

VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV
Semana
de Iniciação Científica da URCA
e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIA DE BOLSISTAS EM UM PROJETO DE EXTENSÃO DA ACADEMIA ESCOLA E CENTRO DE ATIVIDADES FÍSICAS E PRÁTICAS ESPORTIVAS (CENAPES) URCA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: MODALIDADE CROSS TRAINING

Miranilton Lucena de Sousa¹, Bruna Ely Filgueira Leite², Alex Roberty Torres Ribeiro³, Maria Samya Ferreira de Freitas⁴, Abinael Felix de Melo⁵, Benedito Gomes de Queiroz Neto⁶, Ana Tereza de Sousa Brito⁷, Pedro Vinícius de Cândido Neves⁸, Maria Socorro Cirilo-Sousa⁹

Resumo: a formação acadêmica do estudante universitário inclui permanência, extensão, ensino e pesquisa. O curso de Educação Física possibilita a participação em atividades da Academia Escola e Centro de Atividades Físicas e Práticas Esportivas (CENAPES) URCA, uma delas é o Cross Training. O *cross training* ou treino cruzado é um método específico de treino de cargas com naturezas mistas e sessões compostas por diversos modelos e formas de exercícios. É denominado como um programa de condicionamento extremo por possuir características com volume de treino elevado, variedade de exercícios e alta intensidade. É uma modalidade que estimula integralmente todo o corpo humano em diferentes ações motoras. O objetivo deste estudo foi relatar a vivência de alunos monitores das atividades na modalidade do *cross training*, na extensão enquanto suporte para a formação acadêmica. A pesquisa é de cunho qualitativo, descritivo e relato de experiência, ocorrida no ginásio poliesportivo da Universidade Regional do Cariri (URCA) no período de abril a dezembro de 2022, referente às intervenções de 13 bolsistas na modalidade *cross training*, que revezaram nos turnos de acordo com os horários de aula de cada um. As atividades foram planejadas em reuniões com a coordenadora semanalmente e antecipadamente, com discussões, presenciais e via grupo de WhatsApp. Os bolsistas preparavam os treinos e enviavam para a professora corrigir e dar um

¹ Universidade Regional do Cariri, e-mail: miranilton.lucena@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, e-mail: bruna.leite@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, e-mail: alex.roberty@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri, e-mail: samya.ferreira@urca.br

⁵ Universidade Regional do Cariri, e-mail: abinael.felix@urca.br

⁶ Universidade Regional do Cariri, e-mail: benedito.queiroz@urca.br

⁷ Universidade Regional do Cariri, e-mail: anatesbrito@gmail.com

⁸ Universidade Regional do Cariri, e-mail: pedro.candidoneves@urca.br

⁹ Universidade Regional do Cariri, e-mail: socorro.cirilo@urca.br

VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV
Semana
de Iniciação Científica da URCA
e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



feedback. Os treinos foram aplicados nas terças e quintas-feiras nos turnos da manhã de 6h00min às 7h00min e noite das 18h00min às 19h00min, com aproximadamente 30 alunos, homens e mulheres, por turma. Sessão de treino: iniciava com a seleção dos materiais disponíveis no depósito do ginásio e na Academia Escola Cenapes URCA, adquiridos pelas taxas de pagamento dos extensionistas, via FUNDETEC. A duração do treino: 60min, sendo 15min para o aquecimento (aeróbias e mobilidades), 40min de *Workout of the day* (treino do dia), diferenciados por dia e 5min de dança/jogos para finalizar a aula. Os bolsistas consideraram que essa participação foi uma das formas de ter contato direto na com a comunidade interna e externa à URCA, além de proporcionar conhecimento sobre conteúdos de planejamento de treino, atividades de *fitness*, socialização, convivência e importância da prática do exercício físico para a sociedade. Assim, a integração dos bolsistas à extensão no setor adequado, dialoga com uma experiência e um leque enorme de vivências, uma oportunidade que todo universitário deveria contemplar.

Palavras-chave: Educação Física e Treinamento. Exercício Físico. Treinamento Intervalado de Alta Intensidade. Aptidão Física.