



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CAIO DE SOUSA FERREIRA

**PERSONAL TRAINER FRENTE A PANDEMIA DO COVID- 19: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO**

CAMPINA GRANDE

2021

CAIO DE SOUSA FERREIRA

**PERSONAL TRAINER FRENTE A PANDEMIA DO COVID- 19: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO**

Trabalho de Conclusão de Curso, de natureza relato de experiência, como requisito para certificação do curso de Bacharelado em Educação Física, período 2020.2 do Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba.

Área: Saúde, Desempenho e Movimento Humano.

Orientador: Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho

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.

F383p Ferreira, Caio de Sousa.

Personal trainer frente a pandemia do Covid-19 [manuscrito] : um relato de experiência no estágio supervisionado / Caio de Sousa Ferreira. - 2021.

24 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Estágio supervisionado. 2. Personal trainer. 3. Pandemia. 4. Exercício físico. I. Título

21. ed. CDD 613.71

CAIO DE SOUSA FERREIRA

PERSONAL TRAINER FRENTE A PANDEMIA DO COVID- 19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de relato de experiência apresentado a Banca examinadora de professores do Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação física.

Área: Saúde, Desempenho e Movimento Humano.

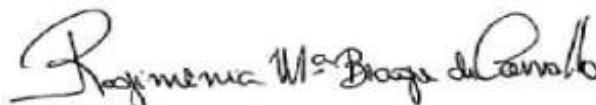
Linha de Pesquisa: Desempenho e Movimento Humano.

Aprovada em: 31/05/2021.

BANCA EXAMINADORA



Profª Drª. José Pereira do Nascimento Filho (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



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



Profª. Ma. Anny Sionara Moura Lima Dantas (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Gostaria de prestar meus sinceros agradecimentos primeiramente a Deus, em seguida ao meu orientador prof. JOSÉ PEREIRA DO NASCIMENTO FILHO por ter aceito me orientar em mais uma parte da minha jornada acadêmica, bem como também pela orientação no estágio supervisionado III, no qual me inspirou a construir este trabalho frente a difícil fase da Pandemia do Covid-19, pois proporcionou a mim e ao alunado, um acompanhamento diferenciado e inovador, que serviu de incentivo para novas práticas, adaptadas a realidade vigente da área do bacharelado em educação física, não deixando de lado meus agradecimentos ao aluno Petterson Alves que se disponibilizou a participar do projeto Por livre e espontânea vontade, com tamanha dedicação e força de vontade, como aluno particular.

PERSONAL TRAINER FRENTE A PANDEMIA DO COVID- 19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

RESUMO

O presente estudo de natureza qualitativa, com objetivo central de descrever sob a ótica do estagiário, uma experiência adaptada, tendo em vista a realização da mesma durante a pandemia do Covid-10, vivenciada no estágio supervisionado do curso de bacharelado em educação física da Universidade Estadual da Paraíba, campus I, no período letivo de 2020.1, tendo como objeto de estudo e intervenção o atendimento personalizado (personal trainer), trata-se de um relato de experiência que busca elucidar adaptações que o personal trainer pode vir a utilizar em seus atendimentos, frente as dificuldades como isolamento social, fechamento de estabelecimentos destinados a prática de exercício físico como academias, clubes, parques, vivenciadas durante a pandemia, a partir de uma intervenção com um indivíduo voluntário, sistematizada no formato de atendimento particular, com aulas pautadas na modalidade musculação realizadas na residência do aluno, com material alternativo confeccionado pelos envolvidos, é um estudo que instiga o profissional de educação física a moldar e expandir suas práticas com criatividade e inovação nos atendimentos particulares de personal trainer.

Palavras Chave: Estágio supervisionado. Personal trainer. Pandemia.

PERSONAL TRAINER FACING THE COVID-19 PANDEMIC: A SUPERVISED INTERNSHIP EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT

The present qualitative study, with the main objective of describing from the perspective of the trainee, an adapted experience, in view of the realization of the same during the Covid-10 pandemic, experienced in the supervised internship of the bachelor's degree course in physical education at the State University of Paraíba, campus I, in the academic period 2020. 1, having as object of study and intervention the personalized service (personal trainer), this is an experience report that seeks to elucidate adaptations that the personal trainer may come to use in his services, facing difficulties such as social isolation, closing of establishments destined to the practice of physical exercise such as gyms, clubs, parks, experienced during the pandemic, From an intervention with a volunteer individual, systematized in the format of private assistance, with classes based on weight training performed at the student's home, with alternative material made by those involved, it is a study that encourages the physical education professional to shape and expand his practices with creativity and innovation in private services of personal trainer.

Keywords: Supervised study. Personal trainer. Pandemic.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	10
2.1	Exercício físico frente ao cenário pandêmico.....	10
2.2	Apontamentos importantes sobre exercício físico e seus benefícios.....	10
2.3	Avaliação antropométrica como subsidio para o personal trainer..	12
3	METODOLOGIA	13
4	SOBRE O CAMPO DE ESTÁGIO.....	14
4.1	Caracterização do Campo de Estágio.....	14
4.2	Observação diagnóstica dos alunos.....	14
4.3	Observação diagnostica do projeto.....	15
5	AÇÕES NO ESTÁGIO	16
5.1	Plano de aula.....	16
5.2	Acompanhamento das atividades.....	16
5.3	Atividades Desenvolvidas.....	16
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
	REFERÊNCIAS	19
	APÊNDICE A – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE IMAGEM	20
	APÊNDICE B – FICHA DE AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA(INÍCIO)	21
	APÊNDICE C – FICHA DE AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA(FIM) ...	22
	APÊNDICE D – FICHA DE ANAMNESE	23
	APÊNDICE E – FICHA DE TREINAMENTO	24
	APÊNDICE F – INDIVÍDUO REALIZANDO EXERCÍCIO COM MATERIAL ALTERNATIVO	25
	APÊNDICE G – INDIVÍDUO REALIZANDO EXERCICIO NO ESTABELECIMENTO(ACADEMIA).....	26

1 INTRODUÇÃO

Quando falamos em estágio supervisionado no ensino superior, o mesmo de acordo com Pimenta e Lima (2004) é considerado o esqueleto de sustentação do curso, ou seja, é o eixo central da formação, haja vista que é nele onde o alunado confronta os saberes construídos durante sua formação com os saberes da realidade vigente na qual pretende atuar profissionalmente.

É no estágio supervisionado onde o aluno de graduação terá sua primeira experiência profissional dentro de sua área de atuação, por isso, é de extrema importância que o aluno viva essa experiência, pois, é a mais próxima do mercado de trabalho. “Estágio supervisionado constitui um processo de transição profissional que procura ligar duas lógicas (educação e trabalho) e que proporciona ao estudante a oportunidade de demonstrar conhecimentos e habilidades adquiridas e também treinar as competências que já detém sob supervisão de um profissional da área” (BRASIL, 2002b, p.9).

Essa resolução de 2002 vem para reforçar a importância do estágio supervisionado como síntese do aprendizado do aluno durante o curso e a hora de colocar seus conhecimentos em prática “simulando” o mercado de trabalho, para que o discente passe transcenda de estudante para profissional da melhor forma possível.

A musculação é uma modalidade de exercício físico que traz consigo diversos benefícios quando praticada sob orientação adequada de um profissional de educação física, Matsudo e Matsudo (2000) apontam importantes benefícios nos praticantes da modalidade em aspectos diversos do corpo humano, como antropométricos, metabólicos, psicológicos e neuromusculares.

Kelley e Kelley (2008) faz referência a prática do exercício físico como um dos tratamentos não medicamentosos de maior acessibilidade, baixo custo e mais eficientes para a manutenção/promoção de saúde, tornando-o essencial para diversas faixas etárias, para uma melhora na qualidade de vida.

O estudo aqui em questão, busca relatar e discutir possíveis adaptações no atendimento de personal trainer particular no estágio supervisionado frente ao cenário pandêmico.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Exercício físico frente ao cenário pandêmico

Pensando no contexto pandêmico vivenciado durante o estágio supervisionado aqui abordado, temos a classificação pela Organização Mundial da Saúde (OMS) do COVID-19 como uma Pandemia global (CASCELLA *et al.*, 2021) onde também fazem apontamentos sugestivos para o combate à doença, dentre essas orientações está o incentivo a prática de exercício físico mesmo frente ao isolamento social adotado como principal medida para contenção do vírus (OMS, 2020), ressaltando os benefícios proporcionado pela prática do exercício físico principalmente na esfera imunológica do indivíduo e sistema cardiovascular.

2.2 Apontamentos importantes sobre exercício físico e seus benefícios

A busca pela prática de atividade física e exercício físico vem se tornando algo cada vez mais recorrente no dia a dia da população, sendo a atividade física definida por movimentos do corpo utilizados no cotidiano como se deslocar para andar, pegar, pular, correr, dentre outras atividades realizadas no cotidiano, já o exercício físico é uma forma específica e planejada da atividade física sistematizada, com objetivos de melhora da aptidão física, controle do peso corporal, desenvolver habilidades motoras, dentre outras Nahas (1999).

Tendo em vista os diversos benefícios e promoção de saúde e qualidade de vida que traz consigo a prática dessa segunda forma, ou seja, do exercício físico, através uma prática regular e bem orientada, o Colégio Americano de Medicina do Esporte (2009) tem feito cada vez mais investigações sobre o exercício resistido e a importância da sua prescrição, desde indivíduos não treinados aos atletas profissionais, pois, são

considerados fundamentais para desenvolvimento de valências físicas como força, potência, flexibilidade e resistência muscular, esses são ótimos indicadores de saúde e aptidão física para indivíduos não treinados segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte.

Torna-se perceptível que o exercício físico proporciona benefícios agudos e crônicos para o indivíduo, nas mais diversas doenças que, transcendem apenas a “fisiologia”, para o ser social, uma vez que o praticante se sente cada vez mais motivado a praticar o exercício físico de forma regular, torna-se mais ativo, desenvolve com mais facilidade e eficiência suas atividades cotidianas, dentro de casa, no trabalho, acarretando para uma melhora na qualidade de vida desse indivíduo.

Pensando no contexto pandêmico vivenciado durante o estágio supervisionado aqui abordado, temos a classificação pela Organização Mundial da Saúde (OMS) do COVID-19 como uma Pandemia global (CASCELLA *et al.*, 2021) onde também fazem apontamentos sugestivos para o combate à doença, dentre essas orientações está o incentivo a prática de exercício físico mesmo frente ao isolamento social adotado como principal medida para contenção do vírus (OMS, 2020), ressaltando os benefícios proporcionado pela prática do exercício físico principalmente na esfera imunológica do indivíduo e sistema cardiovascular.

O treinamento muscular resistido de acordo com Bompa e Lorenzo (2000) quando bem estruturados e sistematicamente conduzidos tem influência direta na qualidade de vida possibilitando melhora da autoestima devido às mudanças “estéticas aparentes” para um corpo mais ativo e apto a realizar trabalho e esforços nas atividades diárias sem acúmulo de fadiga ou cansaço, além de atuar positivamente em fatores de risco coronariano, como obesidade, estresse, pressão arterial elevada, dislipidemia, combate efeitos negativos do envelhecimento, retardando a perda de massa muscular óssea, sedentarismo, dentre outros fatores.

É fundamental abordar a classificação geral dos exercícios do treinamento resistido, na modalidade musculação, visto que esse será o conteúdo base para a intervenção realizada no estágio supervisionado III, com base nisso, de acordo com Delavier (2002) a musculação estuda um conjunto de exercícios de contra resistência onde utilizada para seu desenvolvimento

com principal foco o sistema musculoesquelético. Tais exercícios podem ser classificados em dois grandes grupos sendo os mono-articulares e multi-articulares, acerca das contribuições desses exercícios para o indivíduo de acordo com Fleck e Kraemer (1999, p. 364 – 380):

Tanto exercícios mono-articulares como multi-articulares mostraram ser eficazes para aumentar a força nos grupos musculares a serem trabalhados. Exercícios multi-articulares (por exemplo, desenvolvimento supino e agachamento) são mais complexos no aspecto neural e têm sido geralmente considerados como mais eficazes para aumentar a força muscular total, porque permitem uma maior magnitude de peso utilizado.

Em consonância com o referido autor é notável a importância desses tipos de exercícios para o ganho de massa magra. Consideram-se aqui os exercícios multi-articulares como os de maior complexidade de execução utilizados no treinamento resistido.

2.3 Avaliação antropométrica como subsidio para o personal trainer

A nível de composição corporal, o método duplamente indireto de Pregas Cutâneas é considerado de maior acessibilidade e baixo custo, além de não ser invasivo e seus resultados se assemelharem muito com os da pesagem hidrostática, outro método bastante fidedigno, sendo as pregas cutâneas utilizadas principalmente para monitoramento da densidade corporal e porcentagem de gordura em pessoas não treinadas e atletas Derminice (2009), por isso, tona-se um método de avaliação que o personal trainer pode adotar com seus clientes em sua rotina diária, podendo ser realizada com o manuseio e aplicação adequada da fita antropométrica, plicometro e o paquímetro, elementos pequenos e de fácil transporte por parte do avaliador.

3 METODOLOGIA

O estudo se caracteriza como relato de experiência de natureza qualitativa de cunho crítico descritivo (Gil 2008), que versa sobre a vivência de um acadêmico do curso de Bacharelado em educação física no estágio supervisionado III, da instituição de ensino superior Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, localizado na cidade de Campina Grande PB, realizado no período letivo 2020.1.

A intervenção se deu de forma híbrida com reuniões a cada 15 dias com o professor responsável pelo estágio, juntamente com encontros presenciais com o voluntário que se dispôs a participar, onde o estagiário montou o projeto baseado no atendimento personalizado (personal trainer) sendo a intervenção realizada inicialmente no ambiente residencial do indivíduo, posteriormente na academia onde ele frequentava.

O estagiário realizou uma anamnese, juntamente com uma avaliação antropométrica (dobras cutâneas) como parâmetro para elaborar e sistematizar o programa de treinamento resistido do indivíduo, na modalidade musculação, que inicialmente com os estabelecimentos destinados à prática da musculação fechados, a intervenção foi realizada inicialmente com materiais alternativos confeccionados pelo estagiário, a partir de garrafas pets, cabo de vassoura, sacolas plásticas e pacotes de alimentos não perecíveis para dosar a carga, após a liberação dos mesmos, fechamos o programa na academia onde o voluntário já frequentava.

Com isso, a intervenção teve duração de cerca de quatro meses, com aulas presenciais três vezes por semana, com duração de 60 a 90 minutos, no período letivo de 2020.1 sendo três meses realizados no ambiente residencial do aluno e o último mês na academia onde ele frequentava.

4 SOBRE O CAMPO DE ESTÁGIO

4.1 Caracterização do Campo de Estágio

O estágio supervisionado III tem como foco a área de atuação do profissional bacharel em educação física, ou seja, sua atuação em academias, clubes, NASFs, entre outros, desse modo o campo de estágio aqui relatado, teve sua intervenção com ênfase no atendimento particular (personal trainer), pois, devido à pandemia da covid-19, o profissional de educação física necessitou buscar uma dinâmica diferenciada para seus atendimentos, tendo em vista o fechamento temporário dos clubes e academias, então parte das aulas aconteceram na proximidade da residência do aluno(campo aberto), utilizando-se de um material adaptado confeccionado pelo professor junto ao aluno, sendo a outra parte das aulas realizadas na academia(após a liberação dos estabelecimentos da prática de musculação).

A confecção do material utilizado durante parte das aulas foi a partir de utensílios comuns e de fácil acesso a maioria da população, garrafas pets, cabo de vassoura, sacolas plásticas, embalagens de alimentos não perecíveis (arroz, feijão, sal de cozinha e afins.)

4.2 Observação diagnóstica dos alunos

O estágio foi realizado com apenas um único voluntário, foi utilizado como critério de seleção a relação de amizade entre com o estagiário, além do indivíduo estar a cerca de 2 anos sem praticar exercício físico devido a sua rotina de trabalho, sendo ele do sexo masculino, de 22 anos de idade classificado com obesidade de acordo com a avaliação física antropométrica realizada, porém é um indivíduo ativo fisicamente em sua rotina diária, sem qualquer laudo médico impedindo-o de realizar o exercício físico proposto pelo estagiário em seu atendimento particular.

O indivíduo em sua anamnese compartilhou sua rotina pesada e estressante, tendo em vista seu trabalho no formato de plantões em hospital, se queixando de cansaço durante suas atividades laborais, bem como também em sua rotina em casa.

4.3 Observação diagnóstica do projeto

Este foi um projeto de suma importância, quando se observa que foi realizado sob um cenário pandêmico, onde que, foi realidade o fechamento temporário dos estabelecimentos inerentes a atuação do profissional de educação física, como clubes, academias, parques públicos com fins de práticas de exercícios físicos, dificultando a atuação dos mesmos.

Se fez necessário que esses profissionais buscassem novas práticas e metodologias que se adequassem a algumas medidas de segurança adotadas durante esse período, dentre elas a principal foi o isolamento/distanciamento social, partindo desse pressuposto, o projeto volta-se para o atendimento de personal trainer “a domicílio” com material adaptado pelo professor para realização do treinamento resistido na modalidade musculação, com o aluno no seu ambiente domiciliar e/ou ambiente isolado próximo a sua residência.

5. AÇÕES NO ESTÁGIO

5.1 Plano de Aula

O plano das aulas foi traçado com base na anamnese em forma de um questionário, seguido por uma avaliação antropométrica realizada antes das aulas, de acordo com a disponibilidade de horário do aluno, que se dispôs a três encontros presenciais por semana, com duração de 60 a 90 minutos cada, onde o estagiário após coletar e interpretar os dados, elaborou o plano de treinamento sistematizado de exercício físico fincado no treinamento resistido (musculação), para realizar a aplicação das atividades específicas do estágio supervisionado III do curso de bacharelado de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

Foi montado uma planilha de treinamento individualizada, com treinamento resistido voltado para todos os grupamentos musculares, aliado a caminhada que ocorreu de forma progressiva em volume e intensidade.

5.2 Acompanhamento das Atividades

O acompanhamento das aulas aconteceu de forma presencial, com o acompanhamento do estagiário, e em algumas ocasiões, com o professor Supervisor do estágio supervisionado III, quanto as atividades propostas, o acompanhamento foi através de ficha de treino, contendo toda a programação das atividades propostas, bem como a ficha de anamnese e de avaliação antropométrica, além das reuniões propostas pelo professor responsável pela disciplina no formato online, para acompanhamento das atividades, resolução de possíveis dúvidas e planejamento.

5.3 Atividades Desenvolvidas

As atividades foram desenvolvidas em duas fases, sendo a primeira fase durante o fechamento temporário dos clubes e academias da cidade de Campina Grande PB, tendo como foco a musculação de forma adaptada, onde foram confeccionados alguns materiais adaptados para a realização do

treinamento resistido com o aluno próximo de sua residência, sendo estes criados a partir de itens comuns, presentes na residência de qualquer indivíduo, como garrafas, sacolas plásticas, capo de vassoura e pacotes de alimentos não perecíveis para ajuste da carga.

A segunda fase do estágio foi realizada dentro da academia em que o aluno já frequentava, após a liberação dos estabelecimentos destinados à prática de atividade física, onde o aluno foi submetido ao treinamento resistido no ambiente de academia de musculação.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Torna-se evidente a importância do estágio supervisionado para o discente, pois, é dentro do estágio que ele confronta seus conhecimentos teóricos advindos da graduação, com a prática/experimentação do mercado de trabalho onde ele pretende atuar, o estágio supervisionado engrandeceu meus conhecimentos gerais e específicos dentro da área, mas principalmente proporcionou uma experiência diferenciada de outros estágios ofertados na instituição, tendo em vista o cenário em que ele foi vivenciado (Pandemia).

Foi o choque para o mim, enquanto estagiário vivenciando a função de personal trainer, pois, é muito mais cômodo para esses profissionais, atuarem dentro de estabelecimentos como academias, clubes, pois não há “preocupação” com os materiais, maquinários e afins para se trabalhar com o aluno, e sem o funcionamento desses ambientes, pude perceber uma dificuldade grande em manter as atividades programadas com o cliente de personal, enxerguei então, a oportunidade e a importância do personal de se reinventar e adaptar suas práticas a realidade, transcendendo seus programas de treinamento para além da sala de musculação, a prática do exercício físico pode ser realizada de forma efetiva, mesmo na ausência de materiais, maquinários específicos desses ambientes.

O indivíduo voluntário do estudo, se surpreendeu com a dinâmica da intervenção e atividades propostas, principalmente do modo como foi realizada, a partir de “utensílios de casa”, e não só isso, mas relatou que no período dessa intervenção, renovou sua autoestima, bem como relatou melhora no desempenho de suas atividades durante o trabalho e em sua residência.

O estágio vivenciado proporcionou um novo olhar sobre o personal trainer e sua atuação no mercado de trabalho, abordando novas experiências e adaptações necessárias a esses profissionais de educação física para atuar, frente a uma realidade que não disponha dos estabelecimentos destinados a prática do exercício físico (academias, clubes, praças, etc..), onde cabe ao profissional de educação física (pensando no personal trainer) a repensar seus atendimentos e práticas, adaptando-as e inovando-as frente as dificuldades aparentes, este relato também busca instigar novas investigações em outros formatos, sobre essa temática tão evidenciada no momento atual.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand: Progression models in resistance training for health adults. **Medicine and science in sports and exercise**, v.41, n. 2, p.459-71, 2009.

BRASIL. **Resoluções CNE/CP N° 2/2002**. Institui a duração e carga horária dos cursos de licenciatura, de graduação plena, de formação de professores da Educação Básica em nível superior. Brasília, 2002b

BOMPA T.; LORENZZO, C. **Treinamento de Força Consciente**: Tradução: Dilmar Pinto Guedes, São Paulo: Phorte, 2000.

CASCELLA, M.; et al. **Features, Evaluation, and Treatment of Coronavirus (COVID-19)**. NCBI, 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776>>. Acesso em: 25/05/2021

DELAVIER, Frédéric. **Guia dos movimentos de musculação: abordagem anatômica**. 3ª ed. São Paulo: Manole, 2002..

DERMINICE R.; ROSA F. T.; **Pregas cutâneas vs impedância bioelétrica na avaliação da composição corporal de atletas**: uma revisão crítica. Revista brasileira cineantropometria e desempenho humano, Santa Catarina, v. 11, n. 3, p. 334-340, 2009

FLECK, J. Steven; KRAEMER. William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2ª ed; Porto Alegre: Artmed, 1999.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

KELLEY, G.A.; KELLEY, K.S. **Efficacy of aerobic exercise on coronary heart disease risk factors**. **Preventive Cardiology**, Greenwich, v.10, n.2, p.71-5, 2008..

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R; BARROS NETO, T. L. **Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento**, Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Rio Grande do Sul, v.5, n.2, p60-76, 2000.

NAHAS, M. V. **Obesidade, controle de peso e atividade física**. Londrina: Midiograf, 1999.

OMS. ONU News. Covid-19: **OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia**. 2020. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>>. Acesso em: 22 /05 /2021.

PIMENTA, Selma Garrido e LIMA, Maria Socorro Lucena. **Estágio e Docência**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2004.

APÊNDICE A – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE IMAGEM**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM**

Neste ato, e para todos os fins de direito, autorizo o uso da minha imagem para fins de divulgação e publicidade de trabalhos acadêmicos, entre outras atividades sem fins lucrativos, de caráter definitivo e gratuito.

As imagens poderão ser exibidas: parcial ou total, apresentação audiovisual, publicações e divulgações em exposições, depósitos acadêmicos, festivais nacionais e internacionais.

Por ser esta a minha expressão de vontade, nada terei a reclamar a título de direitos conexos a minha imagem a qualquer outro.

<u>19</u> de <u>ABRIL</u> de 20 <u>21</u>	
Assinatura <u>Petermann Alves</u>	
Nome <u>Petermann Alves</u>	RG <u>4008 171</u>

APÊNDICE B – FICHA DE AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA (INÍCIO)

Análise da composição corporal

Pressão Arterial PAS (mmHg) PAD (mmHg) FCrepouso

Peso atual (kg): Altura (m): Taxa metabólica basal

Protocolo Dobras Cutâneas

Dobras Cutâneas					
Subscapular:	<input type="text" value="60"/>	Peitoral:	<input type="text" value="30"/>	Abdominal:	<input type="text" value="40"/>
Tricipital:	<input type="text" value="36"/>	Axilar-média:	<input type="text" value="30"/>	Coxa:	<input type="text"/>
Bicipital:	<input type="text" value="20"/>	Supra-iliaca:	<input type="text" value="30"/>	Panturrilha:	<input type="text"/>
			Som. Dobras: <input type="text" value="246"/>		

Perímetros		
	Direito	Esquerdo
1 - Ombro	<input type="text" value="156"/>	<input type="text" value="49"/>
2 - Torax	<input type="text" value="140"/>	<input type="text" value="49"/>
3 - Cintura	<input type="text" value="125"/>	<input type="text" value="72"/>
4 - Abdômen	<input type="text" value="130"/>	<input type="text"/>
5 - Quadril	<input type="text" value="129"/>	<input type="text"/>
6 - Braço	<input type="text" value="49"/>	<input type="text"/>
7 - Antebraço	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 - Coxa	<input type="text" value="73"/>	<input type="text"/>
9 - Panturrilha	<input type="text"/>	<input type="text"/>

RCQ Classificação

Diâmetros ósseos

Bi-epicôndilo umeral

Bi-epicôndilo femoral


Bi-estilóide

Resultados

Gordura atual (%)	<input type="text" value="31,2"/>	Classificação % de gordura corporal	<input type="text" value="Muito ruim"/>
Massa gorda	<input type="text" value="46,8 kg"/>	obesidade muito alta	
Massa livre de gordura	<input type="text" value="103,2 kg"/>		
Massa muscular	<input type="text" value="67,1 kg"/>	IMC	<input type="text" value="45,3"/>

Massa residual

Massa Óssea



Composição Corporal

Item	Valor
Peso	150,0kg
Gordura atual (%)	31,2%
Massa livre de gordura	103,2kg

Fracionamento da composição corporal

Componente	Valor
Massa gorda	46,8 kg
Massa muscular	67,1 kg
Massa residual	36,2 kg
Massa Óssea	0,0 kg

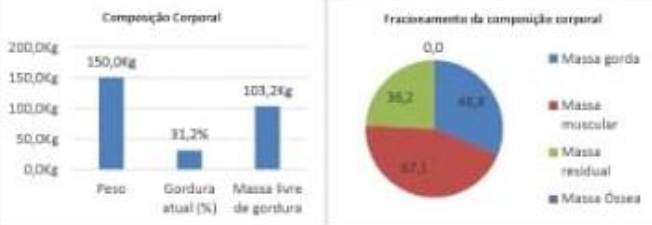



Diagrama de Medição

Peitoral, Axilar média, Subscapular, Biceps, Abdominal, Triceps, Supra-iliaca, Coxa, Panturrilha



APÊNDICE C – FICHA DE AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA(FIM)



Análise da composição corporal

Pressão Arterial PAS (mmHg) PAD (mmHg) FCrepouso

Peso atual (kg): Altura (m): Taxa metabólica basal

Protocolo Dobras
Cutâneas:

Dobras Cutâneas

Subscapular:	<input type="text" value="48"/>	Pectoral:	<input type="text" value="25"/>	Abdominal:	<input type="text" value="35"/>
Tricipital:	<input type="text" value="30"/>	Axilar-média:	<input type="text" value="23"/>	Coxa:	<input type="text"/>
Bicipital:	<input type="text" value="16"/>	Supra-iliaca:	<input type="text" value="26"/>	Panturrilha:	<input type="text"/>

Som. Dobras:

Perímetros

	Direito	Esquerdo
1 - Ombro	<input type="text" value="148"/>	<input type="text" value="148"/>
2 - Torax	<input type="text" value="130"/>	<input type="text" value="130"/>
3 - Cintura	<input type="text" value="125"/>	<input type="text" value="125"/>
4 - Abdômen	<input type="text" value="130"/>	<input type="text" value="130"/>
5 - Quadril	<input type="text" value="129"/>	<input type="text" value="129"/>
6 - Braço	<input type="text" value="49"/>	<input type="text" value="49"/>
7 - Antebraço	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 - Coxa	<input type="text" value="73"/>	<input type="text" value="72"/>
9 - Panturrilha	<input type="text"/>	<input type="text"/>

RCQ Classificação

Diâmetros ósseos

Bi-epicôndilo umeral Bi-estilóide

Bi-epicôndilo femoral

Resultados

Gordura atual (%)	<input type="text" value="27,1"/>	Massa residual	<input type="text" value="32,8 kg"/>	Classificação % de gordura corporal	<input type="text" value="Muito ruim"/>
Massa gorda	<input type="text" value="36,8 kg"/>	Massa Óssea	<input type="text" value="0,0 kg"/>		
Massa livre de gordura	<input type="text" value="99,2 kg"/>	IMC	<input type="text" value="41,1"/>		<input type="text" value="obesidade muito alta"/>
Massa muscular	<input type="text" value="66,4 kg"/>				

Composição Corporal

Peso	<input type="text" value="136,0kg"/>
Gordura atual (%)	<input type="text" value="27,1%"/>
Massa livre de gordura	<input type="text" value="99,2kg"/>

Fracionamento da composição corporal

Massa gorda	<input type="text" value="36,8"/>
Massa muscular	<input type="text" value="66,4"/>
Massa residual	<input type="text" value="0,0"/>
Massa Óssea	<input type="text" value="0,0"/>

Diferença entre os segmentos corporais

BRAÇO	<input type="text" value="0,0 cm"/>	<input type="text" value="Não Significativa"/>	ÁREA MUSCULAR DO BRAÇO (cm ²)	<input type="text" value="39,6"/>	<input type="text" value="Ótimo volume muscular"/>
ANTEBRAÇO	<input type="text" value="-"/>	<input type="text" value="Diferença significativa"/>	ÁREA MUSCULAR DA COXA (cm ²)	<input type="text" value="3458,46"/>	<input type="text" value="Excelente volume muscular"/>
COXA	<input type="text" value="1,0 cm"/>	<input type="text" value="Não Significativa"/>			
PANTURRILHA	<input type="text" value="-"/>	<input type="text" value="Diferença significativa"/>			

APÊNDICE D – FICHA DE ANAMNESE

Dados Pessoais			
Nome completo PETTERSON ALVES	Data de Nasc. 01/01/1998	Sexo Masculino	Idade 22
Endereço	Bairro	CEP	
Cidade CAMPINA GRANDE	E-mail	Telefone	Data da Avaliação 30/08/2020

Objetivos com relação ao treinamento					
<input type="checkbox"/> Hipertrofia	<input type="checkbox"/> Fortalecimento	<input type="checkbox"/> Definição Muscular	<input type="checkbox"/> Saúde/ Bem estar	<input checked="" type="checkbox"/> Emagrecimento	<input type="checkbox"/> Preparação Física

Anamnese Clínica	
Doenças na família nos últimos anos.	NÃO
Doenças pessoais nos últimos anos.	NÃO
Possui alguma restrição a prática de exercícios físicos?	NÃO
Foi submetido(a) a algum tipo de cirurgia?	NÃO
Possui algum tipo de alergia?	NÃO
Sofreu algum acidente ou lesão osteo-muscular?	NÃO
Utiliza algum tipo de medicamento?	NÃO
Ultimamente sente dores no corpo?	JOELHO (AS VEZES)
Tem ou teve o hábito de fumar?	NÃO
Está em dieta para perder ou ganhar peso?	SIM
Pratica atualmente algum tipo de exercício físico?	
Qual atividade	TREINO RESISTIDO
Frequência	TRES VEZES POR SEMANA
Praticou algum tipo de exercício físico no passado?	
Qual atividade	MUSCULAÇÃO
Tempo de prática	1 ANO
Frequência	4 A 5 VEZES POR SEMANA

Par-Q	
Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividades físicas supervisionada por profissionais da saúde?	<input type="checkbox"/> SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO
Você sente dores no peito quando pratica atividade física?	<input type="checkbox"/> SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO
No último mês, você sentiu dores no peito quando praticava atividade física?	<input type="checkbox"/> SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO
Você apresenta desequilíbrio devido a tontura e/ou perda de consciência?	<input type="checkbox"/> SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO
Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?	<input type="checkbox"/> SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO
Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?	<input type="checkbox"/> SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO
Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve realizar atividade física?	<input type="checkbox"/> SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO

APÊNDICE E – FICHA DE TREINAMENTO



Nome		Data de Nasc.		Idade	Genero	Peso
Petterson Alves				21		
Altura	IMC	% de G.C.	Peso Magro	Peso Gordor	Professor responsável	
Objetivos						
Treinamento resistido adaptado						
Observações						
Início	Semanas	Treinos	Frequência	Mesociclo de treinamento		

TREINO 1

Grupo Musc.	Exercícios	Séries	Repetições	Pausa	Cadencia exc./conc.	Carga
BICEPS	ROSCA DIRETA COM BARRA	3 a 5	30s a 60s	2min	X	X
BICEPS	ROSCA ALTERNADA HALTERES	3 a 5	30s a 60s	2min	X	X
OMBRO	ELEVAÇÃO LATERAL HALTERES	3 a 5	30s a 60s	2min	X	X
OMBRO	ELEVAÇÃO FRONTAL HALTERES	3 a 5	30s a 60s	2min	X	X
OMBRO	ELEVAÇÃO FRONTAL COM BARRA	3 a 5	30s a 60s	2min	X	X
OMBRO	DESENVOLVIMENTO DE OMBRO	3 a 5	30s a 60s	2min	X	X
COSTA	REMADA CURVADO	3 a 5	30s a 60s	2min	X	X
ABDOMÉ	ABDOMINAL "TRADICIONAL"	3 a 5	30s a 60s	2min	X	X
ABDOMÉ	ABDOMINAL INFRA	3 a 5	30s a 60s	2min	X	X

**APÊNDICE F – INDIVÍDUO REALIZANDO EXERCÍCIO COM
MATERIAL ALTERNATIVO**



APÊNDICE G – INDIVÍDUO REALIZANDO EXERCÍCIO NO ESTABELECIMENTO (ACADEMIA)

