



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

**LEANDRO GUIMARÃES RIBEIRO**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: O PROGRAMA LABORATÓRIO  
PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER COMO  
FERRAMENTA DE INCLUSÃO NA PRÁTICA DA ATIVIDADE  
FÍSICA**

**CAMPINA GRANDE  
2022**

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

LEANDRO GUIMARÃES RIBEIRO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: O PROGRAMA LABORATÓRIO  
PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER COMO  
FERRAMENTA DE INCLUSÃO NA PRÁTICA DA ATIVIDADE  
FÍSICA.**

Relato de experiência  
apresentado para banca do  
curso de Bacharelado em  
Educação Física da  
Universidade Estadual da  
Paraíba como trabalho de  
conclusão de curso.

**Orientador:** Prof. Esp. Anny Sionara Moura 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.

R484r Ribeiro, Leandro Guimaraes.

Relato de Experiência [manuscrito] : O  
Programa Laboratório Pedagógico: saúde,  
esporte e lazer como ferramenta de  
inclusão na prática da atividade física / Leandro Guimaraes  
Ribeiro. - 2022.

18 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Profa. Esp. Anny Sionara Moura Dantas, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "

1. Musculação. 2. Academia desportiva. 3. LPSEL. I. Título

LEANDRO GUIMARÃES RIBEIRO

**RELATO DE EXPERIENCIA: O PROGRAMA LABORATÓRIO  
PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER COMO  
FERRAMENTA DE INCLUSÃO NA PRÁTICA DA ATIVIDADE  
FÍSICA.**

Relato de experiência  
apresentado para banca do curso  
de Bacharelado em Educação  
Física da Universidade Estadual  
da Paraíba como trabalho de  
conclusão de curso.

Aprovada em: 15/12/2022

**BANCA EXAMINADORA**



Profa. Esp. Anny Sionara Moura Dantas (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



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



Prof. Esp. Edson Diego Silva Barbosa  
Universidade Paulista

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecer sempre a Deus por estar comigo em todos os momentos segurando minhas mãos e não me deixando olhar para trás, mesmo nos momentos mais difíceis da vida.

Agradeço a minha família por estar sempre presente, me amar incondicionalmente e por ter me apoiado em todas as jornadas que decidi enfrentar

Agradeço aos colegas de curso que sempre estiveram ao meu lado.

Agradeço aos meus queridos voluntários da escolinha que estiveram comigo em todas as manhãs do projeto sempre dispostos a ajudar.

Agradecer a todos os professores que compartilharam do seu conhecimento. Principalmente a professora Anny Sionara que sempre nos acolheu, apoia e nos incentiva sempre a buscar ser melhor.

## RESUMO

Através das atividades desenvolvidas nos projetos de extensão os alunos tem a chance de viver na prática aquilo que veem em sala de aula, compartilhar vivências com os participantes do projeto e acima de tudo ter um maior desenvolvimento profissional desde a formação. Este trabalho foi desenvolvido com o objetivo de evidenciar a importância e contribuição da modalidade de musculação do Programa Laboratório Pedagógico de Saúde Esporte e Lazer da Universidade Estadual da Paraíba para a comunidade, especialmente idosos e pessoas de baixa renda, e para os alunos do Departamento de Educação Física. As atividades foram desenvolvidas todas as terças e quintas na academia do departamento de educação física sob a coordenação da professora Anny Sionara Moura Dantas. Procuramos desenvolver atividades levando em consideração as particularidades de cada aluno, evidenciadas nas avaliações realizadas no início de cada semestre no momento da inscrição. Ao final das atividades ouvir de cada aluno os relatos de melhorias que sentiram no seu dia a dia nos faz ter certeza de que seguimos no caminho certo e que mais iniciativas como a escolinha do DEF precisam ser implementadas na sociedade.

**Palavras-chave:** musculação; academia; departamento de educação física; lpsel.

## **ABSTRACT**

Through the activities developed in the extension projects, students have the chance to live in practice what they see in the classroom, share experiences with project participants and, above all, have greater professional development since training. This work was developed with the objective of highlighting the importance and contribution of the bodybuilding modality of the Pedagogical Laboratory Program of Health Sport and Leisure of the State University of Paraíba for the community, especially elderly and low-income people, and for the students of the Department of PE. The activities were developed every Tuesday and Thursday at the gym of the physical education department under the coordination of teacher Anny Sionara Moura Dantas. We try to develop activities taking into account the particularities of each student, evidenced in the evaluations carried out at the beginning of each semester at the time of registration. At the end of the activities, hearing from each student the reports of improvements they felt in their daily lives makes us certain that we are on the right path and that more initiatives such as the DEF school need to be implemented in society.

**Keywords:** bodybuilding; academy; department of physical education; lpsel.

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>2.</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>9</b>
<b>3.</b>	<b>FUNDAMENTAÇÃO TEORICA .....</b>	<b>10</b>
<b>4.</b>	<b>CARACTERIZAÇÃO DO PROGRAMA .....</b>	<b>11</b>
<b>5.</b>	<b>RELATO DE EXPERIENCIA .....</b>	<b>12</b>
5.1	Atividades desenvolvidas.....	12
5.2	Perfil dos alunos .....	12
5.3	Inclusão social.....	13
<b>6.</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>15</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>.16</b>



## 1 INTRODUÇÃO

Falar sobre as aproximações entre Educação Física e Inclusão em face ao cenário atual em que vivemos traz, de modo pormenorizado e abrangente, novas perspectivas para a pesquisa em saúde. A prática da inclusão nas atividades físicas, seja em busca de qualidade de vida, promoção de saúde, estética ou apenas como um hobby, encontra ainda diversas barreiras na sua execução. Para que tais barreiras e desafios sejam minimizados e sobrepostos é preciso continuar o processo constante de mudanças na forma como a educação física é vista.

Vivemos um tempo de desafios no que se refere a questão da inclusão. Seja ela social, de idosos, de pessoas com deficiência, racial ou escolar. Em meio a toda essa dificuldade é papel fundamental do profissional de educação física, desde a sua formação, perceber e atuar como um agente modificador da realidade em seu âmbito profissional e pessoal.

Segundo GHIRALDELLI (1988), ao se aproximar do final do curso os alunos de educação física tendem a se preocupar com suas áreas de atuação após a formação e a questionar-se sobre o seu papel na sociedade. Parte dessa preocupação podemos associar a visão deturpada da profissão criada ao longo dos anos e que vem sendo desmistificada pelos profissionais na sociedade. Visão essa que limita a prática de atividades físicas a grupos específicos, excluindo outros como, por exemplo, pessoas com deficiência, baixa renda e idosos.

A partir das dificuldades citadas entendemos a importância da quebra de paradigmas relacionados a educação física desde a formação acadêmica dos profissionais. Pois, como afirma Costa (1999) os benefícios da musculação vão muito além da estética, aumentando as interações sociais, reduzindo o estresse, combatendo o sedentarismo e atuando na prevenção e combate a diversas patologias. Participar do projeto de extensão: Laboratório Pedagógico de Saúde Esporte e Lazer da UEPB (Escolinha do DEF), fez desde o início da formação acadêmica me deparar com diversos cenários e realidades diferentes do que imaginava, esta experiência me fez crescer não só profissionalmente, mas também como indivíduo.

O objetivo deste trabalho é relatar as experiências vividas durante o período como participante do projeto “Escolinha” e a importância do mesmo para a população que reside ao redor da UEPB, principalmente as pessoas em situação de vulnerabilidade social que tem acesso a atividades físicas gratuitamente e os idosos que podem praticar as atividades físicas com acompanhamento de acordo com suas particularidades. Visto que, nem todos podem retirar do pouco que ganham para frequentar uma academia por terem custos relativamente altos ou menos ainda pagar pelo acompanhamento de um personal trainer particular.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de um trabalho descritivo, cujo caráter se dá por um relato de experiência das atividades desenvolvidas em um projeto de extensão da Universidade Estadual da Paraíba oferecidas para a população que busca prática de atividades físicas de forma gratuita. Participam do projeto jovens, adultos e idosos acompanhados pelos alunos voluntários do projeto com supervisão da coordenadora Anny Sionara Moura Dantas. As atividades foram desenvolvidas entre os anos de 2020 e 2022, todas as terças e quintas das 07h30min às 09h30min na academia do Departamento de Educação Física localizada na Rua Domitila Cabral de Castro, Campina Grande- PB.

### 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Até os dias atuais os estudos apontam que a atividade física realizada de maneira moderada funciona como uma espécie de regulador do sistema imunológico, gerando vários benefícios na resistência e aumento da imunidade na defesa do organismo. No que diz respeito a musculação sabemos que, entre tantos outros benefícios, melhora a capacidade cardiorrespiratória, diminui o risco de diabetes, aumenta a autonomia das pessoas idosas, auxilia na redução de gordura corporal, melhora a autoestima e proporciona uma maior interação social dos indivíduos.

Segundo Chagas e Lima (2015) a musculação pode ser definida como um meio de treinamento que se caracteriza pela utilização de pesos e máquinas que são desenvolvidas para gerar resistência com carga em oposição aos movimentos corporais. A partir do treinamento de musculação pode-se obter resultados relacionados a hipertrofia, aumento da força e resistência. Chagas e Lima (2015) ainda destacam que um programa de musculação visa a melhoria no desempenho com um conjunto de atividades e exercícios próprios.

Sabendo que existem um elevado número de variáveis a serem levadas em consideração para a elaboração de um treino, principalmente para idosos, é essencial que o profissional de educação física esteja preparado para atender todos os públicos. De acordo com Fleck e Kraemer (2006), é necessário a realização de adaptações nos treinamentos prescritos para idosos que se adequem a suas especificidades e limitações iniciais, quando estas existirem. Desta forma, leva-se em consideração para a escolha dos exercícios o conforto na sua execução, a capacidade funcional do indivíduo e a adequação da resistência a ser utilizada.

Assim, a partir das afirmações já realizadas é evidente que a musculação pode e deve, ser praticada por qualquer indivíduo, independentemente de sua condição ou idade, visto que a sua prática é um excelente aliado na busca por uma vida mais saudável. E cada vez mais a população vem adquirindo esta mesma visão, pois, de acordo com Stone et al (2018) a melhoria na saúde, vem cada vez mais se tornando um motivo determinante para a iniciação na musculação em pessoas adultas e idosas.

#### **4 CARACTERIZAÇÃO DO PROGRAMA**

O programa criado por iniciativa do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba no ano 2000, com o intuito de atender crianças, jovens e adolescentes residentes em ambientes considerados de risco. Através das atividades realizadas e ideia foi de preencher o tempo de ociosidade com atividades que pudessem promover a melhoria da saúde, qualidade de vida, educação, e interação social dos participantes.

Antes denominado como Projeto Laboratório Pedagógico: oficinas e escolinhas poliesportivas e recreativas do DEF (Projeto Escolinhas do DEF), devido ao seu sucesso e importância foi ampliado com o intuito de atender a toda a população residente nos arredores da UEPB, além de alunos e funcionários da própria instituição, passando a ser chamado de laboratório pedagógico: Saúde, esporte e lazer (LP-SEL).

Com sua ampliação para todo o público o programa reforçou a sua importância para a comunidade como uma ferramenta de inclusão, atendendo a todos os públicos sem distinção e proporcionando gratuitamente várias atividades para seus participantes. Além de se firmar como um fator fundamental na formação dos alunos do Departamento de Educação Física que tem no programa um excelente ambiente para aprender na prática aquilo que é visto em sala de aula.

Atualmente o programa conta com as seguintes modalidades: Musculação, dança, ginástica, lutas, futsal, natação e atletismo. Cada modalidade conta com um aluno bolsista e alunos voluntários para auxiliar nas atividades, todos sob a coordenação da professora Anny Sionara Moura Dantas

## **5 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### **5.1 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS**

A participação no projeto é aberta para toda a comunidade e alunos da Universidade Estadual da Paraíba através de inscrições realizadas no departamento de educação física em todo início de semestre. O público atendido pelo programa inclui crianças, jovens, adultos e idosos com ou sem deficiência em suas modalidades que, além da musculação, incluem natação, futsal, lutas, dança, ginástica e atletismo. No início de cada semestre todos os participantes são submetidos a uma anamnese e avaliação física para que a partir das informações obtidas sejam elaborados os planos de aula a serem utilizados pelos monitores. Na modalidade da musculação, a qual fiz parte, identificamos através das anamneses as patologias dos alunos onde as mais frequentes foram: hipertensão, diabetes, artrite, endometriose, dores articulares e lombares. Essas informações são essenciais, pois é a partir desses dados que são montados os treinos a serem realizados pelos alunos nos horários das aulas.

A academia do Departamento de Educação Física onde as aulas de musculação ocorrem conta com dois espaços, basicamente dividido entre um espaço para treino de membros superiores e o outro para o treino de membros inferiores.

Como bolsista responsável pela modalidade além da responsabilidade do acompanhamento dos alunos também tive o prazer de coordenar os voluntários do projeto que também são alunos do bacharelado em educação física e assim como eu puderam vivenciar na prática a teoria que nos é ensinada na sala de aula.

### **5.2 PERFIL DOS ALUNOS**

Não existem impedimentos ou restrições para a participação no projeto

da escolinha. Na modalidade musculação, especificamente, atendemos durante o período deste relato desde jovens de 15 anos a idosos de 70 anos. Dentre esses alunos matriculados, a sua maioria é de pessoas com baixa renda beneficiados pelo projeto e acompanhados para atingir os objetivos propostos. Cada aluno durante as atividades esteve sempre acompanhado por um voluntário ou pelo bolsista do projeto, pois, como afirma PRAZERES (2007) o acompanhamento de maneira adequada durante a musculação é um excelente opção para promoção e melhoria da saúde e qualidade de vida, beneficiando a todos os seus praticantes desde que ajustado para sua realidade e objetivos.

Esses benefícios ficam muito mais evidentes através dos relatos dos alunos que descrevem as suas experiências no projeto como de fundamental importância para seu dia a dia. Cada aula é realizada de acordo com a realidade dos alunos, alguns precisam trabalhar após saírem da academia então o treino é feito de forma mais leve e adequada nesses dias, outros relatam dificuldade em executar movimentos específicos nas suas atividades diárias então buscamos focar nessa melhoria específica.

### **5.3 INCLUSÃO SOCIAL**

Quando falamos em inclusão na educação física, entendemos a respeito de um ambiente onde todos, independente de suas diferenças, tenham seus direitos respeitados e possam participar das atividades de acordo com suas limitações.

Focando na inclusão social, considero, a partir da minha experiência no projeto aqui relato que ele respeita as diferenças e proporciona um ambiente acolhedor e extremamente capacitado para que as pessoas com baixa renda que habitualmente e por necessidade limitam-se a práticas de atividades físicas ocupacionais e de deslocamento possam ter mais uma opção a custo zero para começarem uma mudança de vida a partir do esporte.

Já os alunos idosos encontram no programa uma excelente opção para realizar atividades de acordo com suas particularidades, visto que cada treino é montado de acordo com cada especificidade relatada. Além, é claro, de proporcionar a interação entre os participantes as aulas auxiliam na quebra de paradigmas relacionados a idade, mostrando que a mesma não é um impeditivo

para se ter uma vida cada vez mais saudável e movimentada.

O Laboratório Pedagógico de Saúde Esporte e Lazer da UEPB é, e será sempre, um exemplo a ser seguido por aqueles que buscam uma sociedade mais justa, igualitária e com oportunidades de acesso para todas as classes sociais, gêneros, etnias e pessoas com ou sem deficiência.



## 6 CONCLUSÃO

Enfrentamos tempos difíceis em nossa sociedade, principalmente após a pandemia da COVID 19. Mudanças ocorreram em todos os aspectos da sociedade e a área da educação física também teve seu impacto. Porém, a partir dessas dificuldades tornou-se mais evidente a importância da prática de atividades físicas pela população e da implementação de políticas públicas com projetos semelhantes ao que já é oferecido pela escolinha do DEF. Ofertando diversas modalidades a custo zero.

Pois, como identificado através das anamneses e da convivência nas aulas com os alunos, a sua grande maioria não pratica outros tipos de atividades físicas direcionadas além da musculação no projeto. Detendo-se apenas a prática de atividades físicas ocupacionais e de deslocamento. Evidenciando mais uma vez a importância da quebra de paradigmas relacionados a vulnerabilidade social e da idade e da implementação de políticas públicas de saúde, esporte e lazer para a sociedade. Segundo a OMS em 2021, o tempo recomendado para prática de atividade física moderada é entre duas e quatro horas semanais. Com as atividades realizadas no projeto de musculação conseguimos atingir essa recomendação, promovendo saúde e tirando cada vez mais pessoas do sedentarismo.

Considero, então, a participação no Programa como uma experiência enriquecedora em todos os aspectos, não apenas para os participantes, mas também para mim como bolsista e para meus voluntários. Nele podemos aprender com cada um dos alunos através das suas experiências de vida, as ótimas conversas, viver a teoria na prática e, principalmente, nos alegamos com cada relato de melhoria exposto. Pelo alunos participantes, como: qualidade do sono, disposição, redução de dores, diminuição da timidez, além é claro das mudanças estéticas proporcionadas.

## REFERÊNCIAS

- BETTI, M. **Educação física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.
- CHAGAS M. H.; LIMA F. V.; **Musculação Variáveis Estruturais - Programas de Treinamento e Força Muscular**. 3. ed. Belo Horizonte, 2015.
- COSTA, M.R.F. **O lugar da diferença na formação em educação física: um estudo de caso institucional no departamento de educação física da Universidade Federal do Paraná, Brasil**. 1999. Tese (Doutorado) – Universidade de Barcelona, 1999.
- GHIRALDELLI, Paulo Junior. **Educação Física Progressista: A pedagogia crítico- social dos conteúdos e a Educação Física brasileira**. São Paulo, Loyola, 1988.
- Guia de atividade física para população brasileira. Ministério da saúde, secretaria de atenção primária a saúde. Departamento de promoção de saúde. Brasília. Ministério da Saúde 2021.
- FLECK S. T.; KRAEMER W. J.; **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 3.Ed. Porto Alegre: Artmed-Bookman, 2006.
- STONE, Rodrigo Felsberg. **Fatores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.12. n.78. p.819-823. Nov./Dez, 2018.
- Zancheta LM. Barros MB., César CL. Carandina L. Goldbaum M. Alves MC. **Inatividade física, fatores associados em adultos**. São Paulo. Brasil. Revistabrasileiro epidemiol. 2010



