



RELATO DE EXPERIÊNCIA: projeto Correr

Eduardo H. S. CARVALHO¹; Wendel H. P. dos SANTOS²; Wonder Passoni HIGINO³

RESUMO

Objetivo: Relatar a experiência como bolsista no “Projeto Correr” ofertado pelo IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. **Materiais e métodos:** Esse trabalho trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo, no qual eu contarei as minhas vivências como bolsista em um projeto de extensão no Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde (CeCAES), localizado no sul de Minas Gerais, polo do instituto federal na cidade de Muzambinho. **Conclusão:** uma forma de alinhar a teoria à prática de maneira eficaz além de proporcionar ao público pertencente a esse projeto a prática de uma atividade física muito presente nos dias atuais.

Palavras-chave:

Extensão universitária; Educação Física; Corrida; Prescrição.

1. INTRODUÇÃO

Os projetos de extensão universitária visam expandir os conhecimentos e recursos produzidos dentro das universidades para a sociedade, beneficiando diretamente a população. Tendo como um dos principais objetivos promover o desenvolvimento sustentável e a transformação social. Em contato com a comunidade, as instituições de ensino têm a oportunidade de identificar suas necessidades específicas e colaborar na busca por soluções inovadoras e eficazes. Ademais, a extensão proporciona aos estudantes uma experiência prática e enriquecedora, complementando a formação acadêmica com aprendizados fora da sala de aula e dos laboratórios. Além de que, ao participar de projetos de extensão, os alunos têm a chance de aplicar os conhecimentos teóricos na prática e desenvolver habilidades interpessoais. (PROEEC, 2024)

O Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde (CeCAES), tem dentre seus projetos de extensão, desde 2015, o projeto “Correr” que vem como um facilitador nessa questão, trazendo um amplo conhecimento e desenvolvimento da população Muzambinhense e demais cidades, já que o projeto atende de forma online.

Tendo em vista que a prática de atividade física aeróbia intensidade moderada por um período de 4 semanas, pode acarretar melhoras significativas na capacidade funcional e neural, levando à associar a prática de exercícios como uma estratégia eficaz para melhora da saúde física e mental (Moraes *et al.*, 2007; Siqueira *et al.*, 2016).

¹Bolsista PROJETO CORRER/Nipe, IFSULDEMINAS – *Campus Muzambinho*. E-mail: ehenriqueedfisica@gmail.com.

²Discente do Técnico em Agropecuária Integrado, IFSULDEMINAS – *Campus Muzambinho*. E-mail: wendelrick9@gmail.com.

³Orientador, IFSULDEMINAS – *Campus Muzambinho*. E-mail: wonder.higino@muz.ifsuldeminas.edu.br

Deste modo, é possível considerar a corrida como um instrumento de saúde física, além de que sua prática frequente pode favorecer o crescimento afetivo-emocional se praticada com outras pessoas, a inserção do indivíduo ao ambiente social de uma maneira saudável (Lucca, 2014).

Baseado nesses princípios, o objetivo desse trabalho é relatar a experiência como bolsista no “Projeto Correr” ofertado pelo IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Esse trabalho trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo. O projeto tem seu funcionamento desde 2015 e a principal intenção do mesmo é trazer a prática da corrida a diferentes públicos. O projeto atende indivíduos a partir de 15 anos de idade, familiarizados ou não com a corrida e que necessitem de treinamento personalizado para fins recreacionais ou profissionais. Atualmente funcionando presencialmente nos dias de segunda e quarta-feira das 18 às 20 horas e nas terças e quintas-feiras das 19 às 20 horas, contamos com uma pista de atletismo com 400m de distância, iluminação noturna nos horários de atendimento, profissionais formados na área da Educação Física (coordenador e supervisor) além de um estagiário graduando na área, às sextas-feiras no horário de 9:30h da manhã, o projeto oferta um grupo de estudos de pesquisas científicas, tendo como objetivo enriquecer o conhecimento dos graduandos do curso. Além disso, prescrevemos de forma online para aos que se interessarem, através de um formulário criado pelo google, uma anamnese completa e um teste de 3000m para sabermos o desempenho do indivíduo na corrida, além de testes antropométricos nos alunos que conseguem vir até o nosso polo.

Através de todo esse trabalho, o projeto já conseguiu inúmeros trabalhos científicos, trabalhos de conclusão de curso e apresentações de trabalhos em congressos e jornadas científicas, além de promover um estilo de vida saudável, uma prática de exercícios físicos adequados e um grande número de alunos.

3. RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bolsista desde o mês de julho de 2024, tomando frente de tudo o que já havia observado como voluntário e colocando em prática a capacitação que recebi do orientador coordenador, a sensação é de muito entusiasmo e devoção ao projeto. Devido a grande heterogeneidade dos nossos alunos, nossa experiência no treinamento individualizado e personalizado cresce a cada dia mais. Métodos como o fartlek, treinamento intervalado e treinamento contínuo são uma base aos que já possuem uma bagagem nas corridas, conseguindo variar até mesmo dentro desses métodos. Já aos que são iniciantes, buscamos treinamentos de adaptação até conseguirmos fazer uma progressão e trabalhar os mesmos métodos.

Vemos inúmeros trabalhos e projetos com o público que atendemos, através de alguns

dados dos alunos ativos e feedbacks dos mesmos, temas como “auxílio da corrida em pessoas com sintomas de depressão”, “prescrição de treinamento voltado ao ciclo menstrual”, “comparação entre as maneiras de verificar os limiares”, são possíveis temas a serem trabalhados nos próximos dias. Além disso, olhando a fundo conseguimos trabalhar ainda com “prescrição de treinamento para hipertensos, diabéticos e pessoas com dislipidemia” “prescrição para pessoas com lesões ósteo articular” dentre inúmeros temas que vão surgindo conforme atendemos novas pessoas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando todas as experiências adquiridas até aqui e entrelaçando com trabalhos futuros, tudo o que aprendi e estou aprendendo dentro desse projeto é muito enriquecedor para meu perfil profissional e currículo acadêmico. Os trabalhos a serem desenvolvidos com todo esse material humano que possuímos serão possíveis portas de entradas para pesquisas mais aprofundadas e até mesmo projetos sociais. Vejo essa uma forma de alinhar a teoria à prática de maneira eficaz além de proporcionar ao público pertencente a esse projeto a prática de uma atividade física muito presente nos dias atuais.

REFERÊNCIAS

LUCCA, Eliana de. A CORRIDA DE RUA COMO FATOR DE INSERÇÃO SOCIAL. **Revista Educação**, [s. l.], v. 8, n. 1, p. 6-18, jul. 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/957-Texto%20do%20artigo-1721-1-10-20190610.pdf>. Acesso em: 13 set. 2024.

MORAES, Helena; DESLANDES, Andréa; FERREIRA, Camila; POMPEU, Fernando A. M. S.; RIBEIRO, Pedro; LAKS, Jerson. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, [S.L.], v. 29, n. 1, p. 70-79, abr. 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0101-81082007000100014>.

O QUE é extensão. **Extensionando PROEEC**, Campinas, c2024. Disponível em: <https://www.proec.unicamp.br/extensionando/extensionando-o-que-e-extensao/#:~:text=Ao%20participarem%20de%20projetos%20de,consci%C3%Aancia%20cidad%C3%A3%20e%20responsabilidade%20social>. Acesso em: 13 set. 2024.

SIQUEIRA, Cristiana Carvalho et al. Antidepressant efficacy of adjunctive aerobic activity and associated biomarkers in major depression: a 4-week, randomized, single-blind, controlled clinical trial. **Plos one**, v. 11, n. 5, p. e0154195, 2016.