



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

SEVERINO COELHO NETO

**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA UMA BOA
QUALIDADE DE VIDA**

CAMPINA GRANDE – PB

2021

SEVERINO COELHO NETO

**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA UMA BOA
QUALIDADE DE VIDA**

Trabalho de conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Regimênia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GRANDE – PB

2021

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.

C672i Coelho Neto, Severino.
A importância do exercício físico para uma boa qualidade de vida [manuscrito] / Severino Coelho Neto. - 2021.
28 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."

1. Exercício físico. 2. Sedentarismo. 3. Qualidade de vida.

I. Título

21. ed. CDD 613.71

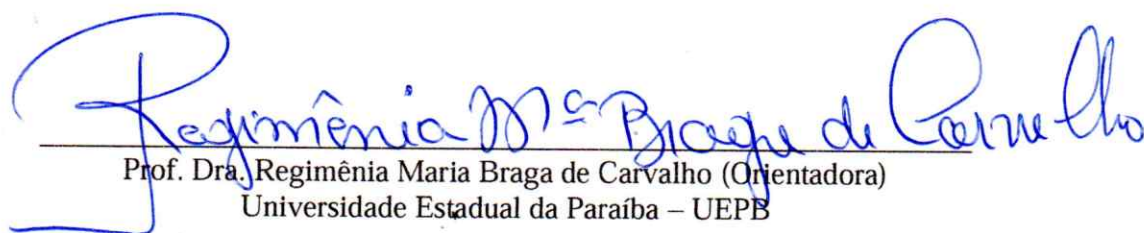
SEVERINO COELHO NETO

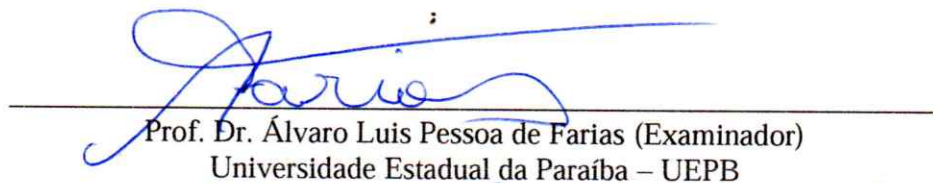
**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA UMA BOA
QUALIDADE DE VIDA**

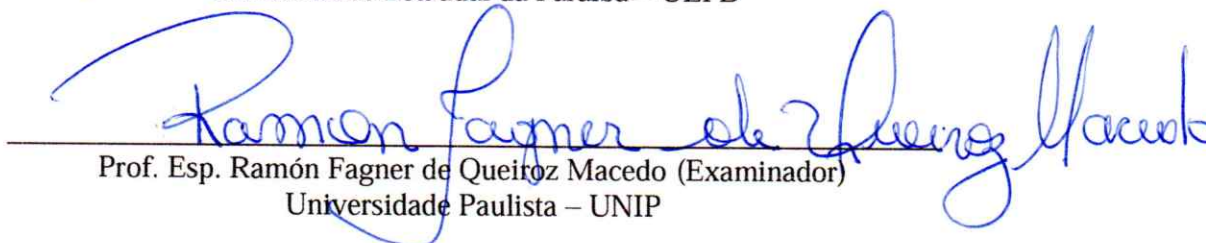
Trabalho de conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 28 / 04 / 2021.

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB


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


Prof. Esp. Ramón Fagner de Queiroz Macedo (Examinador)
Universidade Paulista – UNIP

*“Educação Física ensina através do corpo o que
você não é capaz de dizer com palavras ou explicar em números”.*

Grazielle Dias

DEDICATÓRIA

A Deus, amigo fiel que sempre me abençoou com força, alegria, perseverança e saúde para que eu conseguisse alcançar mais essa vitória em minha vida concluindo esse curso de graduação em Educação Física, onde um sonho se torna realidade.

A todos que colaboraram diretamente e indiretamente para esse momento acontecer.

A todos os meus amigos fieis e verdadeiros que mesmo nos momentos difíceis ajudaram-me com palavras positivas a prosseguir em busca da realização desse sonho, a quem deixo o meu exemplo de perseverança, resistência e conquista.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus por ter me concedido o dom da vida e por ser obra da sua criação, sendo o meu auxiliador e o meu Mestre que me possibilitou a realização plena desse trabalho sempre me abençoando para que eu conseguisse conquistar essa vitória que sempre almejei.

Aos meus familiares e amigos que sempre me incentivaram para que eu jamais desistisse de conquistar essa grande vitória em minha vida.

Aos meus professores especialistas, mestres e doutores, os grandes difusores do conhecimento aos quais tenho plena admiração, o meu muito obrigado.

Em especial a minha Professora Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho pela dedicação, competência e seriedade em orientar-me nesse trabalho.

RESUMO

Nos dias atuais a sociedade mundial ainda permanece estagnada em um momento histórico de incontrolável morbidade fruto de um sedentarismo jamais visto em séculos anteriores. A atividade física, os exercícios físicos e as práticas esportivas têm sido citadas como fatores importantes na vida das pessoas, portanto é natural que a área de Educação Física procure contribuir para a construção do conhecimento a respeito do assunto. O estudo da qualidade de vida dos indivíduos se tornou um tema de destaque para a sociedade contemporânea. Todavia, pesquisas envolvendo a qualidade de vida devem considerar que esse é um tema complexo, que envolve aspectos objetivos e subjetivos, condições e estilos de vida, bem como fatores multidimensionais. Este trabalho acadêmico, trata-se de um relato de experiência, com pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, onde objetivou relatar a importância dos exercícios físicos para uma melhor qualidade de vida, através da experiência vivenciada na Academia M3. Conclui-se, por meio deste estudo, que a prática do exercício físico é de suma importância para uma melhor qualidade de vida, e que os benefícios que a prática do mesmo proporciona são inúmeros.

Palavras-Chaves: Exercício físico, qualidade de vida, sedentarismo.

ABSTRACT

Nowadays the world society still remains stagnant in a historical moment of uncontrollable morbidity due to a sedentary lifestyle never seen in previous centuries. Physical activity, physical exercises and sports practices have been cited as important factors in people's lives, so it is natural that the area of Physical Education seeks to contribute to the construction of knowledge about the subject. The study of the quality of life of individuals has become a prominent topic for contemporary society. However, research involving quality of life must consider that this is a complex topic, which involves objective and subjective aspects, conditions and lifestyles, as well as multidimensional factors. This academic work is an experience report, with descriptive research, with a qualitative approach, where it aimed to report the importance of physical exercises for a better quality of life, through the experience lived at Academia M3. It is concluded, through this study, that the practice of physical exercise is of paramount importance for a better quality of life, and that the benefits that the practice of it provides are innumerable.

Keywords: Physical exercise, quality of life, physical inactivity.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	09
2. REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 Atividade Física x Qualidade de Vida	11
2.2 Pentágulo do Bem-estar	12
2.3 Exercício Físico e Vida Saudável	14
3. METODOLOGIA.....	16
4. RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	17
4.1 Caracterização do Campo de Estágio	17
4.2 O Público	17
4.3 Observação diagnóstica da Academia	17
4.4 Plano de trabalho	18
4.5 Sobre as aulas ministradas (Avaliação).....	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21
APÊNDICES	23
ANEXOS	25

1.INTRODUÇÃO

Nos dias atuais a sociedade mundial ainda permanece estagnada em um momento histórico de incontrolável morbidade fruto de um sedentarismo jamais visto em séculos anteriores.

Estudos epidemiológicos demonstram 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%) (KATZMARZYK & JANSSEN, 2004).

Alguns fatores contribuem para esse quadro doente em que se encontra a sociedade, talvez o principal fator seja a globalização tecnológica, o próprio capitalismo que confere a todos a necessidade de trabalho intenso e quase sem intervalos, em alguns momentos este trabalho incessante parece um período de escravidão moderna, a população ficou refém do trabalho, o cansaço, em sua maioria mental, torna o corpo cansado e assim desencadeia adultos sedentários reféns, em sua maioria, da mídia – diga-se que esta, inteligentemente, usa de artifícios da grade de programação para “prender” seus espectadores – em programações que sequer contribuem para o desenvolvimento intelectual.

Alguns pais mais interagidos com as tecnologias, e financeiramente mais estruturados, disponibilizam ao futuro da nação e porque não do mundo, as crianças, um dispositivo eletrônico que possibilite a pratica de movimentos corporais mais complexos ou não tão mecânicos.

Atualmente nos deparamos com as pessoas horas e horas sentadas em frente um computador, ou deitadas na frente da televisão com vários controles remotos e uma mesa cheia de fastfood. Com essa inatividade o organismo que antes era acostumado a estar sempre ativo, foi enfraquecendo, porque ele não precisava mais de seus músculos para correr, de seu coração para bombear grandes quantidades de sangue, de suas articulações para amortecer grandes impactos. (MATTOS et al., 2006, p. 3).

Percebemos que essa evolução tecnológica têm a intenção de sufocar uma (re)evolução situacional, uma discussão da área pedagógica, especialmente escolar, que confere a necessidade da criança interagir com outras crianças e criar vínculo social, a necessidade delas brincarem, movimentarem seus corpos afim de conferir-lhes desenvolvimento motor, psicomotricidade adquirida que a tempos vêm sendo suprimida pela existências de jogos eletrônicos.

Ao desenvolver essa temática percebe-se claramente que existe um problema para modificar a forma de vida da humanidade, isto é, jovens e adultos em diante, onde não deve-se abdicar e ao contrario devemos expor os motivos da necessidade de realizar exercícios físicos adequados para tornar os indivíduos mais saudáveis e beneficiar o bem estar das pessoas em amplos os aspectos.

Como se sabe, o exercício físico em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gastos com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e conseqüentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e maus hábitos alimentares (GUEDES, 2012).

O objetivo deste trabalho é relatar a importância dos exercícios físicos para uma melhor qualidade vida, através da experiência vivenciada na Academia M3.

2 – REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 – Atividade Física x Qualidade De Vida

A atividade física, os exercícios físicos e as práticas esportivas têm sido citadas como fatores importantes na vida das pessoas, portanto é natural que a área de Educação Física procure contribuir para a construção do conhecimento a respeito do assunto.

Após a regulamentação da Educação Física em 1998 como profissão, alguns documentos surgiram para nortear tanto a prática profissional quanto a formação profissional e em alguns casos o tema "qualidade de vida" é mencionado. De certa forma, tais documentos e seus autores tornam-se referências para a sociedade contemporânea.

O estudo da qualidade de vida dos indivíduos se tornou um tema de destaque para a sociedade contemporânea. Todavia, pesquisas envolvendo a qualidade de vida devem considerar que esse é um tema complexo, que envolve aspectos objetivos e subjetivos, condições e estilos de vida, bem como fatores multidimensionais.

Há uma ideia amplamente difundida na sociedade de que a atividade física, o exercício físico, práticas esportivas e atividades correlatas podem ter um impacto positivo na melhoria da qualidade de vida da população. Contudo, em vários estudos esta relação é analisada sob o ponto de vista biológico, no qual são considerados apenas os indicadores de saúde. Tais práticas são objetos de estudo da área de Educação Física nas mais diversas perspectivas, como a biológica, psicológica, social e cultural. Portanto, a Educação Física deve procurar produzir conhecimentos que respeitem os preceitos científicos e procurar evidências que efetivamente esclareçam a dinâmica dessa relação.

Nesse sentido, o rigor metodológico, particularmente a definição conceitual, é fundamental para que haja melhor compreensão dos resultados obtidos e quais as generalizações efetivamente prováveis. Faz-se necessário ainda identificar as possibilidades e limitações de avaliações quantitativas, qualitativas e possíveis combinações.

Assim, alcançar algum consenso entre as diversas áreas no campo do cuidado com a saúde, além de analisar a vasta produção sobre o tema é fundamental, inclusive para poder fazer uma distinção precisa entre o termo qualidade de vida e outros temas natural relacionados a esse conceito e que são facilmente confundidos como saúde, sintomas, estado de humor, estado funcional e estados particulares de saúde (Anderson e Burckhardt, 1999).

Ros e colaboradores (1992) reiteram que a maioria dos autores afirma que é necessária a conceituação precisa para poder determinar o que é uma boa ou má qualidade de

vida, que parâmetros a definem e que importância tem seus componentes objetivos e subjetivos.

Cada um dos componentes da qualidade de vida se dirige às determinadas áreas relevantes de avaliação e que recebem denominações ligeiramente diferentes segundo os autores, mas para Castellón e Pino (2003) esses componentes podem ser agrupados da seguinte forma:

- Bem-estar físico;
- Bem-estar material;
- Bem-estar social;
- Desenvolvimento e atividade;
- Bem-estar emocional;

Num sentido mais amplo, qualidade de vida por ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais (Nahas, 2017).

Além disso, mesmo em uma única área do saber, o termo contempla diversos significados que expressam valores, experiências e conhecimentos individuais e coletivos que se encontram em contextos, épocas e espaços distintos, o que imprime ao conceito a marca da relatividade cultural e a sua característica de construção social.

Tal relatividade resulta na abordagem do tema no âmbito individual balizado por pelo menos três parâmetros: o parâmetro histórico, que remete à análise do desenvolvimento econômico, tecnológico e social de uma sociedade; o parâmetro cultural no qual estão inseridas as crenças, tradições e identidade de um povo; e o parâmetro das classes sociais, no qual pesam os padrões e referências de bem-estar e condições de vida (Minayo e colaboradores, 2000).

2.2 - O Pentáculo do Bem-Estar

De acordo com a temática desenvolvida nesse tópico, conceitua-se pentáculo do Bem-estar (PBE) como uma demonstração gráfica dos resultados obtidos através do questionário do perfil do estilo de vida individual, que inclui características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos.

O Pentáculo do Bem-Estar proposto por Nahas (2006) é um instrumento composto por cinco variáveis que compreendem dimensões do estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de estresse.

Segundo Nahas (2017) a percepção de bem-estar pode diferir entre pessoas com características individuais e condições de vida similares, sugerindo a existência de um “filtro” pessoal na interpretação dos indicadores de qualidade de vida individual.

A mudança de hábitos de vida pouco ou nada saudáveis para atitudes saudáveis permite atuar sobre fatores clássicos associados às doenças e aos agravos não transmissíveis, tais como as doenças cardiovasculares. A mudança está subordinada a diversos fatores como: sexo, idade, etnia, estado civil, escolaridade, hábitos não aconselhados como fumo e álcool e nível socioeconômico (DOSSE et al., 2009); outros seriam determinados por particularidades da própria doença: a cronologia, a sintomatologia, a gravidade, características do tratamento, tipo de medicamento usado, custo, efeitos adversos e dieta, entre outros. Entretanto, podemos citar fatores com características mais gerais, tais como os dependentes de crenças e valores culturais (RICOU et al., 2004).

A atividade física é o movimento corporal humano que envolve um gasto energia superior ao gasto energético da situação de repouso. Quando o nível do movimento humano ultrapassa os patamares iniciais do corpo em repouso, intensificando-os, pode ser situada como atividade física (SABA, 2001). Observa-se que em 1995, Pate et al, junto ao Centro de Controle e Prevenção de Doenças e o American College of Sports Medicine, reuniram-se com diferentes profissionais da área para planejar a quantidade e tipo de atividade física que seria interessante para a comunidade, visando à promoção da saúde e prevenção de doenças crônico-degenerativas.

Com isso foi elaborado um documento que recomenda um mínimo de 30 minutos ou mais de atividade física vigorosa ou moderada/dia, podendo ser dividido em três vezes ao dia, ou seja, três sessões de 10 minutos. E aquelas pessoas que fazem atividades de baixa intensidade, devem permanecer se exercitando por mais tempo.

O sedentarismo é considerado um dos maiores problemas de saúde pública no Brasil e no mundo, tendo como uma de suas principais consequências, as doenças cardiovasculares (AROUCA, 2003).

Essas doenças tornam-se um paradigma que relaciona a exposição ao efeito, entendendo exposição como uma rede multicausal de fatores determinantes das doenças (BREIH, 1996).

Estudos demonstram que a prática regular de atividade física durante 90 a 120 minutos semanais também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de

flexibilidade, a diminuição da resistência vascular, diminuição da manifestação de certos tipos de câncer, entre outros. E, como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da auto-estima (GOLDBERG, 2001; FRANCHI, 2005).

Uma pessoa que realiza atividade física em grupo e se percebe integrada ao mesmo dificilmente se sentira só. O homem é incontestavelmente um ser social, pois é feito para a relação com outros homens (CAGIGAL, 1981; NAHAS et al, 2003; SABA, 2001; WEINBERG; GOULD, 2001).

Contudo diante dessa temática discutida percebe-se que o pentáculo foi utilizado por Pereira et al em 2008 para verificar a relação da prática regular de atividade física (AF) e o estilo de vida dos idosos, com idades entre 30 e 60 anos, de ambos os sexos, residentes em meu município.

Este estudo demonstrou que os indivíduos possuem orientações e estão bem informados, estão ativos e visam à prática de algum tipo de atividade física, no entanto são mais saudáveis e possuem melhor estilo de vida, quando relacionados aos demais. Verificou-se através deste estudo que são necessários novos estudos nessa área, almejando maiores esclarecimentos sobre os comportamentos avaliados.

2.3 Exercício físico e Vida saudável

Com a rotina corrida nas cidades “grandes”, as pessoas se tornam sedentárias. Família, trabalho, estudo acabam ocupando todo o dia, assim a saúde do corpo vai ficando em último lugar. Algumas doenças podem ser evitadas e até amenizadas com a prática do exercício físico: como Infarto, acidente vascular cerebral - AVC, hipertensão arterial, diabete entre outras. O homem moderno é sedentário porque vive num meio dominado pela automação e, portanto, perde gradativamente seus movimentos e suas habilidades. Porém, os indivíduos fisicamente aptos e/ou treinados tendem a apresentar menor incidência à maioria das doenças crônico-degenerativas (DE CARVALHO et al., 1996; WARBURTON et al., 2006).

Atividade física é qualquer movimento corporal, que faz com que a musculatura se movimente e gaste energia acima do nível de repouso. Como uma caminhada para se deslocar de um lugar a outro, passear com o cachorro, subir escadas, lavar o carro, brincar com os filhos, dançar, entre outros. Já o exercício físico é definido por Caspersen et al. (1985) como: atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhora e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

O exercício físico é importante em qualquer idade e essencial, pois ajuda na manutenção da composição corporal e do tônus muscular, poderá impedir ou até mesmo diminuir a taxa metabólica basal e aumentar o requerimento de energia bem como melhorar a destreza dos movimentos a força muscular, a capacidade aeróbia evitando as quedas, problemas nutricionais e melhorando a qualidade de vida (MORIGUTI; FERRIOLLI, 1998).

De acordo com o tema discutido nesse tópico, percebe-se que nos dias atuais os exercícios físicos podem ser agradáveis e não precisam ser tediosos. Algumas combinações podem tornar a prática de exercícios bem mais prazerosa que se imagina, como se exercitar acompanhado de um amigo, atividades diversas e em grupo.

A prática de exercícios físicos é benéfica e recomendada para pessoas de diferentes idades, uma vez que até mesmo a caminhada, que é uma atividade mais leve de ser praticada, traz melhorias não somente estéticas, como de condicionamento para o praticante.

Exercício Físico e saúde: benefícios

- Maior capacidade cardiorrespiratória e resistência
- Sistema imunológico mais forte
- Uma tendência maior a ter o seu peso dentro da faixa normal
- Pressão arterial baixa
- Melhora a postura
- Deixa os ossos, articulações e músculos mais saudáveis.
- Ajuda a aliviar a dor da artrite
- Diminui os sintomas de estresse, ansiedade e depressão.
- Reduz o risco de infarto e outras doenças cardíacas
- Diminui o colesterol ruim (LDL) e triglicérides e eleva o colesterol bom (HDL)
- Diminui o risco de desenvolver diabetes tipo 2

Para se ter uma ideia, o Ministério da Saúde, baseado nos dados coletados pela OMS (Organização Mundial de Saúde), informou que se toda a população fizesse 30 minutos de exercício 5 vezes na semana e tivesse um cardápio saudável, seria possível evitar 260 mil mortes por ano por causas, como: câncer, doença crônica e problemas no coração.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como relato de experiência, possui aspectos de pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, ao qual descreve as experiências vivenciadas no estágio realizado na M3 Academia.

Conforme nos assegura Gil (1987), as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

Com isso, "Os estudos denominados qualitativos têm como preocupação fundamental o estudo e a análise do mundo empírico em seu ambiente natural". (GODOY, 1995, p. 62).

Quanto à população estudada, o número de participantes nas intervenções era variável. Com isso, era considerada a presença média de 10 a 15 alunos colaboradores, ao qual são indivíduos de ambos os sexos, com faixa etária variável entre 20 e 60 anos.

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Caracterização do Campo de Estágio

Fundada no ano de 2007, pela então educadora física Rosa Marília de Andrade Pereira, a M3 Academia surgiu no Município de Puxinanã a fim de suprir a necessidade da cidade em que ela está situada. Hoje a academia possui cerca de 200 alunos que praticam tanto a musculação, como aulas de ginástica, artes marciais e pilates solo. O Estágio foi supervisionado pela Professora e Responsável Técnica da Academia Rosa Marília de Andrade Pereira, inscrita sobre o CREF PB-001881.

4.2 O Público

O público com qual trabalhei no estágio é muito variado, alunos de ambos os sexos e de diferentes faixas etárias, cada um em busca do seu objetivo; sendo a maioria composta por jovens e adultos. Os jovens em sua maioria prezam pela estética, assim como o aumento no ciclo de amizades. Alguns chegam a priorizar o aprimoramento de suas capacidades físicas para atuações em alguns esportes. Os adultos tendem a frequentar a academia para além de questões estéticas (principalmente do sexo feminino), auxiliar nas atividades diárias e condicionamento físico.

Os idosos por sua vez objetivam a busca por uma vida mais saudável, como também uma melhoria nas capacidades funcionais, muitos deles já com encaminhamento médico. Para Zawadski (2007), o exercício físico é o meio mais importante para passar uma fase de envelhecimento mais saudável com melhor condicionamento físico. Segundo Silva et al. (2010), apresentam a importância da força anaeróbica mostrando que dentre os declínios da terceira idade está o atrofiamento do tecido muscular e sua perda de força e tamanho.

Ocorre também a presença de alunos veteranos que pensam saber tudo sobre a musculação, pois treinam há vários anos. Estes quase não procuram o auxílio dos professores e estagiários, exceto quando passam por alguns problemas.

4.3 Observação diagnóstica da Academia

A Academia onde realizei as atividades, ao entrarmos nos deparamos com a recepção e uma catraca para o controle da entrada dos alunos. Logo podemos observar máquinas que trabalham o sistema cardiorrespiratório (04 esteiras e 03 bicicletas), depois vários aparelhos

de musculação, voltados para o treinamento de membros superiores, tais como: voador, três bancos de supino, uma polia dupla, uma polia simples, dois bancos, um banco scott, várias barras e halteres. Mais adentro encontramos aparelhos voltados para o treinamento dos membros inferiores: leg press, hack machine, cadeira extensora, cadeira flexora, Smith, apolete, leg press 90°.

No final da academia existe um banheiro masculino e outro feminino, e ao lado esquerdo uma sala de ginástica, onde podemos encontrar vários steps, jumps, bola de pilates, caneleiras, barra de pump, halteres e anilhas.

Quadro técnico da academia:

- 01 recepcionista
- 02 professores na musculação
- 02 estagiários na musculação
- 01 fisioterapeuta
- 01 professor de judô
- 01 professor de muay thay
- 01 auxiliar de serviços gerais

4.4 Plano de trabalho

Com o objetivo de acompanhar alguns alunos da M3 Academia, tirando dúvidas e maus hábitos, que tornam o exercício ineficaz, podendo também acarretar lesões nesse aluno. Isso foi feito com demonstrações da correta execução do exercício, com o presente acompanhamento do momento da execução deste exercício pelo aluno. O trabalho se justificou pelas referências de pesquisas científicas na área e comprovações dos resultados adquiridos. As atividades foram escolhidas levando em consideração as observações feitas nos primeiros dias de acompanhamento dos alunos, pois nessa primeira abordagem através da anamnese conhecemos os objetivos desses alunos e suas capacidades físicas. Na avaliação foi levada em consideração os objetivos dos alunos que acompanhamos, pois foram feitas algumas avaliações físicas com os alunos, ao qual utilizamos durante o período (30 dias corridos) para potencializar os resultados, afim de alcançar os objetivos iniciais.

4.5 Sobre as aulas ministradas (Avaliação)

O estágio na M3 Academia foi uma grande vivência, com ele tive a oportunidade de unir a teoria à prática, desenvolvendo os conhecimentos adquiridos na graduação de forma

mais concreta, bem como, esclarecendo várias dúvidas que surgiram em algumas situações que ocorreram nas salas de musculação, proporcionando assim um aumento de conteúdo.

Trabalhamos na execução de exercícios em máquinas de musculação, alongamentos e aquecimentos. Alguns problemas foram enfrentados por se tratar de um ambiente ergonomicamente reduzido para quantidade de alunos e máquinas, dispostas num mesmo horário. Mesmo com as dificuldades, colocamos a intensidade como recurso a suprir qualquer maior período fora do equipamento de musculação, ou seja, enquanto aquela máquina que estava prevista para realização do exercício estivesse ocupada por outro aluno, faríamos aquele exercício, com menor carga e mais intenso, com halteres. Orientamos os alunos para terem atitudes saudáveis não só em relação aos exercícios físicos realizados na academia, mas também em uma alimentação mais saudável, uma rotina de sono adequada, ao qual tudo isso resultaria em uma melhor qualidade de vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao desenvolver esse relato de experiência percebo que tais sensações contribuem para o crescimento do indivíduo pautado em ações que promovam sua saúde e assim aumente a presença de satisfação com seu padrão de vida e com a qualidade a que se caracteriza. Além disso, entende-se que o exercício físico é o grande aliado da promoção e manutenção da saúde psicológica, física e social do ser humano.

O trabalho realizado na academia possibilitou expor o aprendizado adquirido durante a graduação, nesta perspectiva, possuiu uma relevante importância na formação acadêmica e profissional, visto que através deste posso acabar com diversas dúvidas referentes a determinados conteúdos acadêmicos. Todavia, é importante estar sempre atualizado e buscar novos métodos de treinamentos e cursos em áreas afins, pois o público a qual prestamos serviços está cada vez mais antenado e por dentro de novos treinos e exercícios mais complexos.

Acredito que os resultados e aprendizados adquiridos foram satisfatórios, pois foi um trabalho que contribuiu bastante para nossa formação e fomentou ainda mais a ideia que através da musculação seus praticantes terão acesso a grandes resultados na promoção da saúde e qualidade de vida.

Vi e confirmei alguns conceitos postos em sala de aula, como o quanto o pré e pós treino é importante, quando propomos aos nossos alunos que nunca esqueçam de alongar e aquecer. E também vem o momento de execução do exercício, como podemos maximizar o resultado através de coisas simples como a postura e respiração adequadas durante essa execução. Os alunos muitas vezes se distraem e temos que estar atentos, pois uma lesão sofrida por eles, nos coloca em xeque, já que o professor está ali, então como aconteceu.

Apesar dos contratemplos, normais durante qualquer atividade, não podemos deixar que se transformem em lesão, que nosso aluno não tenha confiança no nosso trabalho, na nossa orientação. Então, foi isso que também vimos durante esse estágio, que a referência é o professor, que a atenção que temos com esse aluno, reflete numa aprendizagem por ele absorvida, de segurança no que estamos orientando.


Cada dia a mais devemos tornar a passagem por um estágio, como um caminho longo a ser percorrido, mas que a cada passo dado é uma nova oportunidade de mostramos o que somos capazes de transformar.

REFERÊNCIAS

- ANDERSON, K. L.; BURCKHARDT, C. S. **Conceptualization and measurement of quality of life as an outcome variable for health care intervention and research**. Journal of Advanced Nursing, Oxford, v. 29, n. 2, p. 298-306, 1999.
- AROUCA, S. **O Dilema Preventivista: contribuição para a compreensão e crítica da medicina preventiva**. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2003.
- BREILH, J. El. **Genero entrefuegos: inequidad y esperanza**. Quito : CEAS, 1996.
- CAGIGAL, J.M. **Oh Deporte! (Anatomia de um gigante)**. Valladolid: Editorial Miñón, 1981.
- CASPERSEN, C. J. ET AL. (1985). **Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. Public Health Reports, v.100, n.2, p. 126-131.
- CASTELLÓN, A.; PINO, S. **Calidad de vida em la atención al mayor**. Revista Multidisciplinar de Gerontologia, Barcelona, v. 13, n. 3, jul./ago., 2003, p. 188-192.
- DE CARVALHO, D.T. et al. **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde**. Revista de Medicina do Esporte, v.2, n. 4, p. 79-81, 1996.
- DOSSE, C. et al. **Fatores associados à não adesão dos pacientes ao tratamento de Hipertensão Arterial**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 17, n 2, p. 201-206, mar-abr. 2009.
- FRANCHI, K. M. B. MONTENEGRO, R. M. J. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade**. RBPS. v. 18 n.3, p.152-156, 2005.
- GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitness**. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, N° 2 – Mar/Abr, 2012.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Editora Atlas S.A, 1987.
- GLANER, MF. **Importância da aptidão física relacionada à saúde**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desenvolvimento humano, 2003.
- GODOY, Arlida Schmidt. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades**. Revista de administração de empresas, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.
- GOLDBERG, L. **O poder da cura dos exercícios: guia para prevenir e tratar diabetes, depressão, artrite, pressão alta**; tradução de Ana Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro: ed. Campus, 2001.
- KATZMARZYK, P.T.; JANSSEN, I. **The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update**. Canadian Journal of Applied Physiology, Champaign, v.29, n.1, p.90-115, 2004.

- MATTOS, A. D. et al. **Atividade Física na sociedade tecnológica**. Revista Digital, ano 10, n.94, mar. 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>>. Acesso em: 24 de abril de 2021.
- MORIGUTI, J.; LUCIF JR, N.; FERRIOLLI, E. **Nutrição para idosos**. São Paulo: Roca, 1998.
- NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida saudável**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.
- NAHAS, MARKUS VINÍCIUS. **Atividade Física, Saúde e Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Florianópolis, Editora Mediograf, 7ª edição, 2017.
- RICOU, M. et al. **A comunicação e a alteração de comportamentos**. Revista Psicologia, Saúde & Doenças, Lisboa, v. 5, n. 2, p. 131-144, nov. 2004.
- ROS, V. R. et al. **Bases conceptuales para el diseño de un instrumento de medida de la calidad de vida en los afectados por problemas de salud: el índice de calidad de vida de l'Escola Universitària d'Infermeria de la Universitat de València (IQV-EUIV-1)**. *Medicina Clínica*, Barcelona, v. 98, n. 17, p. 663-670, 1992. Revista. BOA FORMA. Ano: 2019.
- SABA, F. **Aderência: À Prática do Exercício Físico em Academias**. São Paulo, Manole, 2001.
- SILVA, A. G. R. **Treinamentos de RML e hipertrofia apresentam o mesmo grau de segurança em relação ao comportamento glicêmico em mulheres idosas diabéticas do tipo II**. Coleção Pesquisa em Educação Física- Vol.9, n.4, 2010.
- WARBURTON, D.E.R. et al. **Health benefits of physical activity: the evidence**. Review CMAJ, March 14, 174 (6) / 801-809, 2006.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- ZAWADSKI, A. B. R. **Motivos que levam idosos a frequentarem as salas de musculação**. Movimento e percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 7, n.10, 2007.

APÊNDICES



NOME: _____

TREINAMENTO: _____

DATA DE INICIO: _____

DURAÇÃO: _____

SÉRIES/REPETIÇÕES: _____ _____

TEMPO DE DESCANSO: _____

OBSERVAÇÕES:

EXERCÍCIOS MEMBROS SUPERIORES

EXERCÍCIO	A	B	C	PESO

EXERCÍCIOS MEMBROS INFERIORES

EXERCÍCIO	A	B	C	PESO

MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

APÊNDICE A – Ficha Livre de Treino



NOME: _____

TREINAMENTO: _____

DATA DE INÍCIO: _____

DURAÇÃO: _____

SERIES/REPETIÇÕES: **MMIS-** _____ **MMI-** _____

TEMPO DE DESCANSO: _____

OBJETIVO E OBSERVAÇÕES

EXERCÍCIOS MEMBROS SUPERIORES

EXERCÍCIO	A	B	C	PESO	REP
VOADOR DIRETO					X
SUPINO RETO					X
SUPINO DECLINADO					X
SUPINO INCLINADO					X
CRUCIFIXO					X
PULL OVER					X
FLY					X
CROSS OVER					X
CRUCIFIXO INVERSO					X
PUXADA ATRAS					X
PUXADA FRENTE					X
PUXADA UNIDA					X
PUXADA UNILAT.					X
REMADA ABERTA					X
REMADA UNIDA					X
REMADA PUMP					X
REMADA ALTA					X
VOADOR INVERSO					X
PULL DOWN POLIA					X
ROSCA MARTELO					X
ROSCA CONCENT.					X
SCOOT					X
ROSCA ALTERNADA					X
ROSCA DIRETA					X
FRANCESA					X
TRICEPS PEITO					X
TRICEPS TESTA					X
TRICEPS POLIA ALTA					X
KICK BACK					X
EXTENSÃO COTOVELO					X
TRICEPS SENTADO					X
DESENVOLVIMENTO					X
ROTAÇÃO OMBRO					X
FLEXÃO OMBRO					X
ABDUÇÃO OMBRO					X
ROSCA INVERSA					X
FLEXÃO DE PUNHO					X
EXTENSÃO DE PUNHO					X

EXERCÍCIOS MEMBROS INFERIORES

EXERCÍCIO	A	B	C	PESO	REP
EXTENSORA					X
LEG 45°					X
LEG HACK					X
AGACHAMENTO					X
AGACH. LIVRE					X
AGACH. ABERTO (SUMÔ)					X
AFUNDO					X
AVANÇO					X
STIFF					X
LEG 90°					X
FLEXORA					X
FLEXORA EM PÉ					X
FLEXORA 3 APOIOS					X
ADUTORA (F)					X
ADUTORA (A)					X
ADUTORA (F) LIVRE					X
ADUTORA (A) LIVRE					X
ADUTORA POLIA					X
ADUTORA POLIA					X
GLUTEO POLIA					X
GLUTEO 3 APOIOS 90°					X
GLUTEO 3 APOIOS EST.					X
GLUTEO DEITADO					X
DEGRAU (3 STEPS)					X
GLUTEO TRONCO					X
ELEVAÇÃO DE JOELHO					X
PANTURRILHA PÉ					X
PANTURRILHA LEG 45°					X
PANTURRILHA HACK					X
PANTURRILHA SENTADA					X
PRANCHA BÁSICA					X
PRANCHA UNILATERAL					X
ABD. OBLIQUO					X
ABD. COMPLETO					X
ABD. INFRA					X
ABD. ALTERNADO					X

MÊS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

ANEXOS



ANEXO 01 – Faixada da Academia



ANEXO 02 - Recepção e Aparelhos Ergométricos



ANEXO 03 - Aparelhos dos Membros Superiores



ANEXO 04 - Aparelhos dos Membros Inferiores



ANEXO 05 - Sala de Ginástica



ANEXO 06 - Banheiros Masculinos e Femininos