

RETOMADA DO PROJETO DE EXTENSÃO LONGEVIDADE EM ATIVIDADE IEFES/UFC

XXXI Encontro de Extensão

Leandro Marlon Oliveira Marques, Edson Silva Soares

O projeto de extensão Longevidade em Atividade do IEFES/UFC tem como objetivo melhorar a capacidade funcional dos participantes através dos exercícios resistidos, contribuindo para que desenvolvam bem suas atividades diárias. São realizados exercícios resistidos com uma programação ao longo do tempo, sendo que a cada 4 semanas os exercícios são modificados, com aumento da intensidade do treino e diminuição do número de repetições realizadas. Cada sessão de treinamento inicia com um aquecimento, contemplando alongamentos dinâmicos, estáticos e movimentos calistênicos. Logo após, são realizados 6 exercícios de força muscular para os principais grupamentos musculares, em um total de 3 séries por exercício. Todos os participantes são acompanhados de maneira individualizada pelos bolsistas e a docente responsável. Antes de iniciar o programa de treinamento, foram realizados os seguintes testes: aferição da massa corporal total, medida da estatura, circunferência da cintura, circunferência da panturrilha, TUG, Sentar e levantar da cadeira 5x e Handgrip. A intenção dos testes era avaliar a capacidade física dos participantes e também servir de comparador ao longo do tempo, em relação aos efeitos do treinamento. Como resultado parcial estamos vendo uma progressão de carga desde o começo dos treinos até o atual momento da intervenção, temos recebidos bastantes feedbacks positivos dos participantes, muitos deles reclamavam de dor em alguma parte do corpo e depois que começaram os treinos relataram que essas dores diminuíram, que ajudou nas suas atividades diárias e se sentiam mais dispostos. Também é bem importante para eles a parte da socialização pois estamos vindo de uma pandemia em que muito deles ficaram sem contato nenhum dentro de suas casas, então para saúde mental só de estar com outras pessoas de sua faixa etária já é algo bastante benéfico, então não só fisicamente mas mentalmente esse projeto trás vários benefícios para a comunidade.

Palavras-chave: Treinamento. Projeto. Exercícios.