



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA-UEPB  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE-CCBS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-DEF  
CURSO BACHARELADO EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANTÔNIO FRANCISCO DE ARAÚJO FILHO**

**MUSCULAÇÃO PARA TODOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ACADEMIA  
DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA CIDADE DE CAMPINA  
GRANDE-PB**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2019**

**ANTÔNIO FRANCISCO DE ARAÚJO FILHO**

**MUSCULAÇÃO PARA TODOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ACADEMIA  
DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA CIDADE DE CAMPINA  
GRANDE-PB**

Relato de experiência apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE – PB  
2019**

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.

A659m Araújo Filho, Antônio Francisco de.

Musculação para todos [manuscrito] : Relato de experiência na Academia do Departamento de Educação Física na cidade de Campina Grande / Antônio Francisco de Araujo Filho. - 2019.

20 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2019.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Draga de Carvalho , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBÉF."

1. Musculação. 2. Atividade física. 3. Qualidade de vida. I.

Título

21. ed. CDD 796.4

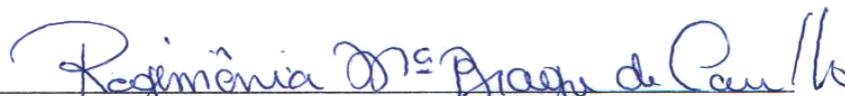
ANTÔNIO FRANCISCO DE ARAÚJO FILHO

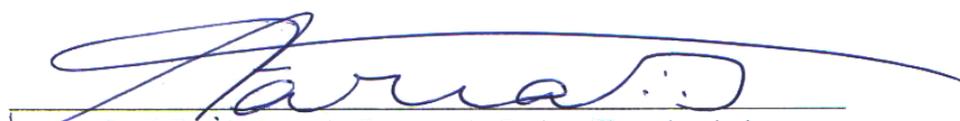
MUSCULAÇÃO PARA TODOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ACADEMIA DO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA CIDADE DE CAMPINA  
GRANDE-PB

Relato de experiência apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 19 de junho de 2019.

BANCA EXAMINADORA

  
Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimônia Maria Braga e Carvalho (Orientadora)  
UEPB-Universidade Estadual da Paraíba

  
Prof<sup>a</sup>. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (Examinador)  
UEPB-Universidade Estadual da Paraíba

  
Prof<sup>o</sup>. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo (Examinador)  
UNIP-Universidade Paulista

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradeço a Deus por tudo, por ter me permitido chegar até aqui.

Agradeço pela família que tenho principalmente a meu filho João Lucas, sem ele, eu não teria motivação nem força para lutar todos os dias por um ideal melhor.

Aos meus pais, Antônio Araújo e Das Dores Araújo. O que sou hoje devo a eles.

A minha companheira, Gisele, por toda força que me deu até aqui.

A minha orientadora Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga e Carvalho.

Aos amigos que me deram forças.

Aos professores que contribuíram com seus conhecimentos.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>06</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>07</b>
<b>2.1- ATIVIDADE FÍSICA .....</b>	<b>07</b>
<b>2.2- QUALIDADE DE VIDA.....</b>	<b>08</b>
<b>2.3-MUSCULAÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2.4 BENEFÍCIOS PROPORCIONADOS PELA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>3.METODOLOGIA.....</b>	<b>11</b>
<b>4. O ESTÁGIO.....</b>	<b>12</b>
<b>4.1 CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE ESTÁGIO.....</b>	<b>12</b>
<b>4.2 CENÁRIO.....</b>	<b>13</b>
<b>4.3 ESTRUTURA ORGANIZACIONAL.....</b>	<b>14</b>
<b>4.4 O PÚBLICO.....</b>	<b>14</b>
<b>5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....</b>	<b>14</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>15</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>17</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>18</b>

## **MUSCULAÇÃO PARA TODOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ACADEMIA DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PB**

*ANTÔNIO FRANCISCO DE ARAÚJO FILHO - UEPB*

### **RESUMO**

A academia do DEF (Departamento de Educação Física) situada na UEPB em Campina Grande vem trazendo ao longo dos anos uma importante contribuição para a melhoria da qualidade de vida dos funcionários, alunos, professores e pessoas da comunidade próxima em geral, com propostas bem elaboradas através de projetos de extensão levando em consideração o espaço e as limitações dos indivíduos que nela participam. O funcionamento da Academia iniciou através de projetos de extensão a exemplo dos Projetos Cultura corporal em Auxílio à Saúde, Universidade Aberta ao Tempo livre e Laboratório pedagógico, saúde, esporte e lazer no Departamento de Educação Física, o qual será conceituado e discutido no texto que segue. Em face desse contexto, buscou-se, no referido estudo, relatar uma experiência de inserção no estágio supervisionado na academia de musculação do DEF, sob minha visão enquanto acadêmico e estagiário do curso de bacharelado em Educação Física. Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo, realizado na cidade de Campina Grande – PB no período de agosto de 2014 a dezembro de 2014. Durante todo o estágio notei a importância da musculação e da atividade física e do quanto vem melhorando a qualidade de vida em geral dos participantes, pois as mesmas propiciam cada vez mais uma melhor qualidade de vida para os integrantes. A musculação e a atividade física em geral para o colaborador praticante das mesmas favorecem a socialização e a melhoria da qualidade de vida no trabalho e no seu dia-a-dia. Com relação a minha formação acadêmica, considerei altamente produtivo, pois tive a possibilidade de conhecer mais um campo de trabalho na área da musculação, além da contribuição de uma nova prática pedagógica em Educação Física, com isso as visões para uma futura carreira se ampliam de forma que, eu tenha vivenciado estas práticas, buscando um maior comprometimento profissional posteriormente.

**Palavras chave:** Musculação, Atividade Física e Qualidade de Vida.

## 1. INTRODUÇÃO

Há alguns anos a relação da atividade física com a saúde vem sendo estudada, principalmente após o surgimento das academias de ginástica. As academias de ginástica são centros de atividades físicas onde se prestam serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de um profissional formado em Educação Física ou um profissional devidamente credenciado pelo Conselho Nacional de Educação Física (CONFEF, 2003).

A ginástica praticada hoje nas academias está cada vez mais em evidência devido ao problema do sedentarismo na sociedade atual. Segundo Nahas (2001) a principal alegação quanto a não aderência ou desistência da prática da atividade física, normalmente a resposta é falta de tempo. Para Nieman (1999), a saúde e a aptidão física estão relacionadas com a prevenção da maioria das doenças, tais como osteoporose, diabetes, obesidade, estresse, hipertensão, entre outras doenças.

Preocupada com a relação da atividade física e saúde, o DEF criou sua academia de musculação, a fim de atender as necessidades da população. Segundo (DANTAS, 1998) musculação é a mais antiga forma de treinamento utilizada pelo homem. A sua finalidade é voltada para o desenvolvimento da resistência muscular localizada e da força explosiva e dinâmica.

Os exercícios musculares de sobrecarga de acordo com (BOMPA; LORENZZO, 2000) sistematicamente bem conduzidos, interferem na qualidade de vida de maneira a interferir significativamente no trabalho de seguinte forma: na melhora da autoestima através do aperfeiçoamento da estética aparente e pela afirmação da possibilidade de executar esforços intensos e prolongados, aumentar a capacidade de realizar tarefas cotidianas sem acúmulo maior de cansaço no final do dia, interferir positivamente sobre fatores de riscos coronarianos, tais como a obesidade, estresse, hipertensão, dislipidemia, o que conseqüentemente, proporciona uma maior longevidade, contribuir para o aumento da capacidade de desempenho em atividades esportivas específica, combater a perda de massa muscular e óssea, provenientes do envelhecimento e do sedentarismo, aumento de massa muscular, força muscular e enrijecimento muscular.

Em face desse contexto, buscou-se, no referido estudo, relatar uma experiência de inserção no estágio curricular na academia de musculação do Departamento de Educação Física, sob minha visão enquanto acadêmico e estagiário do curso de licenciatura plena em Educação Física.

Torna-se assim, o estudo pertinente, pois abordará a vivência das práticas exercidas no estágio, Informando a importância do mesmo para a minha vida acadêmica, juntamente com a experiência vivida como estagiário na Área de musculação através desse relato de experiência.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 ATIVIDADE FÍSICA**

Com o intuito de obter melhoras no bem-estar geral, a população urbana dirige-se para as academias como uma opção para aderir aos programas de atividade física e saúde (SABA, 2001). Entende-se como atividade física do ser humano qualquer movimentação corporal voluntária capaz de produzir um gasto energético acima dos níveis de repouso (NAHAS, 2010). Definição inicialmente proposta por Caspersen, Powell & Christenson, (1985).

A atividade física regular reduz o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, controla a pressão arterial, mantém autonomia e independência para o idoso, auxilia no controle de peso corporal e promove o bem-estar psicológico (NAHAS, 2003).

Os exercícios físicos são significativos na manutenção de peso em longo prazo, sendo que a atividade física deve ser reconhecida como essencial em um programa de redução ou controle de peso (BOUCHARD, 2003). O exercício físico é um subconjunto de atividade física que é planejado, estruturado e repetitivo e tem como objetivo final ou um intermediário a melhoria ou manutenção da aptidão física (CASPERSEN, C. J. et al. 1995). Já para Aptidão física, segue a definição de Bouchard et al. (1990) um estado dinâmico de energia e vitalidade que permita a cada um, funcionando no pico de sua capacidade intelectual, realizar as tarefas do

cotidiano, ocupar ativamente as horas de lazer, enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, sentir uma alegria de viver e evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas. Matsudo&Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. De acordo com Sharkey (2006) tanto a saúde física quanto a mental são intensificadas com a atividade regular.

Para compreender melhor os objetivos dos alunos, a avaliação física é um instrumento muito importante para o planejamento de um programa de atividade física, pois a partir da avaliação é possível conhecer as características individuais de cada pessoa, para que os estímulos adequados sejam aplicados (PRADO JUNIOR, 1998). As variáveis mensuradas na avaliação são indicadores para parâmetros de hábitos de vida saudáveis e a relação cintura-quadril (RCQ) é um índice que verifica a progressão da obesidade como fator de risco para a saúde para um desenvolvimento de cardiopatias e doenças metabólicas (BRAY; GRAY, 1988).

O IMC recomendado pela OMS (1985) é um indicador de gordura corporal obtido de forma rápida e sem custo. Existe um questionamento através de estudos sobre o seu uso para diagnosticar a gordura em diferentes faixas etárias (RICARDO; ARAÚJO, 2002).

Por ter uma grande aceitação por pesquisadores da área da saúde as mensurações por dobras cutâneas, devido ao fato de se assemelhar muito com os resultados da pesagem hidrostática, o percentual de gordura obtido a partir da técnica antropométrica monitora alterações na composição corporais associadas ao crescimento, desenvolvimento, hábitos culturais, alimentares e de atividade física (GLANER; RODRIGUES, 1999).

## **2.2 QUALIDADE DE VIDA**

As tendências da sociedade moderna e a evolução tecnológica proporcionam mais conforto e comodidades para o ser humano. A tecnologia facilita dia-a-dia, porém diminui as exigências do movimento corporal. Esta diminuição de atividade física traz consigo o aumento do stress e do sedentarismo, principais inimigos de uma boa qualidade de vida (COBRA, 2003).

Do ponto de vista biomecânico, a qualidade de vida depende basicamente de força e de flexibilidade. Os exercícios com pesos estimulam ambas as qualidades, os de alongamento apenas a flexibilidade, e os aeróbios nenhuma delas com grau significativo. Graus máximos de flexibilidade são necessários apenas para alguns atletas, e as lesões articulares incidem mais nas pessoas mais flexíveis (NAHAS, 2001).

Segundo Santarém (2000 a), entende-se por boa qualidade de vida a capacidade de conseguir realizar as atividades desejadas, do ponto de vista homeostático e biomecânico, sem riscos para o perfeito funcionamento do organismo humano. O desenvolvimento de novos hábitos, com uma ênfase maior na prática de atividades físicas, é um passo fundamental para a melhoria generalizada da saúde orgânica e, conseqüentemente, da qualidade de vida.

Segundo Nahas (2001:05) qualidade de vida é definida como: A condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que se caracterizam as condições em que vive o ser humano, ou seja, a inter-relação mais ou menos harmoniosa dos incontáveis fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano e resultam numa rede de fenômenos, pessoas e situações. Para a OMS (2003) a definição de qualidade de vida vinculada à saúde, é considerada como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, inserido no contexto cultural e de valores, respeitando suas expectativas, padrões e preocupações.

Atividade física refere-se à atividade realizada pelo corpo com objetivos diferentes do desenvolvimento específico de aptidão física. A importância da atividade física na melhoria da qualidade de vida, sobre a obesidade e no controle do estresse tem sido muito divulgada. Por essa razão, frequentemente os profissionais da saúde têm afirmado que uma vida saudável deveria equilibrar uma alimentação balanceada, uma vida familiar e social prazerosa e prática regular de atividade física (NUMOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 1999).

## 2.3 MUSCULAÇÃO

É a mais antiga forma de treinamento utilizada pelo homem. A sua finalidade é voltada para o desenvolvimento da resistência muscular localizada e da força explosiva e dinâmica (DANTAS, 1998). A história da musculação é muito antiga, existem relatos históricos que datam do início dos tempos e que afirmam que a prática da ginástica com pesos, escavações encontraram pedras com entalhes para as mãos permitindo aos historiadores intuir que pessoas utilizavam o treinamento com pesos (FLECK; KRAEMER, 1999).

Um dos relatos mais conhecidos da história é o de Milos de Crotona, um atleta de luta olímpica e discípulo do matemático Pitágoras, que relata um dos métodos mais antigos da história, e utilizados até hoje, que é a evolução progressiva da carga, pois ele (Milos) corria com um bezerro nas costas, para aumentar sua força dos membros inferiores, e com o passar dos anos, quanto mais pesado o bezerro ficava, mais sua força aumentava, Milos é conhecido como o pai da musculação (FLECK; KRAEMER, 1999).

Segundo Rodrigues (2001) o treinamento contra resistência é um: Termo geralmente usado para descrever uma grande variedade de métodos e modalidades que aprimoram a força contra resistência inclui também as resistências impostas através de hidráulica, elásticos, molas e isometria. Tecnicamente, o treinamento com pesos refere-se ao levantamento de pesos (anilhas, lastros ou placas de pesos) existente em alguns aparelhos ou implementos.

Na visão de Godoy (1994:03) o termo musculação refere-se a: Área de atuação do profissional de Educação Física muito abrangente devido às inúmeras finalidades que ela possui. Esta abrangência determina uma complexidade técnica muito grande. O outro fator interessante é que praticados há bastante tempo, só recentemente vem sendo desenvolvido com maior cientificidade. Esta ampla abrangência é a complexidade técnica aliada à relativa novidade da ciência das fusões, das contradições e desencontros de informações entre os profissionais atuantes nesta área. A musculação pode ser predominantemente, através de exercícios analíticos, utilizando resistências progressivas fornecidas por recursos

materiais tais como: halteres, barras, anilhas, aglomerados, módulos, extensores, peças lastradas, o próprio corpo e/ou seus segmentos.

## **2.4 BENEFÍCIOS PROPORCIONADOS PELA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO**

Os exercícios musculares de sobrecarga de acordo com (BOMPA; LORENZZO, 2000) sistematicamente bem conduzidos, interferem na qualidade de vida de maneira a interferir significativamente no trabalho de seguinte forma: na melhora da autoestima através do aperfeiçoamento da estética aparente e pela afirmação da possibilidade de executar esforços intensos e prolongados, aumentar a capacidade de realizar tarefas cotidianas sem acúmulo maior de cansaço no final do dia, interfere positivamente sobre fatores de riscos coronarianos, tais como a obesidade, estresse, pressão arterial elevada, dislipidemia, o que consequentemente, proporciona uma maior longevidade, contribui para o aumento da capacidade de desempenho em atividades esportivas específica, combater a perda de massa muscular e óssea, provenientes do envelhecimento e do sedentarismo, aumento de massa muscular, força muscular e enrijecimento muscular.

Para Fleck e Kraemer (1999) os principais objetivos possíveis a serem almeçados e possivelmente de serem alcançados na musculação são:

- 1- O emagrecimento;
- 2- O aumento de massa muscular (hipertrofia),
- 3- A correção de desproporções corporais,
- 4- O aumento da turgescência muscular,
- 5- O aumento de força (explosiva, resistência),
- 6- A melhora da definição muscular,
- 7- Recuperação de lesões, entre outros.

## **3. METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo (GIL, 1999) sobre a vivência de um acadêmico de

Educação Física no estágio supervisionado, na Universidade Estadual da Paraíba, na cidade de Campina Grande – PB, no Departamento de Educação Física realizado no período de julho 2014 a dezembro 2014.

No estágio, tive a oportunidade de colocar em prática tudo aquilo que aprendi com o corpo docente da minha graduação, livros, pesquisas.

## **4. O ESTÁGIO**

### **4.1 CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE ESTÁGIO**

Inicialmente, vamos falar um pouco sobre a história da academia do Departamento de Educação Física.

Há 20 anos, dois professores (Marcos Antônio Dinoá e José Damião Rodrigues) do Departamento de Educação Física expressavam a utopia de ter uma academia de musculação no referido Departamento. No ano de 2008, a UEPB tinha como Reitora a Prof<sup>a</sup>. Marlene Alves Luna, e Chefe do Departamento de Educação Física o Prof. Álvaro Pessoa de Farias.

Os Professores Dinoá e Damião foram convidados pelo Prof. Álvaro para fazer uma lista do maquinário e demais materiais necessários para funcionamento da Academia. O antigo prédio, onde funcionavam as aulas do Curso de Educação Física foi reformado para comportar o material que passou por período de licitação e finalmente chegou ao ano supracitado. A Academia foi inaugurada pela Reitora Marlene, com o nome de Academia de Ginástica, e teve como coordenador o Prof. José Damião Rodrigues.

O funcionamento da Academia iniciou através de projetos de extensão a exemplo dos Projetos Cultura corporal em Auxílio à Saúde, Universidade Aberta ao Tempo livre e Laboratório pedagógico, saúde, esporte e lazer no Departamento de

Educação Física, que permanecem até a atualidade, e teve como coordenador o Prof. Damião, especialista em atividade física e saúde.

O prof. Damião, por perceber a importância da academia como um meio de aprendizagem dos acadêmicos do Curso de Educação Física, sugeriu que a academia tivesse seu nome mudado para Academia Escola. O referido professor passou a trabalhar juntamente com a professora Dóris Laurentino Nóbrega, na produção do Regimento da academia. Após o regimento concluído e passado pelo COC, ao chegar ao CONSUNI, foi vetado pela Reitora.

Devido à mesma acreditar que a academia não deveria ter seu nome como solicitado, devido o curso no qual a academia está inserida não ser de Bacharelado. Contudo, em 2013, com a Reitoria na gestão do Prof. Rangel, o mesmo sancionou o Regimento e a criação oficial da Academia Escola, com publicação em Diário Oficial do Estado da Paraíba.

## **4.2 CENÁRIO**

O estágio ocorreu juntamente com o projeto “Escolinhas do DEF”, onde os praticantes são da comunidade do bairro de Bodocongó e tem como objetivo utilizar a musculação para fortalecer a musculatura em geral, no intuito de prevenir patologias posturais, riscos coronarianos e principalmente trabalhar a socialização dos praticantes do projeto. A carga horária do estágio foi de 105 (cento e cinco) horas realizadas em um período de Julho a Dezembro de 2014. O estágio realizado sempre as terça e quinta das 07h30min às 09h30min distribuídos em duas turmas com 1h cada aula.

O estágio foi desenvolvido seguindo as orientações recebidas pela Professora supervisora Anny Sionara Moura Lima Dantas. Ao realizamos a visita de avaliação diagnostica da academia, pudemos conhecer melhor as dependências da mesma, tivemos base de como seria nossa intervenção e que métodos iríamos utilizar para um bom desenvolvimento. Após avaliação o grupo elaborou uma ficha que deveria ser preenchida de forma personalizada considerando as especificidades de cada aluno. Na mesma estavam descritos os aspectos relacionados ao treino incluindo tipos de exercícios e series. A mesma também era utilizada para anotarmos

observações quando necessário. O grupo de estágio foi formado por sete graduandos, que se programaram para melhor acompanhamento dos alunos, possibilitando assim uma continuidade de suas ações quanto às possíveis adaptações e progressão do treino em casos específicos.

### **4.3 ESTRUTURA ORGANIZACIONAL**

A academia contava com uma sala para a realização das avaliações e a sala onde ficavam os aparelhos de musculação e aeróbico. São eles:

- ✓ Quatro bicicletas ergométricas
- ✓ Quatro esteiras ergométricas
- ✓ Aparelhos de musculação

### **4.4 O PÚBLICO**

As turmas eram compostas pela maioria pela comunidade próxima a UEPB, e outras que vinham de outras localidades divididas por horários 7hs iniciavam a averiguação de pressão, 07h30min iniciavam a primeira turma saindo as 08h30min quando entrava a turma de 08h30min saindo as 09h30min. O público alvo tinha uma faixa etária em média de 18 a 68 anos, predominando a maioria do sexo feminino. Ao término de todas as aulas, anotávamos o registro de frequência dos alunos.

## **5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS**

As primeiras etapas a serem realizadas no estágio foram às inscrições, feitas na secretaria do estágio, logo após tivemos o reconhecimento do ambiente e do material disponível para o trabalho, ficando a maioria na área da musculação e a outra parte na sala de avaliação física a exemplo da balança, estadiômetro, colchonetes, que foram de suma importância para a avaliação biométrica e anamnese dos alunos. O próximo passo foi à distribuição dos alunos para nós estagiários onde resultou em três alunos para cada estagiário. Em seguida foi o cronograma de cada um, de acordo com anamnese e seguido durante o período determinado.

Tivemos também uma importante parceria com o setor de enfermagem, no qual nos auxiliaram averiguando a pressão arterial de todos os alunos antes e depois dos exercícios físicos, o que é de suma importância para um trabalho seguro na área da saúde. Fizemos também uma divisão de tarefas entre nós estagiários, como o horário das atividades era dividido em duas etapas 7: 30 as 8: 30hs e de 8:30 as 9:30 tendo 20 alunos por horário, totalizando 40 ao todo, ficando cada estagiário com 3 alunos para realizar o acompanhamento. Em todo o estágio foram feitas três avaliações físicas, uma no início, outra após dois meses e quinze dias e outra no final do estágio.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao iniciar o estágio fiquei com um pouco de receio, pois ainda não tinha tido uma oportunidade de atuar na área da musculação como professor, apenas como praticante, e o estágio supervisionado IV me proporcionou tal vivência, que de acordo com PIMENTA (2004), é necessário, pois, que as atividades desenvolvidas no decorrer do curso de formação considerem o estágio como privilegiado de questionamento e investigação.

O presente relato mostrou a importância da musculação e da atividade física, na melhoria da qualidade de vida dos alunos colaboradores do projeto, cumprindo com o objetivo proposto.

O estágio ofereceu a oportunidade de observar uma melhora na qualidade de vida dos alunos colaboradores que participaram periodicamente das atividades na academia do DEF. Com a experiência relatada, obtive resultados que mostraram que a musculação proporciona mudanças positivas na vida das pessoas que dela participam, sendo notórias e ainda verbalizadas pelos mesmos a satisfação e a melhoria no desempenho do dia-dia rotineiro.

O profissional de Educação Física é responsável por toda intervenção através dos exercícios físicos, e cabe a ele estudar e planejar de maneira satisfatória os melhores métodos para obter de forma segura os objetivos dos seus alunos.

Conclui então que o estágio supervisionado IV foi uma oportunidade para rever minhas ações no âmbito da musculação, fazendo-me refletir sobre a importância de

um profissional capacitado para se sobressair as adversidades do cotidiano, da melhor forma. Foi possível reconhecer a necessidade da busca constante por métodos que inovem e principalmente qualifiquem os profissionais da área.

As vivências na academia contribuíram com meu crescimento acadêmico, já que por meio do mesmo tive novas possibilidades de vencer desafios, que foram compartilhados com companheiros da equipe, proporcionando assim uma mutualidade na busca do conhecimento.

Em um contexto geral as experiências contribuíram significativamente com meu desenvolvimento, para tal o trabalho o empenho e compromisso foi um ponto crucial para o bom andamento das intervenções. Alcançar de forma satisfatória os objetivos elencados pelo grupo foi para mim o ponto principal, apesar do pouco tempo foi notória a evolução dos alunos dos quais tivemos um retorno positivo.

## **BODYBUILDING FOR ALL: EXPERIENCE REPORT IN THE GYM OF THE PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT IN THE CITY OF CAMPINA GRANDE-PB**

*Antônio Francisco de Araújo Filho - UEPB*

### **ABSTRACT**

The bodybuilding gym DEF (Department of Physical Education) located in UEPB, city of Campina Grande has brought over the years an important contribution to improving the quality of life of employees, students, teachers and people from the surrounding community in general, with well elaborated activities through extend projects, according to the gym space and people's physical limitations. The Gym's operation started with the extend projects, such as Project Body Culture in Aid for Health; Open University of Free Time; Teaching Laboratory, Health, Sport and Recreation in the Physical Education Department, the latter will be regarded and discussed in the text below. Given this context, this study report an insert supervised experience in stage 4 (Four) in bodybuilding gym of DEF, in my point of view as a scholar and trainee Degree in The Physical Education Course. This is an experience report with a qualitative and descriptive approach of a reflective critical nature, in the city of Campina Grande - PB from August 2014 to December 2014. During the insert supervised stage, I notice the importance of bodybuilder and physical activity in the participants lives and how much these activities are improving their quality of life, once that they are also improving their socialization and their quality of life at work and in their day-to-day activities. In relation with my academic background, I considered this supervised stage highly productive, because I had the chance to meet another field of work, bodybuilder, besides the contribution of a new pedagogical approach in a Physical Education study. For this, the visions for a future career are extended with my experience in these practices, and later, the search for a greater professional commitment.

**Key words:** Exercise, Physical Activity and Quality of Life.

## REFERÊNCIAS

- BRAY, G.A.; GRAY, D.S. **“Obesity Part I – Pathogenesis”**. West. J. Med. Num. 149. 1988. p. 429-441.
- BOMPA T.; LORENZZO, C. **Treinamento de Força Consciente**: Tradução: Dilmar Pinto Guedes, São Paulo: Phorte, 2000.
- BOUCHARD C. **Atividade física e obesidade**. Ed. Manole. São Paulo. 2003.
- BOUCHARD C, SHEPHARD RJ, Stephens T, Sutton JR, McPherson BD. Exercise, fitness, and health: the consensus statement. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Sutton JR, McPherson BD (org.) Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge. Champaign, Human Kinetics, 1990:3-28.
- BOUCHARD C. J, POWELL K. F, CHRISTENSON G. M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep** 1985; 100:126-31.
- COBRA, Nuno. **Atividade física é qualidade de vida. Isto É**, Gente, Rio de Janeiro, n.189, p.79, mar. 2003.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**. RESOLUÇÃO CONFEF n.º 056/2003. Disponível em: <http://www.confef.org.br/>. Acessado em: 03 de mar. 2008.
- DANTAS, E. **A Prática da Preparação Física**. 4 ed. Rio Janeiro: Editora Shape, 1998.
- FLECK, S.; KRAEMER. **Fundamentos de Treinamento de Força Muscular**. 2ed. Porto Alegre: Artemed, 1999.
- GLANER, M.F.; RODRIGUEZ ANÊZ, C.R. **Validação de equações para estimar a densidade corporal e/ou percentual de gordura para militares masculinos**. Treino Desportivo. Num. 4. 1999. p. 29-36.
- GODOY, E.S. **Musculação-Fitness**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2001.
- NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3 ed. **Revista**. Londrina: Midiograf. 2003.
- NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil**. Revista brasileira de Educação Física e Esporte. v. 24, n.1, p.135-48. 2010.
- NIEMAN, D.C. **Exercício e Saúde: como prevenir de doenças usando o exercício com seu medicamento**. São Paulo: Manole, 1999.
- NUMOMURA, M.; TEIXEIRA, L.A.C. E CARUSO, M.R.F. **Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física: uma comparação entre praticantes regulares e ingressantes sedentários**. RBAS, vol.4, n.3, 1999.

OMS (Organização Mundial de Saúde). **Necessidades de energia e de proteínas. Série de informes técnicos.** Ginebra: Suíza, 724:1985.

Organização Mundial de Saúde (OMS). **Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde.** 2003.

Disponível em:

[http://www.opas.org.br/sistema/arquivos/d\\_cronic.pdf](http://www.opas.org.br/sistema/arquivos/d_cronic.pdf) (acesso em 29/jun/ 2007).

PIMENTA, S. G. LIMA; LUCENA, M. S. **Estágio e docência.** São Paulo: Cortez, 2004.

PRADO Jr, M.V. Quem é o aluno de educação física escolar In: Projeto de Educação continuada, 1996-1998. Módulo 3: **O conhecimento em cada área: significado, procedimentos e reorientação do cotidiano.** Área de Educação Física. Ana Flora Zonta (coord.) Bauru: Unesp/SEE, Delegacia de Ensino, V. 5. 1998.

Ricardo, D.R.; ARAÚJO, C.G.S. **Índice de massa corporal: um questionamento baseado em evidências.** Arq. Bras. Cardiol. Num. 79. 2002. p. 61-69.

RODRIGUES, C.C.E. **Musculação métodos e sistemas.** 3 ed. Sprint, Rio de Janeiro, 2001.

SABA, F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001.

SANTARÉM, J.M. **Treinamento de força e potência.** In: Ghorayeb, N.; Barros, T.L. de (Org.). **O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos.** São Paulo: Atheneu, p. 35-50. 1999.

