



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF

MARLYSON GEOVANINI SILVA DE OLIVEIRA

**DISCUTINDO A CULTURA CORPORAL EM AUXÍLIO À SAÚDE:
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

CAMPINA GRANDE - PB

2018

MARLYSON GEOVANINI SILVA DE OLIVEIRA

DISCUTINDO A CULTURA CORPORAL EM AUXÍLIO À SAÚDE: RELATO DE
EXPERIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso de Natureza
- Relato de experiência apresentado ao Curso
de Licenciatura em Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, em
cumprimento as exigências para obtenção do
grau de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Jozilma de Medeiros Gonzaga

CAMPINA GRANDE – PB

2018

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.

O48d Oliveira, Marlyson Geovanini Silva de.
Discutindo a cultura corporal em auxílio à saúde
[manuscrito] ; relato de experiência / Marlyson Geovanini Silva
de Oliveira. - 2018.
17 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde , 2018.
"Orientação : Profa. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga ,
Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Musculação. 2. Treinamento resistido. 3. Cultura
corporal. 4. Idosos. I. Título

21. ed. CDD 796.4

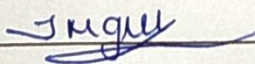
MARLYSON GEOVANINI SILVA DE OLIVEIRA

**DISCUTINDO A CULTURA CORPORAL EM AUXÍLIO À SAÚDE: RELATO
DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso de
Natureza - Relato de experiência
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Estadual
da Paraíba, em cumprimento as exigências
para obtenção do grau de Licenciado em
Educação Física.

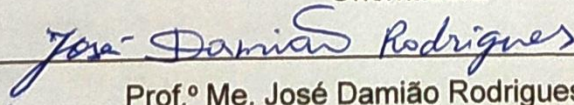
Aprovado em: 05/12/2018

Banca Examinadora



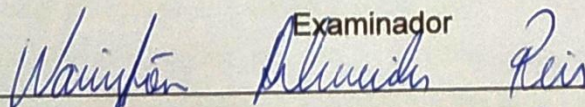
Prof.^a Dr.^a Jozilma de Medeiros Gonzaga - UEPB

Orientadora



Prof.^o Me. José Damião Rodrigues - UEPB

Examinador



Prof.^o Me. Washington Almeida Reis - UEPB

Examinador

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	4
2	REFERENCIAL TEÓRICO	6
	2.1 Importância da extensão para a Universidade e a comunidade	6
	2.2 Cultura Corporal	6
	2.3 Treinamento Resistido	7
	2.4 Velhice e atividade física	9
3	PERCURSO METODOLÓGICO	11
	3.1 Local	11
	3.2 Dias, horários e critérios do desenvolvimento das atividades.....	11
	3.3 Função dos estagiários.....	11
	3.4 Período de desenvolvimento do projeto.....	12
4	RELATO DA EXPERIÊNCIA.....	12
	4.1 Planejamento	12
	4.2 Execução do projeto	13
	4.3 Importância de participar do projeto	14
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
6	REFERÊNCIAS	16

DISCUTINDO A CULTURA CORPORAL EM AUXÍLIO À SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

OLIVEIRA, M. G. S.

RESUMO

Objetivou-se com este trabalho relatar e discutir a experiência no Projeto de Cultura Corporal em Auxílio à Saúde, vivenciada na Academia Escola do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como bolsista do projeto de extensão, no período de janeiro a maio de 2016. Foram atendidos adultos na comunidade acadêmica da UEPB, bem como interessados da comunidade circunvizinha, tendo 01h de atividade por turma, nas segundas, quartas e sextas-feiras. Cada turma era composta por cerca de 30 alunos, onde procurávamos dividir a turma em duas metades, para que uma parte executasse o treino A (MMII) e a outra parte o treino B (MMSS e tronco), assim aproveitando o máximo do ambiente de treinamento. Para iniciar as atividades, os alunos eram orientados a realizar o aquecimento. Em seguida direcionados para a prática da musculação, iniciando por exercícios multiarticulares, para depois executarem os exercícios monoarticulares e finalizando com exercícios de estabilidade do tronco. A Cultura Corporal na academia, normalmente está voltada primariamente para atividades físicas que modelem o corpo, priorizando a estética, no entanto, o projeto Cultura Corporal em Auxílio à Saúde foi realizado numa perspectiva voltada para saúde e buscou trazer como benefícios o bem-estar e melhor qualidade de vida dos envolvidos. Com a proximidade com a comunidade proporcionada pela participação no projeto, além de poder colocar teorias em prática foi possível desenvolver o lado da humanidade em consequência da convivência e troca de afetos durante as aulas.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos. Musculação. Extensão Universitária.

1 INTRODUÇÃO

A Universidade Estadual da Paraíba, enquanto instituição pública, tem se constituído um lócus de discussão e, ainda, tem tido bastante destaque em projetos de extensão universitária, disponibilizando recursos científicos e de pessoal qualificado, no sentido de atender à comunidade.

Pensando nos eixos que constituem a Universidade, é importante destacar que a construção do conhecimento vai possibilitar ao homem um conhecimento

de mundo de forma integral, ao mesmo tempo em que oportuniza um diálogo mais efetivo com a sociedade (PONTE et al., 2009). Neste sentido, foi pensado o Projeto de Extensão Cultura Corporal em Auxílio à Saúde, objeto deste trabalho de conclusão de curso.

A Cultura Corporal busca entendimento no histórico da cultura, em que se destaca como especificidade da Educação Física, as formas de atividades corporais, formas de expressão corporal como linguagem (BRASILEIRO, et al., 2016). O termo Cultura Corporal foi apresentado na produção acadêmica da Educação Física na década de 1990, tendo a obra mencionada, escrita por o Coletivo de Autores (1992), seu marco conceitual mais divulgado.

Daolio (2004) critica a falta de avanço na ideia de que os conhecimentos produzidos ao longo da vida vão sendo atualizados e ressignificados pela consciência e significados produzidos pelo ser humano. O ser humano é o produto de uma determinada cultura e ao mesmo tempo, produtor de cultura. Para o Coletivo de Autores (2012), a cultura corporal é vista como patrimônio da humanidade.

A sociedade vive um momento de insuficiência de movimento corporal devido às facilidades oferecidas pelas tecnologias, surgindo desta forma, doenças hipocinéticas (por falta de movimento) como obesidade, diabetes e hipertensão dentre outras, sendo essa uma grande problemática. Por outro lado, este sedentarismo afeta a qualidade de vida que segundo Nahas (2006) é altamente influenciada pela prática de atividade física regular. Sharkey (2006) aponta a influência da atividade física na minimização e controle de doenças cardíacas e síndromes metabólicas, além da melhoria no condicionamento físico e na autoestima. Desta forma, surgiu a necessidade de desenvolvimento do projeto de extensão, que trabalhasse a atividade física em uma perspectiva de saúde e qualidade de vida, sendo oferecido para a comunidade acadêmica (professores, alunos e funcionários), bem como para a sociedade em geral, principalmente para a comunidade carente localizada em torno do Campus I da UEPB. Assim, objetivou-se com este trabalho relatar e discutir a experiência no Projeto de Cultura Corporal em Auxílio à Saúde, vivenciada na Academia Escola do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como bolsista do projeto de extensão.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Importância da extensão para a Universidade e a comunidade

Ensino, pesquisa e extensão são as três funções básicas da Universidade, as quais devem ser equivalentes e merecer igualdade em tratamento por parte das instituições de ensino superior. Para Carbonari e Pereira (2007), o grande desafio da extensão é repensar a relação do ensino e da pesquisa às necessidades sociais, estabelecer as contribuições da extensão para o aprofundamento da cidadania e para a transformação efetiva da sociedade. O modelo de extensão consiste em prestar auxílio à sociedade, levando contribuições que visam à melhoria dos cidadãos. O entendimento a respeito da relação entre extensão e sociedade, é uma visão fundamental que possibilita a qualidade da assistência prestada para as pessoas.

É através da extensão universitária que a Universidade interage com a comunidade na qual está inserida ocasionando uma troca de conhecimentos em que a universidade aprende com a comunidade, absorvendo seus valores e cultura. A extensão é uma importante ferramenta para a formação de profissionais mais humanizados, visto que aproxima o saber científico de realidades múltiplas, enriquecendo os futuros profissionais de valores humanísticos e éticos.

Na realização do trabalho prestado aos cidadãos, cuja finalidade é a melhoria na qualidade de vida dessas pessoas, “a extensão, enquanto responsabilidade social faz parte de uma nova cultura, que está provocando a maior e mais importante mudança registrada no ambiente acadêmico e corporativo nos últimos anos.” (CARBONARI; PEREIRA, 2007, p. 27).

No modo como se leva o conceito de extensão para as comunidades, o fato de colocar isso em prática, tem mostrado a importância da atenção na questão mudança. Tanto para o ambiente acadêmico, quanto para o corporativo.

2.2 Cultura Corporal

As perspectivas que localizam o corpo no campo da cultura, apresentam elementos que transcendem a fragmentação existente nas concepções de corpo e de cultura com as quais a Educação e a Educação Física se orientava. Neste

sentido, compreende-se que a cultura é um processo de produção da existência humana e que o ser humano cria elementos, instrumentos, conhecimentos, valores, crenças, ou seja, ideias, ao mesmo tempo em que utiliza e elabora a linguagem para o desenvolvimento do pensamento e planejamento da sua práxis (BRASILEIRO, et al., 2016).

A Cultura Corporal busca desenvolver uma reflexão pedagógica sobre o acervo de formas de representação do mundo que o homem tem produzido no decorrer da história, exteriorizadas pela expressão corporal: jogos, danças, lutas, exercícios ginásticos, esporte, malabarismo, contorcionismo, mímica e outros, que podem ser identificados como formas de representação simbólica de realidades vividas pelo homem, historicamente criadas e culturalmente desenvolvidas (COLETIVO DE AUTORES, 2012).

A capacidade da expressão corporal como linguagem desenvolve-se numa sequência de vivências e de experiências que se iniciam na interpretação espontânea, passando para a interpretação e explicação de conteúdos clássicos, em que conscientemente o estudante apropria-se e produz a linguagem corporal. Neste sentido, Oliveira (2004) a Educação Física existe em função do homem, enquanto ser individual e social, sendo assim temos que entender o indivíduo como um todo, nas suas várias formas de se relacionar com o mundo e a Educação Física como Cultura Corporal de Movimento têm que estar atenta as individualidades.

Dentro da cultura corporal, pode-se trabalhar todos os conteúdos da educação física (ginásticas, danças, esportes, entre outros), entretanto, o que tem que ser levado em consideração é uma reflexão crítica acerca do conteúdo discutido e uma aproximação da realidade social. Com isso, podemos trabalhar o corpo além da perspectiva mecânica, onde se é focado apenas o desenvolvimento físico, puramente estético e superficial. Assim englobando os aspectos mentais, emocionais e sociais, como também preservando o resultado estético, porém como consequência do processo da prática da atividade física e conscientizando o indivíduo para aplicar hábitos saudáveis ao longo da vida.

2.3 Treinamento Resistido

No vasto leque de conteúdos da Cultura Corporal de Movimento, temos atualmente a musculação, ou treinamento resistido, como ferramenta principal no

Projeto de Cultura Corporal em Auxílio à Saúde. Segundo Feigenbaum et al. (2006) o treinamento resistido é considerado um método eficaz para o desenvolvimento da força muscular esquelética, sendo prescrito por várias das principais organizações de saúde para a melhoria dos níveis de saúde e condicionamento, para desempenho atlético e também prevenir e reabilitar lesões ortopédicas.

De acordo com Bittencourt (1984), a musculação tem sua base histórica na Grécia Antiga, onde o culto ao corpo tinha grande importância. O atleta Milon de Crotona, seis vezes campeão dos Jogos Olímpicos, realizava seus treinamentos carregando um bezerro. À medida que o animal crescia, a força de Milon aumentava proporcionalmente, surgindo assim o princípio da sobrecarga progressiva, base do treinamento com peso da musculação. Prestes et al., (2010) afirmam que para evoluir, o organismo necessita de treinos com cargas maiores que aquela as quais está adaptado e que, desde a fase inicial do treinamento até o mais avançado estágio, o aumento de carga deve ser gradual e respeitando as capacidades fisiológicas e psicológicas do indivíduo. Ainda, de acordo com Prestes et al., (2010), é importante a variação do treinamento, onde em momentos planejados, deve-se aplicar períodos de descanso e variar os níveis de estresse do exercício.

Um treinamento sistematizado resulta em certas mudanças ou adaptações estruturais e fisiológicas do corpo. O tamanho e a definição muscular indicam o nível de adaptação. A magnitude dessas adaptações é diretamente proporcional à demanda imposta ao corpo pelo volume (quantidade), pela frequência e pela intensidade (carga) de treinamento (BOMPA e CORNACCHIA, 2000).

Um importante estágio do treinamento resistido é o período de adaptação neural, principalmente para o indivíduo iniciante na prática da modalidade. Para Prestes et al., (2010), nas primeiras 12 semanas de treinamento resistido ocorre o aumento de força muscular devido, principalmente, às mudanças do sistema nervoso. Esta adaptação neural tem papel fundamental também no quesito coordenação intramuscular aumentando a eficiência nos padrões de recrutamento neural na ativação do músculo agonista no exercício, bem como a melhora da coordenação intermuscular aprimorando a dinâmica do movimento entre os músculos agonistas e sinergistas. Com isso, facilitando a aprendizagem dos movimentos essenciais à musculação.

Outro princípio fundamental na prática do treinamento resistido é o princípio da individualidade biológica, o qual diz que nenhuma pessoa é igual à outra, segundo Bompa e Cornacchia (2000) cada ser é diferente se tratando de genética, hábitos alimentares, experiência em atividades físicas, metabolismo, objetivos e capacidade de adaptação aos estímulos. Isso significa que um estímulo de um mesmo exercício pode surtir efeitos distintos em pessoas diferentes. Ciente disso é necessário garantir a individualização do programa de treinamento, respeitando a individualidade biológica e adequando ao objetivo e habilidades do aluno. Ao elaborar um programa de treinamento é essencial conhecer o estado de saúde do indivíduo, investigando se é acometido por doenças hipocinéticas como hipertensão, diabetes, cardiopatia e outras patologias como hérnia de disco, saber se tem alguma limitação de movimento dos membros superiores e inferiores e do tronco.

As turmas do projeto de Cultura Corporal em Auxílio à Saúde eram formadas, em sua maioria, por pessoas de idade avançada, saudáveis ou com doenças hipocinéticas.

2.4 Velhice e atividade física

É uma tendência mundial o aumento da população idosa nos últimos anos. O crescimento desse grupo se dá pelo aumento da expectativa de vida devido à melhoria nas condições de saúde, com o avanço da medicina, acesso a informações e ambientes para se ter hábitos de vida saudáveis, entre outros motivos.

De acordo com o IBGE (2018), o número de idosos no Brasil cresceu 18% entre os anos de 2012 e 2017, superando a marca de 30 milhões de pessoas acima de 60 anos. Para McArdle et al. (2001) o que tem contribuído no curto prazo para as pessoas viverem mais, tem sido a prevenção das doenças, a assistência de saúde e o tratamento mais preciso de doenças relacionadas à idade, como cardiopatia e osteoporose. Com os indivíduos vivendo mais, é necessário promover a prática de exercícios e atividades físicas para melhorar a saúde, capacidade funcional, qualidade de vida e independência dos idosos.

A prática de atividade física contribui bastante para a saúde e qualidade de vida das pessoas, em especial o treinamento resistido. “Dados de avaliação de

homens jovens e de meia-idade treinados em resistência demonstram que o armazenamento de gordura corporal e a capacidade aeróbia máxima não estão relacionadas à idade, mas em vez disto ao número total de horas que estes homens se exercitam por semana” (EVANS, p. 150, 2006). Dentre as mudanças na composição corporal relacionados à idade, temos a sarcopenia, que é a perda de massa muscular, influenciando a diminuição da força muscular. A osteoporose também tem relação direta com o fator idade, é onde acontece a perda de massa óssea. Para Simão (2007), a perda da massa muscular e óssea dificulta a realização de atividades diárias como levantar de uma cadeira e abrir uma janela, acentua também o risco de queda, fraturas no quadril e incapacidades funcionais. O treinamento resistido favorece ajudando a compensar a perda da massa muscular e óssea relacionadas ao envelhecimento.

Visto que o exercício aeróbio tem sido recomendado por muitos anos como um meio de aumentar a forma cardiovascular, o treinamento de força é correntemente reconhecido como um importante componente de um programa de condicionamento de forma física para adultos mais velhos. Devido às perdas relacionadas à força e massa musculoesquelética serem quase universais, programas projetados para manter ou incrementar a saúde musculoesquelética em adultos mais velhos deverão ser implementados. Não somente a participação regular em um programa de treinamento de força pode balancear algumas dessas perdas, mas também ajudar as pessoas mais velhas a manter um estilo de vida ativo, de alta qualidade (SIMÃO, 2007).

O treinamento resistido também contribui para aqueles que estão acometidos por doenças hipocinéticas, como diabetes e hipertensão. Simão (2007), afirma que a prática de exercício de resistência, além de ser útil para a prevenção da diabetes, tem se mostrado efetivo no tratamento de intolerância à glicose e na ação da insulina em indivíduos não-insulino-dependentes. Gordon et al., (2006) mostram que uma sessão de 45 minutos de treinamento resistido diminui as pressões arteriais sistólica e diastólica num período de pelo menos 1 hora após a prática do exercício. E que o treinamento resistido à longo prazo pode modificar positivamente as pressões arteriais em repouso.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

3.1 Local

O projeto foi desenvolvido na Academia Escola do Departamento de Educação Física (AEDEF) da Universidade Estadual da Paraíba, localizada no município de Campina Grande – PB, Bairro de Bodocongó.

3.2 Dias, horários e critérios do desenvolvimento das atividades

As atividades foram desenvolvidas as segundas, quartas e sextas-feiras, nos horários das 08h às 11h. Foram atendidos adultos na comunidade acadêmica da UEPB, bem como interessados da comunidade circunvizinha, de ambos os sexos, tendo 01h de atividade por turma. Os participantes do projeto tiveram que manter assiduidade, limitados a 3 dias de faltas consecutivas sem justificativa, sob risco de perder a vaga no projeto.

Os estagiários foram selecionados tendo como critérios de seleção: experiência prévia mínima de seis meses de prática na modalidade musculação, ter cursado o segundo período do curso de Educação Física. Foram realizadas reuniões periódicas com o coordenador do projeto para as devidas orientações e aperfeiçoamento da metodologia utilizada no desenvolvimento das atividades.

3.3 Funções dos estagiários

Os estagiários tinham como função: i) preencher uma ficha de anamnese para cada usuário novato; ii) orientar o alongamento e aquecimento antes de cada sessão de exercícios; iii) elaborar os programas individuais de exercícios (conforme respostas da anamnese) que incluem métodos como alternado por segmento, localizado por articulação, super set, pré-exaustão; iv) realizar o acompanhamento que visa o ensino da técnica correta de execução dos exercícios; v) fazer as medidas e avaliação que consistiram em: a. Medida do peso, tendo como instrumento uma balança mecânica, estando o avaliado sem calçado e de costas para balança; b. Medida da estatura, tendo como instrumento um estadiômetro de parede; c. Medidas, com fita métrica, da circunferência do tórax, braços (proximal), abdômen, quadril, coxa (proximal) e panturrilha.

3.4 Período de desenvolvimento do projeto

Nos meses de janeiro a maio de 2016 ocorreu o desenvolvimento do projeto, sendo executado na Academia Escola do Departamento de Educação Física – UEPB. Durante este período foram realizadas reuniões com o coordenador e colaboradores. Ao fim do semestre, em culminância com o projeto, foi realizada uma confraternização junina com convite a todos os participantes (Figura 1).



Figura 1 – Fonte: arquivos pessoais

4 RELATO DA EXPERIÊNCIA

4.1 Planejamento

Inicialmente foram realizadas reuniões entre o coordenador do projeto, Prof.^o Me. José Damião Rodrigues, e os colaboradores. Nesses primeiros encontros foram passados pelo coordenador os objetivos do projeto em atender a comunidade proporcionando a prática da musculação a fim de contribuir com a saúde e qualidade de vida dos participantes, as diretrizes de como funcionaria as atividades na academia e como deveríamos nos portar nesse ambiente. Foram passadas referências bibliográficas para termos uma base teórica a respeito do treinamento resistido e o grupo de pessoas as quais iríamos acompanhar e prescrever os programas de treinamento individuais, dando ênfase na leitura dos capítulos que abordavam o treinamento resistido para hipertensos, para diabéticos, para obesos, para acometidos de dor lombares e para idosos.

4.2 Execução do projeto

Boa parte dos participantes era antiga, faziam parte do projeto desde outros semestres, então já tinham certa experiência na prática da musculação e se conheciam, tornando o ambiente mais familiar e acolhedor. Inicialmente foram realizadas as anamneses de cada aluno, a fim de identificar características individuais como patologias e uso de medicamentos, limitações de movimentos, histórico com a prática de treinamento resistido e de outras atividades físicas, para que com estas informações fosse possível elaborar um programa de treinamento que atendesse as necessidades e objetivos de cada participante, respeitando a habilidade de cada um.

Tendo em vista que a Universidade estava voltando de uma greve e que as atividades do projeto foram suspensas por boa parte do segundo semestre de 2015, a maioria dos alunos estava a um tempo considerável sem praticar atividades físicas, motivo pelo qual os colocamos no patamar de iniciante, considerando que Prestes et al. (2010) diz que iniciante é o indivíduo sem experiência em treinamento resistido ou aquele que não pratica por tempo suficiente para rever adaptações do período de treinamento. Portanto, foi necessário elaborar um treinamento de adaptação, onde consistiu numa progressão leve de volume (quantidade) e intensidade (carga), exigindo um maior número de repetições (15~20) e uma menor carga, sendo na primeira semana realizado apenas uma série de cada exercício, na segunda duas séries e na terceira estabilizar o treino com três séries de cada exercício. Os treinos, em sua maioria, por serem destinados a iniciantes, eram divididos por segmentos (A e B), onde o treino A correspondia ao dia de treinar membros inferiores (MMII) e o treino B ao dia de treinar membros superiores (MMSS) e tronco.

Cada turma era composta por cerca de 30 alunos, onde procurávamos dividir a turma em duas metades, para que uma parte executasse o treino A (MMII) e a outra parte o treino B (MMSS e tronco). Isso foi feito para a comodidade dos alunos, levando em conta que o espaço e a quantidade equipamento da academia eram limitados, aonde uma sala era destinada às máquinas de treinamento para membros inferiores e a outra sala da academia era destinada às máquinas de membros superiores. Essa medida equilibrava o fluxo

dos alunos dentro dos dois ambientes da academia, diminuindo o tempo de espera para utilização dos equipamentos.

Para iniciar as atividades, os alunos eram orientados a realizar o aquecimento nas esteiras ou bicicletas ergométricas, no intuito de preparar o sistema cardiovascular e o sistema locomotor, para ter suporte a cargas exigidas no treinamento resistido e assim reduzir o risco de lesões. O tempo de aquecimento era estipulado em 10 minutos de caminhada na esteira ou pedalagem na bicicleta, após esse tempo, direcionava cada aluno para o início da prática da musculação, iniciando pelos exercícios multiarticulares (como agachamento, legpress, supino reto, puxada alta), para então seguir para os exercícios monoarticulares (como cadeiras extensora e flexora, rosca direta, tríceps na polia). Para no final do treinamento executar os exercícios de estabilidade do tronco como prancha frontal, super-homem, elevação de quadril.

4.3 Importância de participar do projeto

A extensão universitária nos possibilitou uma prática docente, além proporcionar um pensamento questionador e reflexivo sobre o processo ensino aprendizagem e nos fez aproximar da comunidade, aplicando nosso conhecimento teórico. Neste sentido, fortaleceu nosso processo de formação no curso de Licenciatura em Educação Física, onde pudemos ampliar o nosso conhecimento teórico a respeito do treinamento resistido e seus benefícios para grupos especiais, como hipertensos, diabéticos, idosos, devido às inúmeras leituras recomendada pelo coordenador do projeto e poder aplicar esse conhecimento na prática, acompanhando a evolução de cada aluno e ver a satisfação e empenho deles em seguir as orientações que pudemos passar.

Este embasamento teórico sugerido pelo coordenador do projeto foi fundamental para que pudéssemos adquirir conhecimento científico relacionado ao treinamento resistido e grupos especiais. Pois, entre os alunos do projeto, tinha idosos saudáveis, como também idosos acometidos de doenças hipocinéticas, então com a base científica proporcionada por essas leituras, foi possível elaborar programas de treinamentos apropriados para cada um deles e assim poder cumprir o objetivo do projeto em promover a prática da musculação

em benefício da qualidade de vida dos participantes. E, em consequência disso, o projeto cumpriu seu papel de fomentar o conhecimento teórico e prático dos voluntários e bolsistas, além de desenvolver a perspectiva da humanidade proposto pelo coordenador.

Um aspecto fundamental desenvolvido nesse projeto foi o da empatia, onde fugindo da finalidade superficial da estética que a musculação proporciona, foi possível estreitar o laço de professor-aluno. Devido à idade avançada dos alunos e implicância disso nas limitações e dificuldades de movimentos, foi necessário se aprofundar no universo deles e se colocar no lugar do aluno, adaptando da melhor forma a execução de certos exercícios, minimizando o risco de lesões e estimulando a realização do movimento correto e necessário para o objetivo estipulado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Cultura Corporal no meio *fitness*, normalmente está voltada primeiramente para atividades físicas que modelem o corpo, priorizando a estética, no entanto, o projeto Cultura Corporal em Auxílio à Saúde foi realizado numa perspectiva voltada para saúde e buscou trazer como benefícios o bem-estar e melhor qualidade de vida dos envolvidos.

O projeto de extensão além de proporcionar um campo de estágio e pesquisa para acadêmicos do curso de Educação Física, cumprindo assim com o tripé de atividades de ensino, pesquisa e extensão, possuindo articulação do conhecimento multidisciplinar, possibilitou aos estagiários a adoção e utilização de métodos para ampliar nossos conhecimentos e para uma avaliação do desempenho profissional e aperfeiçoamento didático.

Com a proximidade com a comunidade proporcionada pela participação no projeto, além de poder colocar teorias em prática foi possível desenvolver o lado da humanidade em consequência da convivência e troca de afetos durante as aulas, conhecendo um pouco da realidade de cada aluno, bem como compartilhando experiências pessoais com eles.

ABSTRACT

The objective of this work was to report and discuss the experience in the Project of Body Culture in Health Assistance, experienced in the School Academy of the Department of Physical Education of the State University of Paraíba, as scholarships holder of the extension project, from January to May 2016. Adults were assisted for the academic community of University, as well as interested in the surrounding community, were attended with 1 hour activity per class on Mondays, Wednesdays and Fridays. Each class consisted of about 30 students, in which we tried to divide the class in two, so that one part would perform the A training (Lower Limbs) and the other part the B training (Upper Limbs and trunk), thus taking full advantage of the training environment. Beginning the activities, the students were asked to perform the warm-up. Next, they are directed to the practice of strength training, starting with multiarticular exercises, then performing the monoarticular exercises and ending with exercises of stability of the trunk. The Body Culture in the gym is usually focused primarily on physical activities that model the body, prioritizing aesthetics, however, the Project of Body Culture in Health Assistance was carried out in a health-oriented perspective and tried to bring the well-being and better quality of life for those involved. With the proximity to the community provided by the participation in the project, besides being able to put theories in practice it was possible to develop the side of humanity as a consequence of the coexistence and exchange of affections during the classes.

KEY WORDS: Seniors. Strength Training. University Extension.

6 REFERÊNCIAS

BITTENCOURT, Nelson. **Musculação: uma abordagem metodológica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.

BOMPA, T. O.; CORNACCHIA, L. J. **Treinamento de força consciente**. São Paulo: Phorte, 2000.

BRASILEIRO, L. T.; et al. **A cultura corporal como área de conhecimento da educação física**. Pensar a Prática, Goiânia, v. 19, n. 4, out./dez. 2016.

CARBONARI, M.; PEREIRA, A. **A extensão universitária no Brasil, do assistencialismo à sustentabilidade**. São Paulo, Setembro de 2007.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

DAOLIO, J. **Educação Física e o conceito de cultura**. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

EVANS, William J. Treinamento Resistido, Envelhecimento e Controle de Peso. In: GRAVES, J. E.; FRANKLIN, B. A (org.). **Treinamento resistido na saúde e reabilitação**. Rio de Janeiro: Revinter, 2006.

FEIGENBAUM, Matthew S. Prescrição de Exercícios para Indivíduos Saudáveis. In: GRAVES, J. E.; FRANKLIN, B. A (org.). **Treinamento resistido na saúde e reabilitação**. Rio de Janeiro: Revinter, 2006.

GORDON, N. F.; CONTRACTOR, A. LEIGHTON, R. F. Treinamento Resistido para Pacientes com Hipertensão e Acidente Vascular Cerebral (AVC). In: GRAVES, J. E.; FRANKLIN, B. A (org.). **Treinamento resistido na saúde e reabilitação**. Rio de Janeiro: Revinter, 2006.

IBGE. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 25 nov. 2018.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e performance humana**, 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2001.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física e qualidade de vida**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

OLIVEIRA, C. B. de Mídia, Cultura Corporal e Inclusão: Conteúdos da Educação Física Escolar. **Lecturas: Educacion Física y Deportes**, Buenos Aires, v.10. n. 77, 2004.

PONTE, C. I. R. V.; TORRES, M. A. R.; MACHADO, C. L. B.; MANFRÓI, W. C. A extensão universitária na Famed/UFRGS: cenário de formação profissional. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 33, n. 4, 2009.

PRESTES, J.; FOSCHINI, D.; MARCHETTI, P.; CHARRO, M. A. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. Barueri: Manole, 2010.

SIMÃO, Roberto. **Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais**, 2. ed. Rio de Janeiro: Phorte, 2007.

SHARKEY, Brian J. **Condicionamento físico e saúde**, 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.