



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

DAVID FERNANDES DE SOUZA CORDEIRO

MUSCULAÇÃO INFANTIL UEPB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

**CAMPINA GRANDE - PB
2023**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**

DAVID FERNANDES DE SOUZA CORDEIRO

MUSCULAÇÃO INFANTIL UEPB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Universidade Estadual da Paraíba - UEPB como requisito obrigatório para obtenção do título de Graduação em Educação Física (Bacharelado).

Orientador: Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes.

**CAMPINA GRANDE
2023**

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.

C794m Cordeiro, David Fernandes de Souza.
Musculação infantil UEPB [manuscrito] : um relato de experiência / David Fernandes de Souza Cordeiro. - 2023.
22 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
"Orientação : Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "

1. Musculação infantil. 2. Atividade física. 3. Benefícios do exercício físico. I. Título

21. ed. CDD 796.4

DAVID FERNANDES DE SOUZA CORDEIRO

MUSCULAÇÃO INFANTIL UEPB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

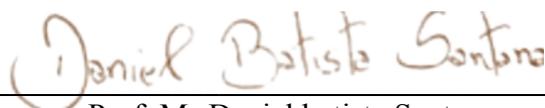
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Estadual da Paraíba como parte necessária à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 30/06/2023

BANCA EXAMINADORA



Profa. Dra. Taís Feitosa da Silva
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Ms Daniel batista Santana
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois, sem ele sei que nada seria possível e não teria forças para aguentar todas as dificuldades encontradas nessa jornada.

Agradeço também aos meus pais, por terem me ensinado valores e princípios que carrego comigo, como trabalhar para merecer o que se tem e nunca desistir do que se quer.

Agradeço aos meus amigos e futuros colegas de profissão, em especial a Lucas Silva (Zé vaqueiro), Vitor Rodrigues (Mexicano) e Caique Gabriel (Juca), Sem dúvidas, vocês tornaram esse curso mais divertido, um pouco menos cansativo e criam memórias que levarei para sempre.

Agradeço a Professora Tais Feitosa da Silva, e ao Professor José Damião Rodrigues, pelo suporte e ajuda na correção deste trabalho de conclusão de curso.

E por fim, quero agradecer ao David de 16 anos que fez a escolha de entrar no curso de Bacharelado em Educação Física e dizer que essa foi a melhor escolha que ele fez na vida.

RESUMO

A musculação é uma atividade física que utiliza movimentos com sobrecargas exógenas como pesos, elásticos, barras e halteres para estimular os músculos do corpo. Sua prática vem crescendo cada vez mais no mundo todo e com isso dúvidas vão sendo geradas e mitos vão sendo quebrados sobre sua realização nas mais diversas faixas etárias. Este relato de experiência, vem no intuito de estimular e desmistificar essa prática da musculação por crianças e jovens, trazendo informações comprovadas pela ciência sobre o trabalho com pesos na infância. Mas, tendo como embasamento principal as experiências e conhecimentos que foram adquiridos e vivenciados pelo autor no projeto de extensão Musculação Infantil Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), donde este, possibilita às crianças das redondezas da universidade realizarem a musculação com acompanhamento de estudantes do curso de Educação Física sob supervisão, demonstrando como e onde esse projeto é realizado e quais os benefícios dessa prática na juventude, donde é visto que a além de ser muito positivo para as crianças praticantes, o projeto é de grande valia para os discentes do curso de Educação Física, trazendo conhecimentos e vivências únicas, onde o projeto pode servir de modelo para outras instituições de ensino superior.

Palavras chave: musculação; crianças; benefícios.

ABSTRACT

Weightlifting is a physical activity that involves using external loads such as weights, elastic bands, bars, and dumbbells to stimulate the muscles of the body. Its practice has been increasingly growing worldwide, and as a result, doubts are arising and myths are being debunked regarding its implementation across different age groups. This experiential account aims to encourage and demystify weightlifting for children and young people, providing scientifically supported information on working with weights during childhood. However, it is primarily based on the author's experiences and knowledge gained through the Children's Weightlifting Extension Project at the State University of Paraíba (UEPB). This project allows children from the surrounding areas of the university to engage in weightlifting under the supervision of physical education students, demonstrating how and where this project is carried out and the benefits of this practice for youth. It is evident that besides being highly beneficial for participating children, the project is of great value to the physical education students, offering unique knowledge and experiences. This project can serve as a model for other higher education institutions.

Keywords: strength training; children; benefits.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO:	6
2. PROBLEMÁTICA	6
3. JUSTIFICATIVA:	7
4. OBJETIVOS:	8
4.1 OBJETIVO GERAL:	8
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	8
5. DESFECHO PRIMÁRIO:	8
6. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:	9
6.1 A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO	9
6.2 A INFÂNCIA E A MUSCULAÇÃO	9
7. RELATO DE EXPERIÊNCIA “MUSCULAÇÃO INFANTIL UEPB”:	11
7.1 O PROJETO:	11
7.2 ATIVIDADES APLICADAS:	12
7.3 ASPECTOS POSITIVOS DA MUSCULAÇÃO INFANTIL NO PROJETO	13
7.4 ASPECTOS NEGATIVOS DA MUSCULAÇÃO INFANTIL NO PROJETO	14
7.5 POSSÍVEIS MELHORIAS	14
8. METODOLOGIA:	16
9. DISCUSSÃO	17
9. CONCLUSÃO	18
REFERÊNCIAS:	19

1. INTRODUÇÃO:

O curso de Educação Física (EF) pode ser entendido como um curso da área da saúde que visa a utilização de atividades e esportes para a melhora de diversos aspectos da vida humana, entre eles: desenvolvimento pessoal, saúde e bem estar. Sendo desta forma o principal agente criador de literatura em relação a esses pontos envolvendo as atividades físicas.

No curso de Bacharelado em Educação Física os discentes vivenciam experiências práticas e teóricas sobre diversos conteúdos e disciplinas, que vão desde componentes curriculares de bases da saúde como: bioquímica e fisiologia, até cadeiras específicas do curso como: esportes 1 e 2, prescrição de treinamento personalizado e treinamento resistido.

Dentro desses diversos conteúdos, surgem algumas possibilidades de trabalho para seguir carreira, dependendo de seu interesse individual, o aluno pode optar futuramente por uma área mais específica para isso. Uma das possibilidades de áreas que podem ser exploradas é a musculação, prática que abrange diversos públicos de faixas etárias distintas, desde jovens, adultos, idosos e até mesmo crianças.

A procura pela prática da musculação infantil vem crescendo, nos últimos anos, onde, “os pais dos mesmos procuram essa prática para prevenção de doenças, principalmente a obesidade” (SOUZA et al., 2012). Esse é apenas um dos benefícios dessa prática, que visa não só alterações físicas e fisiológicas, mas também psicológicas melhorando muitas vezes quadros depressivos e de baixa autoestima, aumentando a relação de autoconfiança e competência motora e percepção física, fazendo com que, a comparação com outras crianças mais coordenadas, fisicamente seja diminuída ou sanada como dito por Legerlotz (2018).

Em contrapartida uma das dificuldades em relação a prática da musculação infantil é a falta de profissionais capacitados para trabalhar com esse público e projetos que contemplem as vivências dos futuros profissionais com a musculação infantil. Visto isso, este trabalho tem como objetivo principal expor as experiências de um discente do curso de EF em um projeto que visa dar essa possibilidade da prática de musculação pelo público infantil, como forma de difundir conhecimento e gerar interesse a profissionais e estudantes sobre o tema, mostrando uma possibilidade pouco explorada de público atuante na musculação.

2. PROBLEMÁTICA

Como a musculação infantil age nos jovens praticantes?

3. JUSTIFICATIVA:

É de conhecimento empírico de todos que, o estilo de vida no mundo moderno atual é muito diferente daquele que era a algumas décadas atrás. Com as novas tecnologias e meios de vida nos tornamos cada vez mais habituados com diversas facilidades no cotidiano, a comida que antes precisávamos caçar e plantar, começamos a ir em locais chamados mercados para comprar e agora nem precisamos mais sair de casa, é necessário apenas pedir por um aplicativo.

Esse tipo de facilidade, além de comidas cada vez mais processadas, mais calóricas e hiper palatáveis, pais que precisam passar muito tempo do dia no trabalho e tem pouco tempo de interação com os filhos, videogames e violência na sociedade, são alguns fatores que fazem com que as crianças cada vez mais tenham um estilo de vida mais sedentário, causando um dos problemas de saúde pública mais preocupantes atualmente, que é a obesidade infantil, dados do Ministério da Educação (2018) “mostram que no Brasil “9,4% das meninas e 12,4% dos meninos são considerados obesos, de acordo com os critérios adotados pela OMS para classificar a obesidade infantil”.

A obesidade é apenas um dos problemas que atingem os jovens atualmente, problemas psicológicos também tem se agravado cada vez mais causados pelo estilo de vida menos ativo e sociável. A quantidade de crianças com depressão e ansiedade teve um boom nas últimas décadas, o que nos faz pensar em como isso pode ser freado para que esses números não continuem a crescer ou até diminuam.

Pensando nisso, “a musculação vem como atividade ótima alternativa para as crianças e jovens com obesidade. Pois, há uma melhora na composição corporal” (LEGERLOTZ, 2016) e um aumento do gasto calórico contínuo pelo corpo, ótima para as crianças com dificuldades de socialização e baixa auto-estima para atividades grupais. Já que, é uma atividade em grande parte das vezes individual ou em dupla.

Crianças com carência de gasto energético, necessidade de se manterem ativas conseguem isso, compreendendo o gasto calórico que demandam as sessões de musculação, melhoras em quadros psicológicos de de depressão graças as liberações hormonais que ocorrem, além de outros diversos pontos em que estão associados também à falta de práticas por meio dos jovens e podem ser mudados e melhorados a partir da prática da musculação.

4. OBJETIVOS:

4.1 OBJETIVO GERAL:

Descrever as experiências vividas pelo discente como voluntário no projeto “Musculação infantil UEPB” no período de 2022.1 da Universidade Estadual da Paraíba, do dia 3 de maio ao dia 26 de julho de 2022.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Aumentar o acervo bibliográfico disponível no âmbito da vivência sobre musculação infantil para os profissionais e estudantes de Educação Física;

Relatar alguns procedimentos para as atividades com as crianças;

Demonstrar como as crianças se comportam com a prática de exercícios resistidos.

Divulgar a importância da qualificação do profissional para se trabalhar com o exercício resistido para crianças;

5. DESFECHO PRIMÁRIO:

Considera-se que essa pesquisa irá contribuir para difundir a sapiência sobre a musculação infantil, tendo em vista a falta desse tipo de trabalho com foco nessa área do treinamento e da falta de profissionais com preparação, conhecimento e realmente capacitados para tal prática.

6. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:

6.1 A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO

A prática da musculação vem em uma onda de crescimento nas últimas décadas, principalmente dos anos 90 para cá, sendo estimulada pela melhora na saúde e vontade dos indivíduos de modificarem seu corpo, tanto em relação a perda de peso, quanto em ganho de massa magra.

No Brasil, a musculação está em alta nos últimos anos, essa popularidade pode ser atribuída a diversos fatores como a expansão nos números de academias, os meios digitais que trazem pessoas conhecidas como “influencers” que praticam musculação e até mesmo celebridades de outros ramos como músicos, atores, youtubers entre outros, que mudaram seu corpo ou o mantêm em forma com a prática, tendo essas pessoas mídia e influência suficiente para difundir ainda mais a musculação para um público maior. Além, é claro, do crescimento de números de estudos e do conhecimento em relação à musculação e seus benefícios. Além da tão buscada estética corporal, ela traz consigo diversos benefícios à saúde, tanto fisicamente quanto psicologicamente. O que faz com que ela seja vista e reconhecida como prática saudável, sendo capaz de prevenir e tratar diversas doenças e males que afetam o corpo.

Graças ao crescimento e disseminação dessas informações, se teve um grande crescimento do mercado da musculação, cada vez mais academias sendo abertas e o número de praticantes sendo aumentado a cada ano. Porém, ainda há uma parte da musculação que é vista com certo grau de preconceito na sociedade, que é a musculação infantil, mitos e argumentos levavam a crer que a prática de musculação poderia gerar algum dano no desenvolvimento físico e hormonal das crianças, o que já foi comprovado cientificamente que não acontece, o que realmente ocorre é a melhora nesses aspectos. Tanto que, o site do Conselho Federal de Medicina foi atualizado em 2001 fazendo com que ela fosse até mesmo recomendada por médicos sob supervisão de um profissional.

6.2 A INFÂNCIA E A MUSCULAÇÃO

A infância é um período de muito aprendizado e de conhecimento e percepções das coisas externas, mas também do seu próprio corpo, acontecem diversos processos e transformações no que diz respeito ao corpo e sua fisiologia, além de mudanças em relação a gostos e atitudes.

É de conhecimento empírico de todos que normalmente quando gostamos e nos habituamos a fazer algo desde jovem, dificilmente deixamos de fazer e gostar, nem que ao menos com menor frequência, e isso ocorre também com as atividades físicas, as pessoas adultas que praticam futebol, quase sempre foram crianças praticantes por exemplo, além de que “é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo. Em consequência, promover a atividade física na infância significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta” (LAZZONE et al., 2011).

A (OMS, 2010) “recomenda pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa diariamente em jovens de 5 a 17 anos”, “a população jovem em geral deve realizar regularmente exercícios de resistência e força.” (GÄBLER et al., 2018), sendo eles realizados ao menos três vezes por semana. Portanto, gerar possibilidades de prática de atividade física é muito importante nessa fase da vida.

Nas “crianças e adolescentes que praticam o treinamento de força, as evidências científicas indicam que ele é benéfico para a saúde em vários aspectos” (POCHETTI et al., 2018), podendo melhorar desde o seu perfil cardiovascular, diminuindo riscos provenientes dele, facilitar a perda e o controle do peso corporal que por si só já traz grandes benefícios como a diminuição de chances de obesidade infantil, o que é um grande problema na sociedade atual. Visto que, “no mundo, o número de crianças obesas multiplicou mais de dez vezes” Ministério da Educação (2018). Índices muito preocupantes se pensarmos os diversos problemas à saúde que a obesidade pode trazer. Outros benefícios são, o fortalecimento ósseo que atenua chances de fratura, melhorar o bem-estar psicossocial, melhorar as habilidades de desempenho motor (FAIGENBAUM et al., 2009). Além de que em crianças com pouca capacidade de socialização, baixa autoestima e ou pouco interesse por esportes coletivos, atividades com menor quantidade de pessoas ou até mesmo individuais, são ótimas escolhas para a criança permanecer ativa, trazendo esses benefícios para toda a vida do indivíduo. Pois, “O objetivo de qualquer programa de treinamento em idade pediátrica deve ser manter a adesão à atividade física como estilo de vida” (POCHETTI et al., 2018).

É importantíssimo salientar que, para as crianças e jovens não atletas tem que se pensar em qualquer atividade física como uma atividade prazerosa e muitas vezes lúdica. Pois, “só através de práticas seguras, eficazes e divertidas será possível melhorar a condição física, o rendimento desportivo e a saúde.” (POCHETTI et al., 2018).

7. RELATO DE EXPERIÊNCIA “MUSCULAÇÃO INFANTIL UEPB”:

7.1 O PROJETO:

A musculação infantil da UEPB é um projeto de extensão que visa a prática da musculação por crianças e jovens, das adjacências da universidade na cidade de Campina Grande, teve início no ano de 2016 e atende em média 20 crianças por semestre. Além de promover experiências aos discentes do curso de EF da universidade sobre como atuar com crianças e jovens na prática de exercícios resistidos, utilizando de forma prioritária a musculação. Uma informação importante é que ocorreu uma pausa nas atividades no período de pandemia quando houve paralisação das atividades da universidade.

O projeto é desenvolvido principalmente na sala de musculação, às vezes fazendo uso do ambiente externo dentro do Departamento de Educação Física (DEF) da UEPB, Tendo funcionamento em dois turnos, manhã e tarde, nos horários 08:00 às 09:00 pela manhã e de 15:00 às 16:00 a tarde nas segundas e quartas, tendo em média de dez crianças por turno e seis estudantes voluntários realizando as atividades sob supervisão.

A academia contempla diversos aparelhos sendo eles: duas leg press, duas cadeiras extensoras onde uma também poderia ser ajustada para flexora, uma cadeira flexora, uma extensão de glúteo, uma abdução que se ajusta para adutora, uma barra guiada “Smith”, uma panturrilha sentado, uma em pé, uma puxada alta, um supino horizontal, dois supinos reto que poderiam se inclinar, um supino declinado articulado, um gráviton, um crossover, um pack deck, um desenvolvimento, duas máquinas de bíceps sendo uma com tijolinhos e outra com anilhas, esteiras, bicicletas ergométricas, anilhas, barras, dumbbells e halteres, todos em tamanho regular para pessoas adultas ou jovens de estatura mais alta, o que em copiosas vezes faz com sejam necessárias algumas adaptações para a utilização das crianças mais novas e ou de baixa estatura.

Para fazer parte sendo aluno do projeto a criança deve ir acompanhada de um responsável presencialmente ou de forma online para fazer a matrícula portando os documentos pessoais e que comprove vínculo. Em caso de crianças com restrições médicas, só é feita a matrícula com laudo médico atualizado.

Já para fazer parte do corpo atuante do projeto é necessário ser estudante de Ed. Física da UEPB, ter disponibilidade de horário e participar de uma capacitação com o professor/coordenador do projeto Professor doutor Andrei Guilherme Lopes.

7.2 ATIVIDADES APLICADAS:

No projeto, os voluntários ficam responsáveis a cada dia por um ou dois alunos que treinam em dupla a depender da quantidade de alunos e voluntários do dia. Onde esse voluntário prescreve o treinamento daquele dia para o(s) aluno(s).

Donde é feito da seguinte forma, um aquecimento corporal geral de cinco a dez minutos podendo ser utilizadas esteiras, bicicletas ergométricas ou até mesmo algum tipo de jogo se utilizando de correr e ou caminhar, exemplos desses jogos são:

Quadro 1 - Exemplos de brincadeiras para o aquecimento.

EXEMPLOS	ATIVIDADES
Exemplo 1:	Corrida para pegar um objeto: onde um objeto é deixado em um local um pouco distante e as crianças tem que correr e pegar o mais rápido possível.
Exemplo 2:	Corre e anda: se cria um trajeto, normalmente uma reta e eles têm que obedecer, correndo ou andando respectivamente a cada fala do professor.
Exemplo 3:	Pega objetos: objetos são espalhados pelo ambiente e a partir do comando do professor, a criança tem que pegá-los no menor tempo possível.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Logo após o aquecimento vem o treinamento resistido em si, com foco principalmente em exercícios livres e se utilizando de máquinas quando necessário. Normalmente o treinamento é dividido da seguinte forma, um full body “Corpo todo” com um exercício por grupamento muscular, se iniciando pelas maiores musculaturas. Exemplo: um exercícios de pernas, um de costas, um de peito, um de ombro, um de bíceps, um de tríceps e um abdominal. Exemplos dessa divisão de treinamento são:

Quadro 2 - Exemplos de treinamentos utilizados.

EXEMPLOS	EXERCÍCIOS
----------	------------

Exemplo 1:	Agachamento, puxada aberta à frente, supino reto com barra, desenvolvimento de ombro com halteres, rosca alternada com halteres, tríceps corda, prancha.
Exemplo 2:	Extensora, remada aberta, flexão (com ou sem apoio dos joelhos), rosca direta com barra, tríceps com barra V no cross, remada alta no cross e abdominal remador.
Exemplo 3:	Leg press 45°, puxada pegada fechada, crucifixo com halteres, abdução de ombros, rosca bíceps alternada sentada, tríceps alternado no cross e abdominal infra.
Exemplo 4:	Agachamento, remada sentada com triângulo, supino com halteres, desenvolvimento com barra, rosca bíceps barra W, tríceps francês simultâneo com halter e abdominal supra.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Lembrando que as crianças sempre estavam sob supervisão dos estagiários, sendo orientadas e observadas de perto por segurança, principalmente em exercícios onde o peso está situado acima de seus corpos como supino e desenvolvimento, tirando a barra ou halteres caso veja a necessidade ou risco de falha. Valendo a pena salientar que, todos os pesos e ou barras utilizados eram pegos, guardados pelos estagiários e no período de descanso entre as séries, ficavam em apoios ou com o próprio voluntário, assim, diminuindo o risco de algum acidente durante os intervalos.

Sabendo da estrutura da sala de musculação e que os aparelhos não foram projetados para crianças, às vezes algumas adaptações são necessárias para as crianças conseguirem utilizar alguns exercícios e máquinas, como por exemplo: por steps para que conseguissem apoiar seus pés já que não alcançavam o chão, utilizar do cross e de steps para fazer as remadas, ajuda para puxar e entregar a barra na puxada frontal por ser alta e até mesmo a ajuda para tirar e pôr a barra de supino do suporte.

7.3 ASPECTOS POSITIVOS DA MUSCULAÇÃO INFANTIL NO PROJETO

O projeto possibilita com que crianças pratiquem uma atividade física de forma regular, tirando essas crianças de um possível estado de sedentarismo e criando um hábito de estar ativo, atividade essa que é acompanhada por futuros profissionais (os voluntários) e supervisionada por um profissional (o coordenador) trazendo um grande nível de segurança a prática. Prática essa que por si só já traz diversos benefícios como ganho de força e outras

capacidades físicas, além de já ser comprovado cientificamente que programas de treinamento de resistência adequadamente supervisionados podem melhorar o desempenho esportivo, reduzir o potencial de lesões e melhorar os aspectos de saúde nesses grupos (PIERCE; HORNSBY ; STONE, 2021)

Para os discentes, é uma grande forma de aprendizado em relação ao desenvolvimento criativo de atividades para a criança, passando a ser não só uma forma de repassar conteúdos, mas sim uma forma prática, construtiva e de uso do cognitivo para o aprendizado na prática da musculação para as crianças (exercícios, execuções, divisões de treinamento), para discentes com menos experiência com a musculação, assunto esse, que não é muito abordado se pensarmos no tamanho que essa atividade vem tomando no Brasil e na quantidade de disciplinas que abordam isso na atual grade curricular do curso na instituição.

Também é uma ótima possibilidade de gerar interesse em aprender, estudar e compreender melhor como a musculação funciona no organismo, indo muito além da perspectiva apenas de corpos adultos ou de pessoas que treinam somente com o intuito de mudar esteticamente seu corpo.

7.4 ASPECTOS NEGATIVOS DA MUSCULAÇÃO INFANTIL NO PROJETO

Por se tratar de um tema não comumente falado e às vezes ainda visto com o olhar dos mitos que o envolvem, a quantidade de pais interessados em pôr suas crianças na prática ainda é menor do que poderia ser, fazendo com que aconteça dias em que poucos ou nenhum aluno compareça à prática.

O pouco tempo entre o início do período letivo e o início das atividades, faz com que hajam poucas capacitações para os voluntários iniciantes, fazendo com que os primeiros dias de práticas sejam um pouco mais difíceis para eles.

Há também o fato de que, por ser utilizado de uma estrutura não pensada para a prática das crianças, a sala de musculação da instituição, do ponto de vista ergonômico possui alguns aparelhos que são inviáveis para parte das crianças pelo seu tamanho como por exemplo o peck deck que tem suas bases de apoio das mãos muito grande para a utilização de uma criança de baixa estatura, o puxador que tem as pontas do cabo de aço sem proteção o que pode gerar um risco de arranhões ou machucados.

7.5 POSSÍVEIS MELHORIAS

Levando em consideração os pontos negativos já citados, existem algumas possíveis melhorias que podem ser feitas na aplicação do projeto para proporcionar uma prática ainda mais segura e com mais benefícios.

O desenvolvimento de uma anamnese com questões relacionadas à saúde, fatores psicológicos, questões comportamentais, sociais, entre outros pontos, a ser respondida pelo responsável da criança. É uma ótima maneira de conhecer bem alguns aspectos da criança, de fácil entendimento para mostrar a um possível voluntário iniciante, além de ser um documento que pode ser refeito de tempos em tempos, podendo servir para mostrar de forma documentada possíveis melhoras nos aspectos descritos da criança no projeto com o passar do tempo.

Aumento no número de capacitações para os voluntários. Pois, quanto maior o conhecimento passado sobre o projeto e suas atividades antes do início prático, maior também será a segurança dos voluntários para desenvolver as atividades o que diminuiria a quantidade de dúvidas e possíveis equívocos dos mesmos. Visto que, como dito por (POCHETTI et al., 2018) “A prescrição e supervisão do treinamento de força devem ser realizadas de forma adequada, por pessoal que tenha treinamento qualificado”. Como o tempo entre o início do período letivo e o início das atividades é curto, poderiam haver capacitações antes do período letivo ou mais de uma capacitação em um mesmo dia. Fazendo com que seja possível um maior detalhamento das atividades realizadas, possível demonstração de atividades lúdicas de aquecimento, realização de exercícios adaptados, entre outras possibilidades.

Aquisição de equipamentos já pensados com ajustes para as crianças de menor estatura, o que faria com fosse necessário menor quantidade de adaptações nos aparelhos, facilitando a prática e deixando-a ainda mais segura. Visto que, como dito por (POCHETTI et al., 2018) um dos fatores de risco da prática da musculação por crianças é a utilização de equipamentos inadequados e não ergonômicos para a estatura deles.

Ainda falando em segurança, a manutenção dos aparelhos que já estão em posse da instituição, tirando ou cobrindo restos e pontas de cabos de aço ajudariam a diminuir riscos de possíveis arranhões ou machucados durante a prática.

8. METODOLOGIA:

Estudo qualitativo, do tipo relato de experiência de cunho descritivo. Compreende-se relato de experiência como “um texto que descreve precisamente uma dada experiência que possa contribuir de forma relevante para sua área de atuação” (INSTRUTIVO, [2017?]). contribuindo com a discussão e troca de ideias para a melhoria do conhecimento no assunto. “O relato é feito de modo contextualizado, com objetividade. Em outras palavras, não é uma narrativa emotiva e subjetiva, nem uma mera divagação pessoal e aleatória” (INSTRUTIVO, [2017?]).

Esse relato tem embasamento nas experiências vivenciadas pelo autor no Projeto de Extensão “Musculação Infantil UEPB” que é realizado desde 2016, com as experiências descritas sendo provenientes do período de 2022.1, de 3 de maio até o dia 26 de julho de 2022 da instituição de forma presencial. As afirmações deste estudo vem da experiência do próprio autor com o projeto, podendo ter ou não embasamento científico.

9. DISCUSSÃO

Levando em consideração as novas informações advindas da literatura mais atualizada, podemos ver como a musculação infantil se mostra muito eficiente quando tratamos de atividades físicas supervisionadas com o objetivo de ganho ou manutenção de saúde, sendo normalmente bem aceita pelas crianças e com alto grau de permanência e aderência dos antigos alunos, havendo pouquíssimas desistências injustificadas. Isso demonstra que, diferentemente do que normalmente imaginamos, a musculação se mostra de interesse real das crianças e jovens, diferente daquela atividade monótona e pragmática que normalmente se é pensado.

Visto isso, quando vamos tratar dos pontos positivos e negativos da prática, podemos ver que os principais pontos negativos estão associados a um local inadequado a prática, seja por falta de equipamentos adequados ou por falta de manutenção desses equipamentos e por um não supervisionamento da atividade por um profissional ou pela falta de conhecimento do profissional com a prática da atividade, o que pode acarretar em momentos chatos e pouco lúdicos para a criança ou até mesmo causar um acidente, podendo acarretar em uma lesão grave e permanente.

Já sob a supervisão e acompanhamento adequado, a musculação se demonstra como fonte de diversos pontos positivos aos praticantes, os benefícios vão desde a melhora da produção hormonal, até mesmo, melhora da autoestima do indivíduo. Além de que, não há informações comprovadas na literatura que exista algum ponto negativo caso a prática seja feita sob uma supervisão e planejamento adequado.

Infelizmente, o pouco tempo de permanência do autor no projeto fez com que os dados fossem limitados. Porém, foram relacionados com os conhecimentos sobre outras épocas do projeto que são de conhecimento do autor por conversas com o coordenador, outros voluntários e os próprios alunos do projeto.

Há uma grande dificuldade de se achar literaturas atualizadas que falem exatamente sobre esse tema, o que faz com que relações com temas correlacionados sejam feitas para melhor percepção e argumentação baseadas em dados reais e comprovados.

Fica como sugestão para futuras pesquisas os motivos pelos quais a musculação é tão aceita pelas crianças mesmo não sendo uma atividade tão dinâmica, e a necessidade de relatos que experienciam projetos e/ou vivências relacionadas a esse assunto para aumentar e disseminar conhecimentos e diminuir a expressividade de possíveis mitos.

9. CONCLUSÃO

Levando em consideração o conhecimento atual sobre os benefícios da prática da musculação para jovens e crianças sob supervisão de um profissional de Educação Física, e o quanto esse mercado cresce, podemos observar o quão enriquecedor é ter a possibilidade de um projeto como esse em uma universidade pública. Pois, além de gerar ganhos nos aspectos de desenvolvimento físico e psicológico das crianças, que se beneficiam gratuitamente da prática, a musculação infantil, desenvolvida no projeto, é de grande valia na formação profissional dos estudantes que aumentam sua bagagem de vivências e conhecimentos na prática.

Porém, também é de importante valia salientar que, a pouca experiência e conhecimento de um voluntário e/ou um equipamento inadequado, mal ajustado e/ou danificado, podem e devem ser vistos como motivos de alerta pelos responsáveis, já que proporcionam riscos desnecessários ao jovem praticante. Mediante a isso é imprescindível que haja um controle de riscos para evitar possíveis acidentes.

Não se tem dados na literatura sobre possíveis riscos na prática da musculação infantil supervisionada por profissional da área de Educação Física, com um treinamento planejado em um ambiente pensado e adequado para a prática.

Sabendo disso, pode-se considerar que a grande quantidade de benefícios e a menor quantidade de riscos faz desse projeto não é só muito atrativo para as crianças e para os discentes, mas pode ser visto como um possível modelo para recreação em outras universidades, disseminando o conhecimento sobre e beneficiando ainda mais jovens com a prática.

REFERÊNCIAS:

FAIGENBAUM, Avery et al. Treinamento de resistência para jovens: documento de declaração de posição atualizado da Associação Nacional de Força e Condicionamento. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 23, p. 60-79, 8 maio 2009. DOI: 10.1519/JSC.0b013e31819df407. Disponível em: https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2009/08005/Youth_Resistance_Training_Update_d_Position.2.aspx. Acesso em: 17 abr. 2023.

GÄBLER, Martijn et al. The Effects of Concurrent Strength and Endurance Training on Physical Fitness and Athletic Performance in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Frontiers in Physiology**, 16 jun. 2018. DOI 10.3389/fphys.2018.01057. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30131714/>. Acesso em: 10 maio 2023.

INSTRUTIVO para elaboração de relato de experiência. Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Governador Valadares, [2017?]. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/nutricaoqv/files/2016/03/Orienta%03%a7%03%b5es-Elabora%03%a7%03%a3o-de-Relato-de-Experi%03%aaancia.pdf>. Acesso em: 05 de maio de 2023.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 4, p. 107-109, 1998. DOI: 10.1590/S1517-86921998000400002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/FYF9LC6DWWKRQCz33xwNLk/>. Acesso em: 14/04/2003.

LEGERLOTZ, Kirsten. Os efeitos do treinamento resistido na saúde de crianças e adolescentes com Deficiência. **Sage journals**, Alemanha, v. 14, ed. 4, p. 382-396, 26 jan. 2018. DOI <https://doi.org/10.1177/1559827618759640>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1559827618759640>. Acesso em: 2 maio 2023.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (Brasil). Obesidade infantil: Obesidade infantil é tema do programa Salto para o Futuro. **Ministério da Educação**. 2018. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/obesidade-infantil#:~:text=No%20Brasil%2C%209%2C4%25,para%20classificar%20a%20obesidade%20infantil>. Acesso em: 15 mar. 2023.

OMS. Recomendações Globais sobre Atividade Física para a Saúde. **Genebra: WHO Press**, 2010.

PIERCE, Kyle; HORNSBY, W. Guy; STONE, Michael. Halterofilismo para Crianças e Adolescentes: Uma Revisão Narrativa. **Sage journals**, [s. l.], v. 14, ed. 1, 15 nov. 2021. DOI

<https://doi.org/10.1177/19417381211056094>. Disponível em:
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/19417381211056094>. Acesso em: 20 abr. 2023.

POCHETTI, Juliana et al. Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. **Sociedad Argentina de Pediatría Subcomisiones, Comités y Grupos de Trabajo, Arch Argent Pediatr**, p. 82-91, 2018. DOI: 10.5546/aap.2018.s82. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30525318/>. Acesso em: 2 maio 2023.

REZENDE, Adriana et al. A importância da musculação para a mulher na menopausa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, ed. 3, p. 5250-5262, 27 maio 2020. DOI 10.34119/bjhrv3n3-101. Disponível em:
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/10718/8947>. Acesso em: 17 abr. 2023.

SILVA, Jaqueline et al. A contribuição da musculação como uma intervenção contra a obesidade na infância e na adolescência. **EFDeportes.com**. v. 168, 2012. DOI 10.34119/bjhrv3n3-101. Disponível em:
<https://www.efdeportes.com/efd168/a-musculacao-contr-a-obesidade-na-adolescencia.htm>. Acesso em: 27 abr. 2023.

