

# **RELATO DE EXPERIÊNCIA DA INICIAÇÃO ACADÊMICA NO PROJETO DE EXTENSÃO: TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL**

## **II Encontro de Iniciação Acadêmica**

Regiliano Simplicio Pereira da Silva, Alex Soares Marreiros Ferraz

RELATO DE EXPERIÊNCIA EM INICIAÇÃO ACADÊMICA EM PROJETO DE EXTENSÃO: TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL O Programa Bolsa de Iniciação Acadêmica (BIA) tem como um de seus objetivos, propiciar aos estudantes de Cursos de graduação presenciais da Universidade Federal do Ceará (UFC) especialmente os de semestres iniciais, melhor condição financeira para permanência na universidade e desempenho satisfatório. O presente trabalho tem como objetivo relatar as experiências vividas como Bolsista no Projeto de Extensão Treinamento Físico Funcional voltado aos servidores (professores, técnicos administrativos, etc;) da UFC, cujo professor orientador durante este período foi o Dr. Alex Soares Marreiros Ferraz, no Laboratório de Força Aplicada ao Esporte e a Saúde (LAFAES), do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES). Segunda e Quarta-feira pela manhã (07:00h - 8:00h) e Terça e Quinta-Feira no período da tarde (17:00h - 19:00h) Nos últimos anos podemos observar um grande aumento de popularidade do treinamento funcional, que tem como característica principal, reproduzir ações motoras que sejam utilizadas pelo praticante nas atividades diárias, favorecendo o aprimoramento da coordenação motora, força, flexibilidade, equilíbrio e resistência. Acredita-se que, o desenvolvimento integrado das capacidades físicas, poderia melhorar a capacidade funcional da realização das atividades da vida diária e ainda reestabelecer o equilíbrio, correção postural e promover melhora do sistema neuromuscular, quando trabalhadas de forma específica. Para melhor aprimoramento do conteúdo foi necessário busca a literatura sobre treinamento, e a visitas observacionais na RH Training – Treinamento Personalizado, academia que oferece Treinamento Funcional e pude ver na prática várias maneiras de avaliação e prescrição de treinos para diferentes grupos de pessoas, onde fui capaz de auxiliar o professor orientador na continuidade do projeto.

Palavras-chave: Treinamento. Treinamento Funcional. Saúde. Qualidade de Vida.