

A INTERDISCIPLINARIDADE ENTRE POLÍTICAS PÚBLICAS DE ESPORTE, LAZER E SAÚDE. TREINAMENTO FUNCIONAL PARA TODOS ATRAVÉS DO PROGRAMA ESPORTE E LAZER DA CIDADE PELC/IFRN

ANDRÉA CARLA PINTO DE SOUZA ¹

RESUMO

O Programa Esporte e Lazer da Cidade visa contribuir no que diz respeito às necessidades e demandas da população por esporte de participação e lazer, permitindo acesso gratuito a diversas oficinas como, orientação, caminhada, ginástica, dança, voleibol, futsal, entre outras, por pessoas de todos os gêneros, faixa etária, com deficiência e/ou necessidades educacionais especiais, contribuindo como esporte de participação para a promoção do bem-estar numa interdisciplinaridade entre as políticas públicas de saúde, esporte e lazer, utilizando o tempo livre, melhorando o quadro geral de saúde de seus participantes através da prática das mais diversas atividades físicas, trabalhando aptidões físicas relacionadas à saúde, como prescritos pela ACSM dentre as quais composição corporal, flexibilidade, força/resistência muscular e capacidade cardiorrespiratória e também aptidões físicas relacionadas ao desempenho como ritmo, equilíbrio, agilidade e velocidade. O objetivo desse nosso trabalho é propor aos alunos e servidores do IFRN-CCA, bem como, comunidade em geral, um programa de Treinamento Funcional em circuito que desenvolvemos no Instituto Federal de Educação e Tecnologia do Rio Grande do Norte – campus Cidade Alta – através do PELC e aplicamos nos alunos, servidores e comunidade em geral interessada na prática de uma atividade física em busca de melhorar o quadro geral de condicionamento físico para a saúde. O circuito é um treinamento diversificado e dinâmico, adaptado a cada situação o que nos permite verificar e diferenciar os tipos de reações quanto aos benefícios que o treinamento funcional traz a cada participante. A possibilidade de trabalhar em circuito permite a participação de um número grande de pessoas, pois podemos montar várias estações, bem como, proporcionar com ênfase o trabalho

cardiorrespiratório e resistência muscular localizada. É um treinamento específico, direcionando as tarefas para o objetivo do praticante aliando ao que ele necessita. A metodologia utilizada para elaboração do circuito deu-se em 3 momentos com preparação de movimento de 10 a 15 minutos que inclui aquecimento, alongamento dinâmico e exercícios corretivos. Seguido de preparação muscular, parte principal com as estações montadas e divididas para os grupos, trabalhando o cardiorrespiratório e fortalecimento muscular. E por fim a regeneração com um trabalho de volta à calma, para deixar a frequência cardíaca a nível adequado. Foram alcançados objetivos diferentes em cada aluno, como, melhorar os sistemas: respiratório, circulatório, cardíaco; Perder peso; Fortalecer a musculatura; Aliviar dores na coluna vertebral; Aliviar tensão, stress; Manutenção da forma física; Condicionamento físico; Treinamento físico; Recuperar lesões. Os benefícios alcançados com o circuito funcional, condicionamento global. Melhora da flexibilidade, equilíbrio, força, resistência, agilidade e velocidade. Inteligência corporal, consciência corporal, melhorando aspectos como propriocepção e sinergia.

Palavras-chave: TREINAMENTO FUNCIONAL, PELC, LAZER.

¹ UFRN, aerdnasouza@hotmail.com;