados 2 dias de avaliações, sendo no primeiro e no último dia, com mais 18 treinos realizados. Iniciando as atividades no dia 14 de setembro, prosseguindo até o dia 7 de dezembro, com horário de treinamento sendo das 11h30min até 13hrs, mantido os dias da semana, quartas e sextas-feiras.

As duas turmas realizaram uma anamnese antes de iniciar as atividades, através do Google Forms, onde os participantes preencheram um formulário com informações importantes sobre cada um deles, dessa forma, conseguimos saber sobre a condição física, histórico e se precisavam de alguma atenção especial. Por meio dela, conseguimos acompanhar cada um, estudando seu desempenho e os efeitos do treinamento funcional na condição física. Alertando-os que toda e qualquer informação presente no formulário seria confidencial. A segunda turma realizou algumas avaliações físicas, sendo realizadas antes do primeiro treino e após o encerramento do período de treinamento.

Trabalhamos em formato de circuito com atividades voltadas para o corpo como um todo, exercícios periodizados conforme a característica e individualidade do aluno. Variando sempre o plano de aula, para trazer estímulos e desafios diferentes, como por exemplo, executando um agachamento livre, que com o decorrer variamos esse agachamento de forma unipodal, com saltos, em isometria ou outros, para que os discentes conseguissem realizar os exercícios, conseqüentemente, ter um melhor desenvolvimento motor.

Segundo BOYLE (2018, p. 2), “O treinamento funcional tenta focar, o máximo que for possível, o movimento de várias articulações”. Portanto, realizamos alguns exercícios de mobilidade antes de dar início ao nosso circuito funcional, sendo esses movimentos para as articulações de tornozelo, quadril, torácica, ombro e punho, com o intuito de fortalecimento, de modo, a evitar lesões e melhorar o desempenho dos demais exercícios trabalhados no circuito.

Ao realizarmos o circuito, conseguimos trabalhar as capacidades físicas, sendo elas, a força, equilíbrio, velocidade, agilidade, potência, precisão, resistência muscular, resistência anaeróbica e coordenação motora.

4.6 Resultados e contribuições do projeto à comunidade

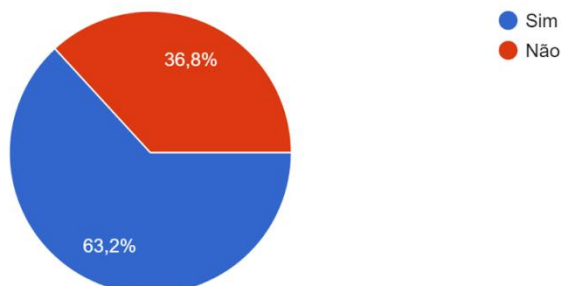
Em primeiro momento, a realização da anamnese foi feita através do Google forms com informações importantes sobre cada aluno, de maneira a observar qual a característica e limitações de cada um, e se necessitavam de alguma atenção especial, sendo confidencial toda informação presente nele. No total, dezenove alunos preencheram o formulário. A seguir, estão as perguntas e respostas obtidas na anamnese dos alunos da segunda turma.

No início da anamnese estavam perguntas relacionadas a dados pessoais dos discentes e servidores, como o nome completo, idade, peso e altura. Em seguida, foram perguntas direcionadas a condição física, como podemos observar nos gráficos abaixo:

Gráfico I - Prática de exercícios físicos.

Pratica exercícios físicos?

19 respostas

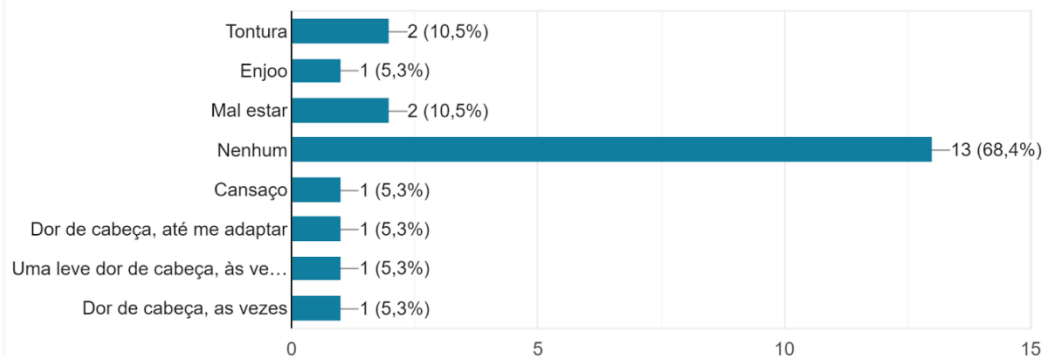


Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Gráfico II - Sensações ao realizar exercício.

Tem algumas dessas sensações quando faz exercícios?

19 respostas

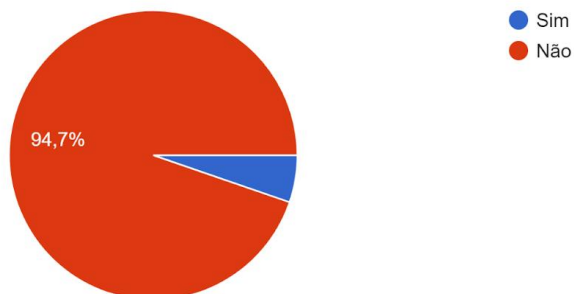


Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Gráfico III – Colesterol alto.

Possui colesterol alto?

19 respostas

**Fonte:** Elaborada pelo autor, 2022.**Gráfico IV - Diabetes.**

É diabético?

19 respostas

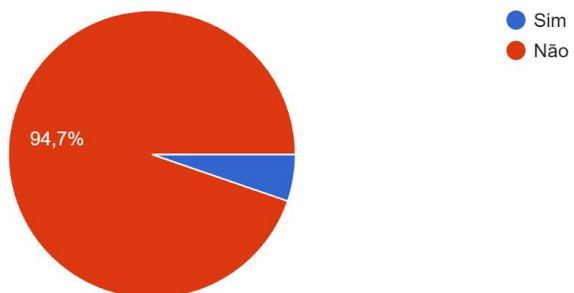
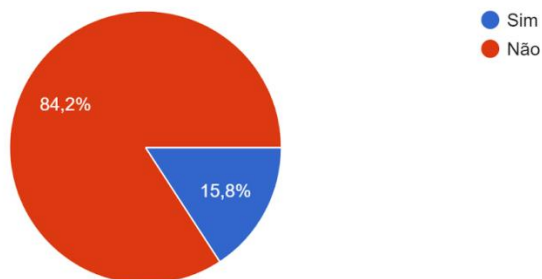
**Fonte:** Elaborada pelo autor, 2022.

Gráfico V - Hipertensão.

É hipertenso (pressão alta)?

19 respostas

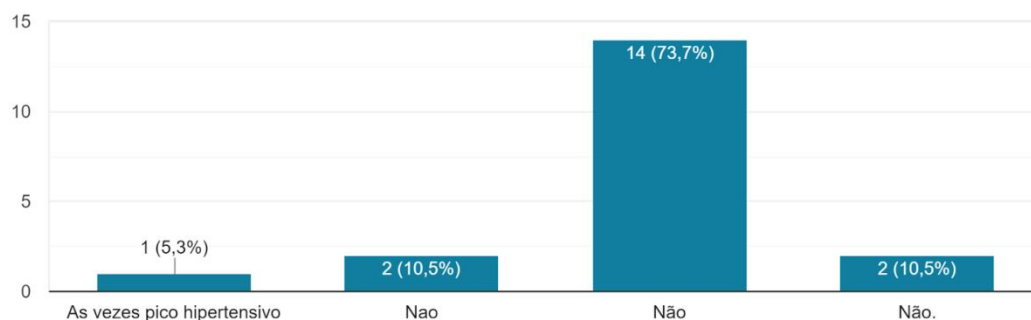


Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Gráfico VI - Alteração cardíaca.

Possui alguma alteração cardíaca? Se sim, qual?

19 respostas

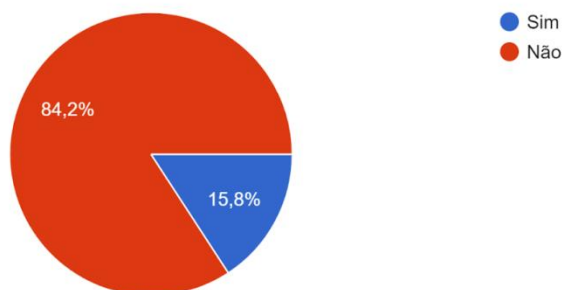


Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Gráfico VII – Problemas respiratórios.

Tem problemas respiratórios?

19 respostas

**Fonte:** Elaborada pelo autor, 2022.**Gráfico VIII - Uso de medicação controlada.**

Toma alguma medicação controlada ou de uso contínuo?

19 respostas

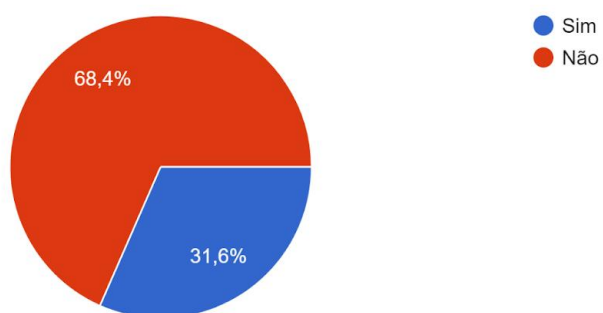
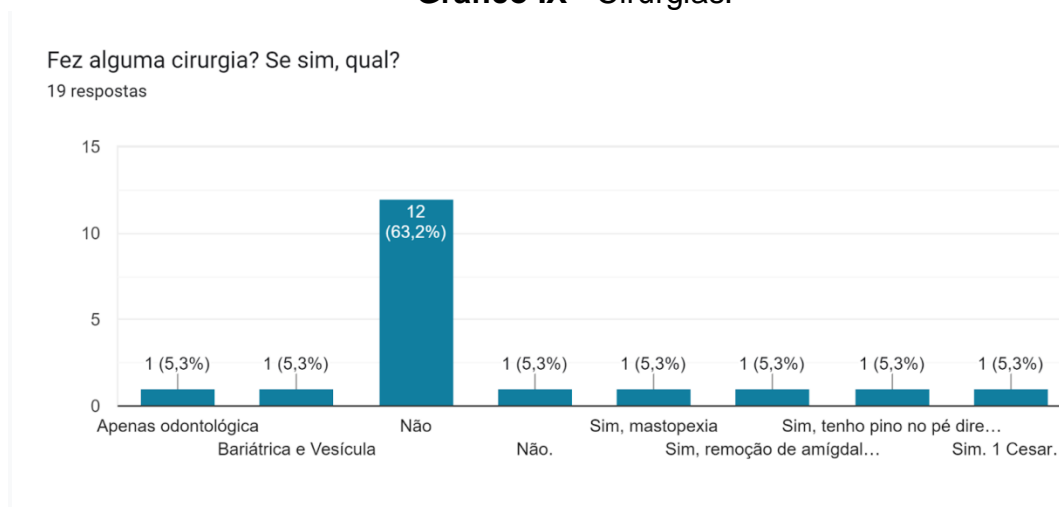
**Fonte:** Elaborada pelo autor, 2022.

Gráfico IX - Cirurgias.

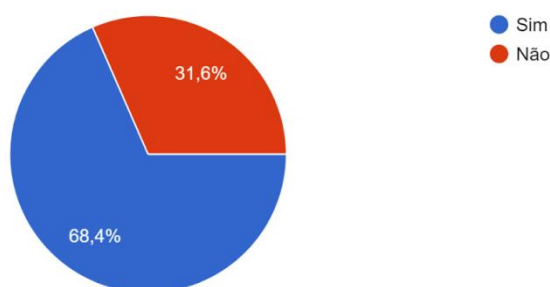


Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Gráfico X – Dores na coluna, articulações ou musculares.

Sente dores na coluna, articulações ou dores musculares?

19 respostas

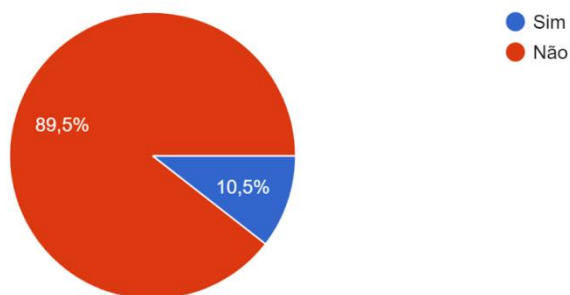


Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Gráfico XI - Relacionado a problema ortopédico.

Possui algum problema ortopédico diagnosticado?

19 respostas

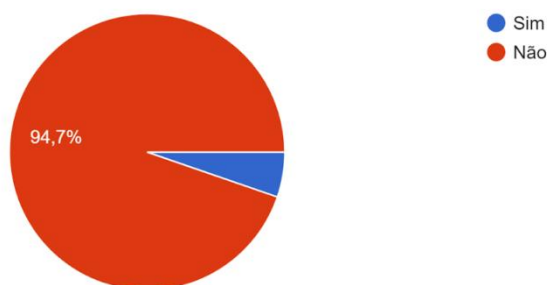


Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Gráfico XII- Recomendação ou restrição médica para prática de exercícios.

Tem alguma recomendação ou restrição médica para alguma prática de exercícios?

19 respostas

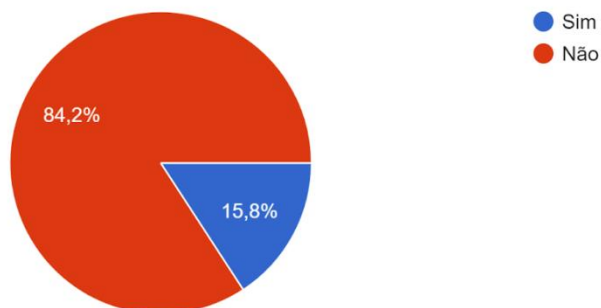


Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Gráfico XIII - Dores e dificuldades para realizar movimentos.

Se queixam de alguma dor ou têm dificuldade para realizar algum movimento?

19 respostas



Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

Nos gráficos I, III, IV, V, VII, X, XI, XII e XIII, as opções “Sim” marcadas, tiveram a condição dos alunos comentarem sobre a referida questão, por exemplo, no gráfico I, relacionada à prática de exercícios físicos, os alunos citaram qual era a modalidade de atividade física que praticavam. Por fim, tivemos duas questões discursivas, sendo a primeira “Quais os aspectos físicos que devem ser levados em consideração na hora da prescrição das atividades?” e a segunda “Quais são os seus principais objetivos?” deixando a livre e espontânea vontade para que os discentes e servidores comentassem seus objetivos e o que estavam esperando das aulas.

Os alunos da segunda turma realizaram algumas avaliações físicas antes e depois desse período, mostraram melhora significativa em todos os pontos avaliados, sendo, na flexibilidade, potência abdominal, potência dos membros inferiores e agilidade.

Diante as aulas, foi possível observar que todos os alunos obtiveram melhoras em todas as avaliações. Logo, conseguiram melhorar significativamente a execução dos exercícios, sendo capaz de realizar os movimentos do dia a dia com mais êxito, como afirmado por uma aluna, que iremos denominar como “aluna X” “Hoje eu consigo fazer as atividades que eu não conseguia e, mais ainda, acreditava que eu jamais conseguiria executá-las”.

Ademais, os participantes conseguiram desenvolver habilidades relacionadas ao treinamento funcional e também a interação social, prosperando se convívio social, bem-estar físico e qualidade de vida.

4.7 Duração do projeto:

No total o projeto teve duração de um ano (12 meses). As atividades em torno do projeto iniciaram em março de 2022, com reuniões usando a plataforma do Google Meet, para a construção do cronograma das atividades e um plano de trabalho. Os treinos funcionais tiveram início no mês de Maio e encerram no mês de Dezembro de 2022, ou seja, oito meses de treinamento. Em seguida, foram preparados e realizados, os relatórios.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo, conclui-se que o treinamento funcional possibilita uma melhora na qualidade de vida de seus praticantes, e os projetos de extensão são uma forte ferramenta para fornecer a prática supervisionada por profissionais em formação para aquelas pessoas que não possuem condições de ter um acompanhamento. Visto isso, o projeto contou com a participação de 30 alunos/servidores no total durante o estudo, ou seja, nas duas turmas, no qual os discentes que mantiveram frequência nos treinos conseguiram ter uma melhora significativa na execução dos exercícios realizados. Consequentemente, desenvolveram habilidades relacionadas ao treinamento funcional, bem-estar físico e qualidade de vida. Além disso, a segunda turma constatou melhora diante das avaliações realizadas, sendo elas, a flexibilidade, potência abdominal, potência dos membros inferiores e agilidade.

As avaliações foram essenciais, pois pude adaptar as aulas de acordo com a individualidade biológica do aluno e assim obter bons resultados ao decorrer do projeto/aulas, buscando melhorar suas limitações e não prejudicá-los. A socialização durante as aulas também foi um ponto bastante positivo, principalmente nos momentos das atividades lúdicas, fazendo com que os mesmos tivessem diminuição dos estresses do cotidiano.

Desse modo, o TF quando abordado de forma a atender positivamente o praticante, adaptando e periodizando os exercícios conforme a necessidade de cada um proporciona melhora na qualidade de vida.

Portanto, o projeto foi de fundamental importância para o desenvolvimento profissional do discente (avaliações, contato com o público, lidar com situações inusitadas e imprevistas). Desse modo, o projeto proporcionou muito aprendizado e experiência, que certamente irei levar não só para minha vida profissional, mas também pessoal. Ademais, os relatos dos alunos em relação à melhora que eles notaram no seu dia a dia não tem preço, sendo proveitoso e especialmente satisfatório.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C.; TEIXEIRA, C.. **Treinamento de força e sua relevância no treinamento funcional**. (2013). EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 178, Marzo de 2013, apud BOMPA (2002).

BOSSI, L. C. **Treinamento Funcional na Musculação**. Phorte Editora, dezembro de 2009.

BOYLE, Michael. **O novo modelo de treinamento funcional de Michael Boyle**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

CORRÊA, F. B.; SANTOS, I. P. **Treinamento Funcional no Brasil - Origem e benefícios**. Disponível em: <<https://www.scribd.com/document/602056580/TREINAMENTO-FUNCIONAL-NO-BRASIL-ORIGEM-E-BENEFICIOS>>. Acesso em: 27 de maio de 2023

DESLANDES, M. S. S.; ARANTES, A. R. **A extensão universitária como meio de transformação social e profissional**. Sinapse Múltipla, 6(2), dez.,179-183, 2017.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GRIGOLETTO, M. E. D. S.; BRITO, C. J.; & HEREDIA, J. R.. (2014). **Functional training: functional for what and for whom?**.Revista Brasileira De Cineantropometria& Desempenho Humano, 16(6), 714–719. Disponível em: <<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n6p714>>. Acesso em: 15 de maio de 2023.

GRIGOLETTO, M. E. D. S.; NETO, A. G. de R.; TEIXEIRA, C. V. L. S.. (2020). **Treinamento funcional: uma atualização conceitual**. Revista Brasileira De Cineantropometria& Desempenho Humano, 22, e70646. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-0037.2020v22e72646>>. Acesso em: 14 de maio de 2023.

GUISELINI, Mauro; GUISELINI, Rafael. **Treinamento multifuncional: fundamentos teóricos & exercícios práticos**. São Paulo: Lazer& Sport, 2016.

LOU, G.; FU, C.. (2023). **FUNCTIONAL PHYSICAL TRAINING TO IMPROVE THE PHYSICAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS**. Revista Brasileira De Medicina Do Esporte, 29, e2022_0467. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0467. Acesso em: 14 de maio de 2023.

MOURA, L. F. A. D.; PIAUILINO, R. J. B.; ARAÚJO, I. F.; MOURA, M. S.; LIMA, C. C. B.; EVANGELISTA, L. M.; LIMA, M. D. M. **Impacto de um projeto de extensão universitária na formação profissional de egressos de uma universidade pública**. RevOdontol UNESP. 2012 Nov-Dec; 41(6): 348-352.

SHIMIZU, A. **Treinamento Funcional**. Cooperativa do fitness, 2010. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/treinamentofuncional1.htm>>. Acesso em: 18 de maio de 2023.

SILVEIRA, B. B. R.; VIGETA, S. M. G.; HORTA, A. L. M. **Sarau Literário: a experiência de um projeto de extensão**. Revista Brasileira de Extensão Universitária, v. 10, n. 3, p. 123-129, 2019.

UFFS. Universidade Federal da Fronteira do Sul. **Projetos de extensão**. Disponível em: <<https://www.uffs.edu.br/institucional/pro-reitorias/extensao-e-cultura/extensao/projetos#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20um%20projeto,objetivo%20espec%C3%ADfico%20e%20prazo%20determinado.>>. Acesso em: 28 de maio de 2023.

APÊNDICE A – TREINAMENTO FUNCIONAL DO PROJETO DE EXTENSÃO COEL**IMAGEM I** - Primeira reunião presencial na Pró-reitoria.

Fonte: Coordenadoria Esporte e Lazer, 2022.

IMAGEM II - Aula realizada junto a modalidade de boxe.

Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

IMAGEM III - Aula realizada junto a modalidade de taekwondo.



Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

IMAGEM IV- Apresentação da modalidade junto ao Boxe, acolhida aos ferias 2022.1.



Fonte: Via rede social da COEL, 2022.

IMAGEM V - 2º Congresso Universitário da UEPB.



Fonte: Via rede social da COEL, 2022.

IMAGEM VI - Turma de maio a julho.



Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

IMAGEM VII - Turma de setembro a dezembro.



Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

IMAGEM VIII – Primeiro dia de avaliação.



Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.