

PROGRAMAS DE TREINAMENTO RESISTIDO NO PROJETO EMAGRECENDO COM SAÚDE – 9a Edição

Saúde

Coordenador(a) da atividade: Leandro MARTINEZ VARGAS

Emerson MAUDA; Leandro MARTINEZ VARGA; Nilo NASSURU OKUNO; Natasha SANTOS LISE.

Emagrecendo com Saúde – 9a Edição

Resumo: O projeto de extensão “Emagrecendo com saúde - 9a Edição” foi desenvolvido em uma academia, com o intuito de promover o emagrecimento saudável e a melhoria da qualidade de vida da comunidade. Teve como objetivos estimular hábitos de vida mais ativos, elaborar treinos individualizados a partir de avaliações físicas, prevenir lesões por meio da supervisão constante e integrar teoria e prática na formação de estudantes. A metodologia baseou-se na realização de avaliações físicas iniciais, na prescrição de treinos personalizados em aplicativo digital e no acompanhamento presencial diário, garantindo orientação contínua e ajustes quando necessários. Os resultados mostraram evolução na força, melhora perceptível na composição corporal e maior adesão à prática regular de exercícios físicos. Os participantes destacaram a personalização dos treinos, o acompanhamento próximo e a variedade das atividades como fatores determinantes para o aumento da motivação, da satisfação e da autoestima. Do ponto de vista formativo, a ação proporcionou aos estudantes experiências práticas de atendimento e interação direta com a comunidade, reforçando a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. Conclui-se que o projeto atendeu aos objetivos propostos, gerando benefícios físicos aos participantes, ao mesmo tempo em que fortaleceu a formação acadêmica e contribuiu para a promoção da sáude coletiva.

Palavras-chave: Treinamento. Qualidade de vida. Saúde.

INTRODUÇÃO

O projeto de extensão “Emagrecendo com Saúde – 9a Edição” é desenvolvido em uma academia situada no Pavilhão Didático do Bloco G, nas dependências do Campus em Uvaranas, com o propósito de atender à crescente demanda por programas que promovam saúde, qualidade de vida e emagrecimento seguro da população. A ação extensionista

apresenta relevância por contribuir para a redução do sedentarismo, prevenção de doenças crônicas e fortalecimento da prática regular da atividade física, considerando o contexto atual em que a inatividade física é um dos principais fatores de risco para a saúde pública (BRASIL, 2021; FLORINDO et al., 2010).

Entre suas potencialidades, destacam-se a possibilidade de oferecer acompanhamento individualizado por meio de avaliações físicas e treinos personalizados, bem como a integração entre comunidade, acadêmicos e professores. A contribuição central do projeto consiste em proporcionar aos participantes suporte técnico e motivacional, promovendo mudanças de hábitos e resultados consistentes em saúde. O público-alvo é composto por pessoas da comunidade em geral, de diferentes faixas etárias, que buscam emagrecimento e melhoria da qualidade de vida por meio da prática orientada de exercícios físicos (NAHAS, 2017; OLIVEIRA; NAHAS; BARROS, 2020).

OBJETIVOS

O projeto tem como objetivo principal promover o emagrecimento saudável, por meio da prática orientada e supervisionada de exercícios físicos. Busca-se também estimular hábitos de vida mais ativos, ampliar o conhecimento dos participantes sobre a importância da atividade física, prevenir lesões decorrentes de práticas inadequadas, além de integrar acadêmicos e professores em um ambiente de ensino-aprendizagem aplicado à realidade da comunidade. Entre as metas, destacam-se: a elaboração de treinos individualizados a partir da avaliação física, a utilização do aplicativo Wifi4Fit para acompanhamento dos treinos e a promoção de melhorias na saúde física e no bem-estar dos participantes.

METODOLOGIA

O desenvolvimento do projeto ocorreu diariamente na academia utilizada para o projeto, equipada com aparelhos que atendem às necessidades dos alunos. Inicialmente, foi realizada uma avaliação física com cada participante, a fim de identificar seu condicionamento, limitações e objetivos pessoais. A partir desses dados, foram elaborados treinos individualizados e disponibilizados no aplicativo Wifi4Fit. Durante o horário de funcionamento da academia, os participantes realizaram suas sessões de treinamento com

acompanhamento direto de professores e acadêmicos, que supervisionaram a execução correta dos exercícios, corrigiram posturas e forneceram orientações adicionais. Além disso, a equipe de acadêmicos e professores esteve disponível para esclarecer dúvidas, estimular a adesão e realizar ajustes nos treinos sempre que necessário. O processo metodológico buscou integrar teoria e prática, considerando a individualidade dos participantes e a constante interação entre equipe técnica e comunidade.

RESULTADOS

Os resultados obtidos ao longo da ação demonstraram consonância com os objetivos propostos. O propósito central de promover o emagrecimento saudável e a melhoria da qualidade de vida foi atendido, visto que os participantes apresentaram progressos tanto físicos quanto subjetivos.

No que se refere ao desenvolvimento de força muscular, observou-se evolução significativa na execução dos exercícios, com relatos de maior facilidade na realização das atividades e aumento progressivo da carga utilizada. Já em relação à meta de estimular hábitos de vida mais ativos, verificou-se que os participantes amplicaram a regularidade dos treinos, demonstrando maior comprometimento com a prática de atividade física ao longo do período.

A proposta de elaborar treinos individualizados também foi cumprida com êxito, sendo destacada pelos alunos como fator essencial para sua motivação e satisfação. Essa personalização possibilitou que cada participante tivesse suas necessidades específicas atendidas, refletindo em notáveis resultados. Enquanto alguns relataram mudanças evidentes no peso, outros perceberam transformações mais visíveis no corpo ao se observarem no espelho, ainda que a balança não indicasse grandes alterações.

Quanto à prevenção de lesões, a supervsão constante e correções posturais realizadas pela equipe foram fundamentais, não sendo registradas intercorrências significativas, o que reforça a eficácia das estratégias e técnicas aplicadas.

Por fim, no que se refere à meta de integrar teoria e prática na formação dos estudantes, o projeto proporcionou experiências reais de atendimento, interação dialógica com a comunidade e desenvolvimento de competências profissionais, confirmando sua contribuição para a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.



Em síntese, os objetivos estabelecidos foram alcançados, gerando impactos positivos sobre a força e resistência dos participantes, além de promoverem maior adesão à prática regular de exercícios físicos, elevação da autoestima e melhora do bem-estar geral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência desenvolvida no projeto "Emagrecendo com Saúde - 9a Edição" permitiu um olhar ampliado sobre a importância da atividade física orientada como ferramenta de promoção da sáude. A ação extensionista demonstrou-se relevante tanto para os participantes, que obtiveram acompanhamento especializado e ganhos significativos em saúde, quanto para os estudantes envolvidos, que vivenciaram na prática o papel transformador da profissão. Entre as motivações, destaca-se o desejo de oferecer à comunidade acesso a um atendimento qualificado e seguro. Como desafios, podem ser apontadas as limitações individuais de alguns participantes e a necessidade constante de adaptação dos treinos.

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

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

FLORINDO, A. A. et al. **Practice of physical activity and sedentary behavior among Brazilians: results of the National Health Survey 2013 and 2019.** Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 23, supl. 2, 2020.

FORPROEX. **Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras.** Política Nacional de Extensão Universitária. Manaus: FORPROEX, 2012.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. 7. ed**. Londrina: Midiograf, 2017.



OLIVEIRA, E. S.; NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. **Health-related physical activity and associated factors in adults: a systematic review**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-12, 2020.