



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE – CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF
CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

WANDICLEI DA SILVA

MUSCULAÇÃO E LOMBALGIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**CAMPINA GRANDE
2020**

WANDICLEI DA SILVA

MUSCULAÇÃO E LOMBALGIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relato de Experiência apresentado ao Curso de Bacharel em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de graduação.

Orientadora: Prof^ª Ma. Anny Sionara Moura de Lima Dantas

**CAMPINA GRANDE
2020**

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.

S586m Silva, Wandiclei da.
Musculação e Lombalgia [manuscrito] : um relato de experiência / Wandiclei da Silva. - 2020.
29 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2020.
"Orientação : Profa. Ma. Anny Sionara Moura de Lima Dantas , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."
1. Musculação. 2. Lombalgia. 3. Educação Física. I. Título
21. ed. CDD 796.4

WANDICLEI DA SILVA

MUSCULAÇÃO E LOMBALGIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relato de Experiência apresentado ao Curso de Bacharel em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de graduação.

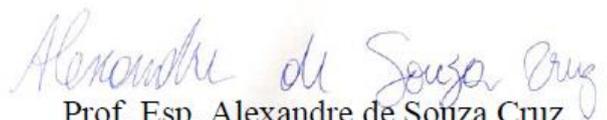
Aprovado em: 02/12/2020.

BANCA EXAMINADORA



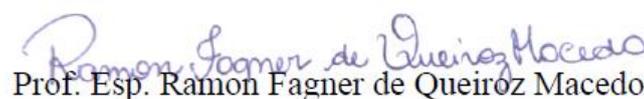
Prof^a Ma. Anny Sionara Moura Lima Dantas (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp. Alexandre de Souza Cruz

Universidade Paulista (UNIP)



Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo

Universidade Paulista (UNIP)

RESUMO

A adesão a um programa de exercícios físicos traz inúmeros benefícios à saúde de seus participantes. Porém, percebe-se que uma grande parte das pessoas busca atingir objetivos estéticos; desse modo, a Musculação parece ser quase que unânime como meio de melhoria da estética corporal. Todavia, os proveitos dessa modalidade vão muito além dos externos. Atualmente, tem-se comprovado a importância da musculação na obtenção de melhor qualidade de vida dos seus praticantes, inclusive auxiliando no tratamento de afecções, como algumas patologias da coluna. Diante do exposto, o presente trabalho tem por objetivo relatar a vivência de um graduando, durante o Estágio Supervisionado II, do curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, na modalidade musculação, com a elaboração e aplicação de um programa de treinamento de força, para uma aluna com lombalgia causada por protusão discal. Para tanto, foi utilizado, metodologicamente, o relato de experiência visto sua abordagem qualitativa e de cunho crítico reflexivo. Através do programa de treinamento de força personalizado, foi possível constatar melhorias físicas como o alívio das dores na região lombar, assim como o interesse e assiduidade da aluna no programa de treinamento e a socialização com os demais estagiários e outros alunos participantes. O presente relato mostra-se relevante, pois apresenta uma situação que pode ser frequentemente vivenciada pelo profissional de Educação Física, com o intuito de corroborar uma atuação com consciência e embasamento científico.

Palavras-chave: Musculação. Lombalgia. Educação Física.

ABSTRACT

It is well known that the inclusion of physical activities enhances the overall health and wellness of those who practice them. It is also noticeable that most of the people that enroll in physical activities, such as bodybuilding programs, seek to improve or maintain their personal aesthetics results. The benefits of these activities, however, go far beyond the physical appearance and are believed to help improve the life quality of the practitioners, including backache relief among other pathologies. This paper presents the qualitative results of an undergrad student research during his internship, which is focused in the preparation and application of a workout program for a person under early phase chronic spinal disc herniation. The workout program was based on bodybuilding routines and resulted in overall health and wellness improvements, including more social interactions not only between the student and the personal trainer, but also among other participants. This study is relevant because it describes, under a scientific perspective, the extended benefits found among those who engage in bodybuilding activities.

Keywords: Bodybuilding. Backache Relief. Physical Education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	06
2. OBJETIVOS.....	08
2.1 Objetivo Geral.....	08
2.2 Objetivo Específico.....	08
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
3.1. Estágio Supervisionado.....	09
3.2. Treinamento de Força/Musculação.....	10
3.3. Lombalgia e Musculação.....	10
4. METODOLOGIA.....	13
5. CAMPO DE ATUAÇÃO.....	14
6. RELATO DESCRITIVO.....	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS.....	24
ANEXO A – Academia do Departamento de Educação Física.....	26
ANEXO B – Aluna 4 na máquina conhecida como “voador”, para fortalecimento dos músculos anteriores da região do tórax (peitorais).....	27
ANEXO C – Aluna 4 na mesma máquina supracitada, porém na posição inversa, também para fortalecimento da região torácica (costas).....	28
ANEXO D – Aluna 4 em caminhada/corrida na esteira.....	29

1 INTRODUÇÃO

Não é mais novidade que a participação em um programa de exercícios físicos traz inúmeros benefícios à saúde de seus praticantes. Muitos buscam obter tais benefícios, geralmente recorrendo à modalidade com a qual possuem mais afinidade, por recomendação médica ou até mesmo por incentivo de amigos e familiares. Porém, pode-se perceber que uma grande parte das pessoas busca atingir objetivos estéticos; desse modo, a Musculação parece ser quase uma unanimidade como meio de melhora da estética corporal. Todavia, os proveitos dessa modalidade vão muito além dos externos.

Atualmente, com os diversos estudos científicos realizados sobre a musculação, tem-se comprovado a sua importância na obtenção de melhorias significativas na qualidade de vida dos praticantes, inclusive adquirindo o viés terapêutico, auxiliando no tratamento de afecções do sistema musculoesquelético, como algumas das patologias da coluna, por exemplo, conferindo a esse tipo de treinamento mais uma possibilidade de utilização.

No Brasil e no mundo a lombalgia (dor na região lombar da coluna vertebral) é a principal causa de morbidade e, conseqüente, afastamento do trabalho (MEZIAT FILHO; SILVA, 2011), no entanto a participação em um programa de treinamento de força/musculação, com vistas ao auxílio terapêutico das causas dessa afecção, pode trazer resultados positivos para a qualidade de vida e saúde de seus praticantes (PALHARES; RODRIGUES; RODRIGUES, 2002).

Uma quantidade considerável do público atendido pelo programa de Extensão da UEPB – Laboratório pedagógico, saúde, esporte e lazer do departamento de Educação Física da UEPB – Escolinhas do DEF; vem com alguma patologia diagnosticada, o que proporciona aos graduandos e professores supervisores dos estágios supervisionados a oportunidade de ampliação do conhecimento no que se refere à utilização do treinamento de força de modo específico para cada afecção, auxiliando em seu tratamento, além da promoção do bem-estar do público-alvo envolvido.

Nesse contexto, o objetivo do presente trabalho é relatar a vivência de um graduando durante o Estágio Supervisionado II, do curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), na modalidade musculação, das Escolinhas do DEF, evidenciando a elaboração e aplicação de um programa de treinamento de força para uma aluna com lombalgia, causada por protusão discal. Para

tanto, foi utilizado, metodologicamente, o relato de experiência de abordagem qualitativa e de cunho crítico reflexivo.

Este relato mostra-se relevante, pois apresenta uma situação real que pode surgir com frequência na atuação do profissional de Educação Física, com o intuito de corroborar a prática profissional, no sentido de uma laboração com consciência e embasamento científico.

O presente trabalho encontra-se dividido em quatro tópicos. O primeiro tópico aborda as questões de subsídio teórico sobre Estágio Supervisionado; Treinamento de Força/Musculação; Lombalgia e Musculação. No segundo tópico é detalhada a metodologia utilizada para o desenvolvimento do presente relato. O tópico seguinte, Campo de Atuação, particulariza o contexto do local do estágio e o quarto tópico discorre acerca do relato de experiência propriamente dito. Por fim, são apresentadas as Considerações Finais, seguidas das devidas Referências.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Relatar a experiência de um graduando, em cumprimento do estágio supervisionado II, com a musculação no programa “Escolinhas do DEF” no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

2.2 Específico

Evidenciar a utilização da musculação de forma terapêutica, auxiliando no tratamento clínico de uma participante com lombalgia causada por protusão discal.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. Estágio Supervisionado

O estágio supervisionado II é uma cadeira obrigatória do curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba e consta na grade curricular do 6º período. A ementa do estágio supervisionado II, no projeto pedagógico de curso de Educação Física (Bacharelado), afirma que seus objetivos são:

Observação e Intervenção. Participação no processo de planejamento, implementação e avaliação da Educação Física no contexto da prevenção, proteção, reabilitação da saúde, formação cultural, reeducação motora e promoção da saúde em diferentes instituições ou órgãos públicos ou privados ou filantrópicos de prestação de serviços no campo de intervenção profissional do bacharel em Educação Física. Elaboração de Relatório de Estágio. (EDUEPB, 2016 p.66)

Segundo Scalabrin e Molinari (2013, p.3), “o estágio supervisionado proporciona ao licenciado o domínio de instrumentos teóricos e práticos imprescindíveis à execução de suas funções” e, para Pimenta (2001, p. 76), o estágio constitui-se em “saber observar, descrever, registrar, interpretar e problematizar e, conseqüentemente, propor alternativas de intervenção”. Desse modo, espera-se que no momento do estágio supervisionado o discente desenvolva e apreenda elementos inerentes à prática profissional por ele almejada. Portanto, o futuro profissional, para ser reconhecido no mercado de trabalho, deverá desenvolver competências que só serão percebidas na prática, o que implica dizer que é a partir da experiência adquirida no estágio supervisionado que este deve gerar e assumir uma postura condizente com a ética, inovação e crítica construtiva profissionais.

Isto posto, pode-se entender o estágio supervisionado como o ponto de partida para o graduando descobrir-se como profissional e é nesse período que o indivíduo/estudante observa a si e aos que com ele interagem; experimenta metodologias de trabalho, podendo aprimorar as já existentes ou até mesmo experimentar suas próprias metodologias. Além disso, esta etapa também proporciona ao estudante a interpretação da realidade e de como trabalhá-la, o registro, a avaliação e a auto avaliação da sua conduta na evolução do seu perfil profissional. Portanto, os estágios supervisionados, além de disciplinas obrigatórias, constituem-se em fases evolutivas nas quais o discente configura sua identidade profissional.

3.2. Treinamento de força/musculação

O treinamento de força, ou comumente conhecido como Musculação, vem tornando-se uma das formas mais populares de atividade física e, portanto, uma das mais praticadas atualmente no Brasil. Dados da *Association International Health, Racquet & Sports Club* (IHSRA, 2017), entidade internacional representativa do setor *fitness*, demonstram que, no Brasil, há um total de quase 35 mil academias. Quando se comparam os resultados das pesquisas globais realizadas pela IHSRA nos anos de 2015 e 2016, nota-se que o Brasil cresceu em número de academias (de 31 mil para quase 35 mil) e número de clientes (de 7,9 para 9,6 milhões), o que representa 4,62% da população. Tal fato pode ter favorecido uma relação direta de aumento à adesão ao treinamento de força, pois, de forma geral e popular, no Brasil, quando se fala em “fazer academia”, o indivíduo quer informar que está praticando musculação; e, segundo Santos e Kniknik (2006), nas academias, a musculação é a modalidade de exercício mais procurada.

O termo “musculação” é bastante popular entre os praticantes de treinamento de força, podendo ser definido como “um meio de treinamento caracterizado pela utilização de pesos e máquinas desenvolvidas para oferecer alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos segmentos corporais” (CHAGAS e LIMA 2008, p.22). Contudo, para a maioria dos praticantes de musculação, o termo significa o método de aumento da massa muscular (hipertrofia muscular) e é nesse sentido que a popularidade dessa atividade física pode ter aumentando, pois muitos dos adeptos iniciam um programa de treinamento de força com o objetivo de alcançar fins estéticos, porém desconhecem o fato de que é possível obter muitos outros benefícios além destes, a exemplo dos benefícios terapêuticos que essa modalidade pode propiciar.

3.3. Lombalgia e musculação

Um programa de musculação bem elaborado pode produzir muitos benefícios à saúde e aptidão física, tais como aumento de força, aumento da massa magra, diminuição da gordura corporal, melhoria na vida diária, mudanças na pressão arterial, no perfil lipídico e sensibilidade à insulina (FLECK & KRAEMER, 2017, p.1). Porém, de acordo com Toscano e Egypto (2001, p. 132):

Apenas recentemente têm-se observado iniciativas quanto à aplicação de programas de exercícios físicos relacionados à promoção da saúde, sendo a grande maioria direcionada a combater agravos crônico-degenerativos de característica cardiovascular e metabólica, como as doenças do coração e obesidade; pouco esforço é despendido, ainda, em programas de atividade física relacionada à saúde, envolvendo o sistema osteomioarticular, tendo como exemplo a lombalgia. (TOSCANO; EGYPTO, 2001 p.132)

A lombalgia pode ser definida como uma condição clínica, caracterizada por manifestações dolorosas, que pode acometer a região lombar, lombosacral ou sacro ilíaca. Seus sintomas podem ser agudos ou crônicos e advêm de diversas causas, dentre as quais podemos citar as doenças inflamatórias, degenerativas, debilidade muscular e sinais de degeneração da coluna e dos discos intervertebrais (FERREIRA; TAVELLA NAVEGA, 2010) e (OCARINO et al., 2009).

Em todo o mundo, a lombalgia é a principal causa de morbidade. Um fato que exemplifica essa questão é a liderança de processos de invalidez e de auxílio-doença, junto à previdência social brasileira que, somadas, totalizam milhões de dias de afastamentos de trabalho (MEZIAT FILHO; SILVA, 2011). Apesar do progresso da ergonomia aplicada à coluna vertebral, os casos de lombalgias apresentaram um crescimento 14 (catorze) vezes maior do que o crescimento da população (IOT, 2017), o que corrobora o índice de que cerca de 80% das pessoas em alguma fase da vida são acometidas por dores lombares.

Diante do contexto apresentado, é importante que o profissional de educação física capacite-se no que diz respeito ao trabalho com pessoas que apresentem quadros de afecções como a lombalgia, pois a probabilidade de clientes com problemas semelhantes procurarem os espaços de atividade física orientada, como as academias, ou de buscarem treinamento personalizado é considerável, uma vez que o treino de musculação pode ganhar cunho terapêutico, auxiliando no tratamento de patologias como a lombalgia. Assim, conhecer as necessidades e restrições quanto à formulação de um programa de treinamento de força é fundamental, visto que proporciona ao cliente/aluno e ao profissional segurança e confiabilidade recíprocas, pois, de acordo com Matos (2014):

A musculação terapêutica denota a importância da análise biomecânica, deve-se ter em mente a importância de um trabalho multidisciplinar, com a atuação direta do médico e/ou fisioterapeuta na prescrição dos exercícios mais indicados para cada patologia (MATOS, 2014, p. 84).

Isso fica perceptível no estudo de Palhares et. al. (2002) desenvolvido com participantes de um programa de atividade física, cujo objetivo fora o fortalecimento e correção postural, o qual registrou dificuldades relatadas pelos participantes sobre a execução dos exercícios e queixas diversas, especialmente no tocante ao surgimento ou agravamento de dores lombares.

De acordo com Toscano e Egypto (2001), a participação em um programa de treinamento de força torna a musculatura mais forte, contudo a probabilidade de lesões na sua prática ainda existe, o que torna crucial a prática dos exercícios de musculação associada a alongamentos específicos com vistas à proteção da coluna. Para Matos (2014, p. 86), “o fortalecimento dos músculos fundamentalmente posturais [...] devem ser preferencialmente executados de forma isométrica, pois esses grupos musculares têm a finalidade de contração contínua para manter a postura do indivíduo”.

Sendo assim, profissionais de Educação Física em formação, assim como os já atuantes, devem considerar cada indivíduo – aluno/cliente – em sua particularidade, independente de possuírem alguma patologia diagnosticada ou não, visando a aplicação do conhecimento técnico que proporcione não apenas o bem-estar e melhora no condicionamento físico, mas também a prática saudável dos exercícios de musculação, a fim de que a atividade não seja a causa de novas lesões ou agravo de situações de casos patológicos osteomioarticulares.

4 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência de abordagem qualitativa e de cunho crítico reflexivo conforme Godoy (1995), visto que:

A abordagem qualitativa, enquanto exercício de pesquisa, não se apresenta como uma proposta rigidamente estruturada, ela permite que a imaginação e a criatividade levem os investigadores a propor trabalhos que explorem novos enfoques. (GODOY, 1995, p. 21).

A partir disso, o presente relato traz a vivência de um graduando do curso de Bacharel em Educação Física, da UEPB (Campina Grande, campus I) e foi realizado concomitante ao cumprimento do Estágio Supervisionado II, oferecido pelo Programa de Extensão da UEPB (Laboratório pedagógico: saúde, esporte e lazer) no departamento de Educação Física (Escolinhas do DEF), modalidade musculação. Para tanto, foram realizadas pesquisas bibliográficas, participação efetiva e observação ativo-reflexiva.

A turma mista atendida no período de estágio foi composta por 20 alunos na faixa etária de 19 a 70 anos. Dentre os 20 alunos, foi escolhida pelo graduando uma aluna com patologia musculoesquelética diagnosticada, para desenvolver um treinamento de força que contribuísse no tratamento da afecção. Ou seja, o intuito da escolha da referida aluna foi adequar o treino de musculação aos modos terapêuticos.

5 CAMPO DE ATUAÇÃO

O atual programa Escolinhas do DEF foi fundado pela Prof^a Esp. Sidilene Gonzaga de Melo há mais de 18 anos e no presente é coordenado pela Prof^a Ma. Anny Sionara Moura Lima Dantas. Inicialmente, como projeto, as escolinhas do DEF surgem com o objetivo de oferecer atividades físicas e recreativas às crianças com idade entre 5 e 18 anos, residentes no entorno da UEPB, viabilizando a prática de modalidades como futebol de campo e de salão, natação, judô e dança. Posteriormente, os pais e responsáveis também foram contemplados com o acesso às modalidades da escolinha, visto que estes permaneciam ociosos, enquanto aguardavam o término das aulas de suas crianças.

No ano de 2002, o programa foi incluído como campo de Estágio Supervisionado, contando com a pareceria e suporte institucional da Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários – PROEAC, além da participação dos departamentos de Serviço Social, Odontologia e Enfermagem. Deste modo, o programa Escolinhas do DEF foi e é de extrema importância para os participantes pois puderam compreender que a Universidade tem um compromisso com o social ao abrir suas portas para a comunidade local e os demais interessados, oferecendo-lhes atividades físicas diversas.

Assim, as atividades do estágio supervisionado II foram cumpridas sob a supervisão do Prof^o M.e Jeimison de Araújo Macieira¹ e Coordenação da Prof^a Ma. Anny Sionara Moura de Lima Dantas². As aulas do programa Escolinhas, modalidade musculação, turno manhã, tiveram início dia 20 de março e término dia 14 de junho do ano de 2018, todas as terças e quintas-feiras, no horário das 08:30h às 09:30h na academia de musculação do DEF.

¹ Possui graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal da Paraíba (2008); Mestre em Serviço Social (2010); Elaborador e consultor dos Referenciais Curriculares de Educação Física do Estado da Paraíba (2010) e das Diretrizes Curriculares de Educação Física (Educação Básica) de Santa Rita/PB (2010); Atualmente é professor no Departamento de Educação Física da UEPB, no qual desenvolve trabalhos na Ginástica, Práticas corporais de aventura, Fundamentos da Educação Física e Natação e atividades aquáticas.

² Possui graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (1998), Especialização em Atividade Física para Grupos Especiais pela Universidade Estadual da Paraíba (2000) Mestra em Ciências da Educação pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (2018). Atualmente é professora da Universidade Estadual da Paraíba. Tem experiência com Atividade Física Adaptada e Saúde. Coordenadora do Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física da UEPB. Coordenadora Pedagógica do projeto Dança e Natação Inclusiva para Usuários Capsinho: "Por que não eu?". Coordenadora do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

É importante salientar que a academia-escola do DEF consiste em uma sala de musculação dividida por dois lados, basicamente, um para a parte de exercícios dos membros superiores e outra para os exercícios de membros inferiores. A sala possui ventilação adequada, com janelas e ventiladores, espaço apto para a acomodação de todos que estão no horário, piso emborrachado, maquinário em bom estado de uso, variados pesos e tamanhos de anilhas e barras, colchonetes, *steps*; sendo um ambiente adequado e favorável à execução de exercícios físicos.

6 RELATO DESCRITIVO

Depois de cumprido o tempo e as avaliações dos componentes curriculares do curso de Bacharel em Educação Física, iniciou-se o período relacionado ao estágio supervisionado II, tendo como abertura uma reunião organizada pela coordenação do curso, a fim de explicar com detalhes a disciplina, sua organização e execução, além de apresentar os supervisores responsáveis. Foi designado o total de quatro estagiários para a escolinha de musculação. Em reunião com o supervisor, foi discutido como poderia ser articulado o trabalho e como seria o acompanhamento das atividades. Nesse encontro foi apresentada a organização do estágio supervisionado II; modelo de relatório, combinados pedagógicos e datas para a entrega dos documentos solicitados. Após isso, os quatro estagiários elaboraram o planejamento.

A turma atendida no estágio foi composta por 20 alunos na faixa etária de 19 a 70 anos. Dentre os 20 alunos, cada estagiário escolheu um aluno com alguma patologia diagnosticada para desenvolver um treinamento de força que contribuísse no tratamento da afecção evidenciada, ou seja, o intuito foi apropriar-se da musculação como um método terapêutico auxiliar.

A princípio, foi realizada uma *anamnese*³ e, em seguida, a avaliação física perimétrica. A partir dos resultados e conhecimento do diagnóstico das afecções, cada estagiário analisou e estudou sobre o caso pelo qual ficou responsável, prescrevendo o treinamento específico para cada um dos quatro participantes da escolinha, levando em consideração suas determinadas patologias. Após esse procedimento, os exercícios foram compartilhados e debatidos entre os graduandos do estágio e o supervisor para então iniciar a aplicação dos treinos com os avaliados.

As patologias detectadas entre os avaliados foram: Hipercifose (aluno1), atrofia muscular (aluno 2), artrose (aluno 3) e lombalgia causada por protusão discal (aluna 4). Sob minha responsabilidade, análise, prescrição do treino e acompanhamento especial

³De acordo com Barros (2004), trata-se de uma ferramenta de avaliação diagnóstica comumente aplicada em forma de questionário objetivo, que consiste numa coleta sistemática de dados, com o intuito de reunir informações sobre o avaliado buscando-se conhecê-lo como o todo e entendê-lo em suas necessidades físicas, biológicas, psicológicas, etc. A anamnese é elaborada de acordo com a especialidade profissional a qual se destina, sendo muito utilizada no ramo da medicina, educação física, fisioterapia e psicologia.

ficou a aluna 4⁴, a qual é o objeto do presente relato. Vale salientar que os demais praticantes da escolinha de musculação não ficaram sem atendimento, porém, para os alunos estudados, foi investido um maior tempo de atenção.

A aluna 4, do sexo feminino, à época da pesquisa contava com 63 anos de idade e relatava dores na região lombar, causadas por protusão discal diagnosticada, que pode ser entendida como um dos níveis da “hérnia de disco”. Para Vialle et. al. (2010), um dos problemas mais comuns na coluna vertebral é a hérnia de disco, que pode ser classificada em 3 níveis: a protusão discal é o primeiro nível e os níveis mais graves são extrusão (comumente chamada de hérnia) e sequestro (rompimento do disco).

Apesar do conhecimento adquirido sobre musculação na graduação, ficou evidente que, para desenvolver um programa de treinamento para uma pessoa com determinada patologia, esse conhecimento mostrou-se basilar, surgindo a necessidade de um aprimoramento na área. Contudo, durante a pesquisa para embasamento teórico/prático, pude perceber que a disponibilidade de livros e artigos que relacionam a prática de exercícios físicos a determinadas patologias tem aumentado, sobretudo na última década. Porém, ainda poucos foram produzidos por pesquisadores da área de Educação Física, ficando a cargo de estudiosos de outras áreas como fisioterapia e medicina, a publicação da maioria dos trabalhos voltados para essa problemática. No entanto, foi possível embasar-me satisfatoriamente, visando uma prescrição segura para um iniciante em treinamento de força com protusão discal.

De acordo com Lizier et. al. (2012), para exercícios de fortalecimento muscular para pessoas com lombalgia “pode ser dada atenção especial [...] a um grupo de músculos, como os do tronco e do abdômen. Os exercícios podem variar em intensidade, frequência e duração”. Assim, como prescrição para a aluna 4, incluí os exercícios nas máquinas e com pesos livres para peitorais, costas, membros superiores (bíceps e tríceps), membros inferiores (coxas e pernas) e glúteos, até então sem diferença de prescrição para um indivíduo que não apresenta esse tipo de afecção. Porém, para a região abdominal e lombar, optei, a princípio, por exercícios de contração isométrica, pois proporcionou uma maior segurança à praticante no que diz respeito ao agravo de sua patologia, visto que “durante uma ação muscular isométrica, nenhum movimento articular ocorre e não há encurtamento nem alongamento total do músculo”

⁴ Nomeamos de “aluna 4” a fim de não expor a sua identidade, assim como colocamos uma tarja preta no seu rosto, nas fotos anexas, com a mesma finalidade.

(FLECK e KRAEMER, 2017 p.3). Contudo, ocorreu uma evolução para exercícios dinâmicos para a musculatura do abdômen.

Por conseguinte, a fim de evitar maior compressão dos discos intervertebrais, as cargas longitudinais sobre a coluna foram eliminadas nos exercícios de agachamento, sendo estes realizados apenas com o peso corporal com meu auxílio, segurando as mãos da aluna 4, ou ela própria segurando em alguma estrutura fixa e segura, como nas barras de apoio do *Cross Over*, por exemplo.

Como opção aeróbica e de aquecimento, foi incluída a deambulação (caminhada) em esteira ergométrica, por promover pouco impacto e proporcionar uma pequena torção de tronco, estirando suavemente as fibras anulares do disco vertebral em grau fisiológico de alongamento, favorecendo a nutrição e rigidez do disco, não esquecendo também do grande valor do ponto de vista metabólico e cardiovascular (NEGRELLI, 2001; CAILLIET, 2003).

Após o término de cada treino, a aluna era submetida a uma sessão de alongamento passivo, especialmente dos músculos da cadeia posterior. Isso porque, no alongamento passivo, o indivíduo não contribui para gerar a força para o alongamento (ALTER, 2010). Portanto, o alongamento passivo é executado com a ajuda de forças externas (aparelhos ou companheiro), de modo que o praticante seja conduzido lentamente a uma posição de alongamento, permanecendo por um determinado tempo e sendo também conduzido suavemente de volta à posição inicial (ARCHOUR JUNIOR, 2010).

Isto posto, segue, no quadro abaixo, o cronograma de atividades e o treinamento prescrito para a aluna 4:

Mês	Data	Atividade
Fevereiro	19/02/18	Apresentação da organização do Estágio supervisionado II; Modelo de relatório, combinados pedagógicos e datas para entrega dos documentos solicitados;
Março	20/03/18	Anamnese com a aluna diagnosticada, por médico especialista, com protusão discal (hérnia de disco intervertebral na região lombar). Início do programa de treinamento com sessão de exercícios da musculação de caráter adaptativo (intensidade e volume baixos) focando os grupos musculares de toda região do tronco (ombros, peitorais, abdômen, costas e glúteos)
Março	22/03/18	Exercícios adaptativos nos aparelhos de musculação.
Março	27/03/18	Exercícios adaptativos nos aparelhos de musculação.
Abril	03/04/18	Exercícios adaptativos nos aparelhos de musculação.

Abril	05/04/18	Teste de repetições máximas para prescrição do treino propriamente dito. (Mensuração das cargas e volume dos exercícios de musculação com objetivo principal de fortalecimento da região torácica e lombar). Observação: Tendo em vista o diagnóstico da aluna, não foram incluídos, no treino, exercícios que aplicam carga longitudinal sobre a coluna vertebral, como o agachamento livre com barra e pesos, por exemplo.
Abril	10/04/18	Início do treino propriamente dito: aquecimento em aparelho ergométrico; exercícios de contração isométrica focando músculos abdominais e da região lombar; exercícios nos aparelhos de musculação para peitorais, coxas, glúteos e costas.
Abril	12/04/18	Continuidade do treino: aquecimento em aparelho ergométrico; exercícios de contração isométrica focando músculos abdominais e da região lombar; exercícios nos aparelhos de musculação para costas, membros superiores (bíceps e tríceps), musculatura anterior e posterior da coxa.
Abril	17/04/18	Continuidade do treino: aquecimento em aparelho ergométrico; exercícios de contração dinâmica para os músculos abdominais e da região lombar; agachamento livre com peso corporal; exercícios nos aparelhos de musculação para peitorais, ombros e pernas (“panturrilhas”)
Abril	19/04/18	Continuidade do treino: aquecimento em aparelho ergométrico; exercícios de contração isométrica focando músculos abdominais e da região lombar; exercícios nos aparelhos de musculação para musculatura anterior, posterior e “interna” da coxa e glúteos; peitorais e membros superiores (bíceps e tríceps).
Abril	24/04/18	Continuidade do treino: Treino de resistência aeróbica (30’ de caminhada moderada na esteira ergométrica); exercícios com pesos livres para região da cintura escapular (ombros).
Abril	26/04/18	Continuidade do treino: aquecimento em aparelho ergométrico; exercícios de contração isométrica focando músculos abdominais e da região lombar; exercícios nos aparelhos de musculação para musculatura anterior, posterior e “interna” da coxa e glúteos; peitorais e membros superiores (bíceps e tríceps).
Maio	03/05/18	Continuidade do treino: aquecimento em aparelho ergométrico; exercícios de contração dinâmica para os músculos abdominais e da região lombar; agachamento livre com peso corporal; exercícios nos aparelhos de musculação para peitorais, ombros e pernas (“panturrilhas”)
Maio	08/05/18	Continuidade do treino: aquecimento em aparelho ergométrico; exercícios de contração isométrica focando músculos abdominais e da região lombar; exercícios nos aparelhos de musculação para costas, membros superiores (bíceps e tríceps), musculatura anterior e posterior da coxa.
Maio	10/05/18	Falta Justificada*
Maio	15/05/18	Falta Justificada*

Maio	17/05/18	Continuidade do treino: aquecimento em aparelho ergométrico; exercícios de contração isométrica focando músculos abdominais e da região lombar; exercícios nos aparelhos de musculação para peitorais, coxas, glúteos e costas.
Maio	22/05/18	Continuidade do treino: Treino de resistência aeróbica (30' de caminhada moderada na esteira ergométrica); exercícios com pesos livres para região da cintura escapular (ombros).
Junho	05/06/18	Continuidade do treino: aquecimento em aparelho ergométrico; exercícios de contração isométrica focando músculos abdominais e da região lombar; exercícios nos aparelhos de musculação para musculatura anterior, posterior e “interna” da coxa e glúteos; peitorais e membros superiores (bíceps e tríceps).
Junho	07/06/18	Continuidade do treino: Treino de resistência aeróbica (20' de corrida leve na esteira ergométrica); exercícios com pesos livres para região da cintura escapular (ombros).
Junho	12/06/18	Falta Justificada*
Junho	14/06/18	Falta Justificada*

Durante o treino prescrito para a aluna com lombalgia, percebi que não houve grande diferença de um treino para alunos ditos saudáveis; no entanto, foram necessárias algumas adaptações que geraram confiança na aluna para o ato dos exercícios. Da minha parte, enquanto estagiário, foi primordial a observação e correção referentes à posição corporal para a realização dos movimentos, de forma orientada e segura, com o intuito de eliminar mudanças bruscas de posicionamento ou posições desfavoráveis à execução dos exercícios, as quais poderiam agravar a lombalgia ou ainda causar uma nova lesão. Além disso, vale salientar que a aluna era frequentemente indagada quanto à percepção subjetiva de esforço e de dores, sobretudo na região lombar da coluna vertebral, durante os treinos.

Durante o período das sessões de treino, pude observar a assiduidade da aluna, de como esta chegava disposta a treinar, estava sempre atenta às minhas orientações e buscava tirar todas as suas dúvidas com relação aos exercícios. Justificava todas as suas faltas, contudo, nenhuma delas deveu-se à ocorrência de “crise de coluna”; pelo contrário, com a participação nos treinos, a aluna relatou melhoria na condição cardiorrespiratória, manutenção postural, menor frequência de dores na região lombar da coluna vertebral e em outras partes do corpo, como ombros e pernas; também relacionou a melhoria do sono aos dias de treino; menções que me deixaram mais efusivo e confiante no trabalho que estava realizando.

Além disso, foi inegável a interação social da aluna com os demais praticantes e estagiários, comentando sobre sua afecção e de como ficava incapacitada em períodos de “crise”. Por outro lado, falava sobre os efeitos das sessões de treino e de como essas lhe proporcionavam bem-estar e melhor qualidade de vida. Em relação à percepção da aluna antes e depois de iniciar o programa de treinamento de força, é evidente a importância da musculação para a saúde física e mental dos indivíduos, refutando a afirmativa de que “fazer academia” reflete apenas em fins estéticos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da experiência vivida durante o cumprimento do estágio supervisionado II, ficou ratificado que, para haver segurança na prescrição e aplicação de um programa de treinamento de força, o profissional de Educação Física deve obter conhecimento e transferi-lo facilmente para a prática. Além disso, os exercícios devem ser orientados com precisão, devendo-se observar e corrigir a postura corporal e as amplitudes articulares, assim como ter o cuidado com as cargas e intensidade dos treinos. Isto deve ser aplicado a todos seus alunos/clientes, em especial àqueles que apresentam alguma condição de saúde limitante, como o caso relatado no presente trabalho; o que apenas é possível com a aplicação de uma *anamnese* bem estruturada e uma avaliação física bem aplicada (fase desprezada por alguns atuantes da área), a partir das quais o profissional se apropria de subsídios que o levam a ter o conhecimento, pelo menos físico, de quem é o seu aluno e quais as necessidades relacionadas às suas condições físicas.

Por conseguinte, durante as pesquisas e leituras realizadas no processo de escrita deste relato, foi possível observar que as pessoas que buscam o serviço do Bacharel em Educação Física esperam que este demonstre uma compreensão ampliada sobre sua formação, pois comumente surgem indagações não só sobre a execução dos movimentos, mas de questões relacionadas à fisiologia humana/do exercício, anatomia, nutrição e até psicologia. Portanto, considero importante que o profissional de Educação Física tenha uma compreensão completa de seus alunos, respeitando as demais áreas de atuação, porém abrindo a possibilidade para um trabalho multidisciplinar.

No que se refere às pessoas com quadro de afecção, um programa de treinamento pode ser perfeitamente adaptado levando em consideração as limitações do praticante, contudo, senti a necessidade de um conhecimento específico para a intervenção, pois o que consegui no levantamento teórico foi basilar, embora satisfatório para o trabalho realizado durante o estágio, que se configurou num programa de treinamento de nível iniciante para a aluna com protusão discal. Outrossim, o treinamento mostrou-se seguro, posto que não houve agravo da sua patologia e nem surgimento de novas lesões.

Diante disso, o resultado foi satisfatório, pois a aluna demonstrou interesse em estar presente às sessões de treino, relatando melhora na condição cardiorrespiratória, na qualidade do sono e alívio de dores na lombar e em outras partes do corpo como ombros e joelhos, além de observar-se a sua interação social com os demais estagiários e os

outros alunos da escolinha como também o notório bem-estar e satisfação em poder executar os exercícios a cada sessão com mais habilidade.

Deste modo, o estágio supervisionado II do curso de Bacharel em Educação Física da UEPB, na modalidade musculação, proporcionou-me adquirir uma visão mais ampla sobre as possibilidades de situações de trabalho da minha formação; de como é importante e de como faz diferença a obtenção e aplicação do conhecimento específico; da necessidade de estudar e atualizar-se na área a qual se propõe trabalhar; mostrando-me, além de muitas outras coisas, como é prazeroso ver resultados almejados com o reconhecimento e satisfação do seu aluno/cliente.

A oportunidade de desenvolver um programa de exercícios físicos para um aluno/cliente que apresenta algum tipo de patologia me incentivou a buscar o conhecimento necessário para se trabalhar seguramente com esse indivíduo, pois se tornou uma situação real, a qual poderá surgir frequentemente na minha vida laboral. Deste modo, esse trabalho favoreceu uma ampliação da visão de inúmeras possibilidades de casos semelhantes e outros com os quais poderei me deparar profissionalmente, levando-me a cogitar a necessidade de um curso de capacitação ou até mesmo de pós-graduação (especialização) para lidar com essa patologia na prescrição de treinamento de força.

Isto posto, o presente trabalho, para além de um projeto de conclusão de curso com vistas a obtenção de uma titulação, significa, para mim enquanto profissional e pesquisador, uma mudança de mentalidade que se iniciou no momento em que comecei a ler os teóricos basilares, passando pelo momento da elaboração do treino de musculação, efetivação do treino e culminando nos relatos da aluna 4, os quais demonstraram que um treino efetivo reflete na diminuição de dores pontuais, socialização e perspectiva de uma vida mais saudável. Sendo assim, as atividades aqui relatadas apenas potencializaram a minha vontade e satisfação enquanto profissional de Educação Física de adquirir mais conhecimento e contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

- ALTER, M. J. *Ciência da flexibilidade*. 3ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- ARCHOUR JUNIOR, Abdalalh. *Exercício de Alongamento: anatomia e fisiologia*. 3ed. São Paulo: Manole, 2010.
- BARROS FILHO, T.E.F.; BASILE JÚNIOR, R. *Coluna vertebral: diagnóstico e tratamento das principais patologias*. São Paulo: Sarvier, 1995.
- BARROS, Ivan da Costa. Examinando pacientes - A ANAMNESE. -2004- artigo de revisão. Disponível em: <https://docplayer.com.br/38696359-Anamnese-prof-ivan-da-costa-barros.html> . Acesso em: 15/11/2020.
- CAILLIET, R. *Dor cervical e no braço*. 3ª ed. Porto Alegre: Manole, 2003.
- FERREIRA, M. S.; TAVELLA NAVEGA, M. Efeitos de um programa de orientação para adultos com lombalgia. *Acta Ortopédica Brasileira*, v. 18, n. 3, 2010. ISSN 1413 – 7852.
- FLECK S.J., KRAEMER W.J. *Fundamentos do treinamento de força muscular*. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2017.
- GODOY, A. C. Pesquisas Qualitativas: Tipos Fundamentais. *Revista de Administração de Empresas São Paulo*, v. 35, n.3, p. 20-29 Mai./Jun. 1995.
- Instituto de Ortopedia e Traumatologia de Passo Fundo/ RS – IOT. Avaliação das infiltrações facetárias, sacrais e foraminais no tratamento das lombalgias e lombociatalgias, 2017. Disponível em: <https://submission3.scielo.br/index.php/coluna/article/view/163165>. Acesso em: 5 de abril de 2019.
- INTERNATIONAL HEALTH RACQUET AND SPORTS CLUB ASSOCIATION. *Global Report on the state of the health industry, 2017*. Disponível em: <http://hub.ihrsa.org/ihrsa-brasil-publica%C3%A7%C3%B5es> Acesso em: 2 de abril de 2019.
- LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; *Musculação: variáveis estruturais*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.
- LIZIER, D. T.; PEREZ, M. V.; SAKATA, R. K. Exercícios para Tratamento de Lombalgia Inespecífica. *Revista Brasileira de Anestesiologia* Vol. 62, Nº 6, Novembro-Dezembro, 2012.
- MATOS, Oslei de. *Avaliação postural e exercícios corretivos – 2ed. Revisada e ampliada*. – São Paulo: Phorte, 2014. 168 p.: il.; 23 cm
- MEZIAT FILHO N., SILVA G.A. Invalidez por dor nas costas entre segurados da previdência social do Brasil. *Rev. Saúde Pública* 2011; 45(3): 494-502.

NEGRELLI, Wilson Fábio. Hérnia discal: Procedimentos de tratamento. ACTA ORTOP. BRAS. 9(4) - OUT/DEZ, 2001.

OCARINO, J. et al. Correlação entre um questionário de desempenho funcional e testes de capacidade física em pacientes com lombalgia. Rev. Bras. Fisioterapia, v. 13, n. 4, p. 343-9, 2009.

PALHARES, Dario; RODRIGUES, José Antônio; RODRIGUES, José Magno. *Descrição de exercícios terapêuticos para a coluna lombar*. Rev. Ciênc. Méd. Campinas, 11(3); 187-196, set. /dez. 2002.

PIMENTA, Selma Garrido; LIMA, Maria do Socorro Lucena. Estágio e docência. São Paulo: Cortez, 2004.

_____ O estágio na formação de professores: unidade teoria e prática? 4ª ed. São Paulo: Cortez, 2001.

SANTOS, S. C, KNIKNIK, J.D. Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 5 (2006), pp. 23-34

SCALABRIN, Izabel Cristina; MOLINARI Adriana Maria Corder. A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas. Revista Unar, Vol. 7, n 1, 2013. Disponível em: http://revistaunar.com.br/cientifica/documentos/vol7_n1_2013/3_a_importancia_da_pratica_estagio.pdf. Acesso em: 2 de abril de 2019.

TOSCANO, J.J.O.; EGYPTO, E.P. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. São Paulo, vol. 7, nº 4, p. 132 a 136, jul. /ago. 2001.

Universidade Estadual da Paraíba. Projeto Pedagógico de Curso PPC: Educação Física (Bacharelado) / Universidade Estadual da Paraíba CCBS; Núcleo docente estruturante. Campina Grande: EDUEPB, 2016. 109 f.; il.

VIALLE L.R, VIALLE E.N, HENAO J.E.S, GIRALDO S. Hérnia Discal Lombar. Rev. Bras. de Ortopedia. 2010; 45(1): 17-22.

ANEXO A - Academia do Departamento de Educação Física



ANEXO B - Aluna 4 na máquina conhecida como “voador”, para fortalecimento dos músculos anteriores da região do tórax (peitorais).



ANEXO C - Aluna 4 na mesma máquina supracitada, porém na posição inversa, também para fortalecimento da região torácica (costas).



ANEXO D - Aluna 4 em caminhada/corrida na esteira.