



Simpósio de Integração Acadêmica

“Ciências Básicas para o Desenvolvimento Sustentável”

SIA UFV 2023



Cross Training UFV

Thalia Miranda Rufino - Universidade Federal de Viçosa, Cláudia Eliza Patrocínio de Oliveira - Universidade Federal de Viçosa, Maria Luiza da Cruz Santos - Universidade Federal de Viçosa, Marília da Silva Pinto - Universidade Federal de Viçosa, Raquel Costa Garcia - Universidade Federal de Viçosa Osvaldo Costa Moreira - Universidade Federal de Viçosa *Campus Florestal*
Cross Training; Qualidade de vida; HIIT.

Introdução

O projeto “Cross Training UFV” é um projeto de extensão criado em 2022 que busca disseminar os conhecimentos e práticas corporais do Cross Training para a comunidade em geral. O mesmo é desenvolvido no Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Viçosa. O projeto visa proporcionar a promoção da qualidade de vida dos participantes através da adoção de um estilo de vida fisicamente ativo e interação social entre os participantes. Ademais, ele tem como ação extensionista o objetivo de contemplar o tripé: extensão, pesquisa e ensino através de atividades extracurriculares, desde a contribuição na formação dos acadêmicos envolvidos com as atividades extensionistas bem como com o oferecimento de uma opção de prática de exercício físico de qualidade para a sociedade, realização do grupo de estudos acerca das temáticas que são inerentes à prática da modalidade e a implementação de pesquisas que possam trazer luz à questões relacionadas à prática de um treinamento High Intensity Interval Training (HIIT).

Objetivos

Realizar um relato de experiência acerca das atividades desenvolvidas no projeto Cross Training UFV.

Material e Método

O projeto contempla o público adulto da cidade de Viçosa-MG, sendo 106 alunos (80 mulheres e 26 homens). As atividades são ofertadas 3 vezes por semana (segunda, quarta e sexta-feira) com horários pela manhã, tarde e noite. Em cada horário as atividades são ministradas para no máximo 20 participantes. As aulas acontecem através da metodologia do Cross Training e são divididas em 4 partes principais: Mobilidade/ alongamento, aquecimento, técnica e treino principal. As aulas têm duração de 50 a 60 minutos e são ministradas por monitores sob orientação da professora coordenadora.

Resultados e Discussão

O projeto busca possibilitar não somente a melhora física dos seus alunos, mas também proporcionar o desenvolvimento de uma melhor qualidade de vida, abrangendo os aspectos sociais, psicológicos e físicos. Observa-se que desde o seu início o projeto obteve uma boa aceitação, visto que o número de procura e a adesão são altos. Em relação ao disseminar dos conhecimentos do Cross Training, os alunos já reconhecem as nomenclaturas dos exercícios e compreendem acerca da estrutura das aulas e como as mesmas se desenvolvem. Em relação ao objetivo que o projeto visa sobre a qualidade de vida, pode-se afirmar que há uma boa socialização entre os alunos e os monitores, e devido a adesão dos participantes e ao que foi alcançado até o presente momento é notável que o projeto caminha ao que ele propôs.

Conclusões

Cross UFV como projeto de extensão visa a busca por qualidade de vida de seus participantes e desta forma dentro do seu tempo de funcionamento foi perceptível que os objetivos alvos estão sendo alcançados tanto em relação aos participantes, quanto ao ensino/aprendizagem dos monitores como estudantes de graduação. Desta forma, o projeto tem todos os viés para alcançar melhores e maiores resultados tanto para a formação dos monitores, quanto para os alunos.

Agradecimentos

