



UEPB

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

CARLOS EMMANUEL DURAND GOMES

**A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROJETO SOU
MAIS LEVE: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE
2020**

CARLOS EMMANUEL DURAND GOMES

**A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROJETO SOU
MAIS LEVE: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Profa. Dra. Regiménia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GR

G633a Gomes, Carlos Emmanuel Durand.

A atuação do profissional de Educação Física no Projeto Sou Mais Leve [manuscrito] : Relato de experiência / Carlos Emmanuel Durand Gomes. - 2020.

22 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de
Curso (Graduação) de em

Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2021.

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

1. Atuação profissional. 2. Profissional de Educação Física. 3. Atividade física. 4. Qualidade de vida. I. Título

21. ed. CDD 796

Carlos Emmanuel Durand Gomes

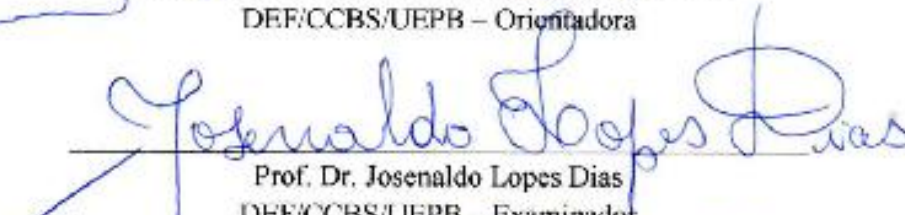
**A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROJETO
SOU MAIS LEVE: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 5/16/2020

BANCA EXAMINADORA:


Prof. Dra. Regimena Maria Braga de Carvalho
DEF/CCBS/UEPB – Orientadora


Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
DEF/CCBS/UEPB – Examinador


Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho
DEF/CCBS/UEPB – Examinador

Dedico este trabalho a minha mãe por ser a minha base, pelo amor, por todo o apoio e conselhos. Sem ela, a caminhada seria mais difícil.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus!

Agradeço também a todos aqueles me deram força e incentivo pra continuar e jamais desistir, por cada conselho, por cada um que acreditou na minha capacidade, sou grato pela vida da minha mãe que sempre me ajudou a ir cada vez mais longe e abriu mão dos seus sonhos para ver os meus realizados, agradeço a minha esposa que sempre esteve ao meu lado me apoiando e me fazendo acreditar que era possível.

Muito obrigado!

RESUMO

Este relato visa enfatizar importância da atuação do profissional de educação física no projeto de emagrecimento coletivo Sou Mais Leve, idealizado por uma nutricionista da cidade de Campina Grande, juntamente com uma equipe multidisciplinar. O grupo de alunos foi composto por mulheres e homens de diversas idades com histórico de sedentarismo e obesidade. A atuação do educador físico em conjunto com a da nutricionista foi primordial para que as pessoas envolvidas no projeto obtivessem os resultados desejados, pois comodismo gerado pela falta de atividade física e distúrbios alimentares torna-se uma barreira no processo de conscientização das pessoas sedentárias e/ou obesas sobre a necessidade de se cuidar da saúde em geral. O profissional enquanto educador tem o dever de modificar esse quadro, melhorando a saúde das pessoas e, ao emagrecer, elevar a autoestima.

Palavras-Chave: Atuação. Profissional de educação física. Atividade física. Consciência.

ABSTRACT

This report aims to emphasize the importance of the performance of physical education professional in the collective weight loss project called Sou Mais Leve, idealized by a nutritionist from the city of Campina Grande, together with a multidisciplinary team. The group of students was composed by women and men of different ages with a history of physical inactivity and obesity. The performance of the physical educator with the nutritionist was essential for the people involved in the project to obtain the desired results, because the negligence generated for not practicing physical activities and eating disorders becomes a barrier in the awareness process of sedentary people and/or obese about know the need to take care of health in general. The professional as an educator has the obligation to modify this situation, improving people's health and, when losing weight, raising self-esteem.

Keywords: Performance. Physical education professional. Physical activity. Consciousness.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	10
2.1	Sedentarismo e obesidade	10
2.2	Tipos de treinamento.....	10
2.1.1	<i>Treino aeróbico intervalado</i>	10
2.1.2	<i>Treino aeróbico em circuito</i>	11
3	METODOLOGIA	12
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA	13
4.1	Atuação do profissional no projeto	13
4.2	Materiais utilizados.....	13
4.3	Resultados alcançados.....	14
4.4	Mídias digitais	16
4.5	Atividades realizadas	18
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
	REFERÊNCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

O presente relato de experiência tem como principal intuito mostrar a fundamental importância da atuação do profissional de educação física, como educador, influenciador e motivador dos participantes do projeto de emagrecimento Sou Mais Leve. Idealizado e lançado em maio de 2019, o projeto tinha como principal objetivo mudar a situação dos participantes em relação a falta de atividade física e má alimentação dos mesmos, observou-se que os alunos do projeto apresentavam quadros de sedentarismo e obesidade.

O projeto contava com uma equipe multidisciplinar onde participavam profissionais como: nutricionista, fisioterapeuta, educador físico e psicóloga, funcionando onde pontos bem conhecidos da cidade, dois dias da semana no Açude Velho e um dia no Parque da Criança.

Tendo como base metodológica a utilização do exercício aeróbico intervalado, exercício aeróbico em circuito, exercício combinado e base nutricional de alimentação para déficit calórico, o projeto teve como principal objetivo levar mulheres e homens envolvidos e perca brusca de gordura corporal, qualidade de vida e melhora na autoestima, uma vez que quando ocorre emagrecimento ocorre também mudança estética dos mesmos, onde podemos observar e constatar vários depoimentos dos participantes sobre estarem felizes com seu estado físico/estético.

“Nota-se, que a imagem corporal está relacionada também com a forma que cada indivíduo encara seus sentimentos, seus medos e seus julgamentos em relação à sua própria forma corporal, podendo até levar essa pessoa a uma visão distorcida de si mesmo, como por exemplo, se achar mais gordo do que realmente é. O sentimento ou a auto avaliação de se achar que feio e fora dos padrões, causa um medo que prejudica as relações sociais, pois na cabeça dessa pessoa ela sempre estará na berlinda e na vitrine das comparações.” (Godoi, 2019)

Ao longo do relato veremos como ocorreram as modificações corporais, comportamentais e psicossociais dos participantes envolvidos no projeto ao longo de seis meses, foram utilizadas as mais diversas estratégias no intuito de levá-los a atingir seus objetivos e torna-los cada vez mais motivados e felizes consigo mesmos.

A proposta do relato de experiência tem como objetivo geral mostrar a importância da atuação do profissional enquanto educador físico na transformação

da vida das pessoas, melhorando sua saúde e seu bem-estar, expondo alguns meios utilizados pelo profissional para obter os resultados estimados.

Como objetivo específico do presente relatório tem-se a participação do educador físico no Projeto de emagrecimento coletivo denominado Sou Mais Leve, que ocorreu na cidade de Campina Grande.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Sedentarismo e obesidade

Somente no Brasil, doenças relacionadas ao sedentarismo matam 300 mil pessoas por ano, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). O estudo mostra que, no mundo, são aproximadamente 3,2 milhões de mortes anuais em decorrência dessas doenças. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística de 2018 ainda revelam os principais motivos pelos quais os brasileiros não praticam atividades físicas: 51% da população declararam que são sedentárias pela falta de tempo, 20,3%, por problemas saúde ou pela alta idade, além de 13,9% dizerem que não praticam atividades por não gostarem ou não terem vontade (Silva, 2018).

O sedentarismo e a obesidade estão ligados diretamente a fatores como a falta de prática de qualquer atividade física ou a diminuição da frequência da prática de determinada atividade ou esporte. O pequeno interesse ou a ausência deste na prática de atividade pode ser justificado pelo ritmo acelerado da vida moderna, em que as pessoas não conseguem encontrar tempo ou não priorizam o cuidado com a saúde.

O sedentarismo traz riscos à saúde, que se elevam quando o indivíduo está acima do peso, o que pode acarretar em perda de massa muscular, dores articulares, doenças crônicas, hipertensão, diabetes, doenças cardíacas, cansaço, postura incorreta, baixa resistência orgânica, além de altos níveis de estresse.

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) do ano de 2013, divulgada pelo IBGE, mostrou que mais da metade da população adulta no país estava acima do peso naquele ano. Segundo o estudo, 56,9% das pessoas, o que representa mais de 82 milhões, estavam com sobrepeso, incluindo aí os 20,8% de brasileiros obesos. O problema é maior entre as pessoas do sexo feminino. Enquanto 55,6% dos homens pesam mais do que deveriam, entre as mulheres o índice chega a 58,2% (IBGE, 2013). (Silveira et al.,2017).

2.2 Tipos de treinamento

2.2.1 Treino aeróbico intervalado.

O treinamento aeróbio intervalado é caracterizado pela alternância de blocos de atividade de alta ou baixa intensidade de velocidade, demonstrando ser mais eficiente para o aumento da capacidade cardiorrespiratória em indivíduos saudáveis (Helgerud et al., 2007).

De acordo com Santos (2004) o treinamento intervalado é executado na intensidade acima do limiar anaeróbio ou no limiar e pode ser utilizado aeróbias como anaeróbias, dependendo da duração, intensidade e do tempo de recuperação. (Araújo e Gomes, 2015)

2.2.2 Treino aeróbico em circuito

O método de treinamento em circuito, idealizado pelos ingleses Morgan e Adamson a partir de 1953 e publicado em 1957, é realizado através da passagem em diversas estações, com intervalos de recuperação entre elas. (Santos, 2004)

No treinamento em circuito são executados diferentes exercícios com efeitos distintos, com ou sem implementos, e com o processo de execução podendo ser feito por tempo ou número de repetições em cada estação (Jonath, 1966; Tubino, 1984).

Powers e Howley (2000) citam os métodos de treinamento contínuo e intervalado como os mais indicados para melhorar o rendimento aeróbio, enquanto que Tubino (1984) acrescenta, além desses, o treinamento em circuito.

O nível de condicionamento e a intensidade na qual é realizado o exercício aeróbio também influenciam na proporção e a contribuição da via aeróbia que é proporcionalmente aumentada com o aumento da duração do exercício (Santos, 2004).

3. METODOLOGIA

Segundo Motta-Hoth e Hendges (2010, p.120) na pesquisa descritiva tentamos observar fatos humanos ou sociais, atentando para as possíveis variáveis que afetam esses fatos e registrando-as, para tentar confirmar ou rejeitar nossa hipótese.

A atuação do profissional ocorreu de maio a dezembro de 2019, o grupo reunia para as aulas em dois locais: Açude velho em duas turmas as 19 e às 20 horas semanalmente às segundas e quartas, aos sábados às 8 da manhã e às 16 horas no Parque da Criança.

As aulas sempre tinham um total de uma hora de duração, entre aquecimento, treino específico e alongamento/relaxamento, com alunos de faixa etária entre 18 e 40 anos.

A equipe contava com 3 profissionais de educação física, variando entre aulas de ginástica, dança, lutas, hit e circuitos.

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Atuação do profissional no projeto

Inicialmente foram ministradas aulas apenas a noite em turma única, geralmente em forma de circuito com participantes de faixa etária entre 19 e 40 anos. Todas as aulas eram coletivas e em espaço aberto, com duração de uma hora cada aula.

Para o presente autor, a participação no projeto mostrou-se muito enriquecedora, pois proporcionou a saída da zona de conforto em que o profissional estava habituado a trabalhar. O projeto tornou possível a colocação em prática do conhecimento adquirido na universidade e em cursos subsequentes como: aplicação do hit e treinamento funcional.

É grande o sentimento de realização pessoal em poder acompanhar a evolução física e mental dos participantes a cada aula e a cada avaliação realizada ao final de cada mês. Observar a elevação da autoestima e vitalidade dos alunos não tem preço, é o que torna a profissão de educador físico gratificante.

4.2 Materiais utilizados

Durante as aulas foram utilizados os seguintes materiais: escada de deslocamento (Figura 1), corda de pular (Figura 2), cone de marcação (Figura 3), colchonete (Figura 4), cama elástica para jump (Figura 5), caixote (Figura 6), pratos, minifitas elásticas e super fitas elásticas. As Figuras 1.a 6 são meramente ilustrativas.

Figura 1 - Escada de deslocamento



Fonte: Muvin, 2020.

Figura 2 - Corda de pular



Fonte: Muvín, 2020.

Figura 3 - Cone de marcação



Fonte: Muvín, 2020.

Figura 4 - Colchonete



Fonte: Muvín, 2020.

Figura 5 - Cone de marcação



Fonte: Iniciativa, 2020.

Figura 6 - Cone de marcação

Fonte: Iniciativa, 2020.

4.3 Resultados alcançados

Ao final de cada mês foi realizada uma avaliação com cada participante, com o intuito de monitorar o progresso de cada um, mas também de motiva-los a sempre buscar melhores resultados tanto físicos quanto emocionais, tendo em vista que devido a suas condições físicas alguma pessoas do projeto chegaram relatar que já haviam pensado em suicídio, outras que se quer conseguiam se olhar no espelho. As fotografias expostas na Figura 7 mostram o antes e o depois de alunas participantes do projeto, tornando mais visível os resultados alcançados.

Figura 7 - Fotografias de antes e depois de alunas participantes do projeto Sou Mais Leve





Diante disso, seguem os principais resultados observados através das avaliações:

- Elevação da autoestima e da qualidade de vida;
- Satisfação com os próprios resultados alcançados;
- Melhora na resistência física;
- Percentual de gordura reduzido;
- Percentual de massa magra aumentado;
- Aumento da motivação ao participar das aulas.

4.4 Mídias digitais

Por meio das mídias sociais, com ajuda de amigos e familiares, foi feita uma divulgação maciça sobre o início das turmas do projeto Sou Mais Leve, onde o aplicativo Instagram foi a principal ferramenta de divulgação inicial. Posteriormente, durante o andamento das aulas, professores e participantes através da mesma ferramenta e também do aplicativo Whats App ajudaram a divulgar ainda mais o projeto, publicando em suas respectivas mídias fotos e vídeos das aulas, além de eventos promovidos pelo projeto no decorrer dos meses. A Figura 8 exibe o perfil oficial do Projeto Sou Mais Leve na rede social chamada Instagram. A primeira logomarca do projeto é exibida na Figura 9.

Figura 8 - Perfil oficial do projeto Sou Mais Leve no Instagram.

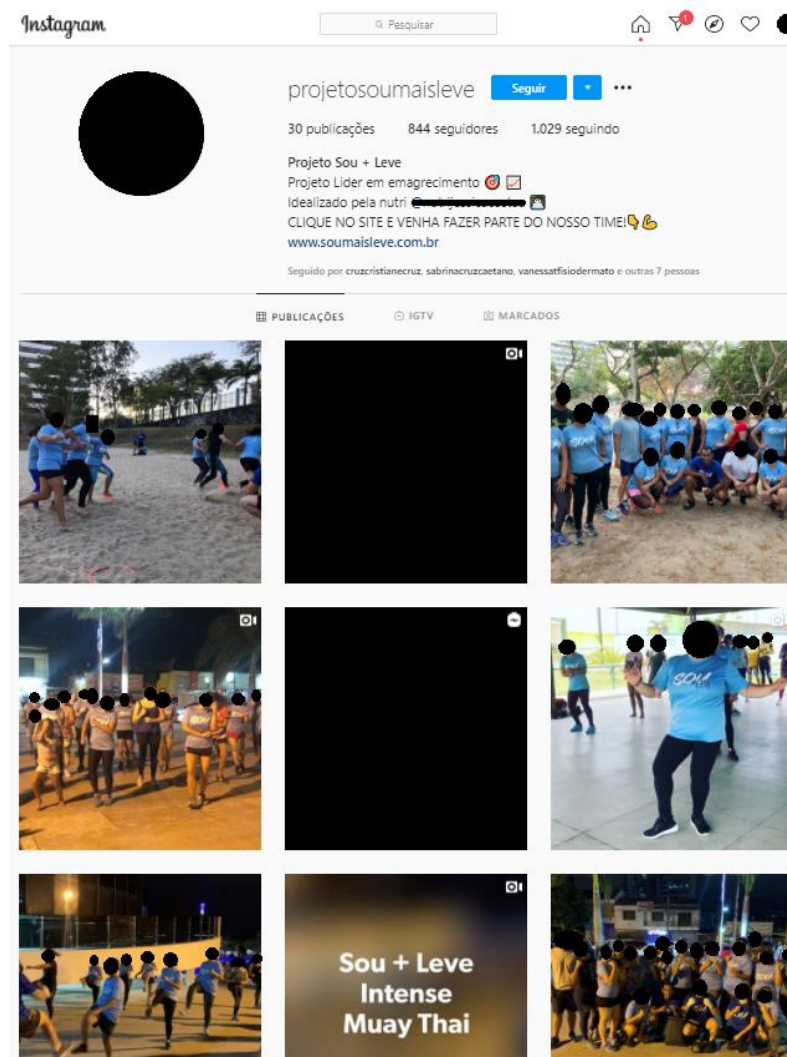


Figura 9 - Logomarca do projeto Sou Mais Leve no Instagram.



4.5 Atividades realizadas

Durante o projeto foram utilizados nas aulas os métodos de treino aeróbico intervalado e de treino aeróbico em circuito. Muitas vezes ambos os métodos foram utilizando na mesma aula, respeitando as limitações de cada indivíduo, logicamente. As aulas, a princípio, foram realizadas unicamente nas intermediações do açude velho, e posteriormente passaram a ser realizadas em um espaço localizado no Museu dos Três Pandeiros cedido pela UEPB, juntamente com a prefeitura por meio de licitação.

As aulas ocorriam inicialmente duas vezes na semana, mas observou-se a necessidade de elevar a frequência das aulas, que passaram a ser ministradas em 3 dias na semana: 2 dias no museu dos três pandeiros e 1 dia no parque da criança, geralmente aos sábados. A Figura 4.10 exibe uma aula de abdominal ministrada pelo autor do presente relato aos sábados no Parque da Criança – Campina Grande/PB.

Figura 10 - Aula de abdominal realizada no Parque da Criança



As aulas praticadas no fim de semana (sábado) ocorriam de modo diversificado, em que professores convidados ministravam aulas de muay thay, fidade, jump, step e aulas em forma de circuito, conforme ilustra Figura 11.

Como forma de engajamento e criar laços entre colaboradores e participantes, em um domingo de cada mês eram realizados eventos extras, tais como: trilhas e passeios à cachoeiras da região. alguns dos eventos foram: trilha até a cachoeira da manga em Areia, trilha até a cachoeira de Ouricuri em Pilões e trilha até a cachoeira do Portal em Barra de Santana.

Figura 11: Aula de Jump realizada no Parque da Criança



5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desta experiência atuando como profissional enquanto educador físico pude colocar em prática meus conhecimentos adquiridos durante o curso de educação física como também conhecimentos em cursos ao longe da minha trajetória profissional, retirar informações que estavam apenas no papel e ter a oportunidade de coloca-las em pratica foi algo realmente gratificante não só como profissional, mas como pessoa, pude perceber como nossa função só tem aumentado, pessoas engajadas em modificar suas rotinas, seus estilos de vida nada saudáveis em pessoas ativas fisicamente e mentalmente.

Tive a oportunidade de acompanhar a cada mês as mudanças tanto na estética quanto no sentido emocional, ver pessoas felizes consigo mesmas é algo que nos engrandece como ser humano, pude perceber que as pessoas estão cada vez em busca de bem estar, em busca de qualidade de vida, interessadas em cuidar dos seus hábitos alimentares e como isso influenciando positivamente aqueles a sua volta.

Em contra partida, ao observar como a sociedade ainda se encontra, acelerada pelas rotinas do dia a dia, muitas horas de trabalho, muitas horas de estudo, sem tempo pra comer corretamente, sem tempo pra se dedicar a alguma atividade física, fazer os participantes do grupo ir contra a correnteza e conseguirmos modificar suas rotinas e formas de pensar sobre um vida mais ativa e de qualidade foi um desafio e colher os resultados disso que foram citados nas figuras acima, nos fez continuar firmes e determinados a melhorar e ajudar cada vez mais aquelas pessoas a cada mês que iniciávamos novas turmas.

Muitos ficaram pelo caminho, ficaram sim, por motivos financeiros ou por motivo de saúde deles ou de familiares, mas ao menos conseguimos mudar seu conceito sobre ter a qualquer preço uma vida de qualidade e longeva.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, B. B.; GOMES, G. C. **Influência de diferentes tipos de exercício físico sobre o processo de emagrecimento em indivíduos obesos: uma revisão sistemática**. Trabalho de Conclusão de Curso, Bacharelado em Educação Física, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2015.
- ESPORTE, Secretaria Especial do. **Pesquisa indica alto grau de sedentarismo e reforça que investimento público em esporte é essencial**. 2017. Disponível em: <<http://arquivo.esporte.gov.br/index.php/ultimas-noticias/209-ultimas-noticias/57492-pesquisa-indica-alto-grau-de-sedentarismo-e-reforca-que-investimento-publico-em-esporte-e-essencial>>. Acesso em: 22 de outubro de 2020.
- GODOI, G. F. S. **Emagrecimento, imagem corporal e autoestima: um estudo de caso**. Monografia, Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2019.
- IBGE. **Práticas de Esporte e Atividade Física**. Rio de Janeiro: IBGE, 2017.
- INICIATIVA. Equipamentos para treinamento funcional. Disponível em: <<https://www.iniciativafitness.com.br/loja/catalogo.php?loja=412478&categoria=386&pg=2>>. Acesso em: 23 de outubro de 2020.
- JONATH, U. **Entrenamiento en Circuito. Buenos Aires**. Paidós. 1966. 198p.
- MOTTA-ROTH, Desirée; HENDGES, Graciela R. **Produção textual na universidade**. São Paulo: Parábola editorial, 2010.
- MUVIN. **Fitness e Musculação**. Disponível em: <<https://muvin.com.br/categoria-produto/departamentos/fitness-e-musculacao/>>. Acesso em: 23 de outubro de 2020.
- POWERS, S.K.; HOWLEY, E.D. **Fisiologia do Exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. São Paulo: Manole, 2000.
- SANTOS, J. W. **Protocolos de treinamento aeróbio intervalado e da periodização para natação com ratos**. Rio Claro - São Paulo. 2004
- SILVEIRA, I.; SILVEIRA, I. O.; PEREIRA, F. F.; MACHADO, E. S.; AZAMBUJA, C. R.. **Obesidade e sedentarismo: a situação atual do Brasil através dos dados do IBGE**. In: 9º Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão da UNIPAMPA, v. 9 n. 2 (2017). Disponível em: <<https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/98785>>. Acesso em: 22 de outubro.
- SILVA, Maíke. Revista Apólice. **Sedentarismo mata cerca de 300 mil brasileiros por ano**. 2018. Disponível em: <<https://www.revistaapolice.com.br/2018/04/sedentarismo-mata-300-mil-brasileiros-ano/>>. Acesso em: 22 de outubro de 2020.

TAGLIETTI, R. L.; RIEPE, S. B.; MARONEZI, T. B.; TEO, C. R. P. A. **Tratamento nutricional para redução de peso: aspectos subjetivos do processo.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 12, n.69. p.101-109, 2018.

TUBINO, M.J.G. **Metodologia científica do treinamento Esportivo.** Rio de Janeiro: Ibrasa. 3 ed. 435 p. 1984.