

A ELABORAÇÃO DE UMA LIGA ACADÊMICA SOBRE FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

Higor Ramos Ferreira,
Universidade de Brasília (UnB).
Julia Dutra de Castro,
Universidade de Brasília (UnB)
Ricardo Moreno Lima,
Universidade de Brasília (UnB)

RESUMO

PALAVRAS-CHAVE: liga acadêmica; fisiologia do exercício; educação física.

INTRODUÇÃO

Os cursos de graduação oferecem atividades de pesquisa e extensão como forma de concatenar o processo de ensino-aprendizagem vivenciado pelos discentes. Dessa forma, ações que envolvem a discussão da teoria e prática permite que os estudantes experienciem e atuem ativamente na compreensão dos conteúdos. Assim, as ligas acadêmicas são organizações constituídas por alunos sob orientação de docentes, cujo objetivo é ampliar os conhecimentos científicos, bem como o aprimoramento de técnicas extracurriculares (SILVA *et al.*, 2014). Nesse sentido, integrar as atividades da liga com a temática da fisiologia do exercício, possibilita uma interlocução das disciplinas do currículo com estudos e pesquisas desse eixo. Segundo Forjaz (2011) a fisiologia do exercício investiga os efeitos agudos e crônicos do exercício físico nos sistemas do corpo humano. Assim, objetivou-se aqui apresentar um relato de experiência de alunos do curso de Educação Física que criaram uma liga acadêmica de fisiologia do exercício.

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

A LIGA ACADÊMICA COMO FACILITADOR

Uma das principais limitações dos estudantes ao se direcionarem para os estágios ou uma futura ocupação profissional, se dispõe como as correlações entre as fundamentações teóricas sobre fisiologia abordadas em sala e como se dá o funcionamento e prática desses sistemas do corpo humano em situações de movimento. Com isso, existem estratégias que podem gerar o interesse dos acadêmicos como um todo. Assim, foram criadas reuniões iniciais como forma de estruturar um projeto de liga acadêmica pensado para os testes, avaliações e temáticas da fisiologia do exercício. Em seguida a equipe foi selecionada de acordo com a iniciativa e participação dos alunos que cursaram a matéria de fisiologia do exercício em semestres anteriores, totalizando 13 participantes de graduação do 3º ao 6º semestre de Educação Física e um professor coordenador.

Por conseguinte, o primeiro grupo da liga consolidaram possibilidades para implementação da mesma, como um estatuto, definição das diretorias e quais seriam as atividades desenvolvidas durante o semestre. Para tal, o coletivo descreveu a necessidade de encontros quinzenais de maneira remota, com o intuito de discutir e apresentar artigos e trabalhos científicos sobre os sistemas do corpo humano e a partir disso coadunar ao exercício. Combinou-se que os textos escolhidos seriam enviados com antecedência para que o grupo se prepare e tenha uma compreensão do assunto.

Ademais, sugeriu-se a criação de uma rede social como estratégia de divulgar as produções e diálogos científicos, planejando postagens semanais, vinculação de identidade visual e aspectos criativos, informando a comunidade acadêmica e permitindo uma comunicação integradora, tendo em vista que muitos alunos sentem muita dificuldade nos conteúdos da fisiologia do exercício. Diante disso, apresentar vídeos, artigos e conversas, oportuniza uma aproximação com conhecimento.

Por fim, os estudantes apontaram em ata a possibilidade de criar palestras e simpósios sobre temas da fisiologia do exercício, demonstrando o protagonismo dos ligantes no direcionamento do evento, bem como nos aprendizados durante essas realizações. Outrossim, conteúdos como frequência cardíaca e exercício, treinamento resistido, testes de *wingate* e de esteira, serão caminhos iniciais dessa viagem entre as camadas fisiológicas do corpo humano entrelaçadas ao exercício. Conforme expõe Rocha *et al* (2020) a liga acadêmica participa do processo educacional como uma facilitadora da integração de conteúdo com o



CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

desenvolvimento do pensamento crítico. Portanto, diversas são as contribuições desse grupo munido de intencionalidades e perspectivas para a fisiologia do exercício no campo da Educação Física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Indubitavelmente, o planejamento e compreensão para criar uma liga acadêmica de fisiologia do exercício para os estudantes de Educação Física, extrapola os limites de apenas decorar termos e funcionalidades, permitindo um entendimento, assim como, oferece uma participação científica e de extensão.

REFERÊNCIAS

FORJAZ, C. L. M.; TRICOLI, Valmor. The physiology in physical education and sport. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. SPE, p. 7-13, 2011.

ROCHA, G. F. *et al.* *First academic league of EBM in Brazil: experience report.* **BMJ Evidence - Based Medicine**, v. 0, n. 0, 2020.

SILVA, D. T. *et al.* A evolução do processo ensino-aprendizagem através da implantação da liga acadêmica. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 8, n. 2, 2014.

