



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ARTHUR VINÍCIUS ARAÚJO SILVA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: DA SALA DE AULA PARA SALA DE MUSCULAÇÃO E
O CONTATO COM LESÕES MAIS RECORRENTES.

CAMPINA GRANDE - PB

2019

ARTHUR VINÍUS ARAÚJO SILVA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: DA SALA DE AULA PARA SALA DE MUSCULAÇÃO E
O CONTATO COM LESÕES MAIS RECORRENTES.

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso. Relato de experiência apresentado ao Departamento de Educação Física, como critério para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientador (a): Prof. Dr. Álvaro Luis P. de Farias

CAMPINA GRANDE – PB

2019

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586r Silva, Arthur Vinicius Araújo.
Relato de experiência [manuscrito] : Da sala de aula para sala de musculação e o contato com lesões mais recorrentes / Arthur Vinicius Araújo Silva. - 2019.
13 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luis P. de Farias, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Educação Física escolar. 2. Musculação. 3. Academia.
4. Lesões. I. Título

21. ed. CDD 796.4

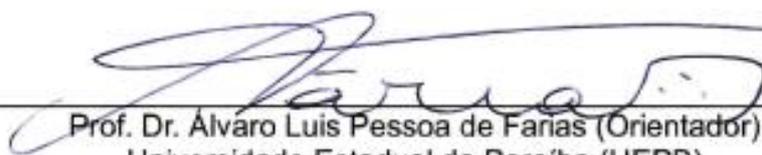
ARTHUR VINÍCIUS ARAÚJO SILVA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: DA SALA DE AULA PARA SALA DE
MUSCULAÇÃO E O CONTATO COM LESÕES MAIS RECORRENTES.

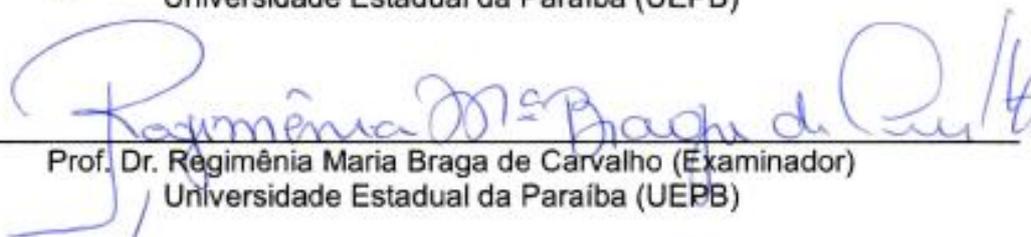
TCC – Trabalho de Conclusão de Curso.
Relato de experiência apresentado ao
Departamento de Educação Física, como
critério para obtenção do Título de Bacharel
em Educação Física.

Aprovado em: 18/06/2019.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Washington Almeida Reis (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho a minha família e a todos os meus amigos, que sempre me deram apoio, incentivo e acreditaram que eu chegaria onde estou hoje.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por tudo, por ter me permitido chegar até aqui. Agradeço à minha família que me deu total apoio

À meu orientador, Dr Álvaro Luis Pessoa de Farias, por toda paciência, onde dividiu comigo sábias contribuições para o enriquecimento do trabalho.

Aos integrantes da banca examinadora que disponibilizaram seu precioso tempo para compartilhar de um momento tão importante na minha vida acadêmica.

A todos os professores, mestres e doutores que fizeram parte de toda minha caminhada acadêmica no curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

A todos a minha profunda gratidão.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. RELATO DE EXPERIÊNCIA	7
2.1 PRIMEIRA EXPERIÊNCIA NA ÁREA ESCOLAR	7
2.2 SEGUNDA EXPERIÊNCIA NA ÁREA ESCOLAR	8
2.3 TERCEIRA EXPERIÊNCIA NA ÁREA ESCOLAR.....	8
2.4 MIGRAÇÃO PARA ÁREA FITNESS	9
3. DISCUSSÃO SOBRE A EXPERIÊNCIA COM LESÕES RECORRETES.....	10
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	11
ABSTRACT.....	12
5. REFERÊNCIAS	13

RESUMO

Este relato experiência tem como título: Da sala de aula para a sala de musculação e o contato com lesões mais recorrentes, o objetivo é relatar minhas experiências e limitações; sociais e psicológicas, respectivamente, desde meu primeiro emprego na área escolar. Não entra no âmbito didático da coisa, mas tentar expor como a timidez, a baixo auto estima e dificuldade de se expressar trouxeram diversos problemas á minha carreira, mas, também, fala sobre o prazer e a satisfação de quando migrei para a área “fitness”. Da frustração na área escolar á realização em saber que sou um bom profissional na área fitness; da didática mal aplicada aos estudos postos em prática na sala de musculação; da inércia profissional na sala de aula ás benesses levadas aos alunos dentro da academia de ginástica, melhora na saúde, melhora estética, recuperação de lesões et cetera; por fim, do inferno pessoal na escola ao paraíso profissional como instrutor na sala de musculação. O objetivo geral desse relato é descrever as dificuldades e as delimitações que a timidez – principalmente – trás na vida do professor.

PALAVRAS-CHAVE: Escola. Academia. Musculação Lesão

1. INTRODUÇÃO

Desde sempre fui muito introspectivo, essa minha introversão vem desde a infância. Dono de uma timidez exagerada sempre tive dificuldades de relacionamento por ter essa característica pessoal em todo ambiente, principalmente no meio social, na rua, com a família e com alguns poucos amigos; levei, também, para dentro da escola essa retração, sendo chamado, muitas vezes, por colegas de sujeito antissocial.

Na faculdade, meu comportamento não foi diferente, tanto que sempre tive imensa dificuldade em falar para um público; ser o centro das atenções estava fora de cogitação. Meu receio com o ato de falar para uma classe repleta de colegas era tamanha que, nos 4 anos em que estive na universidade, não consegui apresentar um único seminário de forma decente, chegando ao absurdo de, para não precisar apresentar o trabalho, fazer um bilhete e entregá-lo ao professor responsável pela aula, no bilhete estava escrito o que teria de ser falado naquele momento.

Chegando ao mercado de trabalho, novamente, tive as mesmas dificuldades; nos 3 anos de experiência na área escolar, não me lembro, um único dia, de não ter passado vexame – não com os alunos, mas um vexame pessoal/íntimo. Sabia que deveria, e, poderia exercer um trabalho melhor naquelas escolas; porém, as limitações didáticas, a introversão e dicção horrível limitaram meu trabalho à ponto

de ter-me a consciência que qualquer docente do Departamento de Educação Física teria vergonha em ver o ofício medíocre que realizava naqueles ambientes.

Pós tantos “sofrimentos” e com o psicológico bem afetado com os trabalhos na área escolar, migrei para a área fitness. Não precisando mais “lidar” com grandes plateias de uma única vez, a individualidade com os alunos de musculação trouxe-me uma paz e tranquilidade, na área de trabalho, que nunca tinha sentido antes; ali nasceu a certeza que seria um bom profissional e a certeza de ter encontrado o espaço profissional que sempre desejei.

Nesse mesmo ambiente de academia, passei a ver rotineiramente uma série de alunos que chegavam lesionados; uma maioria deles vindo tratar suas lesões ocasionadas em outros esportes, os chamados atletas de fins de semanas. Outros tantos, esses que são a minoria, tratar de lesões ocasionadas por estresses, trabalhos rotineiros et cetera; são trabalhadores, como por exemplo os cabelereiros e digitadores.

2. RELATO DE EXPERIÊNCIA

2.1. PRIMEIRA EXPERIÊNCIA NA ÁREA ESCOLAR

Pois bem, dito todos meus empecilhos comportamentais/psicológicos/sociais, falo nesse momento sobre minhas experiências, tanto na área escolar quanto na área “fitness”.

Meu primeiro emprego na área escolar, como professor, foi com turmas do ensino fundamental. Ainda estava no segundo ano do curso de Licenciatura em Ed. Física e, mesmo sabendo de todas minhas limitações, encarei o desafio, pois, minhas condições financeiras não me permitiam abrir mão dessa oportunidade. Essa experiência durou apenas um semestre – fui demitido, a proprietária do colégio alegando cortes de verbas pôs-me para fora da escola, porém, tenho plena certeza, pois sou bem crítico quanto à mim mesmo, fui um desses professores medíocres, daqueles que davam a bola aos alunos e, dividindo a turma entre gêneros, deixava-os a vontade para jogar, ou baleada ou futsal, era sempre assim. Até tentei, no início do emprego, realizar um trabalho diferenciado, mas a didática muito precária desinteressava os alunos, levando-me a trabalhar na minha zona de conforto.

2.2 SEGUNDA EXPERIÊNCIA NA ÁREA ESCOLAR

Passado seis meses desempregado, tive uma segunda oportunidade, um programa do governo – MAIS EDUCAÇÃO -, dar aulas de vôlei num bairro periférico da cidade, local carente e conhecido por sua violência; sem muita ordem ou disciplina da minha parte, passei seis meses colocando os alunos desse colégio para fazer racha, até tentava dentro desses racha de vôlei melhorar as técnicas dos mesmos, trabalha com cada um os fundamentos do desporto; mas, sem sucesso, voltei a minha zona de conforto, passei boa parte dessa experiência apitando esses racha. Intimidado por moradores do bairro, que pulavam o muro da escola e pediam pra participar dos jogos, deixava que todos se envolvessem no projeto, a diretora do colégio sabendo de como procedia-se minhas aulas, não gostou muito do que soube, e, novamente fui colocado para fora, desligado do projeto; menos mal, porque até ameaça de morte já tinha me ocorrido –“esse professor é grande demais, só cai na poiva”, disse uma dupla de alunos.

2.3 TERCEIRA EXPERIÊNCIA NA ÁREA ESCOLAR

Sobre essa terceira experiência que ocorreu em meu último ano no curso de Ed. Física, que também era o último ano do governo Zé Maranhão no estado, este, que afim de angariar votos pra reeleição contratava profissionais de todas as classes possíveis, contratos esses anuais.

Com aulas práticas e teóricas, não tive um empenho tão diferente das outras duas vezes que lecionei em escolas; nas aulas teóricas apenas escrevia no quadro negro, pois, quando tentava falar, a dicção não ajudava, e em todas as vezes que tentei me comunicar com o grupo, ali reunido, passava vergonha (lastimável); nas aulas práticas, até tentei fazer diferente, trabalhar a motricidade dos alunos, tentar aulas mais dinâmicas et cetera., mas, como não sentia interesse dos alunos, novamente, voltava a mediocridade profissional daquele professor que apenas dava a bola para os alunos brincarem, futsal ou baleada.

Zé Maranhão não foi reeleito, conseqüentemente, “perdi” o contrato que tinha com o estado. Na minha mente uma única certeza, como professor em sala de aula não voltaria a trabalhar, não mais. Passei 4 anos, cursando Ed. Física, escutando os docentes falarem para ser diferenciado; que aquele professor que só dava a bola

para os alunos brincarem era um dos responsáveis pela péssima visão que o educador físico tinha; que havia um bilhão de formas de ser um diferencial na vida e comportamento do aluno; tive todas as ferramentas e estímulos no curso pra saber trabalhar em área escolar, porém, por limitações particulares fui uma decepção como professor de Ed. Física.

Doravante, passei 2 anos desempregado, tentando vagas no comércio, indústrias de calçados, vigilante de condomínios e tantos outros; porém, o universo conspirou ao meu favor – obra divina --, surgiu-me a oportunidade de trabalhar em academia de musculação. Assim, encontrei-me, estou satisfeito e feliz com o emprego que, há exatos, 7 anos exerço, permaneço na mesma academia e tenho um respeito considerável entre os alunos e demais profissionais que ali se encontram.

2.4 MIGRAÇÃO PARA ÁREA “FITNESS”

Pois bem, passada toda tormenta da sala de aula; momentos extremamente tortuosos para o meu psicológico; vi-me diante da oportunidade da minha vida. Não pensando duas vezes agarrei-a e não a soltei.

Desde criança sempre fui apaixonado por esportes, principalmente esportes que necessitavam de força. Dentre tantos, a musculação – que é o alicerce que todo outro esporte – chamou-me mais atenção, por esse motivo escolhi o curso de Ed. Física.

Quando falei antes que a oportunidade tinha me caído como uma luva, referi-me ao fato de já treinar na academia que passara a trabalhar. O proprietário já me conhecia e foi só aparecer a vaga, como instrutor de musculação, para que ela me fosse oferecida. Estava, enfim, realizado profissionalmente, sabia que ali faria meu nome e, sem falsa modéstia, seria conhecido e sempre bem elogiado, por alunos e professores, como sendo um dos melhores profissionais que já trabalharam naquela academia.

A sala de musculação é o ambiente mais prazeroso/confortável que já tive o prazer em trabalhar; um local onde não necessito me expor para uma plateia, um público, não necessito palestrar com uma numerosa quantidade de gente de uma única vez, não estou sendo o centro das atenções; a individualidade, o um à um, é, deveras, um ambiente bem mais agradável de se trabalhar. Foi ali, na sala de

musculação, que minhas maiores dificuldades – dicção, oratória, didática etc. – não necessitaram de exposição.

3. DISCUSSÃO SOBRE A EXPERIÊNCIA COM LESÕES RECORRENTES

Falando agora sobre as lesões que tive contato no ano de 2019, ou seja, nos últimos 6 meses; levo em consideração as 3 principais que já ajudei a tratar. Dessa forma, sempre que chega um lesionado na academia, na anamnese, pergunto-lhe o que ocasionou determinada lesão. Dos 10 sujeitos com lesão, 9 deles adquiriram seus machucados, ou praticando esportes em fins de semanas, ou ao decorrer do tempo, em seus respectivos empregos; desses 10, apenas 1 veio de outra academia, adquiriu uma lesão na lombar decorrente de um exercício mal executado.

Agora, decorrendo sobre as lesões, propriamente ditas, entre os 10 alunos que me relataram estarem lesionados; LER, hérnia de disco e ligamentos rompidos – no joelho -, foram as lesões:

- A) “LER é uma síndrome que inclui um grupo de doenças com sintomas como dor nos membros superiores e nos dedos, dificuldade para movimentá-los, formigamento, fadiga muscular e redução na amplitude do movimento.” As alunas que me relataram tal lesão são todas cabeleireiras, com vasta experiência e bem perto da aposentadoria
- B) “HÉRNIA de DISCO, os tecidos entre os ossos da coluna são denominados discos intervertebrais. Estes discos são compostos de um centro macio, semelhante a um gel, e um revestimento externo rígido. O disco intervertebral cria uma junta entre cada um dos ossos da coluna que os permitem se moverem. Quando o revestimento externo de um disco se rompe, seu centro pode passar pela abertura, criando uma hérnia de disco.”. Esse aluno que me chegou com essa hérnia, já veio de outra academia, me relatou que após realizar um agachamento livre, sentiu uma forte dor na lombar; não tratou no início, não procurou ajuda do profissional da academia, e só depois de não conseguir levantar-se da cama sem dores lombares foi procurar um ortopedista. Esse médico que constatou a lesão e mandou-o procurar uma academia, para que fosse

feito os devidos cuidados musculares; importante, trabalhou com um fisioterapeuta auxiliando, também, em sua recuperação.

- C) “LIGAMENTO ROMPIDO DO JOELHO, o joelho é uma articulação de exigências extremas na prática esportiva e deve ser estável o suficiente para suportar peso e ter liberdade de movimento absoluta para poder transmitir a energia cinética do movimento. Por este motivo é uma articulação extremamente suscetível ao trauma e, até mesmo movimentos aparentemente inofensivos podem lesar suas estruturas e comprometer a performance do esportista.”. Dos 10 sujeitos que me chegaram na academia, a imensa maioria são os chamados atletas de fins de semana, homens e mulheres destreinados, musculaturas fracas, pouca flexibilidade e locomoção bem limitadas, todos romperam seus ligamentos praticando um esporte que exigia um maior aporte muscular; já chegam com os conselhos médicos e fisioterapêuticos, falando o que o profissional de Ed. Física deveria fazer; como se já não fosse sabido por esse profissional o procedimento NECESSÁRIO para fortalecimento daquela área lesionada.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enquanto estive na área escolar, vivenciei os piores dias de trabalho da minha vida, cada dia e cada hora dentro daquelas escolas eram desafios pessoais enormes, encarar todos aqueles alunos, aqueles olhares, aqueles julgamentos – mesmo sabendo que boa parte dessa pressão era fruto do meu psicológico. Na minha mente apenas a certeza que aquilo ali não era o que eu queria pra minha vida, não tinha vocação para estar naquele ambiente, sabia que era um profissional medíocre e muito limitado. Presenciei duas realidades bem distintas; da tranquilidade em trabalhar nas escolas particulares até a vivenciar o caos, a baderna e violência das escolas públicas.

Depois que migrei para área “fitness”, passei a ter uma enorme certeza do que jamais deveria deixar de fazer e, sem sombra de dúvidas, o prazer de trabalhar com aquilo que gosta, como diz Confúcio: “Escolha um trabalho que você ame e não terá que trabalhar um único dia em sua vida.”.

Quanto as lesões, uma única certeza, a musculação é a base de qualquer outro esporte, obviamente de treinada com a devida prudência e reponsabilidade.

CASE STUDIES: FROM THE CLASSROOM TO THE WEIGHT ROOM AND THE CONTACT WITH MOST RECURRENT INJURIES.

ABSTRACT

This experience report is entitled: From the classroom to the weight room and the contact with most recurrent injuries, the goal is to report my experiences and limitations; social and psychological, respectively, from my first job in the school area. It does not enter into the didactic scope of the thing, but try to expose how the shyness, the low high esteem and the difficulty of expressing have brought several obstacles to my career, but also talks about the pleasure and satisfaction of when I migrated to the fitness area ". From the frustration in the school area to realizing that you are a good professional in the weight room; of didactics poorly applied to the studies put into practice in the bodybuilding room; the professional inertia in the classroom as well as the benefits brought to the students inside the gym, health improvement, aesthetic improvement, lesion recovery et cetera; finally, from personal hell in school to professional paradise as teacher in the classroom to professional paradise in the weight room. The overall objective of this report is to describe the difficulties and demarcations that shyness – mainly – back in the life of the professor.

KEY WORDS: School. Academy. Bodybuilding Injury

5. REFERÊNCIAS

<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/lesao-por-esforco-repetitivo-ler-dort/>

<https://www.medtronic.com/br-pt/your-health/conditions/cervical-herniated-disc.html>

<https://www.globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2016/08/dscubra-os-sintomas-e-como-tratar-lesoes-de-ligamento-cruzado-do-joelho.html>

<https://www.pensador.com/frase/NTlwODUx/>