



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS 1 – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MIKAEL DE ARAÚJO SILVA

**TREINAMENTO FÍSICO EM GRUPO ONLINE DURANTE A
PANDEMIA DO COVID-19: UM RELATO DE EXPERIENCIA.**

**CAMPINA GRANDE
2020**

MIKAEL DE ARAÚJO SILVA

**TREINAMENTO FÍSICO EM GRUPO ONLINE DURANTE A
PANDEMIA DO COVID-19: UM RELATO DE EXPERIENCIA.**

Relato de experiência apresentado ao Curso de Graduação de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências parciais para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Estudo em saúde na Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

CAMPINA GRANDE 2020

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.

S586t Silva, Mikael de Araújo.
Treinamento físico em grupo online durante a pandemia do Covid-19 [manuscrito] : um relato de experiência / Mikael de Araújo Silva. - 2020.
18 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2020.
"Orientação : Prof. Dr. Josealdo Lopes Dias, Coordenador do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."
1. Exercício físico. 2. Bem-estar físico. 3. Bem-estar psicológico. 4. Treino online. I. Título
21. ed. CDD 613.71

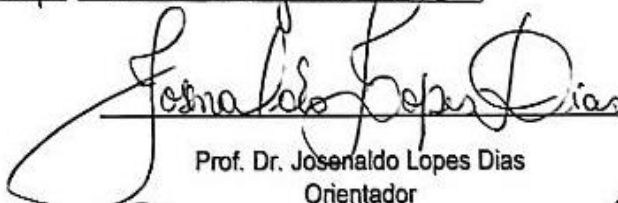
MIKAEL DE ARAÚJO SILVA

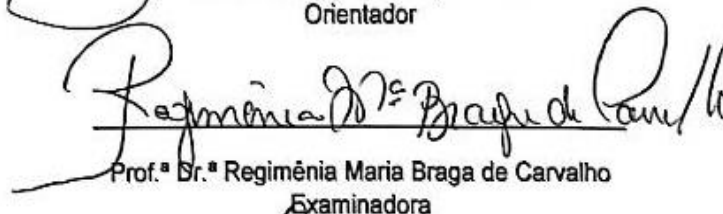
**TREINAMENTO FÍSICO EM GRUPO ONLINE
DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

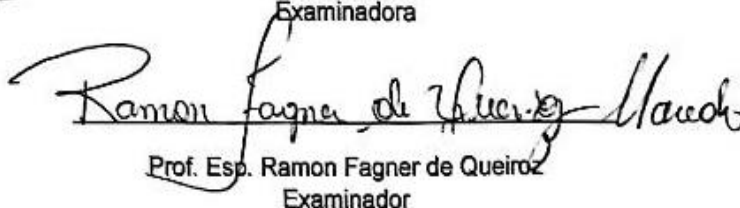
Relato de experiência apresentado ao Curso de Graduação de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências parciais para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 03/12/2020

Nota: 8,7 (oito vígula sete)


Prof. Dr. Josevaldo Lopes Dias
Orientador


Prof.ª Dr.ª Regimênia Maria Braga de Carvalho
Examinadora


Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz
Examinador

,

A Deus, pela minha vida, minha saúde e
minha paz diária. Sem ele não seria nada
e não teria nada!

“Algumas pessoas querem que algo aconteça, outras desejam que aconteça, outras fazem acontecer.” (Michael Jordan)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 Fundamentação teórica	8
2.1. Benefícios do exercício físico para o bem-estar mental	8
2.2. Benefícios do exercício físico para o bem-estar físico e desempenho de atividades no cotidiano	9
2.3. Treinamento em grupo e suas particularidades	10
2.4. Características da prescrição de treino para grupos de pessoas	10
3 METODOLOGIA	10
3.1. Caracterização	10
3.2. Dificuldades e desafios	12
4 DISCUSSÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	12
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
REFERÊNCIAS	15
APÊNDICE A - IMAGENS DO GRUPO EM AULAS AO VIVO	16
AGRADECIMENTOS	17

TREINAMENTO FÍSICO EM GRUPO ONLINE DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19: UM RELATO DE EXPERIENCIA.

ONLINE GROUP PHYSICAL TRAINING DURING THE COVID-19 PANDEMIC: AN EXPERIENCE REPORT.

MIKAEL DE ARAUJO SILVA*

RESUMO

Este trabalho trata-se de um relato das experiências vivenciadas no programa de treino online realizado durante o período da pandemia do Covid-19, no qual é retratado a atuação do Personal Trainer como facilitador e orientador no processo de treinamento de dezenas de participantes. Foi priorizado os interesses e objetivos de cada indivíduo com o intuito de atingir as metas traçadas no início do processo. O projeto teve o objetivo de ajudar diversas pessoas no período da pandemia, na qual estavam em confinamento em suas casas, e sem a possibilidade de treinar em ambientes específicos. Uma parte tinha o objetivo de melhorar a composição corporal, buscando principalmente o emagrecimento. Outra parte tinha como principal meta a saída do sedentarismo e conseqüentemente melhorar a qualidade de vida em relação a saúde e capacidade funcional. O projeto teve início em maio e está no final no presente momento. Passaram pelos grupos, mais de 100 pessoas, onde mais da metade permaneceu por mais de 2 meses realizando os treinos online. As aulas eram realizadas em horários distintos, que variaram de acordo com a turma, sendo de 18:20 ou 19:10. Os dias de treino no início eram terça, quarta e sexta. Depois passou a ser na segunda, quarta e sexta feira nas turmas finais. As aulas eram realizadas ao vivo através de um aplicativo de reuniões online, no qual os alunos eram vistos quando ligavam suas câmeras. Além das aulas ao vivo, eram passadas dicas diárias tanto na parte nutricional, como com dicas motivacionais com uma psicóloga. Essas dicas e outros treinos eram enviados no grupo em um aplicativo de mensagens que reunia todos os participantes. Nos momentos finais de cada turma, tiveram muitos resultados positivos tanto no ponto de vista estético como na saúde física e mental. Várias pessoas mudaram seus hábitos em relação a alimentação e exercícios físicos, saindo do sedentarismo e facilitando suas vidas no período de quarentena e para toda a vida. Pensando nisso, fica claro a importância de um programa de treino orientado por um profissional, no combate e controle de diversos problemas.

Palavras-chave: treino online. Exercícios físicos. Covid-19. Bem-estar físico e mental.

ABSTRACT

* Aluno de graduação no curso de bacharelado em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba – Campus 1.
Email: mikaeldearaujosilva@gmail.com

This work is an account of the experiences lived in the online training program carried out during the period of the Covid-19 pandemic, in which the performance of the Personal Trainer is portrayed as a facilitator and advisor in the training process of dozens of participants. The interests and objectives of each individual were prioritized in order to achieve the goals outlined at the beginning of the process. The project aimed to help several people during the pandemic period, when they were confined to their homes, and without the possibility of training in specific environments. One part had the objective of improving body composition, seeking mainly to lose weight. Another part had the main goal of leaving sedentary lifestyle and consequently improving the quality of life in relation to health and functional capacity. The project started in May and is currently ending. More than 100 people passed through the groups, where more than half stayed for more than 2 months performing online training. Classes were held at different times, which varied according to the class, being 18:20 or 19:10. The training days at the beginning were Tuesday, Wednesday and Friday. Then it happened on Monday, Wednesday and Friday in the final classes. Classes were held live through an online meeting application, in which students were seen when they turned on their cameras. In addition to the live classes, daily tips were given both in the nutritional part, as well as motivational tips with a psychologist. These tips and other training were sent to the group in a messaging app that brought together all the participants. In the final moments of each class, they had many positive results both in terms of aesthetics and in physical and mental health. Several people have changed their habits in relation to food and physical exercises, leaving sedentary lifestyle and making their lives easier during the quarantine period and for life. Thinking about it, it is clear the importance of a training program guided by a professional, in the combat and control of several problems.

Keywords: Online training. Physical exercises. Covid-19. Physical and mental well-being.

1 INTRODUÇÃO

Os exercícios físicos possuem benefícios comprovados há bastante tempo. Desde os resultados estéticos aos ganhos de aptidão física, desempenho esportivo, regulação hormonal e equilíbrio fisiológico, bioquímico e funcional. Em 1999, Negrão et al. (apud Macedo et al., 2012) verificou que um programa de condicionamento físico, por um período de seis meses, melhorou a qualidade de vida na esfera da saúde e diminuiu os sintomas de estresse.

Além de todos esses benefícios “mágicos”, nos últimos tempos estão sendo analisados também, a ligação do exercício físico feito de forma sistêmica com as doenças psíquicas tão comuns nos tempos atuais. Como por exemplo: ansiedade e depressão. A resposta positiva na relação da saúde mental com a atividade física representa maior controle do nervosismo, menor depressão e desânimo, maior calma e tranquilidade e, acima de tudo, indivíduos mais felizes, (Macedo et al., 2012). As doenças psíquicas tiveram altos índices no período de confinamento e provavelmente ainda permanecerão por um bom tempo maltratando diversas pessoas.

Mesmo diante tantos benefícios, ainda encontramos diversas barreiras para tornar essa prática algo do dia a dia de todos. Banalização da profissão em alguns aspectos, falta de incentivo governamental, desequilíbrio financeiro, cultural e social,

entre outros. Esses e outros problemas geram desvalorização da profissão, diminuem o acesso das pessoas aos ambientes ou aos serviços que podem ser os divisores de águas quando pensamos em qualidade de vida, desempenho e crescimento pessoal.

Com a pandemia do covid-19, vieram outros diversos problemas, além de tirar a vida de milhares de pessoas. Os casos de obesidade aumentaram. As queixas em relação às dores e limitações funcionais, que já eram um problema grande, ficaram ainda piores. KATZMARZYK & JANSSEN (2004) apresentaram estudos epidemiológicos que demonstraram que a inatividade física aumenta substancialmente a incidência relativa de doença arterial coronariana (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), diabetes do tipo II (50%) e osteoporose (59%) (Apud Gualano & Tinucci, 2011).

As academias, clubes e parques fecharam, e junto vieram as necessidades de se suprir as atividades que eram praticadas nesses ambientes. Diversos profissionais entraram com uma espécie de “corrente do bem” para ajudar as pessoas a passarem por aquele momento no mínimo catastrófico, mesclado com a necessidade de sobrevivência dos próprios profissionais. As ideias foram sendo implantadas, e entrou em ação uma modalidade que até pouco tempo era considerada pouco eficaz: os exercícios físicos em casa.

Com a ajuda da tecnologia, tudo ficou mais fácil. Foi aí que surgiu a ideia de montar os grupos de treinamento físico com aulas online e interação diária para aumentar a motivação e compartilhamento de informações.

Fez-se necessário deixar claro a importância de realizar uma rotina de exercícios de forma orientada e sistêmica, afim de se obter mais resultados para os variados objetivos e manter a segurança nas práticas dos exercícios físicos.

Nesse processo, o professor deve observar e atender seus alunos na sua particularidade, proporcionando o alicerce e orientações necessários para o desenvolvimento cognitivo, afetivo, físico e social.

Desta forma, este trabalho teve como objetivo analisar e discutir as estratégias utilizadas nas aulas online, tendo como principal intuito ajudar as pessoas a amenizarem os efeitos negativos do confinamento devido a pandemia do covid-19, em relação ao sedentarismo, obesidade, problemas psíquicos e de relacionamentos, bem como gerar fonte de renda em meio a uma crise na economia mundial.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Benefícios do exercício físico para o bem-estar mental.

De acordo com Podolan et. al. (2018) a atividade física se mostra eficaz na redução de sintomas da depressão, melhorando de maneira geral o estado de humor, a qualidade do sono, o apetite e a autoestima, de maneira positiva tanto na saúde física quanto na saúde psicológica. Um dos maiores problemas causados pela pandemia do covid-19 foi justamente sinais de ansiedade e depressão, ou outras doenças psíquicas. Algumas pessoas já sofriam desse mal e os sintomas

aumentaram com a pandemia, já outros, tiveram os primeiros indícios de ansiedade e depressão desencadeados apenas após o início do caos.

Uma maneira encontrada neste período para tentar amenizar os males, foi justamente a prática sistêmica de exercícios físicos ou atividades físicas que proporcionasse a liberação de hormônios do prazer e da motivação.

A atividade física pode ser indicada de maneira conjunta às terapias farmacológicas e psicoterapias, e alguns estudos trazem inclusive a ideia de que a atividade física possui benefícios comparáveis aos da psicoterapia (RIBEIRO, 1998. Apud Podolan et. al., 2018).

Ao praticar qualquer exercício físico com propósito específicos, mantendo a segurança, individualidade e levando em consideração o objetivo e o perfil do indivíduo, os benefícios são variados e muitos importantes. Desde a liberação de hormônios que dão prazer e satisfação, até hormônios que mantêm o nosso organismo e mente ativos e dispostos para enfrentar as dificuldades impostas pelo dia a dia. Além disso, vários pontos podem ser melhorados, como por exemplo: autoestima, autoconfiança, capacidade de lidar com os sintomas da ansiedade e outras doenças psíquicas.

2.2. Benefícios do exercício físico para o bem-estar físico e desempenho de atividades no cotidiano.

Os benefícios dos exercícios físicos já estão sendo discutido e comprovados há bastante tempo. Desde os níveis de força essenciais para as ações do dia a dia, à capacidade de se alongar em grandes amplitudes, ou até mesmo a capacidade de se deslocar de maneira eficiente e segura. Estas e várias outras capacidades são fundamentais para se ter uma boa qualidade de vida, mas é comum as pessoas irem perdendo um pouco dessas habilidades ao passar do tempo. E é aí que entra um programa de treino bem orientado.

Quando falamos de capacidades físicas essenciais, podemos entendê-las da seguinte maneira, segundo Rocha (2020, p. 101):

Força: elemento indispensável na realização de qualquer tipo de movimento; resistência anaeróbica: capacidade de um indivíduo sustentar por maior tempo possível um exercício físico, resistência aeróbica: capacidade do indivíduo em sustentar um exercício que proporcione ajuste cardiorrespiratório e hemodinâmico global ao esforço; velocidade: é a capacidade do indivíduo realizar movimentos sucessivos e rápidos de um mesmo padrão no menor tempo possível; potência: capacidade que o indivíduo tem em realizar uma contração muscular máxima no menor tempo possível; flexibilidade: grau de amplitude do movimento de uma articulação; equilíbrio: habilidade que permite ao indivíduo manter o sistema músculo esquelético em posição estática eficaz e controlar uma postura eficiente, quando em movimento; Coordenação: capacidade do indivíduo de realizar tipos de integrados de movimento dentro de um padrão específico (Apud Civinsk et. al.,2011).

Quando reunimos essas habilidades, as ações diárias ficam muito mais fáceis de serem executadas, essa facilidade proporciona satisfação a curto e longo prazo, além de evitar possíveis problemas disfuncionais que podem provocar risco a segurança do indivíduo.

2.3. Treinamento em grupo e suas particularidades.

O treino em grupo possui diversas vantagens e desvantagens em seu formato. Quando treinamos com outras pessoas, seja com o mesmo objetivo ou objetivos distintos. A interação com o outro, pode ser um facilitador no processo de treinamento, visto que as pessoas parecem ficar mais motivadas quando percebem outras pessoas seguindo o mesmo caminho. O incentivo social pode ser um ponto bastante importante para potencializar os resultados e aumentar a frequência e constância em um programa de treino.

A interação entre alunos desempenha um papel importante no desenvolvimento cognitivo, afetivo e social (Grilo, et. al., 2008). Mesmo sendo em um formato online, o treino em grupo se mostrou interessante devido a identificação nos projetos e metas de cada participante. A interação nas aulas e também no grupo do aplicativo de mensagens, favoreceram a manutenção de um ambiente mais harmonioso e motivador.

2.4. Características da prescrição de treino para grupos de pessoas.

Na 2ª edição do livro prescrição e periodização do treinamento de força em academias (Prestes, et. al., 2016), é exposto a ideia de que para que os benefícios do TF (treinamento de força) sejam otimizados, é preciso que a prescrição seja específica para as características do indivíduo, o que significa considerar fatores como idade, aptidão física, histórico de treinamento e tolerância psicológica e física. Essa ideia também deve ser levada para os treinos feitos em casa ou clubes e parques, visto que os princípios do treinamento não se diferem.

No treino em grupo, a dificuldade de se individualizar um determinado treino ou exercício é mais difícil, e por muitas vezes as adaptações parecem não ser totalmente específicas, deixando falhas na progressão de alguns pontos, e possivelmente leva a diminuição da evolução dos alunos.

O TF (treinamento de força) faz parte de um programa de saúde abrangente e pode se integrar a exercícios aeróbios, treinamento de flexibilidade, treinamento funcional, entre outros (Prestes, et. al., 2016). Todos esses tipos de treino foram utilizados como estratégia para potencializar os resultados de cada indivíduo nas aulas ao vivo e também nos treinos que eram enviados no formato gravado.

Para conseguir manter uma qualidade próxima do esperado, é necessário reunir conhecimento teórico e prático sobre exercícios que favoreçam as adaptações de forma rápida e prática na sessão de treino de todos os alunos. Adaptações feitas na hora da sessão de treino são necessárias e muitas vezes serão um grande desafio para o treinador responsável. Essa dificuldade reforça a importância de se aperfeiçoar de forma qualitativa e constante.

3 METODOLOGIA

3.1 Caracterização

O presente trabalho visou relatar e demonstrar a prática de exercícios físicos em casa com a orientação e supervisão de um profissional de educação física utilizando as ferramentas da tecnologia.

Este artigo, traz um relato de uma experiência nova e pouco discutida no meio científico, necessitando de mais estudos e relatos sobre o tema. Nenhum artigo foi

encontrado com o tema principal. Neste caso, o presente material tem com base teórica temas que se entrelaçam com o foco do projeto em questão.

A internet foi utilizada com a principal ferramenta para unir diversas pessoas de lugares distintos, mas que tinham como propósitos principais, amenizar os males causados pelo confinamento da pandemia do Covid-19 e melhorar os índices em relação a saúde e resultados estéticos.

Este relato busca apresentar a Educação Física e a prática de exercícios físicos realizados de forma sistêmica como uma prática essencial à saúde e bem-estar de todo indivíduo. Para isso, buscou-se utilizar as melhores estratégias do ponto de vista tecnológico, para otimizar tempo e gerar praticidade na realização das aulas que foram realizadas nos formatos, ao vivo e gravado, tendo como base uma plataforma de reuniões já utilizada há alguns anos, e um aplicativo de mensagens que serviu com local para esclarecimento de dúvidas e questões acerca dos treinamentos realizados.

Ao todo, foram cerca de 100 diferentes alunos que participaram desde o início, no mês de maio até o presente momento, no qual está sendo encerrada a provável última turma do projeto. Entre novatos e remanescentes, tiveram cerca de 150 inscrições desde o início das aulas.

O projeto teve início com a seguinte programação:

- Aulas ao vivo em 3 dias por semana - terça, quarta e sexta.
- Horário das aulas ao vivo - 18:20h com duração de aproximadamente 45 minutos.
- Treinos enviados no grupo formado no aplicativo whatsapp nos dias: segunda, quinta e sábado.
- Dicas de nutrição e sobre transtornos psíquicos, desafios, e interação diariamente no grupo.

De início, apenas 11 pessoas entraram neste projeto, sendo formada a primeira turma. Após o sucesso do projeto, com duas semanas já formei a segunda turma, desta vez contando com mais de 20 pessoas.

A segunda turma já passou a ser realizada em outro horário, sendo realizada logo em seguida a primeira turma, às 19:10h.

A terceira turma teve os dias e horários mantidos, ficando às 18:20h. Nesta, manteve a crescente de alunos, passando dos 30 alunos encorajados a melhorar suas vidas e dispostos a seguir o desafio.

A partir da quarta turma, os dias e horários mudaram, ficando da seguinte forma:

- Dias dos treinos ao vivo: segunda, quarta e sexta.
- Horários: 19;10h.
- Treinos disponibilizados no WhatsApp para os dias, terça, quinta e sábado.

O foco passou a ser nos treinos e manutenção do programa de treinamento que foi construído desde o início. Desta forma, as participações da nutricionista e psicóloga ficaram bem mais remotas.

Na quarta e quinta turma, a quantidade de alunos foi de 40 e 55 pessoas respectivamente. O que foi considerado um feito inimaginável, tendo em vista todas as dificuldades e detalhes envolvidos.

Na sexta e atual turma os números de alunos baixaram, o que já era de se esperar. Sendo a penúltima com cerca de 38 pessoas e a atual com 20 pessoas.

As duas possíveis causas dessa queda, pode ter sido a reabertura das academias e clubes bem como a desmotivação natural que pode acontecer, levando

o aluno a parar toda atividade ou mudar de modalidade para manter o ritmo ativo e saudável.

3.2 Dificuldade e Desafios

A grande maioria dos alunos foram do sexo feminino, em torno de 98%. Essa grande diferença se deu devido a maior publicidade utilizada de forma direcionada para esse público, e possivelmente pela maior aceitação do público feminino em relação ao tipo de serviço.

Apesar desse percentual bem elevado para as mulheres, as diferenças de perfil foram uma das maiores dificuldades para planejamento e execução das aulas.

A maioria dos participantes tinham um objetivo estético como prioridade de imediato. Mas na prática tudo mudou. Enxerguei que por mais que os objetivos se complementassem, as necessidades eram totalmente distintas e pediam uma grande capacidade de criação e adaptação nas aulas.

Uma das grandes dificuldades de treino em casa é a falta de equipamentos que favorecem e aumentam o repertório de exercícios, assim como, são importantes para progressão de carga, e estas variáveis potencializam os resultados para os mais diversos objetivos.

Treinar várias pessoas de forma simultânea e online, sem dúvidas é um grande desafio, e esta foi uma das maiores preocupações ao longo de todas as aulas. Como atender as necessidades de dezenas de pessoas, mesmo com todas as dificuldades?

Outra dificuldade na continuidade do projeto, foi em relação a retenção e fator motivacional com os alunos. Nem todos que começavam o desafio, tinham o comprometimento para continuar. Uma parte desistiu já nos primeiros dias, outros chegaram a completar o primeiro mês, mas apenas cerca de 50% permaneceu por mais de dois meses.

Esse desafio de reter alunos nos programas de treino já é um desafio mesmo nas academias de musculação ou ambientes semelhantes, e essa dificuldade aumenta no âmbito digital, principalmente quando uma pandemia ataca nosso psicológico em alguns casos, até mesmo a saúde física.

4 DISCUSSÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Antes da primeira aula ao vivo, foi montado um grupo no aplicativo de mensagens WhatsApp, no qual foram esclarecidas todas as dúvidas e questões acerca do desafio que foi proposto.

Já nos primeiros dias de grupo, foram enviadas várias dicas pela nutricionista, psicóloga e por mim (Personal Trainer). Essas dicas iniciais foram importantes para fazer com o que o espaço fosse mais acolhedor e também fosse provocado novas discussões e ideias para o desafio.

Ainda previamente o início das aulas práticas, foi enviado um questionário de anamnese para todos os participantes do desafio. O questionário tinha como propósito principal, colher informações pertinentes e necessárias para o início da prática de exercícios físicos, afim de que, pudesse trazer maior segurança e qualidade na prescrição dos treinos durante a continuidade do desafio.

As respostas de cada questionário foram armazenadas em uma nuvem digital disponível no Google, e lá ficaram disponíveis para consulta e análise sempre que necessário.

Na primeira aula ao vivo, tivemos a presença na nutricionista parceira. Foi mais de uma hora de bastante informação compartilhada e dúvidas esclarecidas. Os alunos fizeram algumas perguntas previamente e outras durante a própria aula ao vivo. As perguntas foram respondidas e ao final da reunião, a nutricionista propôs alguns desafios para os participantes.

Desafios:

- Beber no mínimo 3lt de água por dia.
- Postar as fotos dos pratos do dia a dia.
- Evitar ou diminuir os alimentos industrializados.

Estes desafios, somados às dicas iniciais foram muito importantes para nortear os participantes em relação às suas refeições e hábitos diários, bem como potencializar os resultados estéticos que eram esperados pela grande maioria.

Na segunda aula ao vivo, tivemos nossa primeira sessão de treino ao vivo. Um dia antes, já tinha sido enviado alguns exercícios que serviram de testes funcionais para analisar níveis de treinamento de cada participante. Os testes enviados foram:

1. Apoio de frente no solo- teste de força e coordenação;
2. Mobilidade de tornozelo;
3. Toe touch- exercício de tocar no chão com as pernas esticadas;
4. Agachamento livre ou na cadeira- teste de força e coordenação;
5. Mobilidade de ombro- alongamento usando a rotação de ombros com bastão;
6. Prancha frontal no chão- teste de estabilidade.

Estes testes serviram como ponto de partida para iniciar os treinos ao vivo com maior precisão. No entanto, mesmo com essas informações particulares de cada participante, as dificuldades iniciais foram bastantes frequentes.

Devido à falta de habilidade dos participantes em relação ao tipo de serviço que de certa forma, era novidade para a maioria deles, a primeira aula serviu mais para tirarmos todas as dúvidas em relação ao próprio aplicativo, aos exercícios e também as regras que seriam necessárias para o sucesso das aulas.

As regras iniciais basicamente eram em relação aos áudios, que deviam ficar desligados e só poderiam ser ativados quando surgissem dúvidas, e após o esclarecimento da dúvida, o áudio seria desligado novamente.

Os vídeos poderiam ficar ligados para que pudesse ser observado as execuções dos exercícios de cada participante, porém essa opção ficava a critério de cada aluno. Os que escolhiam desligar os vídeos, eram alertados da dificuldade de monitoramento e controle da qualidade das sessões de treino. Tornando assim, responsáveis pelas dificuldades existentes nas aulas. Para as pessoas que insistiam em manter os vídeos desligados, era disponibilizada a opção de ser enviado as dúvidas logo após cada aula, com o objetivo de minimizar as dificuldades desses alunos em relação a execução ou dificuldades específicas de cada exercício.

Ainda na primeira semana, tivemos o encontro ao vivo com a psicóloga Wanessa Ribeiro, parceira do projeto. A reunião foi exatamente no mesmo formato da primeira aula, conduzida pela nutricionista Katiane Patrício.

Com perguntas e questões esclarecidas durante o bate papo, nossa psicóloga sugeriu estratégias básicas para facilitar o processo que aquelas pessoas estavam iniciando. Essa aula foi muito importante não apenas pela necessidade de cada indivíduo aprender a lidar com os seus impulsos alimentares ou algo que pudesse

comprometer os seus ganhos no projeto, mas também pela grande dificuldade enfrentada por todos no período de confinamento devido à pandemia do Covid-19.

Lembrando que essa reunião não teve caráter terapêutico, mas apenas instrucional e motivacional, visto que as necessidades individuais não foram trabalhadas com esse intuito, mas sim, facilitar e favorecer o percurso de cada um no projeto envolvido.

A primeira semana teve fim no sábado com o último treino. Desta vez o treino foi enviado através de vídeos para o grupo no WhatsApp. Foi feito o detalhamento de cada exercício e os alunos seguiram as dicas e ilustrações de cada exercício. Todas as dúvidas eram enviadas no próprio grupo, e esclarecidas logo em seguida.

Na segunda semana os treinos ao vivo continuaram seguindo o mesmo formato. Apenas os exercícios eram variados e modificados de maneira que não saísse da periodização programada, mas também que não ficassem monótonos para os alunos.

O grande diferencial da segunda semana foi uma aula bônus de auto maquiagem oferecida pela maquiadora Dayana Priscila. A aula oferecida teve caráter totalmente instrucional e deu aos alunos a oportunidade de aprender várias técnicas básicas de auto maquiagem para aplicar no dia a dia.

A partir desta segunda semana, foi colocado a versão gravada das aulas. Então todas as aulas realizadas ficaram gravadas para que as pessoas que não estivessem presentes nas aulas ao vivo, pudessem realizar seu treino em outro horário ou aproveitar as dicas das aulas bônus.

Essa novidade trouxe maior conforto para os alunos e aumentaram assim a possibilidade de acompanhamento do desafio. De início, os alunos passaram a aumentar a frequência semanal nos treinos devido a possibilidade de poder treinar em outro horário seguindo a aula gravada. No entanto esse conforto pareceu trazer comodismo para alguns, e a quantidade de alunos nas aulas ao vivo diminuiu um pouco.

Essa diminuição ficou mais nítida nas turmas seguintes, as quais já iniciavam com as duas opções de acesso: aula gravada e ao vivo.

Mesmo com todas as dificuldades, ao final das 4 semanas da primeira turma, os resultados foram satisfatórios em praticamente 100% dos participantes. Alguns conseguiram emagrecer mais que a meta inicial. Outros saíram do sedentarismo total para uma vida saudável, colocando a alimentação, exercícios físicos e outros hábitos saudáveis como prioridade em suas vidas. Alguns não emagreceram o esperado, mas perceberam mudanças incríveis em relação a alguns problemas psíquicos e qualidade de vida.

Outras turmas entraram, algumas pessoas novas e outras remanescentes. Os formatos foram sendo mantidos em relação às aulas ao vivo e forma de condução dos treinos.

As poucas mudanças que foram ocorrendo foi em relação a horários e dias. A partir da segunda turma, passou a ter duas turmas nos mesmos dias. Uma às 18:20 e a outra às 19:10.

As aulas bônus foram mantidas para assistir a todos e dar maior riqueza ao projeto. Outra aula entrou como bônus a partir da segunda turma. Cada turma foi presenteada com uma aula especial de Yoga. As aulas aconteceram nas quintas feiras, no horário de 19:00h.

Obs. Não foram tiradas fotos ou gravado vídeos, apenas capturas de tela feitas para publicações nas redes sociais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A função do treinador em um programa de treinamento, seja ele online ou presencial, é de facilitador e orientador do processo de aprendizagem motora e construção da aptidão física de cada indivíduo. Cada treino e cada exercício deve ser prescrito sob cautela e especificidade, ou seja, é importante direcionar o treino para o objetivo do aluno, mantendo a segurança e potencializando os ganhos a curto e longo prazo.

Para a elaboração de um programa de treinamento eficiente e seguro, faz-se necessário uma avaliação inicial para compreender os pontos fortes e fracos de cada indivíduo. Essa tarefa inicial é necessária para direcionar o treino para o objetivo alvo do praticante, e assim, tornar o programa de treino mais eficiente e seguro.

Uma grande dificuldade de prescrever um treino para um grupo de pessoas, é manter a proximidade do treino com as necessidades de cada uma delas. Cada um com suas limitações e potenciais. Personalidades diferentes que por diversas vezes vão necessitar de estratégias variadas para a condução positiva do programa de treino.

O princípio da individualidade no treinamento é bastante importante para potencializar os resultados e garantir maior segurança. No entanto, em treinos em grupo, esse princípio precisa ser adaptado e por muitas vezes não é possível seguir de maneira fiel.

No quesito resultados, os números e feedbacks dos alunos superaram as expectativas. Vários alunos atingiram as metas iniciais em relação ao emagrecimento, outros tiveram um desempenho além do esperado, enquanto uma pequena parcela teve pouco resultado em todos os pontos observados.

Além do ponto de vista estético, o grande diferencial do projeto durante todos os meses, foi justamente tirar aquelas diversas pessoas do comodismo e sedentarismo. Muitas delas apresentavam queixas de dores em articulações, e durante o programa de treino, essas queixas foram diminuindo ou até mesmo deixando de existir. Vários outros participantes encontraram nos treinos, um momento de descontração, servindo como uma atividade terapêutica, que pode ter sido importante na forma de lidar com os males que estavam e ainda acontecem em todo o mundo.

Um programa de treino orientado e estimulado por um profissional é capaz de transformar vidas em diversos sentidos, seja na saúde, social, cultural ou na busca de um corpo que gere satisfação para a própria pessoa.

REFERÊNCIAS

MACEDO, G. Et. al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista brasileira de atividade física; saúde**. V.8, n.2, p.19-27,2012.

GUALANO, B. & CONUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista brasileira de Educação Física e esporte. São Paulo**, v.25, p.37-43, dez. 2011.

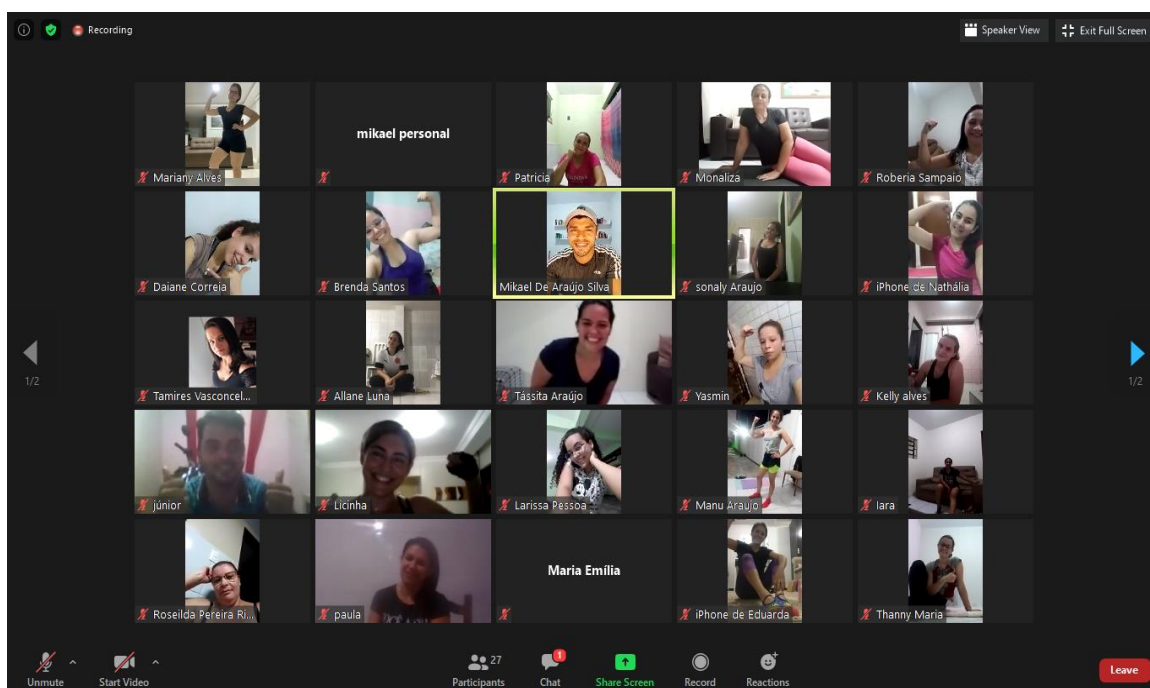
PODOLAN, Karime. Et. al. A importância do exercício físico para o bem-estar psicológico.in: **XVI jornada científica dos campos gerais**. Ponta Grossa, 2018. V.16.

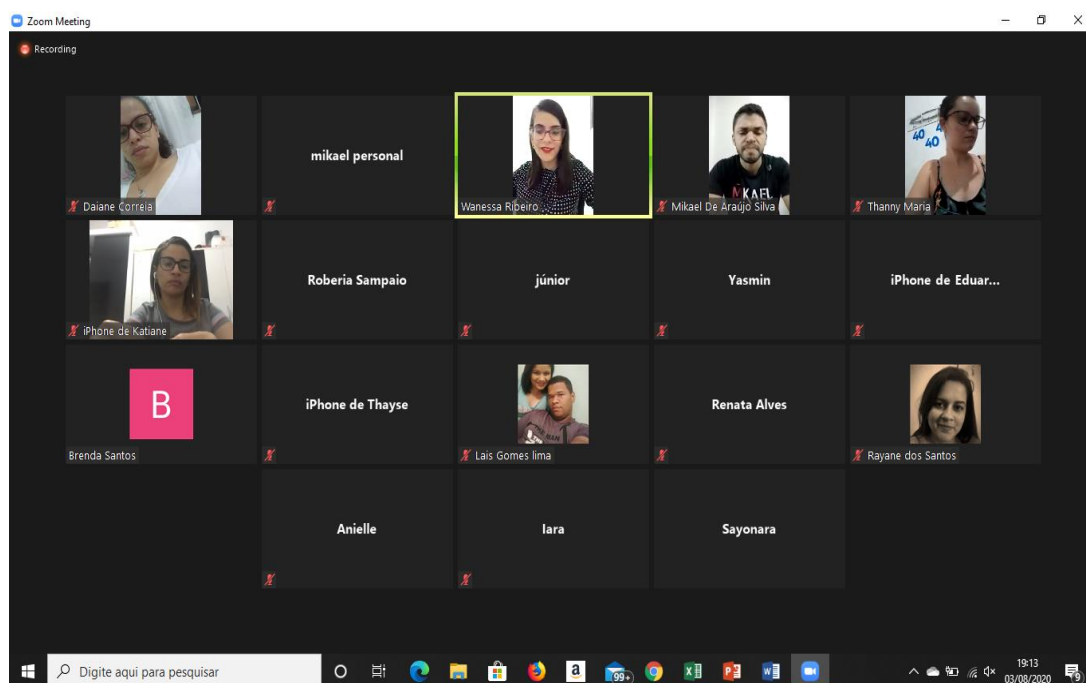
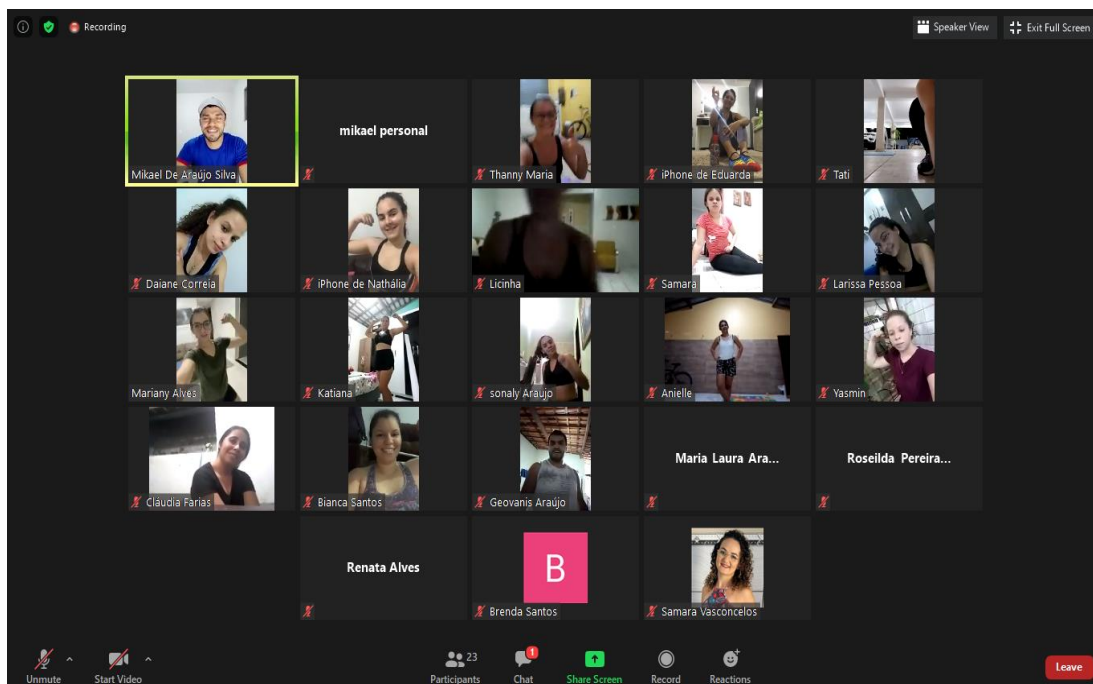
CIVINSKI, C. Et. al. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe** (online) p. 163-175. 2011.

GRILO, C. M. et. al. A gestão da aula universitária na PUCRS. Porto Alegre- RS. ediPUCRS 2008.

PRESTES, J. et. al. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. 2ª edição. Barueri- SP: Manole, 2016.

APÊNDICE A – imagens do grupo em aulas ao vivo:





AGRADECIMENTOS

Ao meu pai José Inácio da Silva e a minha mãe Geobertina de Araújo Silva por me proporcionar uma vida digna e me permitir ter acesso aos estudos necessários para estar nessa posição.

A minha filha, Rebeca de Araújo Ribeiro pela motivação diária, tornando meus esforços necessários para dar a ela uma vida digna.

A minha esposa Wanessa Ribeiro, por todo o apoio em cinco anos juntos.

Ao meu orientador Josealdo Lopes Dias pelo apoio no processo de elaboração desse trabalho.

Aos meus amigos de curso pelo incentivo e ajuda desde o início do curso até o presente momento.