

PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA “ATLETISMO NA UNESP: DOS FUNDAMENTOS AO APRIMORAMENTO” E SUA IMPORTÂNCIA NA MELHORIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

GIARINI, F. A. (Aluno Voluntário); CONTEL, F. A. (Bolsista); CRUZ, O. J. (Bolsista); BIONDI, L (Bolsista); PEREIRA-DA SILVA, M (Professor); BOMFIM, J.V. A. (Aluno Voluntário); SILVA, A. S (Aluno Voluntário)

Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), Bauru (SP).

INTRODUÇÃO

Desde o ano de 2004, o projeto de Extensão Universitária “Atletismo na UNESP: dos fundamentos ao aprimoramento” atende ao público do câmpus da UNESP de Bauru e à comunidade extra-câmpus, a partir dos 15 anos de idade, com o objetivo de propiciar um espaço adequado para a prática de exercícios físicos, sob supervisão especializada do professor coordenador do projeto e de alunos de graduação (bolsistas e voluntários monitores do projeto).

Em termos específicos, o projeto atende as demandas individuais dos participantes que o procuram, por meio da prática do atletismo com o propósito de aprimorar o condicionamento físico, a partir da vivência de atividades relacionadas a diversos fundamentos específicos do Atletismo, tais como exercícios educativos e de coordenação, exercícios localizados e os programas de corridas.

Desde o ano de 2009 o projeto realiza o “Meeting Infanto-Juvenil de Atletismo da UNESP”, sob responsabilidade de seus alunos executores (bolsistas e voluntários), auxiliados pelos alunos do primeiro ano de Educação Física da UNESP-Bauru – SP, e em parceria com a ACAÊ - ASSOCIACAO COMUNIDADE EM AÇÃO ÊXODO em Bauru – SP, atendendo crianças de 10 a 15 anos de idade, de ambos os sexos.

O projeto se propõe também a contribuir na formação e/ou aprimoramento acadêmico-profissional dos alunos executores envolvidos, possibilitando, durante a sua existência, a produção/elaboração de trabalhos acadêmicos apresentados em congressos, projetos de iniciação científica e trabalhos de conclusão de curso.

MÉTODOS

Ao ingressar no projeto, os participantes preenchem uma anamnese com informações gerais sobre seus objetivos e seu estado de saúde. A partir dessas informações, são distribuídos em grupos distintos, de acordo com os seus objetivos, comumente associados a necessidade de (a) preparação atlética para participação em competições e treinamento/preparação para testes físicos em concursos públicos (TAF), (b) controle de patologias e/ou (c) condicionamento para a saúde. As sessões de treinos acontecem todas às segundas, terças e quintas-feiras das 17h30min às 19h00min, na pista de atletismo situada na Praça de Esportes da UNESP de Bauru. Em cada dia de treino, na parte inicial, os participantes realizam uma corrida leve de aquecimento e, logo após, são orientados no passo a passo dos alongamentos que visam o aumento ou a manutenção do seu grau de flexibilidade.

Em seguida, eles realizam os educativos de corridas – fundamentos específicos do Atletismo – que são utilizados para aprimorar as técnicas de corrida, melhora da coordenação motora e melhora da propriocepção e minimizar quaisquer efeitos dos

alongamentos. Os educativos comumente utilizados nos treinos do atletismo são o Skipping, Anfersen, Kickout, Haupserläufen e o Dribling.

A etapa seguinte aos educativos é a parte mais específica dos treinos, que varia entre exercícios localizados (abdominais, avanço progressivo, isométricos para músculos paravertebrais, resistência localizada de braços, etc.) e os programas de corridas (contínuos, intervalados, com variação de ritmo, etc.). No início de cada semestre, ou no momento do ingresso de cada participante, é realizada uma avaliação física diagnóstica para visualizar quais são as principais carências físicas de cada indivíduo e após o final do semestre é realizada outra avaliação com o intuito de comparar os resultados e poder visualizar a efetividade dos treinos.

As avaliações envolvem medidas antropométricas (peso, altura, composição corporal) e testes para avaliar os níveis de aptidão funcional-motora (flexibilidade, resistência muscular e aptidão cardiorrespiratória) dos participantes, conforme protocolos e valores de referência estabelecidos pela literatura vigente (NAHAS, 2006; McARDLE et al., 2002; POLLOCK; WILMORE, 1993).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os resultados observados no decorrer do projeto, destaca-se o aumento do condicionamento físico apresentado por alguns participantes frequentadores mais regulares do projeto, de modo que estes puderam migrar de grupos, passando do propósito inicial de melhoria da saúde para o grupo de preparação atlética, voltado para a participação de provas pedestres (corridas de rua). Outro resultado interessante é a melhora nos índices de saúde de alguns participantes integrantes do grupo que apresentavam patologias, a partir do melhor controle da pressão arterial, redução na glicemia, e/ou perfil dos lipídeos sanguíneos (colesterol e triglicérides). Vale ressaltar a melhora no condicionamento de um participante que ingressou no projeto (aos 25 anos de idade) com o objetivo de controlar seus índices de colesterol e triglicérides, que estavam elevados, e que após perceber esta melhora, passou a frequentar corridas de rua, migrando para o grupo de preparação atlética. Em relação aos demais participantes, foram constatadas melhoras nos níveis de flexibilidade, perda de massa corporal e aumento da aptidão cardiorrespiratória.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se observar que a prática do atletismo é um recurso que pode ser utilizado em programas de condicionamento físico voltados a diferentes objetivos, independente da idade do participante, contribuindo com a melhoria da aptidão relacionada à saúde e ao desempenho, além de auxiliar no combate e prevenção a diversas patologias, muitas vezes manifestadas já na infância e adolescência. Por isto, destaca-se a relevância do Projeto Atletismo na UNESP, o qual possibilita o aprimoramento do condicionamento físico dos participantes assíduos aos treinos, permitindo-lhes alcançar seus objetivos com segurança.

REFERÊNCIAS

- McARDLE, W. D.; KATCH, F.; KATCH, V. L. Fundamentos de fisiologia do exercício. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. 4ª ed. Londrina, Editora Midiograf, 2006.
- POLLOCK M. L.; WILMORE J. H. Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2ª ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.