



Simpósio de Integração Acadêmica

“Ciências Básicas para o Desenvolvimento Sustentável”

SIA UFV 2023



Ginástica funcional como qualidade de vida na comunidade universitária

¹Beatriz Nazare Carneiro, ¹Claudia Eliza Patrocinio de Oliveira, ²Oswaldo Costa Moreira.

¹Universidade Federal de Viçosa (UFV), Viçosa, MG, Brasil;

²Universidade Federal de Viçosa (UFV), Campus Florestal, Florestal, MG, Brasil.

Palavras-chave: Ginástica Funcional; Aptidão Física; Qualidade de Vida

Introdução

O projeto de Ginástica Funcional surge afim de promover interação entre a comunidade acadêmica e a sociedade e entre diferentes saberes e práticas. Com isso, este projeto é destinado a estudantes de graduação e pós-graduação, funcionários, prestadores da Universidade Federal de Viçosa (UFV) e familiares com ou sem vínculo com a instituição. Além disso, o projeto dá prioridade àqueles que se encontram em áreas e situações de vulnerabilidade social e, preferencialmente, matriculados na rede pública de ensino. Deste modo, os participantes têm acesso a uma alternativa da prática de exercício físico sistematizado e prazeroso, além de possibilitar aos acadêmicos de Educação Física poder realizar a relação do ensino, da pesquisa e da extensão, através de sua própria experiência.

Objetivos

O projeto visa promover possibilidades de melhoria na qualidade de vida dos participantes, proporcionando a oportunidade de adoção de um estilo de vida fisicamente ativo com reflexos positivos na realização das atividades da vida diária, oferecendo oportunidades de crescimento e promoção da saúde, visando também à interação e socialização aos participantes.

Descrição das principais atividades

As atividades são desenvolvidas a partir de uma avaliação prévia, sendo planejadas conforme o número de participantes por turma. São oferecidas duas aulas por semana com duração de 50 minutos para cada turma e com um número máximo de 20 integrantes por turma. As turmas abrangem participantes com idade entre 18 e 60 anos, de ambos os sexos. As atividades são executadas por meio de circuitos rotativos e os instrumentos utilizados são materiais didáticos como cones, colchonetes, escada de agilidade, caixote, cordas e o próprio peso corporal, o que permite uma grande variedade de combinações e adaptações.

Considerações finais

Em suma, desde o início do projeto até o presente momento, mais de 100 pessoas já foram atendidas com as aulas. O projeto de extensão se encontra em andamento, até ao presente é possível observar uma melhora significativa nos aspectos fisiológicos dos participantes, assim como, o bem-estar físico, social e mental através de relatos dos participantes e análise da monitora durante as aulas.

Bibliografia

MILANEIS, Isabela et al. A influência da prática de atividades físicas na saúde mental dos acadêmicos do curso de medicina: revisão de literatura. *Revista Científica do Tocantins*, v.1 n. 1 p. 1-10 dez. 2021.

Agradecimentos

Este estudo foi financiado pelo Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Extensão Universitária - PIBEX/UFV

