XI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA E
XXIX Semana de Iniciação Científica
Ciência, Inovação e Transformação Social no Semiárido
16 a 19 de Novembro de 2026
URCA-Universidade Regional do Cariri - Campus Iguatu
PRPGP- Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa

TREINAMENTO DE FORÇA E PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO DE EXTENSÃO FORÇA ATIVA

Sara Barbosa Silva[1], Lucas Ferreira de Araújo[2], Davi Nogueira Andrade[3], José Hildemar Teles Gadelha[4]

Introdução: O envelhecimento é um processo natural inerente a todos os seres vivos. Associado ao envelhecimento ocorrem mudanças fisiológicas como: redução da massa muscular, da força e da capacidade funcional. Essas alterações comprometem a autonomia e qualidade de vida das pessoas. O exercício físico, especialmente o treinamento de força, tem se mostrado uma estratégia eficaz para atenuar esses efeitos. No entanto, grande parte da população não tem acesso a programas de exercício orientados e gratuitos. Para responder a essa demanda, a Universidade Regional do Cariri (URCA) desenvolve o projeto de extensão ForçaAtiva. **Objetivo:** Esse resumo teve objetivo relatar a experiência de uma bolsista durante elaboração e acompanhamento do treinamento de participantes do projeto ForçaAtiva. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência, com caráter descritivo, vivenciado no projeto de extensão ForçaAtiva desenvolvido na academia escola da URCA campus Iguatu no período de junho até o presente momento de 2026. Participaram 18 mulheres com idade acima de 40 anos, atendidas gratuitamente em sessões realizadas às terças e quintas-feiras, das 6h30 às 7h30. Sob orientação docente, a bolsista foi responsável pela elaboração dos programas de treinamento de força e pelo acompanhamento das sessões. Cada sessão foi estruturada em exercícios para membros superiores e inferiores, organizados em um mesmo dia de treinamento. As atividades ocorrem duas vezes por semana, com ajuste das cargas de treinamento a cada quatro semanas, considerando a evolução e as necessidades individuais das participantes. Além das atividades práticas, realizou-se uma ação de educação em saúde, no formato de roda de conversa, conduzida por docente do curso de Enfermagem da URCA, sobre a prevenção do câncer de mama e do colo do útero. **Resultados:** A observação das sessões e os relatos das participantes evidenciaram avanços percebidos na execução dos exercícios, na força, na disposição física e na realização de atividades cotidianas. Além dos aspectos físicos, as participantes destacaram a satisfação

[1] Universidade Regional do Cariri, email: sara.silvaa@urca.br
[2] Universidade Regional do Cariri, email: lucas.f.araujo@urca.br
[3] Universidade Regional do Cariri, email: davi.nogueira@urca.br
[4] Universidade Regional do Cariri, email: hildemar.teles@urca.br

com os treinos, a convivência e o acolhimento proporcionados pelo projeto, manifestando o desejo de continuidade das atividades. A roda de conversa sobre a prevenção do câncer de mama e do colo do útero favoreceu o esclarecimento de dúvidas e a troca de experiências, reforçando o papel do projeto na promoção da saúde e do bem-estar. A participação no projeto tem contribuído para a formação acadêmica e profissional da bolsista, aprimorando os conhecimentos sobre prescrição e adaptação do treinamento de força às necessidades individuais. A experiência também fortalece habilidades de comunicação, responsabilidade e acolhimento, ampliando a compreensão sobre a importância de considerar, além dos aspectos físicos, as dimensões sociais e emocionais envolvidas na promoção da saúde. **Conclusão:** A experiência no ForçaAtiva contribuiu para a formação acadêmica e profissional da bolsista, aprimorando seus conhecimentos sobre prescrição e adaptação do treinamento de força. Os avanços relatados pelas participantes reforçam a importância do projeto na promoção da saúde, especialmente para pessoas em situação de vulnerabilidade social. Destaca-se, ainda, o papel da extensão universitária na aproximação entre a URCA e a comunidade, ressaltando a importância da continuidade das atividades**.**

Palavras-chave: Treinamento Resistido. Envelhecimento. Promoção da Saúde.

Agradecimentos: À Universidade Regional do Cariri (URCA), por meio do Pró-Reitoria de Extensão (PROEX/URCA), pela concessão da bolsa que possibilitou o desenvolvimento do projeto e deste trabalho.