

# II SEMINÁRIO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

## RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIAS DE EXTENSÃO NA DISCIPLINA DE CINESIOLOGIA E BIOMECÂNICA

**ROBSON ARAÚJO DA SILVA**

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

**FRANCISCO RIVALDO MARTINS LIMA**

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

**SARA NOBRE MAIA**

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: saranobre@unicatolicaquixada.edu.br

### RESUMO

A importância de exercícios físicos bem orientados pelos profissionais de educação física é fundamental para garantir a segurança, eficácia e maximização dos resultados e os benefícios para a saúde e o bem-estar. Em cima dessa perspectiva o objetivo desse trabalho foi analisar biomecânica e cinesiológicamente exercícios de musculação. A atividade curricular de extensão foi desenvolvida com alunos e professores de duas academias, localizada no município de Quixadá e em Senador Pompeu-Ce. As análises foram feitas em adultos e adolescentes praticantes de musculação. Para execução das atividades foram utilizados alguns equipamentos, tais como: leg press 45°, halteres, cadeira extensora, supino reto e hack machine. A análise foi feita de forma subjetiva, identificando os planos, eixos, alavancas, postura, articulações envolvidas, músculos solicitados e técnica correta de execução. Ao fazer a análise biomecânica dos exercícios escolhidos pode-se notar alguns movimentos e execuções empreendidos de maneira incorreta, sendo identificado dois principais motivos, carga demasiada alta e falta de experiência e conhecimento quanto a técnica de execução. Ao término desta experiência foi notável o caráter construtivo e frutífero dessas trocas de experiência com profissionais de Educação Física e o público-alvo. As orientações foram transmitidas de maneira simples e didática para que houvesse maior compreensão acerca da técnica correta do exercício. À medida que a técnica do exercício ia sendo repassada foi também explicado a importância de se realizar esses movimentos com segurança, técnica e qualidade adequadas para que se tornassem mais eficientes e diminuísse o risco de lesões. A vivência da atividade curricular de extensão possibilitou a reflexão sobre o papel do profissional de educação física para otimização do desempenho físico, garantindo a segurança e integridade física, bem como promover o bem-estar geral dos indivíduos. Destaca-se a relevância do acompanhamento profissional na segurança e busca por uma vida saudável e ativa. Para além disso, podemos vivenciar, em parte, o papel do profissional de educação física na musculação.

**Palavras-chave:** Cinesiologia Aplicada. Treinamento Resistido. Promoção da Saúde.