



UEPB

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

CAMPUS I

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EWERTON GOMES HONORATO

O IMPACTO DA ACADEMIA DE GINÁSTICA NO BEM-ESTAR FÍSICO E SOCIAL
DOS ALUNOS DA ESCOLINHAS DO DEF: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Campina grande

2022

EWERTON GOMES HONORATO

O IMPACTO DA ACADEMIA DE GINÁSTICA NO BEM-ESTAR FÍSICO E SOCIAL
DOS ALUNOS DA ESCOLINHAS DO DEF: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

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

Orientadora: Prof^a. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas

Campina grande

2022

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.

H774i Honorato, Ewerton Gomes.

O impacto da academia de ginástica no bem-estar físico e social dos alunos da escolinhas do DEF: [manuscrito] : um relato de experiência / Ewerton Gomes Honorato. - 2022.
24 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.

"Orientação : Prof. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas , Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Academia de ginástica. 2. Musculação. 3. Extensão universitária. I. Título

21. ed. CDD 796.4

EWERTON GOMES HONORATO

O IMPACTO DA ACADEMIA DE GINÁSTICA NO BEM-ESTAR FÍSICO E SOCIAL
DOS ALUNOS DA ESCOLINHAS DO DEF: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

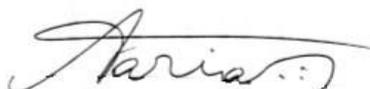
Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 25/03/2022

BANCA EXAMINADORA



Prof^ª. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^º. Dr. Álvaro Luiz Pessoa
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^º. Esp. Alexandre de Souza Cruz
Universidade Paulista (UNIP)

Dedico este trabalho aos meus pais e amigos que sempre me incentivaram, a minha tia Biia que hoje descansa eternamente, mas que sempre puxava minha orelha para nunca desistir dos meus sonhos. E a todos aqueles que devido ao Covid-19 tiveram seus sonhos interrompidos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, que por todo esse tempo, me apoiaram.

Agradeço a todos os meus professores que fizeram parte da moldagem da pessoa que sou hoje, sem vocês nada disso hoje estaria se tornando realidade.

Agradeço aos poucos amigos que tenho, porém, essenciais em minha vida.

Antes de ser um excelente profissional, seja um bom ser humano “Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas, ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.” Carl Jung

RESUMO

Devido ao impacto positivo que a academia de ginástica tem sobre a qualidade de vida das pessoas, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivida e as percepções como extensionista na academia de ginástica do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paraíba tendo como foco a musculação. Como metodologia, foi realizada a avaliação dos alunos por meio de anamnese, antropometria e testes de aptidão física, na qual base para a construção dos treinos individualizados dos alunos. Foi possível por meio da observação identificar benefícios físicos e fisiológicos, como também os benefícios sociais e psicológicos inesperados. Como melhor interação social, criação de um senso de pertencimento de grupo, entre outros benefícios. Tais observações refletem na necessidade de que antes de ser um profissional, é necessário ser humano e desenvolver um trabalho humanizado, no sentido de entender e compreender o indivíduo em sua totalidade, não apenas como objeto a ser moldado.

Palavras-chave: Academia de ginástica; Musculação; Extensão Universitária.

ABSTRACT

Due to the positive impact that the gym has on people's quality of life, the present work aims to report the lived experience and perceptions as an extensionist in the gym of the Department of Physical Education of the Universidade Estadual da Paraíba, focusing on the bodybuilding. As a methodology, the evaluation of students was carried out through anamnesis, anthropometry and physical aptitude tests, on which basis for the construction of individualized training of students. It was possible through observation to identify physical and physiological benefits, as well as unexpected social and psychological benefits. Like better social interaction, creating a sense of group belonging, among other benefits. Such observations reflect the need that before being a professional, it is necessary to be human and to develop humanized work, in the sense of understanding and understanding the individual as a whole, not just as an object to be shaped.

Keywords: Gymnastics Academy; Bodybuilding; University Extension.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DEF	Departamento de Educação Física
UEPB	Universidade Estadual da Paraíba
TF	Treinamento de Força
LPSEL	Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1	EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA	11
2.2	ACADEMIA DE GINÁSTICA	11
2.3	AVALIAÇÃO FÍSICA	12
2.4	MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS	13
3	METODOLOGIA.....	14
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	15
4.1	CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE DE EXTENSÃO.....	15
4.2	INSCRIÇÕES DA COMUNIDADE E PÚBLICO.....	15
4.3	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES PLANEJADAS	15
4.4	PERCEPÇÕES DO COTIDIANO	17
4.5	FRUTOS DA VIVÊNCIA COMO EXTENSIONISTA.....	18
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
	REFERÊNCIAS	20
6	APÊNDICE A — IMAGENS DURANTE A EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES DO RELATO	23

1 INTRODUÇÃO

As academias de ginástica têm tido um papel importante na vida das pessoas, principalmente quando se trata na busca pela melhor qualidade de vida. Quando falamos de qualidade de vida, a musculação ou treino de força se mostra importante. Pois com ele, é possível desenvolver diversos tipos de benefícios fisiológicos que são de fundamental importância para o desempenho das nossas atividades diárias. (Correia et al. 2014)

A academia de ginástica onde é realizado o projeto de extensão "Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer" (LPSEL), fica localizada no Departamento de Educação Física, local onde tínhamos acessos a diversos equipamentos e materiais para a execução das atividades que foram planejadas. Onde em um trabalho conjunto, organizamos toda a parte avaliativa, prescritiva e o acompanhamento dos treinos dos alunos participantes.

Por meio da experiência vivida, foi possível colocar em prática todo o conhecimento teórico aprendido em sala de aula. A partir disto, observamos o desenvolvimento dos alunos conforme o que foi programado. De modo que ajustes durante o desenvolvimento das atividades sempre fazem sempre necessário. Foi observado a diminuição das medidas antropométricas, melhora na aptidão física e maior flexibilidade no decorrer dos treinos.

Durante o período observado, constatamos alguns benefícios sociais e psicológicos causado pela interação dos alunos dentro da academia, como: melhora na auto estima, criação laços de amizade, empatia, senso de comunidade e etc. Isso mostra o quão importante é a academia e a prática das atividades físicas.

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência e as percepções como extensionista no projeto LPSEL mais conhecida como Escolinhas do Departamento de Educação Física - DEF. No qual teve ênfase no trabalho da musculação, visto a possibilidade das diversas atividades que podem ser desempenhadas dentro da academia de ginástica.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

A extensão universitária é a comunicação entre universidade e sociedade e um dos seus objetivos é promover a troca de saberes, onde podemos verificar da seguinte forma:

A extensão universitária está prevista na Lei 9.394, de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional e em seu artigo 43 define que a educação superior deve: VII - promover a extensão, aberta à participação da população, visando à difusão das conquistas e benefícios resultantes da criação cultural e da pesquisa científica e tecnológica geradas na instituição. (BRASIL, 1996)

Nesse sentido, a extensão remete-se, indiscutivelmente, a Paulo Freire, quando afirma que “a educação é comunicação, é diálogo, na medida em que não é a transferência de saber, mas um encontro de sujeitos interlocutores que buscam a significação de significados” (1983, p. 46).

2.2 ACADEMIA DE GINÁSTICA

Segundo Goyaz (2006) as academias de ginásticas no Brasil, tem seu surgimento datado por volta de 1970, com a grande repercussão dos fundamentos dos exercícios cardiorrespiratórios. As academias de ginásticas, na época dos seus surgimentos, segundo Pereira (1996) tiveram grande divulgação da mídia, devido os campeonatos de aeróbico que aconteciam na época, isso porque, foi ela grande propulsora da atividade física tais como: musculação, ginástica localizada, alongamento, *step*, hidroginástica (apud, GOYAZ, 2006, p.102). A relação e a interação nas academias ampliam os benefícios sociais em que o convívio com outras pessoas de interesses em comum pode trazer (SABA, 2008 apud GARCIA; SCHERER, 2018, p.16).

Existe uma relação da atividade física sendo benéfica socialmente quando praticadas em academias de ginástica, onde segundo Nahas (2001 apud ALMEIDA

e PAVAN, 2010, p10), os indivíduos se sentem mais seguros, maior integração com a comunidade e funções sociais estimuladas e preservadas.

As academias de ginástica com suas diversas atividades, acaba atraindo diversos tipos de públicos, entre eles, aqueles que tem como interesse a musculação. Ao praticar a musculação, os praticantes tem como objetivos: melhora na saúde, aumento da disposição, fortalecimento corporal e melhora do condicionamento físico e etc (LIZ e ANDRADE, 2016).

2.3 AVALIAÇÃO FÍSICA

Levando em consideração a necessidade de validar o relato de experiência através da literatura utilizada para a avaliação física dos alunos participantes e também a prescrição dos seus exercícios, onde MINAYO et al (2002, p. 16) fala que "metodologia inclui as concepções teóricas de abordagem, o conjunto de técnicas que possibilitam a construção da realidade".

A anamnese é fundamental na construção do cuidado ao aluno. Segundo Silva et al. (2018, p.75) define anamnese "sendo um instrumento importante para alertar o profissional de educação física sobre possíveis pontos que necessitem atenção especial".

A avaliação antropométrica, segundo Homrich (2013, p.14) consiste em "determinar parâmetros de normalidade dos componentes corporais, com base em medidas de perímetro e comprimento de segmentos, tecido de gordura subcutâneo, diâmetros ósseos, massa corporal e estatura". As principais medidas antropométricas são: "massa corporal total, estatura, índice de massa corporal (IMC), envergadura, perímetros, dobras cutâneas" Homrich (2013, p.16).

O teste de sentar e alcançar (*sit and reach*) é um método linear proposto originalmente por Wells e Dillon em 1952, que tem como objetivo medir a flexibilidade anterior do tronco (WELLS; DILLON, 1952).

Durante as avaliações foi observado uma maior prevalência de diabetes e hipertensão, seja aluno participante ou por histórico familiar, nos levando a necessidade de ter um maior cuidado ao trabalhar com estas situações.

2.4 MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS

A musculação é um treinamento que tem como objetivo predominante, o treinamento de força. Ainda segundo Simões et al. (2011), vários são os estudos que tem mostrado o quão benéfico o TF é para uma melhor mobilidade e realização de atividades do nosso cotidiano.

O treinamento de força também conhecido como treinamento resistido ou treinamento com pesos é uma das formas mais populares de exercício para obtenção de melhor aptidão física e condicionamento (Fleck & Kraemer, 2006). O treinamento de força utilizasse regularmente de pesos livres, máquinas, peso corporal e equipamentos que tenham a intenção de melhorar a força, potência e resistência muscular.

Segundo a American College Sports Medicine (ACSM, 2009), a prescrição e periodização dos exercícios na musculação é de fundamental importância para a obtenção de resultados em determinado espaço de tempo. Recomendado exercícios de intensidade moderada a forte, no mínimo 2 vezes por semana para manter ou progredir o aumento de força e massa muscular (ACSM, 2011).

A musculação também é considerada um dos exercícios mais completos e seguros e sua execução é indicada para todas as pessoas, onde os exercícios e pesos são sugeridos conforme a individualidade e objetivos desejados do praticante. (BALDISSERA et al., 2017 apud SIMÕES et al., 2011, p.118.)

Podemos observar que a atividade física praticada de forma regular, pode trazer diversos benefícios a saúde, benefícios esses que podem ser classificados em quatro aspectos: antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos (SIMÕES et al., 2011).

3 METODOLOGIA

Este é um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência. O estudo tem por finalidade relatar a experiência vivida durante o período como extensionista no "Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer". Segundo Godoy (1995) "a pesquisa qualitativa não procura enumerar e/ ou medir os eventos estudados, nem emprega instrumental estatístico na análise dos dados".

Iniciávamos as atividades, após as inscrições, sempre com uma avaliação que consistia em três etapas: anamnese, avaliação antropométrica e testes de aptidão física.

A anamnese era realizada como primeira etapa, a fim de compreender a individualidade de cada um, possíveis patologias, necessidade de cuidados especiais e saber também sobre o histórico familiar destes alunos participantes.

A segunda etapa, era realizada uma avaliação antropométrica, tendo como objetivo coletar dados. Onde com ele, éramos capazes de direcionar de maneira correta e correlacionar os objetivos dos alunos, com suas reais necessidades mediante o treinamento.

E por ultimo o teste de aptidão física, onde aplicávamos alguns protocolos como o de sentar e alcançar de Wells, que nos permitia identificar o grau de flexibilidade de determinado aluno.

Após toda a coleta de dados, efetuávamos a periodização dos treinamentos de cada aluno de forma individualizada, tomando todos os cuidados necessários com aqueles que necessitam de maior atenção, seja relacionado a doença, limitações de mobilidade e etc. Dessa forma conseguíamos ter um bom planejamento semestral e alcançar os objetivos desejados pelos alunos, conciliando com suas reais necessidades de melhorias físicas e fisiológicas.

Assim, considerou-se pertinente a descrição de uma experiência que integra conhecimentos teóricos e práticos na solidificação de uma aprendizagem científica adquirida durante o período como discente do curso de bacharelado em educação física.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE DE EXTENSÃO

Tive a oportunidade de fazer parte do corpo de extensionistas do Programa de Extensão "Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer" , que fica alocado no Departamento de Educação Física, Campus I, UEPB, tendo como coordenadora e supervisora, a Prof^ª. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas e oferecendo diversos tipos de atividades, como dança, natação, ginástica, futsal, judô, ginástica rítmica, treinamento funcional, academia de ginástica, durante o período da manhã e da tarde, sendo a academia de ginástica o local onde permaneci durante o período de 2018.1 a 2020.1.

4.2 INSCRIÇÕES DA COMUNIDADE E PÚBLICO

As atividades tinham como data de início e finalização os respectivos períodos letivos da UEPB. Durante o espaço de duas semanas que antecediam o início de cada período letivo, junto com outros extensionistas e voluntários, fazíamos a abertura das inscrições para novos alunos participantes, que seriam divididos em dois horários semanais: Terças e Quintas-feiras das 07:00 as 08:00 e de 08:00 as 9:00, tendo os mais variados públicos inscritos sendo em sua grande maioria pessoas de baixa renda, entre homens, mulheres e também em relação a idade, que ia dos 16 aos 80 anos. Utilizávamos também este período para efetuarmos reuniões e planejarmos de como seriam nossas atividades durante todo o período e quais objetivos queríamos atingir ao final de cada ciclo, junto aos alunos inscritos.

4.3 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES PLANEJADAS

Na academia de ginástica, a atividade foco era a musculação e o planejamento era voltado de forma que abrangesse todo o público envolvido, no objetivo de atingir todos os benefícios fisiológicos proporcionados pela musculação, como também termos a oportunidade de colocar em prática todo o aprendizado que

obtivemos dentro da sala de aula, em cada disciplina que estudávamos no decorrer dos períodos.

Como o início das atividades se dava junto com o início do período letivo da UEPB, utilizávamos as duas semanas seguintes para realizarmos a avaliação dos alunos, que consistia em coletarmos dados sobre cada participante a fim de comparativos futuros sobre a evolução individual de cada um. Da avaliação dos alunos, optamos por realizar uma breve anamnese, avaliação antropométrica e testes para determinar o nível de aptidão física dos alunos participantes.

Durante a anamnese, nosso questionário consistia das seguintes perguntas: objetivo em relação a atividade física, se já praticou alguma atividade física, quantas vezes se alimentava durante o dia, fumante, se ingere bebidas alcoólicas, histórico médico familiar e pessoal (hipertensão, diabetes, problemas cardíacos e outros). A anamnese nos permitiu visualizar melhor, aqueles alunos que precisem de maior atenção.

Após passar pela anamnese, os alunos iniciavam a avaliação antropométrica. Consistia na coleta de dados da massa corporal total, estatura, índice de massa corporal (IMC), envergadura, perímetros, dobras cutâneas. No laboratório próximo a academia de ginástica, contávamos com ferramentas que nos auxiliavam, como balanças digitais, fitas antropométricas, estadiômetros, adipômetros e alguns equipamentos para testagens mais específicas.

E por último realizamos alguns testes de aptidão física, como o de sentar e alcançar, que é utilizado para identificar o nível de flexibilidade.

Com os dados em mãos, dividíamos entre os extensionistas a ficha dos dados de cada aluno e com isso, a partir da literatura, aprendizado, experiências e sob a supervisão da coordenadora, montávamos treinos periodizados de forma individualizada para cada aluno levando em consideração a necessidade de cada um e os objetivos desejados. Toda essa periodização era pensada em cima de três a quatro meses de atividades e costumávamos pensar em três momentos principais destas periodizações, alongamento com objetivo de desenvolver maior flexibilidade e mobilidade, treino resistido utilizando os pesos e equipamentos disponíveis na academia com objetivo de desenvolver maior força muscular, emagrecimento, tônus muscular e o aeróbico, onde tínhamos como objetivo visar um melhor

desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória, que também auxilia na perda de peso.

Todos os alunos participantes eram acompanhados e orientados pelos extensionistas e voluntários que também faziam parte do projeto durante todas as atividades. Quando necessário efetuávamos adaptações e modificações nos exercícios escolhidos em cada periodização, para melhor adaptação e absorção do aluno participante.

4.4 PERCEPÇÕES DO COTIDIANO

Algumas coisas me chamaram atenção durante todo o período na qual fiz parte do projeto e uma delas foi poder observar o desenvolver dos alunos em relação ao auto cuidado, questões como higiene pessoal, utilização de maquiagens, percepção de maior felicidade e tudo isso me faz ver o impacto que a academia de ginástica pode trazer na autoestima destas pessoas, pessoas essas que muitas vezes passavam como invisíveis perante a sociedade devido a sua condição social.

Também tive a oportunidade de observar o desenvolvimento das relações interpessoais dentro daquele contexto da academia de ginástica, pessoas que tinham uma postura mais tímida, retraída e com passar do tempo era possível ver uma maior interação com outros alunos participantes do projeto, criação de laços de amizade e isso me mostra que além dos benefícios físicos já comprovados pela literatura, também podemos ver um grande ganho nos benefícios sociais, gerando maior interatividade, sendo de cooperação, onde um apoiava o outro e estimulavam-se a não desistir, davam forças entre si e a partir disso, me fez ter a clareza do que significa a palavra comunidade e isso era perceptível a partir do momento em que um aluno faltava sem explicações e eles questionavam, iam atrás de saber o que ocorreu, para ver uma forma de ajudar e trazer aquele companheiro de volta.

Hoje fica claro pra mim, que a academia de ginástica é muito mais que apenas um ambiente de mudanças fisiológicas e estéticas, mas também é um ambiente de relações humanas, relações sociais essas que demonstraram trazer benefícios tão importantes como os benefícios físicos. Minhas manhãs passaram a ser mais sorridentes, mais alegres, mais comunicativas e acima de tudo, mais humanizadas.

4.5 FRUTOS DA VIVÊNCIA COMO EXTENSIONISTA

Graças a participação no programa de extensão "Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer", tive a satisfação, junto a outros extensionistas de desenvolver artigos e publica-los. Um deles intitulado como "A VISÃO COLABORATIVA DOS PROFESSORES ESTAGIÁRIOS DA ACADEMIA ESCOLA DA UEPB: APLICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS NA PRÁTICA E VIVÊNCIAS.", conseguimos publica-lo no IV CINTEDI (Congresso Internacional de Educação Inclusiva) e também inseri-lo em publicação do livro "Abordagens em Educação: Tecnologias Digitais, Docência e Inclusão - Volume 4", sendo possível encontra-lo no capítulo 4.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática do exercício físico é fundamental para uma melhor qualidade de vida e a academia de ginástica trazendo a musculação, me fez ver isso de forma muito mais ampla, e a importância que ela traz nos mais diversos aspectos da vida dos seus participantes.

Visto isso, torna-se perceptível o quão importante são os projetos de extensão, tanto para o corpo discente que tem a oportunidade de não só por em prática tudo aquilo que aprende no decorrer do curso, como também a vivenciar de forma mais pura como é um ambiente das academias de ginásticas, obtendo experiência e desenvolvendo sua própria personalidade de um futuro profissional da área de Educação Física. Sendo também, enriquecedor para a comunidade pois proporciona o acesso a atividades que normalmente elas não teriam condições de pagar ou frequentar e isto se torna fundamental para que essas pessoas se sintam inseridas neste contexto social.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine de; PAVAN, Barbara. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **REVISTA BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA**, Ponta Grossa, v. 02, n. 02, p. 09-17, jul./dez. 2010.

BALDISSERA, Lais *et al.* BENEFÍCIOS PERCEBIDOS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO PARA A SAÚDE, ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA. **Editora Unoesc**, ACBS Joaçaba, v. 8, n. 2, p. 117-124, jul/dez. 2017. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/235124331.pdf>. Acesso em: 14 mar. 2022.

BRASIL. Congresso Nacional. LEI n. 9394, de 19 de dezembro de 1996. **Diário Oficial da União**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 29 mar. 2022.

CORREIA, M.A *et al.* Efeito do Treinamento de força na flebilidade: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 19, n. 1, p. 3-11, 2014.

FREIRE, Paulo. Extensão ou Comunicação?. **O Mundo, Hoje**, Rio de Janeiro, v. 24. 93 p, 1983. Disponível em: <https://fasam.edu.br/wp-content/uploads/2020/07/Extensao-ou-Comunicacao-1.pdf>. Acesso em: 29 mar. 2022.

GARBER, Carol *et al.* AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE: Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 07 Jul 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/51239730_Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing_and_Maintaining_Cardiorespiratory_Musculoskeletal_and_Neuromotor_Fitness_in_Apparently_Healthy_Adults_Guidance_for_Prescribing_Exercise. Acesso em: 14 mar. 2022.

GARCIA, Ana Paula Hossel; SCHERER, Alexandre. Motivação de Mulheres para Ginástica em Academia - Aproximações e Distanciamentos entre Dois Grupos Distintos. **REVISTA DE GESTÃO E NEGÓCIOS DO ESPORTE (RGNE)**, ISSN 2448-3052, v. 4, n. 1, p. 14-31, Jan-Jun 2019. Disponível em: <http://revistagestaodoesporte.com.br/local/revista/artigos/V4N1/2-Motiva%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mulheres%20para%20Gin%C3%A1stica%20em%20Academia%20->

%20Aproxima%C3%A7%C3%B5es%20e%20Distanciamentos%20entre%20Dois%20Grupos%20Distintos.pdf. Acesso em: 14 mar. 2022.

GODOY, Arilda Schmidt. INTRODUÇÃO À PESQUISA QUALITATIVA E SUAS POSSIBILIDADES. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, Mar/Abr. 1995.

GOYAZ, Marília de. AS POSSIBILIDADES DA GINÁSTICA NA SUA RELAÇÃO COM O LAZER E COM A SOCIEDADE. **Pensar a Prática**, v. 9, n. 1, p. 101-115, Jan/Jun 2006. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fe/article/view/127/122>. Acesso em: 14 mar. 2022.

HOMRICH, Luciana Marotto (ORG). Caderno de Referência Esporte: Avaliação Física. **Brasil Vale Ouro**. 70 p, 2013. Disponível em: <https://docero.com.br/doc/s0s8scx>. Acesso em: 29 mar. 2022.

LIZ, Carla Maria de ; ANDRADE, Alexandre. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbce/a/gffmp7zVjZgBChtQfnKpGnz/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 29 mar. 2022.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu. **Pesquisa social: Teoria, método e criatividade**. 21° ed. Petrópolis: Editora Vozes Limitada, v. 3, f. 80, 2002. 67 p. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 16 mar. 2022.

RATAMESS, Nicholas A. *et al.* American College Sports Medicine: Progression Models In Resistance Training for Healthy Adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 41, p. 687-708, 1 Jan. 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/235653976_Progression_models_in_resistance_training_for_healthy_adults_ACSM_position_stand. Acesso em: 14 mar. 2022.

SILVA, Josemar Antunes da *et al.* A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO FÍSICA PARA A PRÁTICA E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO. **Revista Educação Física UNIFAFIBE**, Bebedouro/SP, v. VI, Setembro 2018. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/73/14092018190312.pdf>. Acesso em: 29 mar. 2022.

SIMÕES, Christiane Salum Machado *et al.* **Análise da qualidade de vida de professores e alunos de musculação**: um estudo comparativo. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2011. 107 a 112 p. Disponível em:

<https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/download/567/567>. Acesso em: 14 mar. 2022.

WELLS, KF; DILLON, ED. The sit and reach: a test of back and leg flexibility. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Washington, v. 23, p. 115-118, 1952.

6 APÊNDICE A — IMAGENS DURANTE A EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES DO RELATO



