



**UEPB**

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

**FABIO JOSÉ SANTOS DE LIMA**

**MUSCULAÇÃO COMO MEIO DE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA: RELATO  
DE EXPERIÊNCIAS**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2022**

**FABIO JOSÉ SANTOS DE LIMA**

**MUSCULAÇÃO COMO MEIO DE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA: RELATO  
DE EXPERIÊNCIAS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
(Relato de experiência) apresentado ao  
Departamento de Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba,  
como requisito à obtenção do título de  
Licenciado em Educação Física.

**Orientador:** Prof.<sup>a</sup>. Dra. Regimena Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE - PB  
2022**

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.

L732m Lima, Fabio Jose Santos de.

Musculação como meio de melhorar a qualidade de vida [manuscrito] : relato de experiências / Fabio Jose Santos de Lima. - 2022.

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, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Regimena Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Musculação. 2. Saúde Física. 3. Escolinha do Departamento de Educação Física. I. Título

21. ed. CDD 796.4

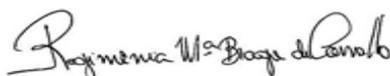
FABIO JOSÉ SANTOS DE LIMA

MUSCULAÇÃO COMO MEIO DE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA:  
RELATO DE EXPERIÊNCIAS

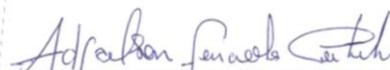
Trabalho de Conclusão de Curso  
(Relato de experiência) apresentado ao  
Departamento de Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba,  
como requisito à obtenção do título de  
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 25/03/2022.

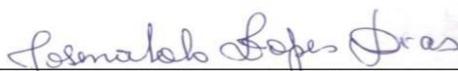
**BANCA EXAMINADORA**



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



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

“DEDICO este trabalho primeiramente ao Pai celestial, por me permitir chegar até aqui. À minha mãe, por sempre me apoiar e incentivar em tudo, à minha companheira por toda cumplicidade.”

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
PROEX	Pró-Reitoria de Extensão
UEPB	Universidade Estadual da Paraíba

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	8
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....	8
2.1	O ESTÁGIO.....	8
2.2	CAMPO DE ESTÁGIO: A ACADEMIA.....	9
2.3	QUALIDADE DE VIDA E EXERCÍCIOS FÍSICOS.....	10
3	METODOLOGIA.....	10
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	11
5	CONCLUSÃO.....	13
	REFERÊNCIAS .....	14
	APÊNDICES.....	17

## MUSCULAÇÃO COMO MEIO DE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIAS

### RESUMO

A musculação apresenta-se como uma possibilidade de melhorar a qualidade de vida através do exercício resistido, dessa forma o indivíduo procura essa atividade física como possibilidade de sair do sedentarismo evitando comorbidades e melhorando a qualidade de vida. Dentro dessa análise inicial, o Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento Educação Física, é um programa institucionalizado, que tem como finalidade maior, incluir a comunidade nas atividades elaboradas pelos acadêmicos de Educação Física. Este relato de experiência tem como objetivo apresentar os benefícios do programa acima citado, assim como, as repercussões sociais promovidas pela prática da musculação, como também avaliar e discutir as melhorias na qualidade de vida da comunidade atendida. Dessa forma, este estudo foi realizado durante o período do mês de março a dezembro de 2018. Com o desenvolvimento deste relato é possível observar que o programa de extensão que é desenvolvido por meio do Laboratório Pedagógico de Saúde, Esporte e Lazer (Escolinhas do DEF), proporciona de diversas formas a integração, inclusão e sociabilização de diversos grupos através, neste caso específico da prática da musculação, fornecendo o incentivo para uma mudança nos hábitos e favorecendo a interação não apenas entre os próprios alunos, mas também com suas respectivas famílias. Além dos benefícios sociais para os alunos que se envolvem nas práticas da musculação, o exercício resistido (musculação) é também importante para a contribuição do bem-estar desses cidadãos, trazendo muitas das vezes uma reeducação necessária sobre a importância da atividade física adequada e como ela pode ajudar na resolução de problemas de saúde como diabetes; pressão alta e problemas cardíacos, fazendo com que a mesma diminua, promovendo assim uma boa qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Musculação; Saúde Física; Escolinha do Departamento de Educação Física.

### ABSTRACT

Bodybuilding presents itself as a possibility to improve this quality of life, through resistance exercise, since the individual who does not perform any type of regular physical activity (PA) is considered sedentary, which is as harmful as any other illness he may have. Within this initial analysis, the Pedagogical Laboratory Program: Health, Sport and Leisure in the Physical Education Department is an institutionalized program financed by the Pro-Rector of Extension (PROEX) of the State University of Paraíba, which has as main objective to insert the community into activities developed by Physical Education students. This experience report aims to present the benefits of the above-mentioned program, as well as the social repercussions promoted by the practice of bodybuilding, as well as to evaluate and discuss the improvements in the quality of life of the community served. Thus, this study was carried out during the period from March to December 2018. With the development of this report, it is possible to observe that the extension program that is developed

through the Pedagogical Laboratory of Health, Sport and Leisure (school DEF) , provides in different ways the integration, inclusion and socialization of different groups through, in this specific case, the practice of bodybuilding, providing the incentive for a change in habits and favoring interaction not only among the students themselves, but also with their respective families . In addition to the social benefits for students who engage in such practices, they can also contribute to students' well-being by providing them with the necessary knowledge about the importance of adequate physical activity and how it can help solve health problems. like diabetes; high blood pressure and heart problems, causing it to go down; it also promotes the improvement of social relationships.

**Keywords:** Bodybuilding; DEF school; Experience Report.

## 1 INTRODUÇÃO

Na atualidade as pessoas possuem um estilo de vida que as leva a não ter saúde, devido ao estresse e ao cansaço maçante do trabalho. Como consequência disso, a ausência da prática de atividades físicas e a má alimentação agravam ainda mais o estado do indivíduo. Em razão desses fatores, há um declínio na qualidade de vida da população, tanto física quanto psicologicamente, tornando-as cada vez mais suscetíveis a doenças (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Com isso, a musculação, apresenta-se como uma possibilidade de melhorar esta qualidade de vida, através do exercício resistido, uma vez que o indivíduo que não realiza nenhum tipo de atividade física (AF) regular é considerado sedentário, o que é tão prejudicial como qualquer outra doença que ele venha a ter. De forma que o sedentarismo acaba sendo um dos motivos para a adesão à prática da musculação, como uma fuga do sedentarismo, obtenção de saúde e qualidade de vida.

Dentro dessa análise inicial, Barbosa e Dantas (2018) apontam que o Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento Educação Física, que tem como objetivo maior inserir a comunidade dentro de atividades elaboradas por professores em formação no curso de Educação Física, dando a oportunidade de passarem seus conhecimentos dentro da graduação para os alunos (crianças, adolescentes e adultos) que vêm ao programa em busca de praticar atividades físicas como: natação infantil, futsal, treino funcional, musculação, ginástica e danças, dando suporte para retirar crianças, jovens e adultos, muitas vezes, do sedentarismo, da ociosidade, melhorar a interação social, oportunidade de conhecimento de novas áreas e atividades, entre outros aspectos. Este relato de experiência tem como objetivo apresentar os benefícios do programa acima citado, assim como, as repercussões sociais promovidas pela prática da musculação, como também avaliar e discutir as melhorias na qualidade de vida da comunidade atendida.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 O estágio

O estágio em sua essência, além de aproximar o aluno com a realidade da profissão, atendendo as exigências do mercado de trabalho (Bilert; Biscoli e Vigorena, 2011), contempla também o resultado da sua experiência prática, aplicando assim, o conhecimento teórico adquirido (BIANCHI; ALVARENGA; BIANCHI, 2003). Destaca-se ainda a visão de Roesch (2006, p.3), que concorda com o argumento expresso neste relato de experiência, ao afirmar que “mundo real e mundo acadêmico convivem paralelamente” e que o estágio curricular neste programa de extensão é uma oportunidade para o aluno testar os modelos teóricos desenvolvidos na academia em aplicações práticas.

O conhecimento é algo que se constrói e o aluno, ao levantar situações problemáticas nas organizações, propor sistemas, avaliar planos ou programas, bem como testar modelos e instrumentos, está também ajudando a construir

conhecimento. E pode aplicar a pesquisa para melhorar as práticas organizacionais (ROESCH, 2006, p. 5).

Vigorena e Battisti (2007) entendem que o estágio não deve ser apenas o cumprimento de uma exigência legal, mas sim, que resulte num trabalho científico com proposta de intervenção. Destaca-se que tanto Vigorena e Battisti quanto Maçaneiro (2011) se remetem a importância dos aspectos metodológicos, considerados elementos fundamentais para o desenvolvimento de um trabalho em caráter acadêmico-científico. Nesta pesquisa, o olhar voltou-se para outro aspecto, ou seja, atenção foi dada aos temas trabalhados pelos alunos, entendidos como as escolhas feitas pelos acadêmicos para o desenvolvimento do seu estudo.

## **2.2 Campo de estágio: a academia**

As academias configuraram-se como locais apropriados para a execução de exercícios físicos, tendo em vista a utilização de tecnologias em equipamentos esportivos que direcionam pessoas de diferentes faixas etárias que buscam, entre outras coisas, uma melhoria na performance física, além de virem a ser "Consagradas por um uso bem antigo, academias de ginástica e congêneres são sempre tidos como 'centros de cultura física'". (PEREIRA, 1996, p.70).

Segundo Pereira (1996), as academias devem ter se originado devido à necessidade de maior segurança, pois os parques, praças e ruas tornavam-se perigosos, além do grande crescimento populacional que impedia a livre movimentação. No Brasil, (1982/83) os programas aeróbios despertaram o interesse da população e dos profissionais de Educação física que atraíram empresários que investiram na construção de academias de ginástica e musculação. Também, os Campeonatos de Aeróbica deram ênfase à essa atividade, pois eram televisionados e paralelamente eram divulgadas aulas de ginástica, incentivando assim a procura pelas academias. Apesar da ginástica aeróbia ter sido a mola propulsora da atividade física em academias, hoje existem diversos programas como musculação e outras variações da ginástica.

Segundo Novaes (1991) e Novaes, et.al. (in: Rezende & Votre, 1994), os objetivos da ginástica e musculação de academia nas décadas de 30 a 90 foram predominantemente estéticos com direcionamentos sociais, recuperativos, fisiológicos, corretivos, higiene mental e manutenção da saúde. Porém, a ginástica em academia pode ter objetivos de competição, de profilaxia, terapêutico, recreação/lazer e preparação física além do estético-corporal. A musculação também pode ter esses objetivos (Bittencourt, 1986; Rodrigues & Carnaval, 1985; Godoy, 1994).

"O aparecimento de academias, como centros de atividade física, deve ter se originado em grandes centros, devido à necessidade de maior segurança" por parte das pessoas que desejam praticar exercícios físicos. (PEREIRA, 1996, p.93). Tendo em vista que os grandes centros urbanos não oferecem a segurança necessária para a prática de exercícios em parques e locais públicos, surgiu-se a necessidade de locais específicos para a prática de exercícios físicos.

Atualmente as academias oferecem maior segurança aos desportistas em relação aos locais públicos, além de oferecerem ao público profissionais capacitados para auxiliar nos exercícios e também equipamentos necessários para a realização

dos mesmos. E, pode-se afirmar que a preocupação das academias é oferecer aos clientes um espaço amplo, com visual moderno através do qual ela possa divulgar os lançamentos da moda esportiva e produtos de beleza e complementos alimentares, além de ofertar profissionais aptos a ensinar os exercícios da moda, expandindo a indústria do fitness.

### **2.3 Qualidade de vida e exercícios físicos**

O termo qualidade de vida tem sido amplamente utilizado em diversas áreas para denominar uma situação que se aproxime de uma satisfação integral, seja na família, nas relações afetivas, na vida social e ambiental, determinando o padrão de conforto e bem-estar (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000).

Trata-se de conceito subjetivo, porém, está diretamente ligado ao processo multifatorial que influencia o bem-estar físico, psicossocial e econômico. É dependente do meio sociocultural e das aspirações pessoais. Está relacionado à autoestima abrangendo aspectos significativos que impactam nas habilidades funcionais e fisiológicas (GAULT; WILLEMS, 2013).

Para Oliveira, Bertolini e Benediti (2014) tanto nos ambientes particulares como nos públicos, a prática de exercícios físicos por idosos facilita a interação entre eles, melhorando a socialização, o que tende a inferir positivamente em um bom nível de qualidade de vida.

A prática regular de atividade física deve ser bem orientada, exigindo a presença de um profissional de educação física (FAUSTINO, 2015). O profissional de educação física é apto para atuar no planejamento, na avaliação e na orientação de programas de atividades físicas para grupo de idosos saudáveis, bem como os que apresentam fatores de riscos para as doenças crônicas não transmissíveis (SANTOS, 2016).

De acordo com Teixeira (2006) com o passar dos tempos, os exercícios físicos na água obtiveram grande importância, sendo praticados de diversas formas até chegar a mais recente atividade aquática, a hidroginástica. Algumas características da hidroginástica fazem a atividade ter destaque dentre as possibilidades de exercitação para os idosos. Em primeiro lugar, pelo fato de muitas pessoas gostarem da água, criando desta forma um ambiente diferenciado, além disso, trata-se de uma atividade que possibilita o trabalho de grandes grupos musculares ao mesmo tempo, conciliando exercícios aeróbicos, sem riscos de quedas e por ser realizada em grupos, torna-se de fácil sociabilização, usufruindo-se da música como incremento para a motivação (BONACHELA, PAULO; 1994, BECKER; 2000).

### **3. METODOLOGIA**

O presente trabalho caracteriza-se como relato de experiência, possuindo aspectos de pesquisa descritiva, a qual descreve as experiências vivenciadas, de forma que segundo Gil (1987) as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

Objetiva-se através deste trabalho, relatar as experiências e vivências obtidas no Programa de extensão "laboratório pedagógico: saúde, esporte e lazer da escolinha do DEF", realizado no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, o qual tem como objetivo principal proporcionar e desenvolver junto às comunidades circunvizinhas do Campus I, atividades

relacionadas aos esportes, neste caso em específico através da prática da musculação. Além de buscar, através de valores e atitudes baseadas na educação, ética e cidadania, promover inclusão social e formação pessoal, por meio da atividade física.

#### **4. RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Este trabalho visa relatar e discutir as experiências vividas durante o estágio supervisionado extracurricular de Educação Física na área da musculação no Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento Educação Física. De forma que é evidenciado neste trabalho a abordagem realizada com pessoas em situação de risco moradores das comunidades circunvizinhas da Universidade Estadual da Paraíba.

O programa de Pesquisa e Extensão Escolinha do DEF ocorre toda terça e quinta-feira nos turnos da manhã e tarde no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. Contempla várias atividades como Dança, Natação, Musculação, Funcional, Ginástica e Futsal, as aulas são todas ministradas pelos estudantes do curso de Educação Física (licenciatura e bacharelado) tendo como público alvo os moradores das comunidades carentes de Campina Grande - PB. Todas as intervenções são realizadas nas dependências da instituição. No complexo esportivo do DEF da UEPB que inclui a piscina, ginásio, campo poliesportivo e salas designadas no Departamento de Educação Física com endereço: R. Domitila Cabral de Castro, Bodocongó, Campina Grande - PB.

O programa de extensão acima referido teve seu período de duração de março à dezembro de 2018, onde a construção das práticas realizadas por esta modalidade buscou utilizar uma metodologia ativa, a qual permite aos estudantes uma melhor autonomia e autogerenciamento das atividades programadas, beneficiando assim sua aprendizagem e contribuindo de forma significativa para sua formação, como também buscou-se explorar o treinamento resistido para além da performance e estética, buscando desenvolver nos integrantes bons hábitos e utilizar da musculação como instrumento de sociabilização e bem-estar dos participantes. Mesmo com essa política, as intervenções são orientadas a acontecer baseando-se na abordagem crítico-superadora que consideramos a mais indicada para os fins propostos nos objetivos do programa.

No que se refere a musculação do programa, os indivíduos possuem a faixa etária de 16 a 48 anos de idade, faz-se o processo de inscrição, pedindo-se o Registro Geral (RG) ou Registro de nascimento, uma cópia do comprovante de residência, uma foto 3x4.

Os professores e voluntários utilizam materiais didáticos que são essenciais para o desenvolvimento e aprendizado dos alunos e na desenvoltura das aulas de musculação, a academia escola do departamento onde funciona o programa, conta com equipamentos, máquinas, pesos livres, barras e anilhas que possibilitam a prática do treinamento resistido em questão.

O presente trabalho caracteriza-se como relato de experiência, possuindo aspectos de pesquisa descritiva, a qual descreve as experiências vivenciadas, de forma que segundo Gil (1987) as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

Objetiva-se através deste trabalho, relatar as experiências e vivências obtidas no Programa de extensão "laboratório pedagógico: saúde, esporte e lazer da escolinha do DEF", realizado no Departamento de Educação Física da Universidade

Estadual da Paraíba - UEPB, o qual tem como objetivo principal proporcionar e desenvolver junto às comunidades circunvizinhas do Campus I, atividades relacionadas aos esportes, neste caso em específico através da prática da musculação. Além de buscar, através de valores e atitudes baseadas na educação, ética e cidadania, promover inclusão social e formação pessoal, por meio da atividade física.

As inscrições para participação do Programa são gratuitas, desta forma, todos conseguem ter acesso à todas as modalidades disponíveis, uma vez que se faz necessário apenas a apresentação de documentos como RG e comprovante de residência no caso dos adultos, e para crianças exige-se também uma declaração escolar no turno oposto da matrícula desejada.

A musculação proporcionada por este programa de extensão, relatada no presente estudo contempla 80 alunos, sendo estas 45 mulheres e 35 homens, com etária de 19 até 67 anos sendo este grupo organizado em duas turmas, onde as aulas ocorrem no período da tarde, das 13:30 às 14:30 e das 14:30 às 15:30, sendo estes momentos ministrados por alunos do curso de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física sendo três voluntários e a três bolsistas.

Para a realização das aulas são disponibilizados materiais básicos como caixa de som, sala de musculação, isto é, a academia escola do departamento, com espelhos, barras, pesos livres, maquinário apropriado para realização dos treinos, colchonetes, cordas e steps.

Todas as aulas (treinos) seguem um cronograma geral elaborado no início de cada semestre, seguido de um cronograma mensal, elaborado no começo de cada mês, tendo como base inicial as avaliações antropométricas realizadas e anamnese, as quais são realizadas pelos extensionistas e respondidas pelos alunos que praticam a musculação.

Desta forma as aulas (treinos) ocorrem seguindo uma logística, os alunos alongam e aquecem em grupo, inicialmente, ao chegarem a sala de musculação recebem uma ficha de treino específica, montando com base em sua individualidade e nos relatos expostos durante a avaliação, ao final do treinamento os alunos entregam as fichas de treino e realizam um alongamento final.

Através deste relato de experiência visa-se analisar a possibilidade de qualquer pessoa participar das aulas e como elas influenciam diretamente em uma melhor qualidade de vida às alunas, assim como apresentar de forma mais detalhada como a vivência com a modalidade pode mudar aspectos sociais nos indivíduos, uma vez que proporciona um espaço saudável e estruturado para essa promoção da sociabilização dos indivíduos que compõem as comunidades circunvizinhas da UEPB.

As aulas ocorriam duas vezes na semana, onde os treinos e atividades em geral eram decididos no começo do semestre com base nos resultados das avaliações realizadas, sendo programado com uma semana de antecedências as alterações necessárias, quando existiam.

O primeiro momento com as turmas consistia na avaliação física, realizada individualmente e que proporcionava um momento de aproximação dos extensionistas (voluntários e bolsistas) com cada aluno que praticava a musculação. O período de realização do programa possibilitou em um semestre a realização de 48 (quarenta e oito) encontros, sendo destes 02 (duas) aulas na primeira semana do programa para avaliação inicial, 02 (duas) aulas após 03 (três) meses de início dos treinos para avaliação do desenvolvimento e evolução dos alunos e mais 02 (duas) aulas de avaliação no encerramento do programa, para mensurar todo o

desenvolvimento dos alunos, totalizando assim, 06 (seis) encontros objetivando avaliação física e social dos envolvidos.

Houveram 41 (quarenta e um) dias de treinos proporcionados aos alunos, evoluindo treino a treino e observando a interação e desenvolvimento social dos participantes, através da observação de conversas e comportamentos, por fim, ocorre 01 (um) encontro final, destinado a confraternização e coroação das atividades desenvolvidas, onde foi nítido a interação entre todos, as amizades e laços construídos através da musculação e das atividades desenvolvidas nela.

Algo extremamente importante e gratificante enquanto extensionista deste programa foi que, através desta modalidade, o programa favoreceu a melhoria da qualidade de vida das pessoas envolvidas, proporcionando bem-estar e sociabilização, como também a diminuição no enfrentamento de riscos sociais pelos participantes. Resultados estes relatados pelos próprios participantes do programa.

A partir dos trabalhos realizados no programa é notório que o fator ociosidade dos moradores do entorno do Campus I da UEPB teve uma redução significativa. O que nos leva a classificar o Programa de grande importância, já que é capaz de promover a integração de mais de oitenta e cinco indivíduos através das práticas da musculação e, a partir da inclusão social destes, contribuir para a preservação de valores morais e cívicos ao mesmo tempo oferecer oportunidade de estágio para estudantes de Educação Física.

Nessa perspectiva, encerramos nossas aulas com a certeza que sempre é possível alcançar os objetivos e superar as dificuldades que são impostas, e o mais importante de tudo sempre é possível de alguma forma ajudar as pessoas, assim como foi possível dar uma nova visão a prática da musculação, uma vez que a mesma é vista de uma forma pela sociedade, mas graças ao trabalho desenvolvido, conseguimos apresentá-la como uma prática prazerosa, divertida e social.

## **5. CONCLUSÃO**

Com o desenvolvimento deste relato, foi observado que o programa de extensão “Laboratório Pedagógico de Saúde, Esporte e Lazer (Escolinhas do DEF)”, proporcionou a integração, inclusão e sociabilização das pessoas que frequentaram o projeto, no caso específico deste relato na área da musculação. Fornecendo assim o incentivo para uma mudança nos hábitos e favorecendo também a interação, não apenas entre os alunos, mas também no âmbito familiar.

Além dos benefícios sociais que os alunos tiveram no decorrer das práticas da musculação, também houve um aumento no bem-estar no desenrolar das atividades. Do mesmo modo fornecendo-lhes o conhecimento necessário sobre a importância da atividade física adequada e como ela pode ajudar na resolução de problemas de saúde como diabetes; pressão alta e problemas cardíacos, fazendo com que ela diminua; também promove a melhoria das relações sociais.

O programa de extensão também possibilitou, a formação enquanto estagiário e futuro docente licenciado, mais completo, capacitando-nos a corrigir situações adversas e superar as dificuldades encontradas no cotidiano da profissão. Além disso, o fato de ainda estarem em contato com os mais diversos públicos enriquece sua experiência.

Portanto, percebemos assim que o programa de extensão Laboratório Pedagógico de Saúde, Esporte e Lazer (Escolinhas do DEF), trouxe benefícios e experiências positivas para todos os envolvidos, tanto para estagiários que puderam extrair o máximo de experiência para uma futura eventualidade que possa vir a

ocorrer no âmbito de trabalho, como também para os alunos envolvidos, que por meio da atividade física planejada puderam ter melhoras em suas vidas, como por exemplo, a qualidade de vida, o bem estar, e também a sociabilidade com pessoas que está inserida na mesma comunidade. Tendo assim uma boa troca de experiências e vivências, onde todos ganham.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, Edson D. S.; DANTAS. Anny S. M. L. Extensão em ascensão na paraíba: crescendo e aprendendo. Anais III CINTEDI. Campina Grande: Realize Editora, 2018. Disponível em:

<<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/44663>>. Acesso em: 03/02/2022.

BIANCHI; Anna; ALVARENGA, Marian; BIANCHI, Roberto. Orientação para estágio em secretariado: trabalhos, projetos e monografias. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2003.

BILERT; Vania; BISCOLI, Fabiana; VIGORENA, Débora. Contribuição do estágio extracurricular para a formação profissional: um estudo no curso de Secretariado Executivo na Uni oeste –Campus de Toledo/PR. Revista Expectativa, Toledo, v. 10, n. 10, p. 43-60, 2011.

BITTENCOURT, N. Musculação: uma abordagem metodológica. Sprint, Rio de Janeiro, 1986. O, Rosita Edler. Removendo barreiras para a aprendizagem: educação

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Resolução Confef nº 046: Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional - apresentação. Rio de Janeiro, 2002.

PEREIRA, F.M. Dialética da cultura física: introdução à crítica da educação física, do esporte e da recreação. São Paulo: Ícone, 1988. p.148-156.

PEREIRA, M.M.F. Academia: estrutura técnica e administrativa. Rio de Janeiro: Sprint, 1996. 200p.

FAUSTINO, A. et al. O perfil comum dos programas de atividade física das academias sêniores. Revista De Ciências Del Deporte, Buenos Aires, v. 2, n. 11, p.135-136, 2015.

GAULT, M. L.; WILLEMS, M. E. T. Aging, functional capacity and eccentric exercise training. Aging and Disease, Fort Worth-TX, v. 4, n. 6, p. 351-363, Sept. 2013.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. São Paulo: Editora Atlas S.A, 1987.

GODOY, E. Musculação e fitness. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

MAÇANEIRO, Marlete. Diversidade metodológica em estudos organizacionais: análise dos trabalhos de conclusão do curso de Secretariado Executivo da Universidade Estadual do Centro-Oeste –Unicentro. Revista do Secretariado Executivo, Passo Fundo, n. 7, p. 112-129, 2011.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. Ciência & saúde coletiva. Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

NOVAES, J.S. Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva. Rio de Janeiro: Sprint, 1991. 100p.

NOVAES, J.S.; NOVAES, G.S.; LOVISOLO, H.R. Metáforas gímnicas e valores orientadores da educação física em academias. In: RESENDE, H.G., VOTRE, S.J. Ensaio sobre educação física, esporte e lazer: tendências e perspectivas. Rio de Janeiro: SBDEF: UGF, 1994. p. 103-14.

NOVAES, E.V. Qualidade de vida, atividade física, saúde e doença. In: VOTRE, S.J. (Org.) Cultura, atividade corporal e esporte. Rio de Janeiro: Ed. Central da Universidade Gama Filho, 1996.p.175-186.

ROESCH, Sylvia Maria Azevedo. Projetos de estágio e de pesquisa em Administração: guia para estágios, trabalhos de conclusão, dissertações e estudos de caso. 3 ed. São Paulo: Atlas, 2006.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 11, n. 4, p.7-12, 2003.

TEIXEIRA, CS. Influência de diferentes superfícies e do calçado na força de reação do solo em exercícios de hidroginástica [monografia]. Santa Maria (RS): Universidade Federal de Santa Maria; 2006.

VIGORENA, Débora. Análise das áreas escolhidas para o estágio curricular no curso de secretariado executivo bilíngue: um estudo de caso. Expectativa, Toledo, v. 5, n. 5, p. 173-185, 2006.

VIGORENA, Débora; BATTISTI, Patrícia. Procedimentos de coleta de dados em trabalhos de conclusão do curso de secretariado executivo da Unioeste/PR. Secretariado Executivo em Revista@. Passo Fundo, n.7, 2007. p. 95-111.

OLIVEIRA, D. V.; BERTOLINI, S. M. M. G.; BENEDETI, M. R. Avaliação da qualidade de vida de idosos fisicamente ativos por meio do questionário WHOQOL-BREF. Revista Saúde e Pesquisa, Maringá, v. 5, n. 3, p. 547-554, 2012.

SANTOS, A. et al. Representações sociais dos usuários do Sistema Único de Saúde do Brasil acerca das práticas corporais/atividades físicas na atenção primária à saúde. CIAIQ.

# APÊNDICES

**Fonte:** Alunos treinando e aquecendo



**Fonte:** (o autor, 2022).

**Fonte:** Alunos treinando com supervisão dos extensionistas do programa



**Fonte:** (o autor, 2022).

**Fonte** Alunos treinando com supervisão dos extensionistas do programa



**Fonte:** (o autor, 2022)

**Fonte:** Extensionistas, voluntários e bolsistas.



### **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus por toda sua bondade e infinito amor, por me permitir viver e concluir mais uma etapa da minha vida, por iluminar meus passos e me permitir chegar até aqui, agradeço pela constante força a cada dificuldade, pelas conquistas, pelas enormes alegrias e por todas as lições aprendidas.

Aos amigos que ganhei ao longo da graduação, meu muito obrigado por todos os momentos vividos, vocês fizeram desta jornada a mais feliz possível.

Agradeço a todos que de maneira direta ou indireta, fizeram parte desta caminhada e contribuíram para sua realização.







