



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



PROJETO DE EXTENSÃO: MUSCULAÇÃO UNESP RIO CLARO

Gabriel Fávaro, Joacks de Paula Lemos Filho, Pedro Antônio Pennacchioni Filho, gabriel.favaro@hotmail.com, joackslemos@hotmail.com, Pedro.pennacchioni@hotmail.com. Coordenador: Prof. Dr. Wilson do Carmo Junior, wilsonjr@rc.unesp.br.

UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Campus Rio Claro - SP

Eixo: 2- "Educação e Saúde."

Resumo:

A ascensão do treinamento resistido na sociedade promove a crescente procura por espaços que ofereçam este tipo de exercício físico. Principalmente pelos benefícios ao ser humano evidenciados em diversos estudos e pesquisas. Desta forma, a prática de musculação adquiriu uma enorme relevância para o âmbito da Educação Física e saúde. O objetivo do presente estudo consiste em apresentar a importância do projeto de extensão de musculação da UNESP de Rio Claro em diversos âmbitos. Em outras palavras, visa demonstrar a necessidade de projetos como este para a população da cidade de Rio Claro e a comunidade universitária. A sociedade atual busca através de projetos como este, uma melhora na qualidade de vida, na saúde e o controle dos efeitos de doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras Chave: *Musculação, saúde, atividade física.*

Abstract:

Resistance training ascension inserted in the society promotes a pursuit of places that offer this type of practice. Most for the human body benefits already described in research and articles. Furthermore, muscular exercise is relevant for Physical Education's ambit and human health. The aim of this study is to present de relevance of Community activities developed in São Paulo state university of Rio Claro. This type of activities inserted in society improves a life quality, health and control of non-communicable chronic diseases effects.

Keywords: *Muscular Exercise, Health, Physical Activity.*

Introdução

O treinamento resistido é uma prática corporal milenar utilizada por diversas civilizações, principalmente para o aumento da força muscular e preparação militar. Segundo Bittencourt (1986), 4.500 anos atrás a partir de relatos expostas nas capelas funerárias, os egípcios já praticavam exercício físico através do levantamento de peso. Ou seja, é a forma mais antiga de treinamento inventada pelo homem. Os gregos também fizeram uso extensivo deste treinamento, tanto para a preparação militar quanto para o culto ao corpo. Já os Romanos tinham seu uso direcionado a preparação militar. A musculação em si começa a ser desenvolvida em meados do século XIX com o surgimento do fisiculturismo, dando origem a "cultura do físico". A partir deste momento a

musculação se expande pelo mundo e juntamente com o avanço da ciência, começa a ser estudada. Atualmente os benefícios da musculação são evidenciados em diversos âmbitos como a saúde, esporte e lazer. Segundo Coutinho (2001), a musculação praticada com um acompanhamento adequado e da forma correta proporciona a diminuição da perda de massa muscular. O envelhecimento humano acarreta está perda na massa muscular, assim a musculação pode ser um grande aliado no retardo deste processo. Outra característica da musculação é sua influência nos estados emocionais e a regulação hormonal provocada por estas alterações. De acordo com Pontes (2003), o treinamento resistido pode contribuir para minimizar estados de depressão, estresse e crises de ansiedade, devido à

estimulação e produção de endorfinas. Estas substâncias são responsáveis por relaxar e acalmar o organismo. Desta forma, a musculação pode atuar na melhora do equilíbrio mental. Fatores de risco para o desenvolvimento de diabetes, como a síndrome metabólica podem ser reduzidos com a prática de exercícios e consequentemente a musculação. O controle da pressão arterial pode ser realizado com o treinamento resistido, desta forma, se tornando uma alternativa para indivíduos hipertensos. Outro fator que a musculação pode cooperar é na melhora da auto-estima. De acordo com Pontes (2003), a prática regular de exercícios físicos aumenta a confiança do indivíduo. A musculação pode ser uma alternativa de exercício físico para indivíduos de diversas faixas etárias, principalmente na sociedade tecnológica atual, na qual, o ser humano reduziu sua prática de atividade física. Este fator proporcionou um aumento na quantidade de indivíduos obesos e portadores de doenças crônicas não transmissíveis, ou seja, elevando a necessidade da prática de exercício físico. O aumento na expectativa de vida conseguinte ao aumento da população idosa também é um fator dessa sociedade, desta forma, a maneira de minimizar os efeitos do envelhecimento é através da atividade física. Assim, os estudos na área foram extremamente importantes para a disseminação da musculação, elevando desta forma, a busca por este tipo de treinamento. Este fator foi determinante para a fundação do projeto de extensão de musculação na UNESP de Rio Claro. O projeto de extensão de musculação foi criado em 1995 para atender e entender esta nova prática corporal e analisar a cultura por trás desse método de treinamento. Essa expansão do treinamento resistido levou a busca pela compreensão das alterações fisiológicas e psicossociais proporcionadas pela prática. O projeto conta com a participação de um docente especialista e um grupo de alunos do curso de educação física. Estes possuem o objetivo de administrar e organizar as tarefas do projeto como, o atendimento aos clientes e a produção de pesquisa na área. O projeto também possui reuniões periódicas onde são discutidos temas relativos ao atendimento dos clientes, protocolos de treinamento e principalmente para a obtenção de um feedback dos estagiários e coordenadores em relação ao período de funcionamento. Além disso, as reuniões funcionam como um grupo de estudos que se dedica a promover uma disseminação do conhecimento da área entre os alunos, e analisar as aplicações práticas desse conhecimento. Outro fator presente no projeto é a abordagem das disciplinas do curso de educação física, para que os integrantes possam planejar as atividades que serão realizadas. Além disso, o projeto contribuiu com o desenvolvimento de diversas modalidades esportivas da universidade, a partir da complementação do treinamento dos atletas.

Objetivos

O objetivo do projeto de extensão é fornecer através da musculação uma alternativa viável e acessível para a prática de atividade física, melhora da saúde e condicionamento físico para a população de Rio Claro e a comunidade da UNESP de Rio Claro. Assim, almeja-se melhorar a qualidade de vida e bem-estar desses públicos. Além disso, contribuir com a formação dos estagiários e coordenadores a partir das experiências proporcionadas pelo projeto.

Material e Métodos

Os integrantes do projeto de extensão de musculação da UNESP Rio Claro são compostos por um docente (orientador) e discentes estagiários e coordenadores do curso de Educação Física da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Campus Rio Claro – SP. Para alcançar os objetivos o projeto possui uma sala de musculação equipada com diversos aparelhos específicos para a realização do treinamento resistido como, estações multifuncionais, máquinas articuladas, barras, anilhas e halteres. Além disso, o espaço conta com ergômetros (bicicletas e esteiras), bolas de pilates e cama elástica para agregar as fases do treinamento e sua metodologia.



(Figura 1 e 2: Sala de Musculação)

A academia funciona em três horários (12:30 às 14:00h; 18:00 às 19:15; 19:15 às 20:30). A sala de musculação atende outros projetos de extensão em

Outros horários de funcionamento como, Profit, atletismo. O espaço também é utilizado para a ministração de aulas e para a realização de estudos. O projeto possui uma frequência de 50 indivíduos entre universitários, membros da comunidade, funcionários e docentes.

A metodologia de trabalho no projeto obedece uma dinâmica de especificidade. Cada aluno voluntário, cada qual com a orientação do docente especialista, compõe o quadro de atividades. É um trabalho específico e diferenciado, ajustado de acordo com o rendimento do usuário. Todos os alunos voluntários compõem-se com metodologia que aborda um conjunto de disciplinas que são aplicadas dentro do Projeto. O cenário protocolar obedece a relação de interdisciplinaridade de cada conjunto.

Para isso, a programação do treinamento se baseia em um diagnóstico prévio do cliente, visando compreender sua situação e analisar seu objetivo. Após o diagnóstico é realizado um prognóstico para traçar a forma de como serão alcançadas as metas do indivíduo. De acordo com o diagnóstico e prognóstico inicia-se a programação do treino e sua implementação, sempre começando a partir de uma adaptação ao exercício. Durante a realização do treino os indivíduos são instruídos e direcionados pelos coordenadores e estagiários que desta forma, aplicam o protocolo programado. Cada aluno estagiário trabalha dois períodos durante o funcionamento da academia por semana, sempre sobre a supervisão de um coordenador e do professor especialista. Paralelamente ao treinamento, os clientes são avaliados possibilitando assim, analisar seu desenvolvimento e possíveis alterações no protocolo de treino. Esta avaliação possibilita também, averiguar se o objetivo está sendo alcançado.

A higienização da sala e dos aparelhos é realizada semanalmente pela equipe de limpeza terceirizada do Campus da UNESP de Rio Claro, garantindo um conforto aos frequentadores do ambiente.

Resultados e Discussão

A partir do projeto de extensão: Musculação da UNESP Rio Claro, analisa-se os efeitos do treinamento resistido na população atingida pelo projeto, visando alcançar os objetivos por estes estipulados tanto no âmbito físico, mental e social. Estas metas são alcançadas a curto, médio e longo prazo, pois a melhora da saúde não é tratada como somente um efeito agudo, mas também crônico. Baseando-se nas atividades constantes dos indivíduos é possível realizar um banco de dados com a finalidade de pesquisas, elaboração de artigos, participação de eventos de natureza científica e principalmente mirar o desenvolvimento e ampliação do projeto.

Com base nisso, o projeto desempenha sua função a mais de vinte anos contribuindo para a formação de inúmeros profissionais de curso de educação física capacitados para atuar com o treinamento

resistido e suas particularidades. Além disso, o projeto vem fornecendo um aporte para a fomentação e disseminação do conhecimento científico, devido a sua atuação em pesquisas realizadas pelos docentes e discentes.

Segundo Santarém (2000), exercícios físicos são parte integrante da prática e preparação esportiva, e podem ser utilizados com diversas finalidades. Entre seus principais objetivos encontra-se a promoção da aptidão para as atividades do cotidiano, o lazer e esporte. Além de estímulo à estética corporal e ao bem-estar psicossocial. Este bem-estar não está ligado somente ao funcionamento do corpo mas, a satisfação em realizar as atividades do cotidiano, ou seja, a motivação de viver. Sendo assim, espera-se também, aumentar a população praticante de musculação e de qualquer outro tipo de atividade física. Atrelado a isso, conscientizando a sociedade sobre as consequências da inatividade física e a importância do exercício físico e a permanência do mesmo na rotina.

Conclusões

Baseando-se nos fatos expostos é possível concluir que o trabalho realizado no projeto proporciona um enriquecimento na formação dos profissionais de educação física e dos integrantes do mesmo. Além de que, este projeto atua no tripé da universidade pública (extensão, ensino e pesquisa), fomentando e disseminando o conhecimento científico de diversas maneiras. Também se constata a importância da musculação na promoção de um estilo de vida mais saudável e uma alternativa acessível de prática corporal aos frequentadores do projeto.

Agradecimentos

A pró reitoria de extensão(Proex). A Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Campus Rio Claro – SP. Aos técnicos e integrantes do projeto.

AMORIM, Diogo Perito. MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO POR ADULTOS JOVENS DO SEXO MASCULINO NA FAIXA ETÁRIA DE 18 A 30 ANOS. 2010. 48 f.

BITTENCOURT, Nelson. Musculação: uma abordagem metodológica. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

PEDRO, Edmilla Marques; BERNARDES-AMORIM, Danielle. ANÁLISE COMPARATIVA DA MASSA E FORÇA MUSCULAR E DO EQUILÍBRIO ENTRE INDIVÍDUOS IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas, v. 6, n. 1, p.174-183, 10 jul. 2008.

PRAZERES, Marcelo Viale. A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS PARA A QUALIDADE DE VIDA. 2007. 46 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2007. Cap. 1.

SANTARÉM, J. M. Musculação: princípios atualizados: fisiologia,

Treinamento e nutrição, São Paulo: Fitness Brasil, 1995.
TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.
MACEDO, Christiane de Souza Guerino et al. Benefícios do Exercício Físico Para a Qualidade de Vida. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/875/1153>>. Acesso em: 12 ago. 2015.