

## **TREINO DE FORÇA PARA SAÚDE - EDIÇÃO 2022**

Coordenador: RONEI SILVEIRA PINTO

O processo de envelhecimento está associado à redução da capacidade do músculo esquelético de produzir força e potência, em uma condição chamada de dinapenia. Esse fenômeno tem consequências graves na qualidade de vida e na independência das populações idosas, afetando a capacidade de realizar atividades funcionais como levantar-se de uma cadeira, caminhar, subir escadas, além de aumentar o risco de quedas. As evidências do mundo acadêmico vêm demonstrando cada vez mais que o treino de força é fundamental para a manutenção da saúde generalizada dos indivíduos. Pessoas que praticam musculação tem menor risco de desenvolver câncer, reduz marcadores inflamatórios, reduz o risco de morte, desenvolvimento de doenças psiquiátricas e risco de suicídio. O projeto de Extensão "Treino de força para a saúde" é localizado na academia de musculação do Centro natatório, localizado no campus da ESEFID. O objetivo é melhorar a qualidade de vida dos alunos através da prática da musculação. Os alunos respondem uma anamnese logo no primeiro dia de matrícula, relatando todas suas questões de saúde, é realizada a coleta da massa, altura, dobras cutâneas e perímetro de três segmentos diferentes. É realizada o questionário "PHQ9" para sintomas depressivos, "Sentar e levantar" para funcionalidade, "sentar e alcançar" para flexibilidade e de "1 repetição máxima para supino e extensão de joelhos" para força, com intuito de acompanhar o progresso dos alunos ao decorrer do tempo de treinamento. O treino dos alunos é totalmente individualizado e estruturado com base na anamnese, sendo referenciados os artigos científicos e conteúdos da literatura acadêmica ensinados na disciplina "Treinamento de Força" ministrada pelo professor Ronei Silveira Pinto. Desde a abertura do projeto em junho de 2022, recebemos mais de 220 alunos, a melhora da qualidade de vida dos alunos é relatada diariamente, e a crescente procura pelo projeto. Atualmente contamos com 138 alunos. Ainda não existem dados coletados o suficiente para exposição.