



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOVERTON DE LACERDA NÓBREGA

**ATIVIDADE FÍSICA RESISTIDA: VIVÊNCIA DA MONITORIA EM UM PROJETO DE
MUSCULAÇÃO**

**CAMPINA GRANDE, PB
2019**

JOEVERTON DE LACERDA NÓBREGA

**ATIVIDADE FÍSICA RESISTIDA: VIVÊNCIA DA MONITORIA EM UM PROJETO DE
MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a/ao Coordenação /Departamento do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. José Eugênio Eloi Moura

**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.

N337a Nóbrega, Joeverton de Lacerda.
Atividade física resistida [manuscrito] : vivência da monitoria em um projeto de musculação / Joeverton de Lacerda Nobrega. - 2019.
21 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Atividade física. 2. Musculação. 3. Força muscular. I.
Título

21. ed. CDD 796.4

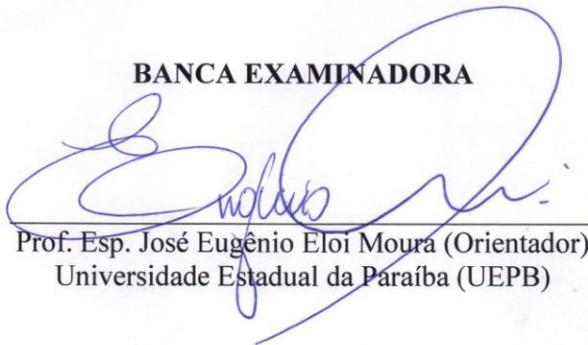
JOEVERTON DE LACERDA NÓBREGA

**ATIVIDADE FÍSICA RESISTIDA: VIVÊNCIA DA MONITORIA EM UM PROJETO DE
MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado à Coordenação do Curso de
Licenciatura em Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção
do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 05 / 12 / 2019.

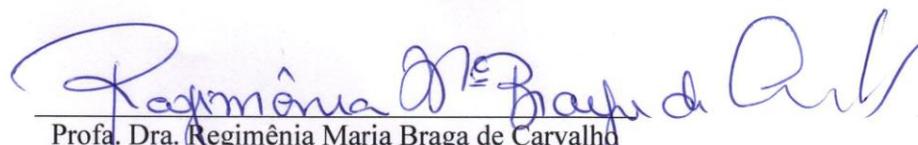
BANCA EXAMINADORA



Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp. Rodrigo de Lima Santos
Universidade Paulista (UNIP)



Profa. Dra. Regimônia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

A Deus, fonte de luz e infinita bondade; guia dos meus passos, protetor e dono do esforço empreendido e trabalho realizado. À minha mãe e meus filhos, os quais amo muito e que em momentos diversos e de formas distintas sempre estiveram presentes em minha vida, DEDICO.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1. Espaço da Academia Escola	17
Figura 2. Equipamentos da Academia Escola	18
Figura 3. Curso de Musculação	19
Figura 4. Aula do curso de musculação	20

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. REFERENCIAL TEÓRICO	08
2.1. ATIVIDADE FÍSICA RESISTIDA	08
2.1.1 FORÇA MUSCULAR	09
2.2. ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO E O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	09
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	11
3.1. TIPOLOGIA E LOCAL DO ESTUDO	11
3.2. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS E LEGAIS	12
3.3. CARACTERIZAÇÃO E ASPECTOS ÉTICOS DO CAMPO DA MONITORIA	12
4. RELATO DE EXPERIÊNCIA	13
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS	18
ANEXOS	

ATIVIDADE FÍSICA RESISTIDA: VIVÊNCIA DA MONITORIA EM UM PROJETO DE MUSCULAÇÃO

RESISTANT PHYSICAL ACTIVITY: MONITORING EXPERIENCE IN A MUSCULATION PROJECT

Joeverton de Lacerda Nóbrega¹

José Eugênio Eloi Moura²

RESUMO

Introdução: O programa de extensão na universidade é um serviço de apoio pedagógico que visa fortalecer a articulação entre teoria e prática, contribuindo para a formação do aluno nas atividades técnico-didáticas de determinados projetos, proporcionando o aperfeiçoamento acadêmico por meio de uma cooperação mútua entre o discente e o docente. Nesse contexto, o Programa de Extensão em musculação da Coordenadoria de Esporte e Lazer, da Universidade Estadual da Paraíba, é um projeto que visa estimular o interesse do estudante pela prática profissional e a utilização e disponibilização da modalidade pela comunidade acadêmica. **Objetivo:** Apresentar em forma de relato as experiências vivenciadas por extensionista num projeto de musculação. **Metodologia:** Este estudo é um relato de experiência, sendo então descritivo e observacional. A revisão de literatura foi realizada de forma sistemática de artigos encontrados nas seguintes bases de dados: Scielo, BVS e Pubmed. **Relato de Experiência:** Aos extensionistas do projeto há a responsabilidade de acompanhar as práticas de Musculação e auxiliar os alunos em horários pré estabelecidos. Além disso, busca-se disponibilizar à comunidade acadêmica atividades relacionadas ao desempenho cardiorrespiratório. Os extensionistas seguem rotinas para elaboração de treinos para alunos, como anamnese e exame físico, a fim de identificar adequações. **Conclusão:** O relato explicita que o acadêmico se depara como um conjunto de conhecimentos teóricos, que poderá pôr em prática como monitor, bem como vivências reais do cotidiano, de forma que integre o meio acadêmico com a comunidade.

Descritores: Monitoria. Ensino-aprendizagem. Musculação

¹* Docente do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba

²** Docente Especialista do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba

ABSTRACT

Introduction: University extension is a pedagogical support service that aims to strengthen the articulation between theory and practice, contributing to the formation of students in the technical-didactic activities of certain projects, providing academic improvement through mutual cooperation between the student and the teacher. . In this context, the Bodybuilding Extension Program of the Coordination of Sports and Leisure, State University of Paraíba, is a project that aims to stimulate student interest in professional practice and the use and availability of the sport by the academic community. **Objective:** To present as a report the experiences lived by extensionists in a bodybuilding project. **Methodology:** This study is an experience report, being descriptive and observational. The literature review was performed systematically from articles found in the following databases: Scielo, VHL and Pubmed. Experience Report: Project extensionists are responsible for following Bodybuilding practices and assisting students at pre-set times. In addition, we seek to make available to the academic community activities related to cardiorespiratory performance. Extensionists follow student training routines, such as anamnesis and physical examination, to identify adaptations. **Conclusion:** The report explains that the academic faces as a set of theoretical knowledge, which can be put into practice as a monitor, as well as real everyday experiences, so that it integrates the academic environment with the community.

Descriptors: Monitoring. Teaching-learning. Bodybuilding

1 INTRODUÇÃO

No último século, grande parte da população mundial vem passando por mudanças estando ligadas a diversos fatores como: sua rotina alimentar, a perspectiva de vida, o urbanismo, as mudanças sociais e culturais atingindo de forma negativa os hábitos alimentares, sedentários, sobrepeso ou até mesmo obesidade (TOSCANO, 2014).

Nas últimas décadas, estatísticas apontam um maior crescimento de doenças relacionadas à falta de atividade física e estilo de vida positivo. Para prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares e outras patologias de origem crônica, é visto atualmente a prática de atividade física, que vem sendo apontada como fator indispensável pela American College of Sports Medicine, American Heart Association, Sociedade Brasileira de Cardiologia, entre outros (YORSTON; KOLT ; ROSENKRANZ, 2012).

É preconizado que indivíduos saudáveis devam realizar atividade física moderada por no mínimo 30 minutos por cinco dias na semana, ou 20 minutos de atividade intensa por três dias na semana a fim de promover e manter a saúde, entre outros (CICHOCKI et al, 2017).

A atividade física é benéfica não só em características fisiológicas (melhoria da capacidade cardiorrespiratória, aumento da expectativa de vida, melhor desempenho físico), mas também no aspecto psicológico, em percepções de autoestima, autoimagem, menor nível de estresse e outros (FORD et al, 2015).

Atualmente percebe-se nos indivíduos um interesse maior pela prática de atividades físicas, o que constitui um comportamento fundamental para a melhoria da saúde em qualquer faixa etária, já que pessoas fisicamente ativas tendem a apresentar menor mortalidade e morbidade pelas doenças degenerativas. A mídia e revistas que estampam o "corpo perfeito"

também tiveram um papel fundamental no aumento da procura de locais para a prática de exercícios físicos (VUORI; LAVIE; BLAIR, 2013)

As academias servem como uma opção para toda a população que utiliza o exercício físico com a finalidade de obter melhoras em seu bem-estar geral, destinadas a clientes que buscam na atividade física, um melhor desempenho, qualidade de vida, prevenção e tratamento de doenças, além de uma melhora no aspecto físico (SABA, 2001).

A Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, dispõe de uma academia no Departamento de Educação Física, pertencendo a um projeto de extensão da Coordenadoria de Esporte e Lazer - COEL, disponível para toda a comunidade acadêmica. Tal academia é utilizada em média por 100 estudantes diariamente e são supervisionados por 09 monitores, 3 em cada horário.

O objetivo deste trabalho é expor a experiência vivenciada em monitoria de um projeto de extensão em academia, na modalidade musculação. É fundamental tal experiência pois a musculação, também conhecida como treinamento de força ou com peso, ou resistido, tornou-se uma atividade muito popular, trazendo ao indivíduo uma melhoria da sua aptidão física e para fins específicos de atletas para todas as modalidades.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Será abordado dois principais temas que serviram de base para construção desse trabalho: Atividade Física Resistida e Academia de musculação e o profissional de Educação Física. Dessa forma, foi possível estabelecer argumentação científica para o relato.

2.1 Atividade Física Resistida

É sabido que o treinamento para aquisição de força e o aumento do volume muscular vem sendo foco dos praticantes de musculação, a busca constante por uma estética atrativa ao olhar do outro pode talvez deixar de lado benefícios prioritários em relação à saúde. Segundo Guedes (2004), a prática regular de exercícios físicos no Brasil, tem ainda como principal objetivo a estética corporal, ou seja, um corpo que satisfaça o perfil atual da beleza.

Numa perspectiva mais ampla, Fleck, Kraemer (2017) afirmam que os indivíduos que participam de programa de treinamento resistido esperam que ele produza determinados benefícios a saúde e aptidão física, tais como aumento de força, aumento da massa magra, diminuição da gordura corporal e melhora do desempenho físico em atividade esportiva e da vida diária.

De acordo com, Castilho (2014) dentre os benefícios decorrentes do treinamento resistido, o aumento da força e massa muscular estão bem evidenciados na literatura. Nessa direção, Teixeira, Guedes (2017) afirmam que a prática regular do treinamento de força, como qualquer outra forma de exercício físico, beneficia o organismo com adaptações positiva, promovendo a melhora da saúde e da aptidão física.

Se tratando do treinamento muscular utilizando pesos como meio, Assumpção et al., (2010) reforçam ao afirmar que o treinamento de força, realizado com pesos, é utilizado com vários objetivos, como aumentar o desempenho esportivo, o condicionamento físico, a estética e promoção da saúde. Na mesma direção dos autores supracitados, Souza (2007) complementa quando diz que o treinamento com pesos é o método mais efetivo para o desenvolvimento e

manutenção da força, hipertrofia e resistência muscular localizada. Ciente a esses apontamentos, na qual pode-se associar o treinamento neuromuscular com vários fatores favoráveis a uma melhor qualidade de vida do praticante, faz-se necessário levar em consideração o princípio da individualidade biológica. Sobre isso, Bompa, Cornacchia (2000) lembra que duas pessoas nunca são iguais e, raramente treinam da mesma maneira cada um é diferente em sua genética, hábitos alimentares metabolismo, objetivos e potência de adaptação.

Outro elemento importante a destacar é o que diz, Fleck, Kraemer (2017) sobre o princípio ou método da sobrecarga progressiva, referindo-se a prática de aumentar continuamente o stress imposto sobre o corpo à medida que capacidade de força potência ou resistências aumentam, em consequência do treinamento. Portanto, constatado os benefícios alcançados por meio da prática regular do treinamento de força, torna-se fundamental a elaboração de um programa de treinamento de força muscular que contemple as valências físicas necessárias para o desenvolvimento pleno dos praticantes.

2.1.1 Força Muscular

Dada a sua importância enquanto capacidade física que se desenvolver progressivamente através de estímulos, podendo também influenciar na composição corporal, faz-se necessário expor alguns conceitos apresentados por autores sobre essa capacidade muscular. De acordo com Castilho (2014) a força muscular pode ser definida como a quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode gerar em determinado movimento. Para Teixeira e Guedes (2017) definem força como uma tensão voluntária máxima ou submáxima gerada por um músculo ou grupo muscular, podendo ser maior, igual ou menor a uma dada resistência.

Nesse mesmo contexto, alguns autores trazem sub-conceitos, ou componentes da força muscular, sobre isso, Bompa e Cornacchia (2000) destaca o conceito de força máxima referindo-se à maior força que pode ser desenvolvida pelo sistema neuromuscular na contração máxima. Na mesma linha, Weineck (1999), propõe três classificações sendo elas:

- Força Máxima: é a máxima força que o sistema neuromuscular pode desenvolver por meio de uma contração máxima voluntária, (Resistência Máxima).
- Força Rápida: é a capacidade do sistema neuromuscular de movimentar com uma velocidade máxima o corpo ou parte do corpo.
- Resistência de Força: é a capacidade de resistir à fadiga frente ao desempenho prolongado de força.

2.2. Academia De Musculação E O Profissional De Educação Física

Costa (2017) afirma que no Brasil o incentivo a prática de atividades físicas se deu a partir da década de 60, através de uma campanha publicitária que estimulavam a população a pratica de esportes. Com isso, surgiram centros especializados em oferecer ao público um treinamento desportivo, tais centros viriam a se transformar nas academias de ginástica.

Segundo Silva (2017) as academias tornaram se lugares apropriados para a efetivação de exercícios físicos, por ter recursos tecnológicos, equipamentos esportivos e profissionais especializados para direcionar, monitorar e treinar pessoas de diferentes faixas etárias que buscam, entre outras coisas, uma melhoria na performance física e na qualidade de vida

Conforme Santos et al. (2008) a área biomédica trata o corpo a partir de parâmetros da técnica, da racionalidade e da fragmentação, no sentido de projetar o corpo perfeito e saudável, um modelo da sociedade capitalista moderna. Entretanto, é fundamental tratá-lo além da perspectiva de objeto. É essencial entendê-lo de forma global, em sua totalidade, porém, esse é o grande desafio que as ciências humanas e sociais impõem aos profissionais dessa área. Nesse contexto, o papel do profissional de Educação Física na academia é fundamental, pois ele como profissional especialista na área deve entender que o movimento e, o corpo, constituem, por excelência, a matéria-prima da Educação Física e, lidar com o ser humano implica considerá-lo em aspectos diferenciados, é entendê-lo como um processo constante de construção sociocultural.

O profissional de Educação Física exerce um papel relevante nas academias, por ser ele o responsável pelo acompanhamento, orientação e motivação dos praticantes de exercícios físicos e por ter o conhecimento científico e técnico específico para realizar esse trabalho (MARTINS, 2008).

De acordo com Notumanis (2001) os processos motivacionais são essenciais para o desenvolvimento de trabalho de qualidade na academia e garantir a permanência dos praticantes, elevando a autoestima dos mesmos, pois um clima motivacional que emprega critérios que envolvem melhoria dos níveis de desempenho individuais, para um grau de aprimoramento dos indivíduos praticantes, oportunizará a percepção de competências, além de reduzir a natureza controladora das relações interpessoais.

Por outro lado, como ressaltam Santos et al. (2008), nas academias logo no início da primavera a movimentação aumenta, isso porque a maioria que chegar na estação do verão com corpos atraentes nas praias e clubes. Ao longo do verão, o número de alunos matriculados aumenta muito mais que no inverno. O público geralmente é formado por jovens, com idade entre 18 e 35 anos, mas aparecem também indivíduos com idade superior, e até pessoas da terceira idade em menor expressão, que também se preocupam com a estética e com a saúde

Conforme o autor mencionado anteriormente, a maioria dos jovens busca resultados milagrosos em um curto espaço de tempo. Pura ilusão, as pessoas acreditam que vão perder barriga rapidamente. A maioria desses alunos quer perder peso ou ganhar músculos e não melhorar a qualidade de vida. Nesse contexto, o que a relevância do profissional de Educação Física se manifesta. Pois é fundamental ter uma pessoa experiente para orientar os praticantes, principalmente os mais jovens. Cabe ao profissional mostrar a realidade e levá-los a entender tentar entrar em forma em um ou dois meses é arriscado. Não adianta estabelecer grandes metas para serem atingidas em pouco tempo, porque o excesso de atividades pode afetar principalmente o coração e as articulações. A pessoa deve ter em mente que só pode fazer aquilo que o corpo suporta.

Costa (2017) no que se refere à permanência do cliente relata que o profissional de Educação Física tem grande responsabilidade, podendo conseguir a satisfação do indivíduo ou mesmo causar sua evasão. Para manter a permanência de alunos na academia é fundamental que o professor instrutor tenha algumas características, das quais podem ser citadas: criatividade, comunicação, ser solícito, prestativo, inspirar confiança a respeito de seus procedimentos. É importante também, se relacionar bem e passar credibilidade nas suas ações de instrutor. Todavia, não se pode esquecer a questão da formação, é importante que o professor se mantenha atualizado.

Martins (2008) ressalta que a função do professor vai além de ministrar aulas, seu papel é acompanhar o desenvolvimento dos alunos, incentivando-os, elogiando-os e corrigindo quando necessário, evitando que façam atividades físicas erradas ou com postura inadequada.

O papel do professor de Educação Física em academias vai além de orientar para atividades que trabalham o corpo, considerando-se que o ser humano é um ser biopsicossocial, composto de corpo e mente e, não só um corpo isolado que, apesar de trabalhar com a educação do físico, não se deve desconsiderar o aspecto psicológico. É preciso conscientizar os alunos de academias que o importante não é só ter um corpo bonito, mas, a saúde e prevenção de doenças através de atividades físicas são essenciais (SILVA, 2017).

Desta forma, para que isso ocorra basta que o professor comente em suas aulas, por exemplo, que um abdômen grande, além de estar fora dos padrões de beleza pode ser sintomas de possíveis doenças como, por exemplo: diabetes entre outras doenças causadas pelo sedentarismo. É preciso usar argumentos comprovados cientificamente, para conscientizar aos alunos que as academias não são apenas instituições que buscam resultados estéticos, mas sim instituições educativas que visam forma e transformar comportamentos, oportunizando maior saúde física e mental (NEVES; ARAÚJO; SCHANTZ-JUNIOR, 2018).

Saba (2001) declara que a relevância e responsabilidade do professor de Educação Física consistem em não salientar a busca estética, ou seja, buscar um corpo perfeito, esguio que representa o padrão de beleza imposto pela sociedade, mas sim, exaltar o benefício para a saúde, para o corpo saudável o que proporcionará mais e melhores anos de vida. Nesse sentido, a atuação do professor de Educação Física na academia deve figurar como uma ação de intervenção profissional que implica uma orientação e monitoramento dos praticantes visando gerar resultados de forma segura, correta e saudável ao aluno.

Cavalinho (2008) afirma que a atividade física ganhou notoriedade na sociedade atual, justamente por estar associada a uma melhor qualidade de vida, tanto para jovens como para pessoas de outras idades. De início a procura por academias estava vinculada a objetivos estéticos ou para idosos que tinham como prioridade melhorar a saúde. Mas, na verdade hoje já se sabe que o exercício físico ou a atividade física tem como finalidade manter a saúde e o bem-estar, bem como, prevenir doenças tanto na fase jovem como na fase adulta.

Segundo Oliveira e Silva (2005) é papel do profissional de educação física que atua nas academias conduzir de forma ética a orientação e monitoramento do indivíduo que procura a academia para praticar exercícios físicos, para que ele possa alcançar os benefícios proporcionados por essa atividade. Entretanto, um fator primordial para que se possam alcançar os objetivos esperados com o máximo de eficiência, respeitando sua integridade física, psicológica ou moral é a conduta ética do profissional durante sua atuação junto ao aluno.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1. Tipologia E Local Do Estudo

Trata-se de um Relato de Experiência do tipo descritivo, baseado nas atividades executadas na Academia de Musculação da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, Campus I. Tal academia é provida por um projeto de extensão gerenciado pela Coordenadoria de Esporte e Lazer - COEL. Os projetos de extensão funcionam em mais de 10 modalidades envolvidas e mais de 18 bolsistas e 10 voluntários.

Em 2016/2017 foi beneficiado com o financiamento do Programa Nacional de Assistência Estudantil para as Instituições de Educação Superior Públicas Estaduais (Pnaest) onde houve a compra de equipamentos de musculação para academias que foram para os Campus de Patos, Catolé do Rocha e Araruna. Em Campina Grande utiliza-se os espaços do Departamento de Educação Física e disponibiliza-se diversas modalidades (natação, judô, muay thai, karate, futsal feminino, voleibol, dança, rugby, handebol e musculação) nos projetos de extensão POLITICAS PUBLICAS DE ESPORTE E LAZER PARA DISCENTES DA UEPB e PRÁTICAS CORPORAIS NO TEMPO LIVRE DE SERVIDORES DA UEPB que tem como público-alvo discentes e servidores e uma parcela para comunidade geral.

A musculação faz parte desses projetos e semestralmente abre-se 25 vagas, com uma rotatividade trimestral, com fins de avaliação física para os novatos e veteranos.

Foram atendidos durante todo esse tempo, cerca de 650 pessoas na musculação, contando com a rotatividade. Atualmente tem-se os horários das 06h às 07h da manhã, 12h às 13h e 17h às 18h, estão inscritos, em cada horário, 25 a 30 usuários, sendo que o total de pessoas frequentando chega a aproximadamente a 100 pessoas por dia.

3.2. Considerações Éticas E Legais

Considerando o trabalho como um Relato de Experiência que descreve o atendimento e as atividade física resistida na Academia da UEPB (pelo projeto da COEL), baseado em observações “in loco”, não foi necessário o encaminhamento para avaliação e aprovação do Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). No entanto, foi resguardada a individualidade do relato e o anonimato dos indivíduos que receberam atendimento em obediência aos aspectos éticos dispostos na resolução 466/12.

3.3. Caracterização E Aspectos Éticos Do Campo Da Monitoria

A academia da UEPB foi estruturada e criada pela RESOLUÇÃO/UEPB/CONSUNI/054/2014, considerando a relevância da criação da Academia Escola, com o objetivo em prestar serviços à comunidade através de atividades de Ensino, Pesquisa e Extensão; a importância da atualidade social e acadêmica das práticas atividades físicas, que desperta interesse e demanda na busca por melhorias na saúde. A resolução deixa claro aspectos quanto à organização desta.

A Academia Escola está vinculada diretamente à Chefia do Departamento de Educação Física e a Direção do CCBS (Centro de Ciências Biológicas e da Saúde) da UEPB, que proporcionarão a infraestrutura, os materiais e equipamentos necessários para o desenvolvimento das atividades de ensino, pesquisa e extensão ali desenvolvidos.

A Academia Escola tem por objetivo contribuir para a operacionalização de atividades de ensino de diferentes componentes curriculares do Curso de Educação Física/UEPB; servir de campo de estágio para os acadêmicos, aperfeiçoar o desenvolvimento de projetos de pesquisa e projetos e programas de extensão, como também atender à comunidade em geral com práticas sistemáticas e orientadas de atividade física.

Abaliza-se que esta destina-se ao desenvolvimento de atividades de ensino, pesquisa e extensão, bem como ao atendimento à comunidade através da atividade física orientada, com fins de melhoria do desempenho atlético, estético, saúde e qualidade de vida.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

A monitoria é definida como um serviço de apoio pedagógico oferecido aos alunos interessados em aprofundar os conteúdos, bem como solucionar dificuldades em relação à matéria trabalhada em aula (Haag et al, 2008). Sendo assim ela surge no anseio de fornecer uma estratégia pedagógica que vise melhorar o entendimento dos alunos com relação aos conteúdos que são trabalhados dentro da sala de aula e por isso é compreendida também como uma modalidade de ensino e aprendizagem como conceitua Matoso (2014), entende-se por monitoria uma modalidade de ensino e aprendizagem, que fomenta a formação integrada do aluno nas atividades de ensino, pesquisa e extensão dos cursos de graduação. Nota-se de extrema relevância a monitoria e atividade de extensão na Academia Escola.

A Academia Escola é utilizada para fins de atividades físicas por discentes e servidores da UEPB. Funciona de Segunda à Quinta em três horários. O estágio foi realizado por quatro semestres consecutivos, identificando aspectos quanto o desenvolvimento prático e aplicação da teoria em campo.

Desta forma, é necessário primeiramente descrever as competências dos estagiários/extensionistas da Academia Escola segundo a Resolução 054/2014:

Compete aos Estagiários e Colaboradores:

- I. Participar das reuniões convocadas pela Coordenação da Academia Escola;
- II. Realizar a anamnese dos usuários da Academia Escola;
- III. Elaborar a prescrição de treinamento dos usuários e realizar o acompanhamento de orientação à prática de exercícios pelos mesmos;
- IV. Prestar assessorias nos assuntos em que o Coordenador julgue relevantes para a tomada de decisão, otimizando o atendimento aos interesses da Academia Escola;
- V. Zelar pelos equipamentos e instalações sob sua responsabilidade, mantendo-os sob controle e em perfeito funcionamento e conservação;
- VI. Comunicar ao Coordenador, sobre mau funcionamento de equipamento, falta ou necessidade de material;
- VII. Elaborar relatório, semestralmente, das atividades desenvolvidas;
- VIII. Exercer demais atribuições inerentes à função.

As atividades de estágio desenvolvidas na Academia são supervisionadas por um docente do Departamento de Educação Física de acordo com as normas próprias de Estágio.

As ações desenvolvidas incluíram instrução teórica aos participantes para melhor desenvolvimento da prática visando conhecimento e diminuição de riscos, de forma efetiva, dinâmica e interativa, através das atividades propostas e realizadas durante o projeto. Foi construído então treinos diários com instrução e ações práticas sobre musculação e treinamento físico. Foi realizado com os usuários treinamentos físicos na musculação e atividades aeróbicas tendo em vista o objetivo do participante se tratando da promoção de saúde e qualidade de vida.

Como objetivos e metas gerais, visou-se melhoria da qualidade de vida e saúde para os participantes do projeto de forma progressiva e dinâmica, contribuindo para a vida pessoal e acadêmica dos envolvidos tendo em vista a importância da saúde.

Cerca de 100 pessoas em média são atendidas por dia na academia. Cada monitor tem uma carga horária semanal de 4h, totalizando 96h semestrais. Cabe aos monitores também a construção dos treinos periódicos de cada usuário, baseado na meta e periodicidade do treino.

Observando os aspectos físicos da academia, é dividida por dois espaços e a recepção

(Figura 1).

Figura 1 - Espaço da Academia Escola



Fonte: Arquivo particular, 2019

Há equipamentos ergométricos como esteiras e bicicletas. Aparelhos para foco em membros inferiores como: leg press 45°, cadeira extensora e flexora, agachamento smith, cadeira adutora e abductora, banco de panturrilha. Aparelhos para foco de membros superiores como: banco supino reto, inclinado e declinado, cross over, banco scott articulado, dentre outros. Além também de halteres, anilhas, etc (Figura 2). A divisão de alunos por turno é conveniente também para a utilização acessível dos equipamentos da academia.

Figura 2 - Equipamentos da Academia Escola



Fonte: Arquivo particular, 2019

O público é diversificado, porém com perfil de discentes, faixa etária de 19 a 25 anos, estudantes em sua maior parte dos cursos de saúde da Universidade. Tais usuários desejam a melhoria estética e manutenção de saúde. Aspectos quanto à meta de cada usuário são identificados nas fichas iniciais e de acompanhamento de cada indivíduo. Nestas fichas são identificados em anamnese problemas de saúde, metas, antecedentes pessoais. Além disso, é visto também a mensuração antropométrica e Pressão Arterial.

Após essa conduta inicial, cada monitor deve traçar um treino ideal para o usuário, visando a meta que o mesmo deseja. Tais resultados dependem de aspectos intrínsecos e

individuais, mas também do desempenho e estratégias do instrutor.

O sucesso de qualquer programa de exercícios físicos está relacionado à motivação e satisfação de seus participantes. A permanência ou aderência dos usuários da academia apresenta alguns motivos, destacam-se a busca pela saúde, estética, socialização, melhoria da condição física e bem-estar. A evasão das academias de musculação pelos praticantes de exercícios físicos foi atribuída em alguns estudos à falta de tempo, preguiça, distância que o praticante deverá percorrer até a academia, disposição de monitores/treinadores e a própria estrutura física da academia. A identificação e administração destes fatores devem ser consideradas na promoção da atividade física e saúde (MALAVASI e BOTH, 2005; WEINBERG e GOULD, 2001).

Ao iniciar um programa de exercícios físicos, a maior dificuldade que se encontra é na aderência a essa atividade. O comprometimento do praticante de exercícios físicos com a sua rotina programada de treinamento, não ocorre logo no início da prática, pois há um processo lento que vai da inatividade à manutenção da prática de exercícios físicos. Portanto, os profissionais envolvidos nessa área de atuação devem direcionar atenção tanto no incentivo ao ingresso quanto na manutenção de indivíduos em programas de exercícios físicos. Quanto maior a satisfação pelo serviço dispensado, maior a probabilidade de permanência do usuário na academia e treino proposto (NASCIMENTO et al., 2007).

A monitoria contribui para a relação interpessoal entre o aluno e o monitor, estabelecendo um convívio harmonioso e de confiança, fazendo com que o discente assistido pela monitoria se sinta mais à vontade para procurar o auxílio do monitor, tanto para esclarecer algumas dúvidas, quanto para receber algumas orientações referente a solução ou a construção de alguma atividade, ou até mesmo dúvidas com relação ao andamento da disciplina, que pode ocorrer de forma presencial ou através das redes sociais.

O projeto foi essencial para a formação profissional, sabendo que através do mesmo, houve a possibilidade de identificar aspectos da teoria na prática enquanto graduando. Foi uma vivência rica e construtiva onde depois de 4 semestres houve o melhoramento da assistência aos treinos de cada biotipo, cada realidade, cada história.

Durante esse período também houve a possibilidade de realização de dois cursos de instrução à prática de musculação que foi enriquecedora e gratificante como meta profissional (Figura 3).

Figura 3 - Curso de Musculação



Fonte: Arquivo particular, 2019

Os cursos objetivaram capacitar alunos para a instrução em musculação. Foi de caráter teórico-prático com o seguinte conteúdo programático:

- Definição
- Anamnese
- Avaliação física para a musculação
- Tipos de alunos
- Tipos de sobrecarga
- Fibras musculares
- Estimulação certa para cada fibra muscular
- Tipos de treinamento
- Quebrando a homeostase
- Análise dos exercícios de musculação.

Obtiveram 41 e 37 participantes, nos dois cursos respectivamente, sendo estudantes do Departamento de Educação Física da UEPB. Objetivou-se introduzir conceitos sobre musculação, treinamento e anatomia humana.

Os cursos de musculação incrementaram todo o conhecimento adquirido na monitoria da Academia Escola. Proporcionou extrema relevância, pois, ainda como aluno poder repassar o conhecimento adquirido como monitor e poder vivenciar essa prática, passando aos alunos, foi incrível. Além disso, puderam absorver o conhecimento ministrado e receber um certificado de 20 horas que a priori poderá servir para um futuro próximo como oportunidade de emprego. A Figura 4 representa a dinâmica de aula:

Figura 4 - Aula do curso de Musculação



Fonte: Arquivo particular, 2019

Após a realização da monitoria ficou evidente a importância do profissional de educação dentro de academias, por este ser responsável pela avaliação dos alunos, diagnóstico de possíveis patologias e riscos no treinamento bem como a prescrição a partir dos dados coletados. A partir desta vivência, fica claro a necessidade de buscar-se constantemente a especialização e

capacitação em diversas metodologias de treinamento bem como o atendimento de pessoas de diferentes características. Ainda, este estágio evidencia a importância do processo formativo presente na Academia Escola da UEPB.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência da monitoria proporcionou momentos ricos de sabedoria e experiências que eu levarei para minha vida acadêmica e futuramente para minha vida como professor de Educação Física. Portanto, se faz necessário entender a monitoria não só como meio de esclarecer as dúvidas dos discentes, mas sim adequar ações-reflexões numa perspectiva holística e humanizadora, entendendo as dimensões sociais, culturais e afetivas, travadas nas relações inter-pessoais (professor-monitor-aluno) que se estabelecem durante o período em que ocorre a monitoria. Além disso a monitoria pode ser entendida como um recurso que permite despertar o interesse a docência. Em suma, ser monitor vai além de “tirar” algumas dúvidas, ser monitor é protagonizar um ensaio a prática docente, e ter como fruto dessa vivência experiências e amizades que se constrói durante o período de monitoria.

REFERÊNCIAS

- ASSUNÇÃO, J. J. S. A Importância do Professor de Educação Física na Academia e o Envelhecimento Saudável. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Edição 03. Ano 02, Vol. 01. pp 370-390, Junho de 2017. ISSN:2448-0959
- BOMPA, T. O. e CORNACCHIA, L. J. **Treinamento de Força Consciente**. São Paulo. Phorte, 2000.
- CASTILHO, Fabrício Pereira. **A influência do treinamento resistido na qualidade corporal de idosos praticantes: uma revisão de literatura**. Tese (pós-graduação em musculação e personal training), ceafi pós-graduação, pontifícia universidade católica de goiás, goiânia. Acesso em 10 de Setembro de 2019. Disponível em: www.ceafi.com.br/publicacoes/download/ .
- CAVALINHO, H. J. V. Os benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável. Análise da **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** (2008-2012). Acesso em 20 de Setembro de 2019. Disponível em: <<https://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2013.1/>>
- CICHOCK, et al. ATIVIDADE FÍSICA E MODULAÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 23, No 1 – Jan/Fev, 2017.
- COSTA, Y.Y.M. **O estagiário de educação física no contexto da academia de musculação**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Estadual da Paraíba. 26p. 2017. Acesso em 28 de Agosto de 2019. Disponível em: <<http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/13517/1/PDF%20-%20Yg%20Mendon%20a7a%20da%20Costa.pdf>>
- FLECK, S. J e KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4º ed. São Paulo. Artmed. 2017.
- FORD ES, KOHL HW, MOKDAD AH, AJANI UA. Sedentary behavior, physical activity, and the metabolic syndrome among US adults. **Obes Res**. 2005; 13: 608-14.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade Física, aptidão física e saúde. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, São Paulo. v. 1, n. 1, p. 18-35, abr. 2004.
- GUEDES, Pinto,Dilma; **Centro de Estudos de Fisiologia do Exercício** 2004 Treinamento Concorrente-Abordagem atual. Acesso em 10 de Setembro de 2019. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/11/treinamentoconcorrente1.pdf>
- HAAG, G.S. KOLLING,V. SILVA, E. MELO,S.C.B. PINHEIRO, M. Contribuições da monitoria no processo ensino-aprendizagem em enfermagem. **Rev Bras Enferm**, Brasília 2008 mar-abr; 61(2): 215-20.

MARTINS, C. M. **O papel dos professores de educação Física na permanência dos alunos em uma academia da cidade de São Leopoldo.** 2008, 39 f. Monografia (Trabalho de conclusão de Curso em Educação Física). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Faculdade de Educação Física e Ciências do esporte. Porto Alegre. 2008. Acesso em: 24 mar. 2019. Disponível em:

<<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/view/4158/3147>>.

MATOSO, L. M. L. A importância da monitoria na formação acadêmica do monitor: um relato de experiência. **Revista científica da Escola da saúde.** Ano 3, nº 2, abr. / set. 2014.

NASCIMENTO GY, et al. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em educação física: uma análise de conteúdo. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum** 2007;9:393-400. Acesso em 20 de Setembro de 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v38n3/0101-3289-rbce-38-03-0267.pdf>

NEVES, C.O.; ARAÚJO, R.B.; SHANTZ-JUNIOR, J. Estágio acadêmico em academia de musculação: relato de experiência. Anais 2018. **VI Seminário Transdisciplinar da Saúde.** UNIVAG. Pg 96-99. Acesso em 20/09/2019. Disponível em: <<https://periodicos.univag.com.br/index.php/SeminSaude/article/viewFile/1107/1282>>.

NOTOUMANIS, N. A self-determination approach at the understanding of motivation in physical education. **British Journal of Educational Psychology.** v.71, p. 225-242, 2001,

OLIVEIRA, A. L.; SILVA, M. P. O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca: fundamentos para uma discussão. 2005. **IX Simpósio Internacional.** Processo Civilizador. Ponta Grossa: Paraná. Brasil. Acesso em: 20 abr. 2019. Disponível em: <http://www.uel.br/grupoestudo/processoscivilizadores/portugues/sites/anais/anais9/artigos/comunicacao_oral/art4.pdf>.

SABA, F. K. F. Aderência à prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole. 2001. SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte.** Edição Revisada e Ampliada. 2 ed. São Paulo: Manole, 2009.

SANTOS, Joseane Almeida; et al. Curvas de crescimento para crianças com Síndrome de Down. **Rev Bras Nutr Clin,** v. 21, n. 2, p. 144-8, 2006. Acesso em: 04/10/2019. Disponível em: <https://professorricardopace.files.wordpress.com/2015/02/curvas-de-crescimento-esindrome-de-down.pdf>

SOUZA, T.M.F. **Avaliação dos Efeitos do Treinamento de Resistência Muscular Localizada no Limiar Ventilatório de Mulheres.** Dissertação de Mestrado. UNIMEPSP. Piracicaba. 2007 Disponível em : <https://www.unimep.br/phpg/bibdig/aluno/down.php?cod=244> Acesso em 13/10/2019.

TOSCANO, CM. As campanhas nacionais para detecção das doenças crônicas não-transmissíveis: diabetes e hipertensão arterial. **Ciência & Saúde Coletiva.** V.9, n.4, p. 885-95, 2014.

VUORI IM , LAVIE CJ , BLAIR SN Physical activity promotion in the health care system.. **Mayo Clin Proc.** Dezembro de 2013; 88 (12): 1446-61.

WEINBERG; GOULD. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Rev. Edu. Fís.** Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010.

YORSTON LC, KOLT GS, ROSENKRANZ R. Physical Activity and physical function in older adults: the 45 and up study. **J Am Geriatr Soc.** 2012;60(4):719-25.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela presença constante, pelo dom da vida, por me conceder sabedoria, força e coragem para enfrentar as batalhas e por me conduzir em um caminho de luz e bênçãos durante toda essa trajetória. A Ti, Senhor, me curvo e Te Agradeço pela tua Fidelidade e Amor Infinito.

À minha mãe “Dona Val” o meu orgulho, minha fortaleza, meus alicerces, a essência do que há de mais puro. Amo-a incondicionalmente!

Aos meus filhos Bianka e Joeverton pelo carinho e terem me dado a graça infinita de ser PAI;

Ao meu orientador, Prof. Eugênio. Agradeço pela disponibilidade, paciência, prontidão e principalmente pela amizade, momentos de alegrias e conhecimentos compartilhados. Sua presença foi indispensável para que esse sonho se concretizasse. Muito Obrigado mesmo!

A Banca Examinadora, pela presença, atenção, disponibilidade de tempo e pela contribuição como docentes durante a minha vida acadêmica.

Aos amigos que a Educação Física me deu, especialmente Arley Samuel Andrade, Leonardo Barbosa e Adjanil Júnior Andrade, pelos estudos, pelos momentos únicos de diversão e alegria em meio a tanta cobrança ao longo do curso, pela compreensão, pelo companheirismo e principalmente, pela amizade verdadeira.

Aos Docentes, pela dedicação em compartilhar seus conhecimentos de maneira significativa para o meu crescimento não apenas profissional como também pessoal, e assim contribuírem para a minha formação.