



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**KILIMA EMANUEL DA SILVA**

**CONTRIBUIÇÕES DO PROJETO PRÁTICAS CORPORAIS NO TEMPO  
LIVRE DOS SERVIDORES DA UEPB NA FORMAÇÃO DO GRADUANDO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2017**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**KILIMA EMANUEL DA SILVA**

**PRÁTICAS CORPORAIS NO TEMPO LIVRE DOS SERVIDORES DA UEPB**

**CONTRIBUIÇÕES DO PROJETO PRÁTICAS CORPORAIS NO TEMPO  
LIVRE DOS SERVIDORES DA UEPB NA FORMAÇÃO DO GRADUANDO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciatura Plena em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Esp. Ivanildo Alcantara de Sousa

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2017**

É expressamente proibida 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 da dissertação.

S586c Silva, Kilima Emanuel da.  
Contribuições do Projeto práticas corporais no tempo livre dos servidores da UEPB na formação do graduando de educação física [manuscrito] : Relato de experiência / Kilima Emanuel da Silva. - 2017.  
22 p. : il. color.

Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.  
"Orientação: Prof. Esp. Ivanildo Alcantara de Sousa, Departamento de Educação Física".

1. Práticas corporais. 2. Atividade física. 3. Musculação. I.  
Título.

21. ed. CDD 613.71

**KILIMA EMANUEL DA SILVA**

**CONTRIBUIÇÕES DOS PROJETOS DE EXTENSÃO NA FORMAÇÃO  
ACADÊMICA DO GRADUANDO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: RELATO DE  
EXPERIÊNCIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso na  
forma de relato de experiência  
apresentado no Curso de Educação  
Física da Universidade Estadual da  
Paraíba, em cumprimento à  
exigência para obtenção do grau de  
Licenciatura Plena em Educação  
Física.

Área de concentração: Atividade física e Saúde.

Aprovado em: 15/05/2013.

**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Esp. (Orientador) Ivanildo Alcântara de Sousa  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## **AGRDECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, a Deus por me conceder saúde e sabedoria para concluir esta graduação.

A Universidade Estadual da Paraíba pela oportunidade em realizar o curso de Educação Física.

A todos que fazem parte do Departamento de Educação Física, em especial ao professor José Pereira do Nascimento Filho.

A todos que fazem parte da Coordenação do curso de Educação Física, na pessoa do professor Eduardo Ribeiro Dantas, por todo o suporte técnico necessário.

Ao meu orientador, professor Ivanildo Alcantara de Souza, que com muita dedicação, empenho e disponibilidade contribuiu para a construção deste trabalho.

Ao professor Semio Wendel Martins de Melo, pelas contribuições na realização deste trabalho.

Aos Professores José Pereira do Nascimento Filho e Andrei Guilherme Lopes, por fazerem parte da banca examinadora.

Ao professor José Eugênio Eloi Moura, por oportunizar a realização do Projeto de Extensão ao qual fiz parte como estagiário.

A todos os professores, técnicos administrativos e funcionários do Curso de Educação Física da UEPB.

Aos meus pais Maria José Ferreira e Antonio Quilima da Silva, pelo encorajamento diário na realização deste curso.

A todos os colegas de turma pelo apoio e amizade durante todo o curso, em especial ao aluno Ado Marcelo Cavalcante, pelas ações desenvolvidas através do Centro Acadêmico de Educação Física.

A aluna de mestrado em Ecologia e Conservação, Lidiane Gomes de Lima, pela disponibilidade e auxílio referente a apresentação deste trabalho.

A toda minha família e amigos que estiveram do meu lado, incentivando e encorajando para a realização desta graduação.

## RESUMO

Este trabalho é um relato de experiência vivenciado através do Projeto de Extensão: Práticas Corporais no Tempo Livre dos Servidores da UEPB, na Academia Escola do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. Tendo por objetivo mostrar as contribuições das vivências do projeto na formação e preparação acadêmica do graduando de Educação Física para o mercado de trabalho. A participação como estagiário no projeto aconteceu entre os anos de 2015 e 2017, mediante processo seletivo realizado pela Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL), a qual faz parte da Pró-Reitoria Estudantil (PROEST), em parceria com o Departamento de Educação Física (DEF). O projeto oferecia dentre várias modalidades de práticas corporais; a musculação, objeto deste relato de experiência, que funcionava de segunda a quinta das 12h00 às 13h00 horas na Academia Escola do Departamento de Educação Física, com o objetivo de melhorar a saúde e a qualidade de vida através de atividades físicas. Concluímos que esta oportunidade de estágio contribuiu de forma significativa na formação do graduando em Educação Física por proporcionar um ambiente em que, possa aplicar os conhecimentos adquiridos a serviço dos servidores da UEPB, assim como na atuação fora do ambiente acadêmico, nas áreas não formais, possibilitando a interação entre a teoria adquirida e a prática exercida.

**Palavras-Chave:** Práticas corporais. Atividade Física. Musculação.

## **ABSTRACT**

This work is related to the experience experienced by the Extension Project: UEPB's Free Time Social Practices at the School Academy of the Department of Physical Education of the State University of Paraíba. Its objective is to show how contributions of the project experiences in the training and academic preparation of the Physical Education graduate to the job market. Participation does not exist in the project between the years 2015 and 2017, through a selective process carried out by the Coordination of Sports and Leisure (COEL), a qualified part of the Student Pro-Rectorate (PROEST), in partnership with the Department of Physical Education (DEF). The project includes a group of body disciplines and bodybuilding, a model of this work, which runs from 2 pm to 1 pm at the School Academy of the Department of Physical Education, with the goal of improving health and quality of life Through physical activity. We conclude that this internship opportunity contributed significantly to the training of graduates in Physical Education by providing an environment in which the same can apply the knowledge acquired a service of UEPB servers, as well as acting for the academic environment in non-formal areas, Making possible the interaction between an acquired theory and the practice practiced.

**Keywords:** Corporal practices. Physical activity. Bodybuilding.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>9</b>
<b>3 DESCRIÇÃO DO PROJETO .....</b>	<b>11</b>
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>14</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>15</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>17</b>



## 1 INTRODUÇÃO

Analisando este referido Projeto Pedagógico, da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), o qual está alicerçado em três importantíssimos pilares, que são; o Ensino, a Pesquisa e a Extensão. Ademais, o ensino promove a formação de competências intelectuais e profissionais que estimulam a produção de conhecimentos científico-cultural (pesquisa) e o engajamento da população com o processo de transformação social (extensão); a pesquisa auxilia na produção de conhecimentos científicos para a formação de profissionais (ensino) competentes e atuantes na sociedade, além de informar e beneficiar a população (extensão); a extensão possibilita o acesso e a articulação ao conhecimento científico-cultural e dos discentes aos problemas da sociedade, como também o diálogo com os saberes populares, gerando vivências que colaboram para a transformação das realidades locais e novos entendimentos que podem ser refletidos através do ensino e de questionamentos mediante a pesquisa, fechando o circuito epistemológico entre ensino, pesquisa e extensão.

Mediante este cenário notamos que a sociedade é o instrumento central nesse processo, seja como beneficiário final. No momento que, os profissionais recém-formados passam a estar à disposição de suas demandas, sejam no ambiente acadêmico onde a população passa a fazer parte do ambiente intelectual contribuindo com saberes intrínsecos no processo de estudos científico. Pois, esta última se faz muito presente nos projetos de extensão, pelo contato direto entre a sociedade e a construção de conhecimentos elaborados dentro dos centros acadêmicos. Nessa perspectiva, a UEPB oferece vários projetos que beneficiam a população onde, podemos encontramos alunos/estagiários que contribuem com o funcionamento de projetos voltados a atender as demandas da comunidade, os quais se beneficiam com a prestação desses serviços pela aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a formação acadêmica. Entre os projetos oferecidos pela instituição o projeto de extensão: Práticas Corporais no Tempo Livre dos Servidores da UEPB, realizado pela Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL), em parceria com a Pró-Reitoria Estudantil (PROEST), e com o Departamento de Educação Física (DEF), oferecem várias modalidades esportivas para os servidores.

Preocupados com os números expressivos da Organização Mundial da Saúde (OMS), sobre a falta de atividades físicas e o surgimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), a COEL desenvolve-se ações para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos servidores da UEPB, dentro das políticas de incentivo ao esporte e lazer na instituição, com o objetivo de estimular a prática de atividades físicas direcionados aos funcionários, deste modo

promovendo a interação entre os integrantes contribuindo para que se sintam motivados no cumprimento de suas funções, melhorando assim sua produtividade. Além, de estar contribuindo para melhorar os dados estatísticos no tocante a atividade física e saúde na instituição. Estas modalidades são oferecidas em diferentes horários de maneira que viabilizem a participação dos servidores. A modalidade a qual, é o objeto de estudo deste trabalho, se refere à prática da musculação, a mesma era oferecida de segunda a quinta no horário de 12:00 as 13:00 horas na Academia Escola do Departamento de Educação Física da UEPB. Logo, a participação como estagiário no projeto aconteceu entre os anos de 2015 a 2017. A seleção para o estágio foi realizada através de um processo seletivo realizado pela COEL. Este período foi marcado mediante, a importância na formação acadêmica seja pelo contato com o público ao colocar em prática as teorias adquiridas durante a graduação, seja com o aprofundamento no campo do treinamento resistido, posto que, contribuiu de forma decisiva na formação e capacitação do graduando na escolha do campo de atuação profissional.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

A execução de atividades físicas traz inúmeros benefícios para a saúde, seja na sua manutenção, como na prevenção e no tratamento de doenças. A ausência da atividade física está associada ao surgimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como as cardiovasculares, câncer e diabetes, as quais são o foco das Recomendações Globais de Atividade Física para a Saúde publicada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2010, e nota informativa de fevereiro de 2017. Já vem sendo demonstrado a importância das atividades físicas para a manutenção da saúde e da qualidade de vida. Organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS), American College of Sports Medicine (ACSM), Comitê Consultivo do Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ), Institute of Medicine (IOM) e as diretrizes da União Europeia (UE), orientam as recomendações mínimas para a atividade física, disponibilizando essas informações aos governos, gestores da saúde, profissionais da área da saúde e a população em geral.

O Brasil adota as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS). A última atualização da OMS, de 2010, orienta adultos à prática de no mínimo 150 minutos por semana de atividades físicas moderadas ou 75 minutos por semana de atividade física vigorosa em sessões e ao menos 10 minutos de duração, sem determinação de frequência semanal.

As atividades físicas são definidas como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte gasto energético. O exercício físico é uma atividade física planejada, estruturada, repetida e com o propósito de melhorar ou manter o condicionamento físico. O condicionamento físico é a habilidade de realizar atividades físicas em níveis moderados e intensos sem apresentar fadiga indevida e a capacidade de manter esta habilidade por toda a vida (NIEMAN, 2011, pg. 31).

Os componentes do condicionamento físico estão divididos em duas categorias; uma relacionada à saúde que é composta pela resistência cardiorrespiratória, composição corporal e condicionamento musculoesquelético (flexibilidade, força muscular e resistência muscular) e a outra relacionada com as habilidades esportivas que englobam as valências físicas de agilidade, equilíbrio, coordenação, velocidade, potência e tempo de reação (NIEMAN, 2011, pg. 34).

Uma das diretrizes amplamente adotadas em todo o mundo é a do *American College of Sports Medicine* (ACSM), ela orienta que adultos realizem 30 minutos ou mais de atividade física com intensidade moderada ao menos 5 dias por semana, ou 20 minutos de atividade

física de intensidade vigorosa de no mínimo 3 dias por semana, além das atividades da vida diária.

Dentre as atividades vigorosas está o Treinamento Resistido (TR), o qual pode ser definido como uma atividade que realiza contrações musculares voluntárias contra alguma resistência, sendo está gerada pelo corpo ou equipamentos (ARMSTRONG, 2002), através de exercícios isométricos (estáticos) ou isotônicos/isocinéticos (dinâmicos) ou pela combinação de ambos (KRAEMER, 2002). As principais finalidades da musculação podem ser divididas em cinco objetivos; profilaxia: prevenção de hipocinesias e osteoporose; terapêutica: reabilitação de algum segmento corporal; psicológica: redução de níveis de ansiedade e agressividade; estética: mudança no status de peso; treinamento: como fator de preparação física (DANTAS, 1950, p.-194)

Para elaboração de um programa de exercícios os princípios do treinamento devem ser aplicados logo, esses princípios são: a individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, interdependência volume/intensidade e especificidade (DANTAS, 1950, pg-24). Dentre os princípios do treinamento conhecidos na literatura os princípios da adaptação, da sobrecarga progressiva e o princípio da especificidade são à base da prescrição do treinamento resistido (PRESTES, 2010, pg. 52). Como o objetivo de evitar a monotonia e aumentar o bem-estar psicológico dos participantes do projeto, pois, tem-se em vista, o princípio da adaptação a sobrecarga progressiva, métodos e sistemas de treinamento que são implementados na rotina de exercícios (BOMPA, 2000, pg. 23). Dessa forma estimulando e motivando a permanência do participante no treinamento.

### 3 DESCRIÇÃO DO PROJETO

A Coordenadoria De Esporte e Lazer (COEL), a qual integra a Pró-Reitoria Estudantil (PROEST), em parceria com o Departamento de Educação Física, desenvolver vários projetos que incentivam a prática de atividade física na UEPB. Estes projetos são destinados a diferentes públicos da instituição, atendendo os servidores (docentes e técnicos administrativos), discentes, atletas, além sociedade em geral.

Mediante estas ações o projeto de extensão Práticas Corporais no Tempo Livre dos Servidores da UEPB, disponibiliza várias ações destinadas aos funcionários da instituição oferecendo várias modalidades esportivas em diferentes horários, possibilitando que eles escolham de acordo com os seus objetivos e a prática corporal na qual, se identifiquem ademais como o melhor horário dentro da rotina administrativa. O projeto Práticas Corporais no Tempo Livre dos Servidores da UEPB, oferece as modalidades de Musculação, Dança/Ginástica Aeróbica, Jiu-Jitsu, MuayThai, Kendo, Atletismo, Natação, Futsal Feminino, Voleibol, Rugby e Futebol Americano. Todas estas ações são realizadas no Departamento de Educação Física as quais são acompanhadas por estagiários do curso de educação física, selecionados através de processo seletivo realizado pela COEL.

A particularidade que está em discussão neste referido trabalho é a musculação, a qual é oferecida aos integrantes do projeto no horário de 12:00h às 13:00h, e funcionava de segunda a quinta feira. Estas modalidades aconteciam na Academia Escola do Departamento de Educação Física da UEPB. A academia, conta com uma estrutura completa para a prática de exercícios como: cicloergômetros, aparelhos de musculação, bancos reguláveis, anilhas, barras, halteres, suportes para anilhas, steps e colchonetes; além, da iluminação e sistema de ventilação para proporcionar um ambiente adequado à prática dos exercícios.

Imagens: Academia Escola do Departamento de Educação Física da UEPB.



Dentre os objetivos dos participantes o principal deles estava relacionado à estética, visando a redução dos níveis de gordura corporal e o aumento da massa muscular. A partir da finalidade dos usuários do projeto era realizado o Questionário de Prontidão para Atividades Físicas (Physical Activity Readiness Questionnaire, PAR-Q), que tem como propósito avaliar as condições básicas de saúde para a prática de exercício físico. Parâmetros como a prática de exercícios físicos, problemas articulares, hipertensão, diabetes, ingestão de medicamentos, entre outros eram questionados aos servidores que pretendiam ingressar na musculação.

Na montagem do treinamento observava-se o posicionamento oficial do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM, 2009), que versa sobre a prescrição do treinamento de força. O documento classifica os indivíduos em iniciantes, intermediários e avançados, de acordo com o tempo de treinamento; o mesmo também informa sobre a montagem do treinamento para os diferentes objetivos tais como: força muscular, hipertrofia, ou resistência muscular.

Na fase introdutória, os participantes do projeto eram informados sobre o funcionamento das máquinas e também passavam por um período de adaptação aos exercícios, que consistiam na aprendizagem e correção de movimentos, observando padrões

cinesiológicos e biomecânicos com o objetivo de prevenção de lesões. Após, o período de adaptação se iniciava a progressão de cargas, sempre observando o objetivo do participante, seja voltado para o ganho da massa muscular ou para a diminuição de percentuais de gordura. À medida que o nível do treinamento aumentava novas estratégias eram elaboradas como o uso de métodos e sistemas de treinamento da musculação.

A academia conta com vários aparelhos, como cicloergômetros e aparelhos de musculação. Entretanto, o espaço físico é reduzido, dificultando o deslocamento dos usuários no interior do ambiente da musculação, podendo ocorrer acidentes; dessa forma observamos a necessidade de ampliação da área da academia para melhor atender a comunidade. Devido ao horário de funcionamento da modalidade ser entre as 12:00 e 13:00 horas, os usuários reclamavam da alta temperatura no interior da academia mesmo possuindo ventiladores para circulação do ar. Outra dificuldade enfrentada durante o projeto foi o fato da UEPB, passar a adotar um regime contínuo na jornada de trabalho dos servidores. Esta atitude fez com que alguns servidores ficassem impossibilitados de frequentarem a academia no horário de 12:00 às 13:00 horas, fazendo como que migrassem para os horários de 06:00 às 07:00 e 17:00 às 18:00 horas, ou mesmo a desvinculação da modalidade pela incompatibilidade de horários entre o trabalho e a atividade física oferecidas. O projeto pode ser aperfeiçoado com a oferta de avaliação e reavaliação física, método fundamental para o acompanhamento da efetividade do treinamento. A academia do Departamento de Educação Física disponibiliza sala de avaliação com todos os aparelhos necessários para as avaliações e reavaliações físicas, vindo a contribuir ainda mais para os participantes do projeto assim como na formação profissional dos estagiários.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Posto que, ao analisarmos o projeto Práticas Corporais no Tempo Livre dos Servidores da UEPB, em especial neste trabalho a modalidade musculação que é ofertada nos horários já relatados funcionando de segunda a quinta feira, observamos que contempla as orientações das organizações, sobre as diretrizes na prescrição de atividade física mínima para a manutenção da saúde e na prevenção das Doenças Crônicas não Transmissíveis, contribuindo de forma significativa para a saúde e qualidade de vida dos servidores da UEPB deste modo deixando os mais dispostos na realização de suas atividades diárias .

Mediante, os dados alarmantes sobre a inatividade física e os riscos a saúde nota-se a ampla importância de projetos para a conscientização das pessoas, em especial para os servidores da instituição relatada que utilizam as práticas de atividades expostas neste trabalho, porém estamos destacando a musculação.

Portanto, estamos destacando também a grande contribuição deste projeto na formação do estudante/estagiário de Educação Física, pois, iniciativas como estas fazem com que os alunos apliquem os conceitos e as teorias adquiridas durante a formação acadêmica colocando-as a serviço da sociedade, que é a principal beneficiária dos profissionais desta área.

Logo, projeto de extensão oferece serviço à população e contribuem na formação de profissionais competentes conscientes, ajudando-os ingressarem no campo profissional que melhor se identifiquem e acima de tudo incentivando a busca pelo conhecimento.

Visto os benefícios das atividades físicas na vida das pessoas fica nítida que o projeto de extensão é uma ferramenta de extrema importância na formação do graduando, tanto dentro do curso ampliando as opções de aquisição e fixação dos conteúdos transmitidos pelos educadores, quanto fora do curso nos campos de estágio favorecendo assim para uma formação concreta dos profissionais de Educação Física, capacitando-os para o mercado de trabalho.



## REFERÊNCIAS

- ACSM. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição** / American College of Sports Medicine; tradução Dilza Balteiro Pereira de Campos. – 9. ed. – Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.
- ACSM. **Progression models in resistance training for healthy adults**. Med Sci Sports Exerc 2009; 41 (3): 687-708.
- ANDREAZZY IM, TAKENAKA VS, SILVA PSB, ARAÚJO MP. **Exame pré-participação esportiva e o PAR-Q, em praticantes de academias**. Ver. Bras. Med Esporte – vol. 22, nº4 – Jul/Ago, 2016.
- ARMSTRONG L. ACSM's **Guidelines for exercise testing and prescription**/ American College of: Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia; 2006.
- BOMPA, Tudor O. CORNACCHIA, Lorenzo J. **Treinamento de força consciente**. Editora Phorte, 2000.
- CAMPOS, Maurício de Arruda. **Biomecânica da musculação**. Maurício de Arruda Campos. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- DANTAS, Estélio H. M. (Estélio Henrique Martins), 1950. **A prática da preparação física** / Estélio Henrique Dantas Martins. 6. ed. – Vila Mariana, SP: Roca, 2004.
- DELAVIER, Frédéric. **Guia dos movimentos da musculação**. 3ª ed. – Barueri – SP. Manole, 2002.
- KRAEMER W.J, ADAMS K, CAFARELLI E, DUDLEY G.A, DOOLY C, FEIGENBAUM MS, et al. American College of Sports Medicine position stand. **Progression models in resistance training for healthy adults**. Medicine and Sport Science in sports and exercise. 2002; 34(2):364-80.
- KRAEMER WJ, ADAMS K, CAFARELLI E, DUDLEY GA, DOOLY C, FEIGENBAUM MS, et al. **American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults**. Medicine and science in sports and exercise. 2002;34(2):364-80.
- LIMA DF, LEVY RB, LUIZ OC. **Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades**. Rev Panam Salud Publica. 2014;36(3):164–70.
- NIEMAN, David C. **Exercício e Saúde: teste e prescrição de exercícios** / David C. Nieman; tradução Rogério Ferraz, Fernando Gomes do Nascimento. Barueri, SP: Manole, 2011.
- Organização Mundial da Saúde. **Atividade Física - Folha Informativa N° 385** - fevereiro de 2014. Disponível em [http://actbr.org.br/uploads/conteudo/957\\_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014\\_port\\_REV1.pdf](http://actbr.org.br/uploads/conteudo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf) f. Recuperado em 10 de abril de 2017.
- Organização Mundial da Saúde. **Atividade Física - Folha Informativa**. Fevereiro de 2017. Disponível em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>. Recuperado em 19 de abril de 2017.

Organização Mundial da Saúde. **Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde**. Disponível em <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/ebPortugues.pdf>. Recuperado em 19 de abril de 2017.

Organização Mundial da Saúde. **Estratégia Mundial Sobre Alimentação, Atividade Física e Saúde**. 2004. Disponível em [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf). Recuperado em 19 de abril de 2017.

Organização Mundial da Saúde. **Recomendações Globais de Atividade Física para a Saúde**. 2010. Disponível em [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf). Recuperado em 19 de abril de 2017.

PRESTES, Jonato. Jonato Prestes et al. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. Barueri, SP: Manole, 2010.

SILVA FILHO JN. **Treinamento de força e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. 2013;7(40):329-38.

SOARES et al. Edivaldo Dutra Soares. **Treinamento resistido na redução da porcentagem de gordura corporal: uma revisão baseada em evidências**. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, Vol.6, N° 2, Ano 4, p. 2.

União Europeia. **Orientações Da União Europeia Para A Atividade Física**. Disponível em <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/pnpaf-idp-orientacoes-europ-af-jan2009-pdf.aspx>. Recuperado em 19 de abril de 2017.

Universidade Estadual da Paraíba. **Projeto Pedagógico de Curso**. Disponível em <http://proreitorias.uepb.edu.br/prograd/projeto-pedagogico-de-curso/>. Recuperado em 11 de abril de 2017.

Universidade Estadual da Paraíba. **Pro-Reitoria Estudantil PROEST**. Disponível em <http://proreitorias.uepb.edu.br/proest/equipe/>. Recuperado em 11 de abril de 2017.

**ANEXOS**

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA  
COORDENADORIA DE ESPORTE E LAZER - COEL

**SELEÇÃO SIMPLIFICADA****SELEÇÃO PARA EXTENSIONISTAS DAS MODALIDADES ESPORTIVAS DOS PROJETOS**

- Políticas Públicas de Esporte e Lazer para Discentes da UEPB (PELD/UEPB)
- Práticas Corporais no Tempo Livre de Servidores da UEPB (PCTLS/UEPB)

**COTA 2016/2017**

De 14 a 19 DE OUTUBRO DE 2016 estarão abertas inscrições com a finalidade de selecionar alunos, do Curso de Educação Física, para serem extensionistas das modalidades esportivas promovidas pela Coordenadoria de Esporte e Lazer da UEPB (COEL/UEPB) no Campus I. Os objetivos das modalidades vão da promoção da quebra da ociosidade a formação de alunos/atletas para participação em competições municipais, regionais e nacionais.

**1. DAS AULAS, LOCAL E HORÁRIO**

- As aulas serão realizadas nas instalações do Departamento de Educação Física – UEPB, Campus I Campina Grande-PB;
- Das 06h às 07h / 12h às 13h / 17h às 18h / 18h30 às 21h de segunda a quinta.

**2. DAS MODALIDADES**

<b>MODALIDADES</b>	<b>HORÁRIOS</b>	<b>Dias da Semana</b>	<b>PROJETO</b>	<b>VAGAS</b>
- Musculação	06h às 07h	Segunda a quinta	PPELD/UEPB	01
	12h às 13h	Segunda a quinta	PCTLS/UEPB	01
	17h às 18h	Segunda a quinta	PCTLS/UEPB	01
- Natação	17h às 18h	Segunda e quarta	PCTLS/UEPB	01
	17h às 18h	Terça e quinta	PPELD/UEPB	01
- Ginástica Geral/Dança	17h às 18h	Terça e quinta	PCTLS/UEPB PPELD/UEPB	01
- Atletismo	07h às 09h	Terça e quinta	PPELD/UEPB	01

- Judô	17h às 18h	Terça e quinta	PCTLS/UEPB PPELD/UEPB	01
- MuayThai	17h às 18h	Terça e quinta	PCTLS/UEPB PPELD/UEPB	01
- Boxe	17h às 18h	Segunda e quarta	PCTLS/UEPB PPELD/UEPB	01
Jiu-Jitsu	17h às 18h	Segunda e quarta	PCTLS/UEPB PPELD/UEPB	01
- Handebol	17h às 18h	Quarta e sexta	PPELD/UEPB	01
- Voleibol	17h às 18h	Terça e quinta	PPELD/UEPB	01
- Futsal Feminino	12h às 13h	Terça e quinta	PPELD/UEPB	01
- Parkour	09h às 12h	Sábados	PPELD/UEPB	01
- Rugby	14h às 18h	Sábados	PPELD/UEPB	01
- Futebol Americano	14h às 18h	Domingos	PPELD/UEPB	01

Quadro 1 - demonstrativo das modalidades, horários e vagas

### 3. CALENDÁRIO:

- **Inscrições:** 14 a 19 de outubro de 2016, nos horários das 08 às 13h.
- **Local de inscrição:** Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL) que fica na PróReitoria Estudantil (PROEST) que está localizada Rua Baraúnas, 351 - Bairro Universitário - Campina Grande-PB. Em frente à biblioteca central.
- **Divulgação do resultado:** 21 de outubro de 2016.

### 4. DA INSCRIÇÃO

- A inscrição será realizada através de FICHA DE INSCRIÇÃO E TEXTO DISSERTATIVO ARGUMENTATIVO, anexos, que poderá ser preenchidos e entregues até as 13h o dia 19 de outubro de 2016 na Coordenadoria de Esporte e Lazer, ou pode ser enviada, *inbox*, pela nossa página (<https://www.facebook.com/coel.uepb.1>) no *facebook* até as 00h do dia 19 do mesmo mês e ano descritos.

### 5. REQUISITOS PARA INSCRIÇÃO

O candidato deverá estar regularmente matriculado no Curso de Educação Física.

## 6. PROCESSO SELETIVO

- O candidato será avaliado através de um **TEXTO DISSERTATIVO ARGUMENTATIVO**, anexo, na qual terá a intenção de avaliar o **referencial** e **objetivo** do candidato na modalidade escolhida.
- O objetivo do **TEXTO DISSERTATIVO ARGUMENTATIVO** é identificar a capacidade do candidato em gerenciar atividades de ensino relacionadas ao desenvolvimento das habilidades básicas da modalidade escolhida.

Campina Grande-PB, 13 de outubro de 2016.

A Coordenação.



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA  
COORDENADORIA DE ESPORTE E LAZER – COEL

### FICHA DE INSCRIÇÃO

SELEÇÃO PARA EXTENSIONISTAS DAS MODALIDADES ESPORTIVAS DOS  
PROJETOS:

- Políticas Públicas de Esporte e Lazer Para Discentes da UEPB (PELD/UEPB) - Práticas Corporais no Tempo Livre de Servidores da UEPB (PCTLS/UEPB)

<b>01. IDENTIFICAÇÃO</b>		
<b>NOME:</b>		
<b>FILIAÇÃO: Mãe:</b>		
Pai:		
<b>DATA DE NASCIMENTO:</b>		
<b>RG:</b>	<b>ÓRGÃO EMISSOR:</b>	<b>DATA:</b>
<b>CPF:</b>		
<b>ENDEREÇO:</b>		
Nº		
<b>BAIRRO:</b>		
<b>CEP:</b>	<b>CIDADE:</b>	<b>ESTADO:</b>
<b>TELEFONES:</b>		
<b>E-MAIL:</b>		
<b>02. DADOS ACADÊMICOS:</b>		
<b>DEPARTAMENTO:</b>		
<b>CENTRO:</b>	<b>CAMPUS:</b>	
<b>CURSO:</b>		
<b>MATRÍCULA:</b>		
<b>ANO QUE ESTÁ CURSANDO:</b>		
<b>03. MODALIDADES:</b>		

**MUSCULAÇÃO:** Segunda a quinta - 06h às 07h ( )  
**MUSCULAÇÃO:** Segunda a quinta - 12h às 13h ( )  
**MUSCULAÇÃO:** Segunda a quinta - 17h às 18h ( )  
**NATAÇÃO:** Segunda e quarta ( ) – 17h às 18h  
**NATAÇÃO:** Terça e quinta ( ) – 17h às 18h  
**GINÁSTICA GERAL/DANÇA:** Terça e quinta ( ) – 17h às 18h  
**ATLETISMO:** Terça e quinta ( ) – 07h às 09  
**JUDÔ:** Terça e quinta ( ) – 17h às 18h  
**MUAY THAY:** Terça e quinta ( ) – 17h às 18h  
**BOXE:** Segunda e quarta ( ) – 17h às 18h  
**JIU-JITSU:** Segunda e quarta ( ) – 17h às 18h  
**HANDEBOL:** Quarta e sexta ( ) – 17h às 18h  
**VOLEIBOL:** Terça e quinta ( ) – 17h às 18h  
**FUTSAL FEMININO:** Terça e quinta ( ) – 12h às 13h  
**RUGBY:** Sábados – 14h às 18h  
**FUTEBOL AMERICANO:** Domingos – 14h às 18h

**Obs.:** O horário pode ser modificado, de acordo com as necessidades do Departamento de Educação Física.

Campina Grande, \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Assinatura

do(a) Candidato(a)

