

PROGRAMAS DE TREINAMENTO RESISTIDO NO PROJETO UEPG EMAGRECENDO COM SAÚDE 9ª EDIÇÃO

Saúde

Coordenador(a) da atividade: Leandro Martinez Vargas

Autor: Alan Henrique da Silva Sieklicki; Leandro Martinez Vargas, Natasha Lise, Nilo Massaru Okuno.

Projeto UEPG Emagrecendo com Saúde 9ª Edição

Resumo: O projeto "Emagrecendo com Saúde", desenvolvido na academia da Universidade Estadual de Ponta Grossa, apresentou como objetivo principal auxiliar indivíduos no processo de emagrecimento de forma saudável, incentivando a prática regular de exercícios físicos e a adoção de hábitos que promovem qualidade de vida. A metodologia foi fundamentada em conceitos de progressão de carga descritos por Flack e Kamer (2017) e De Salles (2020), utilizando treinos individualizados que combinaram exercícios aeróbicos e resistidos, aplicados de maneira gradual e acompanhados por feedbacks constantes. Os resultados demonstraram melhorias significativas na composição corporal, aumento da força muscular, maior condicionamento cardiorrespiratório e adesão ao programa, além de relatos de motivação e bem-estar por parte dos participantes. Para os acadêmicos envolvidos, a ação proporcionou a vivência prática de conteúdos teóricos, contribuindo para a formação profissional e para o entendimento da importância do exercício físico como estratégia de promoção da saúde. Conclui-se que a extensão foi relevante tanto para os participantes quanto para a graduação, estimulando a continuidade dos hábitos adquiridos e reforçando a ideia de que a busca pela saúde deve ser valorizada e transmitida de geração em geração, como um legado familiar e social.

Palavras-chave: Treinamenrto Resistido, Qualidade de vida, Bem estar.



INTRODUÇÃO

O projeto "Emagrecendo com Saúde", realizado na academia da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), visa melhorar a qualidade de vida por meio da prática de exercícios físicos supervisionados e da adoção de hábitos saudáveis. A proposta visa ajudar pessoas que desejam perder peso de maneira segura, orientada e sustentável, incorporando exercícios físicos regulares, acompanhamento profissional e conscientização sobre saúde e bem-estar. Além de reduzir medidas, o projeto busca promover a autonomia dos participantes para que continuem praticando exercícios e adotem um estilo de vida ativo, o que traga benefícios para os aspectos físicos, psicológicos e sociais.

A academia está localizada no pavilhão didático do Bloco G no campus uvaranas, seu público são as pessoas que trabalham na universidade, universitários e também atende público externo.

OBJETIVOS

Os objetivos do projeto Emagrecendo com Saúde, tem como promover a conscientização e a prática de hábitos saudáveis, incentivar a prática regular de exercícios físicos como ferramenta para o emagrecimento saudável, buscando trazer ao dia a dia dos alunos uma experiencia satisfatória, onde ele pegue gosto pela atividade, não precisamente do treinamento resistido, mas gosto pela pratica para uma vida mais longinea, assim unindo saúde física e bem-estar emocional. A personalização é fundamental para garantir que o treinamento atenda às necessidades e preferências individuais, levando em consideração o nível de condicionamento físico, metas pessoais e restrições de cada um.

METODOLOGIA

A abordagem utilizada no projeto baseia-se em princípios científicos do treinamento físico, focando no controle e na progressão da carga. De acordo com Flack e Kamer (2017), uma progressão adequada é fundamental para um treinamento seguro e eficaz, pois garante adaptações fisiológicas consistentes e reduz o risco de lesões. Além disso, De Salles (2020)

enfatizou a relevância de ajustar variáveis como volume, intensidade, frequência e intervalo de acordo com o nívelde condicionamento e metas pessoais, a fim de garantir a progressão constante dos praticantes. Dessa forma, o programa é organizado em etapas que compartilham o princípio da individualidade biológica, possibilitando que cada participante progrida no seu próprio ritmo. Para acompanhar os resultados, estabelecer metas progressivas e ajustar os treinos, são feitas avaliações físicas regulares. O foco está na combinação de exercícios de resistência e aeróbicos, organizados de maneira gradual e progressiva, promovendo não só a perda de peso, mas tambéma melhoria do condicionamento cardiorrespiratório, da força muscular e da saúde em geral.

O feedback é uma ferramenta fundamental no processo de ensino e treinamento, pois ajuda o aluno a entender se está realizando os exercícios de maneira adequada e eficaz. No âmbito da prática esportiva e da musculação, o feedback contribui para ajustar posturas, prevenir lesões e melhorar o desempenho, garantindo que o treino seja executado com qualidade. Além disso, incentiva maior motivação e envolvimento, uma vez que o aluno se sente apoiado e reconhecido em seu processo de crescimento. Portanto, o feedback constante e otimizado é essencial para melhorar os resultados, fortalecer a relação entre professor e aluno e maximizar os benefícios do treinamento físico.

Do aluno mais iniciante ao mais experientes, sempre deve haver suas adaptações e correções, conseguindo assim diferenciar seus conhecimentos e desenvolver suas capacidades no mesmo ambiente.

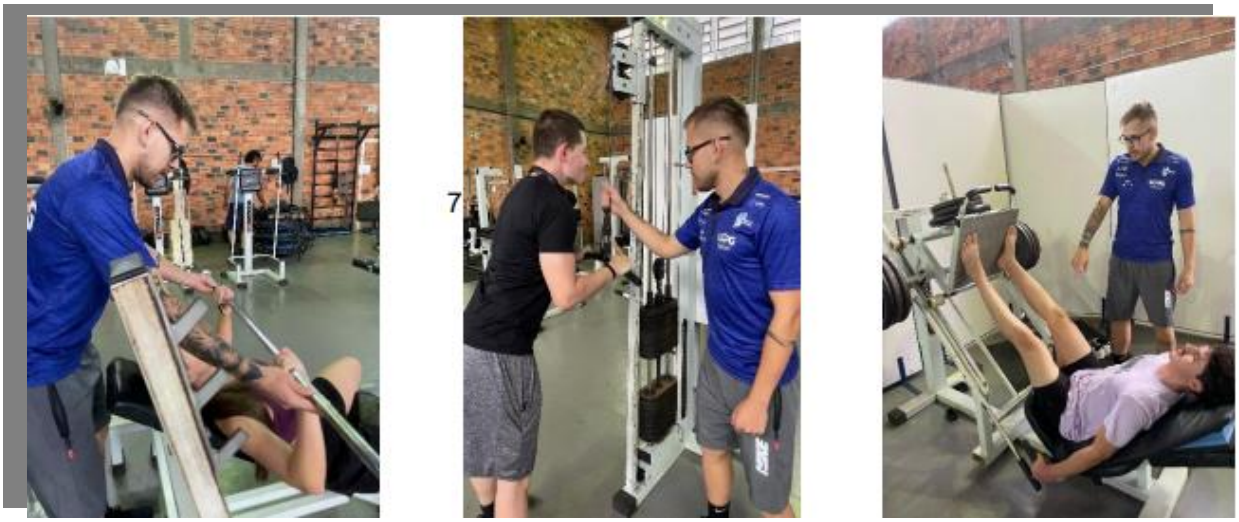
RESULTADOS

Obteve resultados relevantes tanto para os participantes quanto para a instituição acadêmica envolvida. Através da metodologia empregada, fundamentada nos conceitos de progressão de carga descritos por Flack e Kamer (2017) e De Salles (2020), foi viável organizar treinos seguros, personalizados e progressivos, considerando o nível de cada estudante.

Os participantes relataram melhorias no condicionamento físico, redução de medidas corporais, aumento da força muscular e maior consciência corporal, além de sentirem-se mais atraentes no dia a dia. A adesão ao programa foi outro aspecto importante, incentivado pelo

acompanhamento próximo e pela aplicação de feedbacks regulares durante os treinos, que ajudaram na correção de movimentos e na motivação para a continuidade.

No contexto acadêmico, o projeto permitiu a aplicação prática da teoria, reforçando a compreensão dos princípios de periodização, progressão de carga e acompanhamento de resultados. Dessa forma, a extensão ajudou a formar futuros profissionais mais capacitados e conscientes do papel do exercício físico na promoção da saúde.



Aqui temos um exemplo dos diferentes publicos que atendemos, assim indo aprendendo quais são os exercicíos e qual equipamento serve pra qual finalidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimentodo projeto “Emagrecendo com Saúde” teve um papel fundamental na minha formação acadêmica, pois permitiu aplicar na prática os conhecimentos obtidos ao longo da graduação, além de ajudar a entender a importância social do exercício físico na promoção da saúde. Esta extensão destacou a importância de promover hábitos saudáveis não só de maneira individual, mas também como um legado que pode ser passado de pais para filhos, garantindo sua continuidade por gerações. Espero que cada vez que mais pessoas procurem melhorar sua saúde, encontrando na prática regular de exercícios e em iniciativas



como esta, um meio seguro e eficaz para obter qualidade de vida. Acredito que, ao cultivar essa consciência coletiva, não podemos apenas não mudar a vida dos participantes, mas também impactar positivamente suas famílias e comunidades, reforçando o compromisso com a saúde e o bem-estar a longo prazo.

APOIO

Agradeço a Fundação Araucária de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado do Paraná (FA) pela bolsa concedida, que permitiu a participação no referido projeto de extensão.

REFERÊNCIAS

DE SALLES, Belmiro Freitas. Musculação: métodos e sistemas. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2020.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.