



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

ANA LUIZA ARAÚJO DE MELO SILVA

**TREINAMENTO PERSONALIZADO PARA TERCEIRA IDADE - UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE
2022**

ANA LUIZA ARAÚJO DE MELO SILVA

**TREINAMENTO PERSONALIZADO PARA TERCEIRA IDADE - UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso, (Artigo) de natureza Relato de Experiência, apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino.

**CAMPINA GRANDE
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.

M528t Melo, Ana Luiza Araújo de.
Treinamento personalizado para idosos [manuscrito] : um relato de experiência / Ana Luiza Araújo de Melo. - 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. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Qualidade de vida. 2. Idosos. 3. Atividade física. I. Título
21. ed. CDD 790.182 6

ANA LUIZA ARAÚJO DE MELO SILVA

TREINAMENTO PERSONALIZADO PARA TERCEIRA IDADE - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

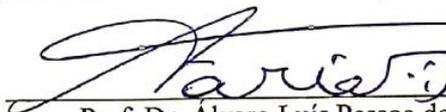
Trabalho de Conclusão de Curso, (Artigo) de natureza Relato de Experiência, apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 26/07/2022

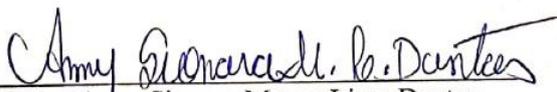
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) - Orientadora



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) - Examinador



Prof. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) - Examinadora

Às minhas filhas que tanto amo, Ana Evellyn e Ana Esther, que por vezes sentiram a ausência de sua mãe em momentos de sua infância, mas que mesmo pequeninas se faziam entender a necessidade da ausência, elas que são meu combustível diário de dedicação e perseverança. A vocês que tanto me incentivam mesmo sem saber que o faz, todo meu esforço diário de trabalho e estudo, DEDICO.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	7
2.1	A importância do estágio supervisionado na formação do profissional de educação física	7
2.2	Atividade física e a qualidade de vida na saúde do idoso	9
2.3	Lesões, doenças crônico degenerativas e a atuação do Profissional de Educação Física	12
3	METODOLOGIA	13
4	RELATO DA EXPERIÊNCIA	14
4.1	Experiência a partir da observação: 1º momento	14
4.2	Experiência a partir da intervenção: 2º momento	16
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
	REFERÊNCIAS	18
	APÊNDICE A – REGISTROS FOTOGRÁFICOS	21
	APÊNDICE B – FICHAS DE TREINAMENTO DA ALUNA	22
	APÊNDICE C – FICHAS DE TREINAMENTO DO ALUNO	23

TREINAMENTO PERSONALIZADO PARA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

PERSONALIZED TRAINING FOR SENIORS: AN EXPERIENCE REPORT

Ana Luiza Araújo de Melo Silva¹

RESUMO

O presente trabalho tem como principal objetivo relatar a experiência oportunizada e vivenciada pelo Estágio Supervisionado III, que se passou com o treinamento personalizado com grupos especiais, neste caso em específico os idosos, em uma academia residencial. A atividade física é um fator determinante na qualidade do processo do envelhecimento, sendo possível o ciclo de vida ser vivido até o seu término de forma saudável e autônoma. Para tal, a atividade física não pode ser mais considerada como um recurso coadjuvante na melhoria da qualidade de vida dos idosos, mas sim, como um fator essencial no âmbito de minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento. Quando o assunto é saúde e qualidade de vida o Treinamento Personalizado é uma peça de extrema importância, se configura como o profissional formado em educação física que tem como papel principal trabalhar com o atendimento personalizado, o qual oferece para seus clientes um programa de exercício de acordo com suas necessidades, sendo elas: saúde física, estética, tratamentos de saúde e qualidade de vida, possuindo uma vasta área de atuação, seja em academias, residências, parques e até mesmo com consultorias online. O estágio é uma experiência de aprimoramento pessoal e profissional para os graduandos, onde, por meio do contato direto com a realidade da atuação como profissional de educação física, o mesmo inicia suas primeiras experiências, as quais serão necessárias no seu constante aprendizado. Utilizamos uma metodologia de caráter descritivo, reflexivo e analítico. Considera-se, finalmente, que o estágio supervisionado III foi um grande desafio a ser cumprido pela importância e complexidade de se trabalhar com idosos e suas patologias. Porém, com dedicação e comprometimento, conseguiu-se realizar o estágio de forma colaborativa e proveitosa, buscando estar atrelada à importância das vivências, dos diferentes saberes construídos e da educação permanente, com foco nas melhorias na qualidade de vida dos clientes/alunos.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Idosos. Atividade física.

ABSTRACT

The main objective of the present work is to report the experience provided and lived by the Supervised Stage III, which took place with personalized training with special groups, in this specific case the elderly, in a residential gym. Physical activity is a determining factor in the quality of the aging process, making it possible for the life cycle to be lived until its end in a healthy and autonomous way. To this end, physical activity can no longer be considered as a supporting resource in improving the quality of life of the elderly, but as an essential factor in

¹ Graduada em Educação Física Licenciatura pela UEPB, graduanda do curso de Bacharelado em Educação física, Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). E-mail: analuh.melo2016@gmail.com.

the context of minimizing the degeneration caused by aging. When it comes to health and quality of life, Personalized Training is a piece of extreme importance, it is configured as a professional trained in physical education whose main role is to work with personalized service, which offers its clients a program of exercise of according to your needs, namely: physical health, aesthetics, health treatments and quality of life, having a wide area of action, whether in gyms, residences, parks and even with online consulting. The internship is an experience of personal and professional improvement for undergraduates, where, through direct contact with the reality of working as a physical education professional, they begin their first experiences, which will be necessary in their constant learning. We used a descriptive, reflective and analytical methodology. Finally, it is considered that the supervised internship III was a great challenge to be fulfilled due to the importance and complexity of working with the elderly and their pathologies. However, with dedication and commitment, it was possible to carry out the internship in a collaborative and fruitful way, seeking to be linked to the importance of experiences, the different knowledge built and permanent education, focusing on improvements in the quality of life of clients/students.

Keywords: Quality of life. Elderly. Physical activity.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como principal objetivo relatar a experiência oportunizada e vivenciada pelo Estágio Supervisionado III, do curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba. Componente curricular usado como ferramenta indispensável no aprimoramento pessoal e profissional para os graduandos, onde, por meio do contato direto com a realidade no Treinamento Personalizado e vivências de situações reais que possibilitam a excelência do aprendizado, alinhando o conhecimento teórico e prático, possibilitando as primeiras experiências, as quais serão necessárias no seu constante aprendizado, tornando o mesmo prazeroso e enriquecedor.

Quando o assunto é saúde e qualidade de vida o Treinamento Personalizado é uma peça de extrema importância, se configura como o profissional formado em educação física que tem como papel principal trabalhar com o atendimento personalizado, o qual oferece para seus alunos/clientes um programa de exercício de acordo com suas necessidades, sendo elas: saúde física, estética, tratamentos de saúde e qualidade de vida, possuindo uma vasta área de atuação, seja em academias, residências, parques e até mesmo com consultorias *online*. O número de pessoas que buscam os serviços de um *personal trainer* tem crescido nos últimos anos. O sedentarismo pode ser considerado o grande vilão da não longevidade, representando uma condição indesejável ao ponto de significar risco à saúde, por impedir que o indivíduo mantenha relações sociais, desenvolva atividades que cooperem para a eficiência da capacidade funcional, no intuito de promover um envelhecimento ativo.

Atualmente há um consenso entre os profissionais da área de saúde de que a atividade física é um fator determinante na qualidade do processo do envelhecimento, sendo possível o ciclo de vida ser vivido até o seu término de forma saudável e autônoma. Para tal, a atividade física não pode ser mais considerada como um recurso coadjuvante na melhoria da qualidade de vida dos idosos, mas sim, como um fator essencial no âmbito de minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento, visto que ela tem a capacidade de estimular várias funções sem as quais o organismo não funciona (OKUMA, 1998). Fator esse determinante para a escolha do público alvo na vivência do Estágio supervisionado III ora apresentada, visando também que o envelhecimento populacional, fenômeno esse explícito em pesquisas e projeções populacionais do IBGE, traz com ele um maior mercado de trabalho para atuar com idosos, e assim torna-se visível também os benefícios que os programas de atividade física voltados para suas necessidades, os podem ser proporcionados. Entretanto desafiador, por criar a expectativa que a cada ciclo anual, a qualidade e a estimativa de vida continuem crescentes, a partir de programas de atividade física e pesquisas que supram a necessidade da população idosa, necessitando de um constante estudo e atualização de conhecimentos. E com o desafio vem o prazer de se sentir poderoso e necessário na vida dessas pessoas, quando se percebe a importância que os mesmos transparecem, como por exemplo, ao hábito diário de praticar a musculação.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A importância do estágio supervisionado na formação do profissional de educação física

O Estágio Supervisionado em Educação Física Bacharelado consiste numa atividade diversificada que proporciona a vivência e consolidação do graduando enquanto formação profissional. É um componente curricular capaz de preparar o aluno para a vida profissional, através da aproximação do educando com a prática da profissão. Trazendo a realidade vivida pelos profissionais da área e familiarizando o futuro profissional recém-formado com o seu real processo de atuação, proporcionando ao bacharelado a oportunidade de vivenciar, não apenas a execução e a reflexão sobre a sua prática, mas vivenciar possíveis ambientes de atuação profissional: Treinamento personalizado, salas de musculação em academias e estúdios, clínicas, e até mesmo o contato direto com os alunos/clientes.

Constitui-se em um requisito de grande relevância para os acadêmicos durante a formação, por proporcionar um elo entre a teoria estudada e a prática, permitindo adquirir uma experiência para o discente, visto que a vivência nos estágios dá a oportunidade de consolidar uma prática profissional transformadora.

Já Barbosa-Rinaldi e Pizani (2012) apontam que o estágio curricular se constituiu como um momento em que o acadêmico vivencia a prática profissional, aproximando do universo acadêmico à realidade interventiva, contribuindo assim para a compreensão dos diversos campos e de sua formação.

É através dessa experiência do estágio supervisionado que novos conhecimentos são adquiridos pelo graduando, sendo deixado de lado o aspecto teórico e pondo em prática tudo que foi ensinado pelo corpo docente da universidade. É nesse momento que o graduando tem a oportunidade de colocar em prática sua linha de segmento de pensamento, além de associar com outros componentes curriculares, que foram vistos durante o período acadêmico cursado.

O principal papel do estágio supervisionado é garantir a ligação do mundo acadêmico com o profissional, sendo porta para a aprendizagem teórico/prático acerca da graduação do corpo discente, através do conhecimento e contato direto com a comunidade. Portanto é necessário que esse componente seja valorizado e incentivado, com o objetivo de criar oportunidades para os alunos exercerem a prática profissional.

Segundo Albuquerque, Lira e Resende (2012) o estagiário, em sua formação, apropria-se de conhecimentos e atividades, que os apresentam às experiências prévias da profissão. Sendo assim, um meio que pode levar o acadêmico a identificar novas e variadas estratégias para solucionar problemas que muitas vezes ele nem imaginava encontrar na sua área profissional. Ele passa a desenvolver mais o raciocínio, a capacidade e o espírito crítico, além da liberdade do uso da criatividade, projetando o estágio supervisionado como um verdadeiro meio para que “o estágio deve estimular o aluno a desenvolver habilidades e destrezas, com competência para assumir uma ação reflexiva frente à prática social” (FÁVARO, 2006).

Dessa forma, o Estágio Supervisionado é uma etapa imprescindível e de oportunidade ímpar de aprendizagem para a trajetória da construção do futuro profissional de educação física, uma vez que contribui no processo de autoconhecimento e aperfeiçoamento das práticas, possibilitando agregar valores e saberes nessa modalidade, a partir de reflexões e autocrítica, construindo um olhar investigativo da nossa prática enquanto aluno-estagiário formador e profissional em formação.

2.2 Atividade física e a qualidade de vida na saúde do idoso

O conceito “qualidade de vida” tem sido alvo de pesquisa por muitos autores, bem como o uso de instrumentos padronizados para mensurá-la. Tal conceito tem caráter subjetivo, ou seja, depende da percepção de cada pessoa sobre o seu estado e envolve diversas dimensões da vida (SEIDL, 2004).

Para Nahas (2006), qualidade de vida é a percepção de bem-estar que reflete um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Ainda na percepção do autor referido anteriormente, os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente enxergar algum valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas.

A qualidade de vida na concepção de Toscano (2009, p. 17) supõe “um elemento básico e interligado com todos os outros, que é a capacidade para realizar movimentos corporais de forma eficiente”. Assim, para o autor, se a capacidade motora estiver limitada a qualidade de vida pode sofrer baixa considerável.

Um dos principais métodos para manutenção e aumento da saúde, em qualquer idade, é a prática da atividade física, que se realizada regularmente junto com uma alimentação balanceada, traz vários benefícios à saúde, tanto física, quanto mental. Junto à importância de atividades físicas, a musculação vem sendo ampliada, tendo como praticantes atletas e pessoas comuns (SANTANA, 2020).

O envelhecimento da população no Brasil atinge um patamar que, de acordo com a *United Nations* (2001), em 2025 o número estimado de idosos será de 30,7 milhões (6º lugar no *ranking* mundial), um aumento correspondente a 164,7% comparado ao ano de 2001, quando o Brasil ocupava o 11º lugar com 11,6 milhões em quantidade populacional de idosos.

Nesta percepção de aumento da expectativa de vida da população brasileira, o profissional de educação física que se identifica com esse grupo especial deve ir em busca de conhecimento e qualificação para abarcar a necessidade do mercado que só tende a crescer e se propor a cooperar de forma ativa para que essa expectativa cresça com maior qualidade.

Tratando-se de envelhecimento, Okuma (1998) o define como um processo biológico, capaz de modificar as funções corpóreas, ao passo que é de caráter determinante nas mudanças estruturais do corpo, porém, por não ser o ciclo do envelhecimento exclusividade de ninguém, esse processo assume consequências que ultrapassam o simples ciclo biológico, atingindo o indivíduo no que tange os aspectos psicológicos e sociais. O termo envelhecimento também

pode ser entendido pura e simplesmente como o processo pós-maturacional responsável pela diminuição da homeostasia e aumento da vulnerabilidade do organismo (GEIB et al., 2003), como também o aumento do número de anos vividos, do ponto de vista demográfico (CARVALHO e ANDRADE, 2000).

Com a chegada da senescência, o aspecto biológico imprime alterações naturais no organismo (OKUMA, 1998; MAZO et al., 2004), refletido no declínio harmônico de todo o conjunto orgânico representado pelos sistemas cardiovascular, endócrino, musculoesquelético, entre outros (MAZO et al., 2004, p. 62).

Na contramão destas alterações, deve-se analisar a velhice como uma fase de potencial para o crescimento, à semelhança das demais fases da vida, uma vez que, de acordo com Neri (1995), a velhice bem sucedida nada mais é do que uma condição individual e grupal de bem-estar físico e social, onde o potencial para o desenvolvimento é preservado, respeitando os limites da plasticidade de cada um.

Apesar do envelhecimento apresentar similaridades em algumas de suas características, é válido lembrar que o envelhecimento não chega a todos da mesma forma, apresentando sempre os mesmos aspectos e modificações. O envelhecimento é um processo único, portanto individual, que apresenta diferenças desde quando tal processo é comparado entre diferentes gerações de idosos, como de idosos pertencentes a uma mesma geração.

Na busca do envelhecer de forma saudável, Stuart-Hamilton (2002) afirma que “uma boa velhice é uma recompensa, não um direito automático. Só chegaremos a ela encarando com a mente clara e aberta a perspectiva de envelhecer.”

Aceitando essa teoria, vê-se a importância de aplicar o que no papel já está cientificamente comprovado. Métodos para desacelerar o relógio do envelhecimento e garantir maior qualidade de vida, como a atividade física e a participação em grupos de convivência, existem para que a busca do envelhecer saudável seja possível.

Stuart-Hamilton (2002) esclarece que a idade cronológica, medida comumente empregada para definir o quão velha uma pessoa é, torna-se insatisfatória, por ser possível encontrar pessoas cronologicamente mais velhas sem aparentar a sua real idade, como também é possível encontrar pessoas que, por adquirirem durante sua vida um comportamento relapso com a saúde corpórea, parecem ser prematuramente envelhecidos.

O sedentarismo pode ser considerado o grande vilão da não longevidade, representando uma condição indesejável ao ponto de significar risco à saúde, por impedir que o indivíduo mantenha relações sociais, desenvolva atividades que cooperem para a eficiência da capacidade funcional, no intuito de promover um envelhecimento ativo. Nosso corpo é uma máquina

projetada para movimentar-se, usá-la de forma correta atrai inúmeros benefícios à saúde física e psicológica, assim como previne as doenças crônicas devido a um maior gasto energético e uso das estruturas corporais, além de melhorar o metabolismo e a homeostasia.

Na visão da Organização Pan-Americana de Saúde – OPAS (2005), o envelhecimento ativo deve ser trabalhado na possibilidade de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, buscando melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.

Borges (2006) reforça o não-sedentarismo ao afirmar que qualquer prática de atividade física é mais vantajosa do que o sedentarismo, já que, em idades mais avançadas essa práxis apresenta melhores benefícios quanto à capacidade física além de ser possível proteger-se das limitações impostas pelo envelhecimento.

Brach et al. (2003) ressaltam que não são apenas os estudos transversais que dão importância da atividade física para a manutenção da capacidade funcional. De acordo com esses autores, um estudo longitudinal de 14 anos, que estudou mulheres idosas e de classe econômica elevada concluiu que a atividade física é capaz de prevenir o declínio funcional, além de ser de grande importância para a saúde pública.

A visão que algumas pessoas têm para com os idosos é a de indivíduos frágeis, doentes e sem utilidade, tendo esse processo se perpetuado em decorrência apenas do processo normal do envelhecimento. Sobretudo a inclusão da atividade física como medidas gerais da saúde na prevenção e minimização dos efeitos do envelhecimento humano é parte fundamental dos programas de promoção da saúde, e vem sendo abordada nos países desenvolvidos e de primeiro mundo, e também nos países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil (MATSUDO et al., 2020).

O nível de atividade física é capaz de influenciar a longevidade e a capacidade funcional de modo a aumentar a massa muscular, a massa óssea o equilíbrio, além de prevenir doenças crônicas (SCHROLL, 2003). A atividade física é um dos principais fatores que contribui para quem deseja ter um envelhecimento ativo e saudável, atrelado a atuação de um profissional de Educação Física, com formação específica para esse público, tornando essencial para uma boa qualidade de vida (FERNANDES, 2021).

2.3 Lesões, doenças crônico degenerativas e a atuação do Profissional de Educação

Física

A Organização Panamericana de Saúde (OPAS) indica que uma pessoa idosa é aquela que apresenta mais de 60 anos, recentemente em projeto de lei votado pelo Senado Brasileiro, foi aprovado e publicado no Estatuto do Idoso nova lei onde a idade mínima considerável para idoso é de 65 anos ou mais (BRASIL, 2020).

Envelhecer é um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e portanto aumente sua possibilidade de morte (BRASIL, 2006).

Muitos fatores ao longo do tempo contribuem para o mau funcionamento do corpo, a postura, por sua vez, é responsável por distribuir de forma equilibrada a quantidade de esforço sobre ossos, tendões, ligamentos, músculos e discos. A má postura tem efeito contrário, aumentando o estresse total e distribuindo-o para estruturas menos capazes de suportá-lo (MOFFAT; VICKRY, 2002). Sendo assim de extrema importância para a saúde e bem estar corporal que o indivíduo apresente uma boa postura corporal, distribuindo os esforços para estruturas com melhores possibilidades de suportá-lo.

O grande mal da atualidade é o sedentarismo, pois as pessoas caminham menos e trabalham geralmente sentadas o que causa o descondicionamento músculo-esquelético, aumentando os riscos de lesões e dores, já que o corpo acaba se acomodando com a falta de estímulo fisiológico do exercício, portanto, a sobrecarga ou o esforço pode desencadear rapidamente uma inflamação e lesões (FUKUDA, 2017).

As hérnias discais da lombar trata-se de uma lesão degenerativa da coluna vertebral. Em geral, pode surgir após traumas, forte sobrecarga, vício de postura ou naturalmente com o processo de envelhecimento (KAMPAJI, 2009). A musculação no tratamento da hérnia de disco apresenta objetivos de alívio da dor, retardar a progressão da doença e otimizar a capacidade funcional do aluno. Reis et al (2016) avaliaram a importância que a musculação pode proporcionar para indivíduos que possuem hérnia de disco. Como resultado, ficou demonstrado que estes exercícios, quando bem orientados pelo Profissional de Educação Física, fortalecem a musculatura da região afetada, proporcionando alívio da dor e melhoria significativa na qualidade de vida do indivíduo.

Dentre os diversos benefícios para o fortalecimento muscular dentro da musculação, pode-se realçar uma melhora no tônus muscular, fortalecimento das articulações e uma

melhora nos movimentos das mesmas (SANTANA, 2020), existindo um rico benefício que parte da prática regular de exercício físico na reabilitação de pessoas que apresentam lesões.

A bursite do quadril é o processo inflamatório que ocorre em uma bolsa (bursa) que tem função de diminuir o impacto ou atrito entre os tendões e o osso. Quando ocorre no quadril, pode acometer a bursa subtrocanterica – localizada lateralmente ao quadril (FUKUDA, 2017). Indivíduos que apresentam bursite trocanterica deve praticar musculação e principalmente exercícios com finalidade de fortalecimento dos músculos da região glútea, sobretudo os músculos afetados e se mostra importante também exercícios para o fortalecimento de toda a musculatura que envolve a coluna vertebral, pois no caso da bursite no quadril, ela costuma aparecer quando há desequilíbrios musculares, ou seja, músculos que estejam muito mais tensos que outros, por causa de maus hábitos posturais ou limitações nos movimentos das articulações, sendo interessante o trabalho de mobilidade articular para que o indivíduo melhore sua consciência corporal. De acordo com Montenegro (2015), faz-se necessário um programa de fortalecimento de músculos do complexo pósterio-lateral do quadril que podem ser realizados com elásticos, pesos, tornozeleiras ou equipamentos de musculação e Pilates. Silva (2018) faz relação e enfatiza que importante que, durante ou após o tratamento, o paciente associe caminhadas e exercícios físicos para manter a integridade desta articulação, além do tratamento-padrão para dor lombar baseado em ganho de mobilidade da coluna, tração, relaxamento muscular e estabilização estática, nestes casos nos quais é detectado este pobre controle dos músculos do quadril.

Santana (2020) enfatiza que, assim como a musculação e atividades físicas em geral, trazem vários benefícios, tais como: diminuição de riscos de quedas e fraturas; aumento da densidade dos ossos, uma vez que diminui risco de fraturas em quem se exercita. Atividades físicas que proporcionam o desenvolvimento de equilíbrio e força proporcionam um caminhar mais seguro e uma musculatura mais rígida e eficiente (VIALE, 2001).

3 METODOLOGIA

A metodologia aplicada foi de caráter descritivo e reflexivo. Constitui-se em um relato de experiência onde se baseia na aprendizagem adquirida ao longo do curso e reflexões a partir de pesquisas e referências teóricas.

O método qualitativo de pesquisa foi adotado pois,

[...] a Pesquisa Qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se ocupa com um nível de realidade que não pode ou não deveria ser quantificado. Ou seja, ela

trabalha com o universo dos significados, dos motivos das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes. O que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos a operacionalização de variáveis (MINAYO, 2008, p. 21).

Vergara (2000, p. 47) argumenta que a pesquisa descritiva expõe as características de determinada população ou fenômeno, estabelece correlações entre variáveis e define sua natureza. "Não têm o compromisso de explicar os fenômenos que descreve, embora sirva de base para tal explicação".

O presente estudo foi realizado durante o Estágio numa Academia, durante o período de 23/05/2022 a 06/07/2022, sob supervisão de um Profissional de Educação Física, de início nas segundas, terças, quartas e quintas no horário de 10:00 às 11:00 e nos sábados no horário de 11:00 às 13:00, mas por decisão do casal de alunos, os horários mudaram.

A academia por ser residencial, possui uma estrutura pequena, com poucos maquinários, o que se faz necessário o uso de materiais de apoio, como as *minibands*, *superbands* e outros elásticos. O foco de atuação foi o treinamento personalizado com grupos especiais, nesse caso em específico o público alvo em questão foram os idosos. Um amável casal, sendo uma idosa com 69 anos e o idosos com 70 anos de idade, muito simpáticos e receptivos que se fizeram disponíveis para que seus treinos servissem de engrandecimento profissional na graduação de uma futura profissional em formação.

O estágio teve como objetivo, abarcar a área de atuação a qual a autora escolheu para sua vida profissional e vivenciar experiências com esse público que infelizmente durante o início da graduação não havia chamado atenção, o que fez perder oportunidades de participar de projetos de extensão voltados a essa finalidade. Essas práticas, ajudam a interpretar e realizar os serviços partindo de uma nova visão. Como objetivos específicos presentes neste estágio, pode-se destacar: Vivenciar o treinamento personalizado com idosos; pesquisar a respeito de patologias para prescrição de exercícios; prescrever programa de treinamentos personalizados para idosos; conhecer as particularidades de trabalhar com idosos, dificuldades e facilidades.

4 RELATO DAS EXPERIÊNCIAS

4.1 Experiência a partir da observação: 1º momento

Primeiro momento do Estágio supervisionado III deu-se de uma reunião com o Profissional de Educação Física, o qual se fez preceptor, para discutirmos acerca do público

alvo que iríamos trabalhar, definir métodos, dias da semana e horários em que iriam acontecer os encontros. Diante das opções que foram expostas, optou-se por acompanhá-lo no treinamento personalizado de um casal de idosos, como citado anteriormente, ambos apresentam várias patologias advindas da idade e alterações posturais.

Foi notável o rico conhecimento que essa experiência poderia proporcionar, tanto pelo caráter desafiador que é de fato trazer qualidade de vida para idosos com tal grau de necessidade, como pelo fator de crescimento profissional no grupo em que se enquadra. A princípio as aulas aconteceriam de segunda a quinta no horário de 10:00 as 11:00, pois o casal havia optado por treinar juntos, mas nas semanas que se sucederam, acharam de maior valia cada um ter seu horário, onde a aluna ficou com o horário das 09:00 e o aluno no horário das 10:00, e minha participação passou a ser apenas de segunda a quarta.

Nosso segundo encontro, mais uma reunião, essa com a finalidade de realizar uma anamnese da academia em que os treinos iriam acontecer, a princípio, a academia de um condomínio da cidade, porém os alunos nas semanas subsequentes optaram por se manter na academiam do prédio que ainda moram, no residencial, a qual embora com um bom espaço, se mostrava restrita em termos de aparelhos, sendo necessário uso de outros materiais. No mesmo momento, conheceu-se o casal de idosos que iria passar a acompanhar, pessoas maravilhosas, conversamos e após explicar a importância do estágio supervisionado para a graduação, se fizeram solícitos a ajudar no que fosse preciso. Tanto o preceptor, como os alunos foram bastante receptivos, sempre dispostos a ajudar no necessário para execução dos treinos, deram todo suporte para realizarmos todas as atividades com êxito, não privando de qualquer intervenção previamente discutida.

O terceiro encontro ficou reservado para a avaliação física dos alunos, onde responderam uma anamnese inicial, que continham informações como a frequência de exercício físico, em que o casal já treinava a 4 anos pelo menos 3 vezes por semana. Na anamnese também se teve conhecimento de suas lesões que seriam: a aluna com Hérnia discal lombar e ruptura do ligamento do ombro direito e o aluno com bursite no quadril. Apresentando também patologias como: Hipertensão a aluna e Diabetes o aluno.

Seguiu-se para a Avaliação Antropométrica e logo após a Avaliação Postural, feita por aplicativo de fotos contendo simetrógrafo, na qual a aluna apresentou desnivelamento dos quadris e dos ombros, ombros protusos, geno valgo e pés pronados, o aluno apresentou quadris e ombros desnivelados, retroversão pélvica, patelas lateralizadas e ombros protusos.

Na Avaliação funcional pôde-se englobar testes de flexibilidade, testes de mobilidade e algumas análises de movimentos básicos, como por exemplo um simples agachamento livre,

que também pode trazer informações de fraquezas musculares e corroborar com os dados já obtidos com os testes já realizados.

O último encontro da primeira semana, onde reuniu-se com o preceptor, para discutir as avaliações e a partir daí começar o planejamento para que as aulas se mostrassem atrativas e necessárias para esses alunos e sua qualidade de vida. Discutiu-se as possíveis intervenções e o que poderia ou não usar no treinamento personalizado desse casal (alongamentos, exercícios) levando em consideração suas individualidades biológicas contendo doenças crônico-degenerativas. A prescrição do treinamento ficou sob os cuidados do preceptor, o qual ao longo das intervenções sempre tinha o cuidado de explicar os objetivos.

4.2 Experiência a partir das intervenções: 2º momento

A partir da segunda semana deram-se início aos treinos, uma vez que as primeiras semanas de intervenção seriam apenas de observação da minha parte, para que eu possa compreender a dinâmica do treinamento personalizado para o público alvo escolhido, pois embora no início treinavam no mesmo horário, a prescrição do treinamento se dava de forma totalmente diferente. Na quarta semana de intervenção em diante, sob a supervisão do preceptor, os alunos foram orientados nas execuções dos exercícios, notando a diferença da complexidade na realização de determinados exercícios, fazendo relação entre observação e atuação.

No decorrer dos treinos, observou-se a diferença de ritmo apresentada pelos dois, a aluna embora apresentando suas patologias se mostra animada e disposta, sempre com sua caixinha de som ligada e realizando os exercícios propostos com rigor, já o aluno, com um tempo de execução de exercício mais lento. É impossível não perceber a receptividade dos idosos, chega a ser aconchegante. No tangente à participação, à cooperação e ao valor que se dá a cada atividade desenvolvida, eles se mostram muito satisfeitos na prática regular dos exercícios. Estão sempre prontos a tudo que é oferecido, de braços abertos.

Ao longo dos treinos acontecia um feedback diário a respeito de dores musculares e articulares, ajudando na forma de intervenção, uma vez que o treino programado possa necessitar de uma adaptação pontual. Adaptações essas que eram feitas na maioria das vezes no início do treino em sua fase introdutória, com liberações miofasciais e alongamentos.

Os treinos de ambos têm como estrutura e divisão o método ABC, o qual em uma semana treina-se duas vezes membros inferiores e na seguinte duas vezes membros superiores e assim sucessivamente, acontecendo falta, executa-se o treino perdido no próximo dia de aula.

Os exercícios cuidadosamente escolhidos e muitas vezes adaptados, todos com objetivos de melhorar as disfunções posturais, musculaturas encurtadas e as capacidades funcionais do idoso. A aluna, apesar da idade avançada ainda trabalha, quando acontece um imprevisto que ocasione faltas consecutivas, como correu de passar uma semana sem treinar, relata dor e indisposição devido aos problemas que apresenta.

Durante o período de atuação no estágio, foram utilizados os horários que se mostravam livres devido as faltas dos alunos ou, não havendo faltas, foi reservado um horário para reuniões e feedback, onde por vezes o preceptor solicitou leituras e pesquisas a respeito das patologias e lesões apresentadas pelo casal.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a experiência vivenciada é perceptível que o Estágio Supervisionado III é de suma importância para a formação profissional do graduando, possibilitando ao mesmo fazer uma ligação entre tudo o que vem aprendendo e estudando no curso, com a realidade e a dinâmica da prática, oferecendo-lhe a oportunidade de refletir sobre os conhecimentos teóricos adquiridos de forma isolada e articulá-los com o objetivo de construir um saber capacitado para o mercado de trabalho, aprimorando sua prática docente. O estágio do curso de bacharelado em Educação Física tem possibilitado essa ponte, fazendo com que fossem observados e vivenciados com clareza todos os segmentos do intuito do estágio.

As experiências dos estágios supervisionados de modo geral, se tornam ímpares para o crescimento profissional, humano e social, pois, quando em contato direto com os alunos/clientes, realizar avaliações periódicas, observar e ser protagonista da evolução de cada um, permite que os futuros profissionais de Educação Física já adquiram conhecimento prático sobre os aspectos biológicos de cada corpo em suas diferentes condições biopsicossociais.

Considera-se, finalmente, que o estágio supervisionado III foi um grande desafio a ser cumprido pela importância e complexidade de se trabalhar com idosos e suas patologias. Porém, com dedicação e comprometimento, conseguiu-se realizar o estágio de forma colaborativa e proveitosa, buscando trazer para si conhecimento e a conquista de novos saberes, ao mesmo tempo prazer e qualidade de vida aos alunos/clientes. Portanto, é necessário refletir constantemente sobre o processo do treinamento personalizado para grupos especiais, sua organização, desenvolvimento e realização de novas metodologias, sempre buscando os conhecimentos necessários para promover a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Alberto.; LIRA, João.; RESENDE, Rui. Representações dos professores de Educação Física sobre o seu ano de prática de ensino supervisionada. In: NASCIMENTO, Juarez Vieira do; FARIAS, Gelcemar Oliveira (Orgs.). **Construção da identidade profissional em educação física: da formação a intervenção**. Florianópolis, SC: EdUDESC, 2012.
- BARBOSA-RINALDI, I.P; PIZANI, J. **Desafios dos estágios nos cursos de licenciatura em Educação Física**. In: NASCIMENTO, J. V. do; FARIAS, G. O. Construção da identidade profissional em Educação Física: da formação à intervenção. Florianópolis: Ed. da UDESC, 2012.
- BORGES, G. F. **Nível de Atividade Física, Capacidade Funcional e Qualidade de Sono de Idosas**. 20 de fevereiro de 2006. 97 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, 2006.
- BRACH, J. S. et al. Physical activity and functional status in community-dwelling older women: a 14-year prospective study. **Arch Intern Med**, [S. l.], v. 163, n. 21, p. 2565-71, 2003.
- BRASIL. MINISTERIO DA SAÚDE. **Carta de Direito do Usuario**. Brasilia: Ministério da saúde, 2006.
- BRASIL. **Lei nº 10.048 de 8 de novembro de 2000 (Rev. 2020), sobre o aumento da idade mínima para idosos**.2020
- CARVALHO, José Alberto Magno de; DUMOND ANDRADE, Flavia. Envejecimiento de la población brasileña: oportunidades y desafíos. **Encuentro Latinoamericano y Caribeño sobre las personas de Edad**. Cepal. Santiago de Chile, 2000.
- COELHO-RAVAGNANI, C. de F.; SANDRESCHI, P. F.; PIOLA, T. S.; SANTOS, L. dos.; SANTOS, D. L.; MAZO, G. Z.; MENEGUVI, J.; CORREIA, M. de A.; BENEDETTI, T. R. B.; GERMANO-SOARES, A. H.; HALLAL, P. C.; CYRINO, E. S. Atividade física para idosos: guia de atividade física para a população brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [S. l.], v. 26, P. 1-18, 2021.
- FÁVARO, Paula Evelise; NASCIMENTO, Glauce Yara do; SORIANO, Jeane Barcelos. O conteúdo da Intervenção Profissional em Educação Física: O ponto de vista de docentes de um curso de formação profissional. **Movimento**, [S. l.], v. 12, n. 2, p. 199-221, 2006.
- FERNANDES, Mayra Matias. **Formação Profissional em Educação Física para Atuação com a População Idosa**. 2021. 121 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual Paulista (Unesp), Rio Claro, SP. 2021.
- FUKUDA, Thiago. Doenças do Quadril. **INSTITUTO TRATA**. Disponível em: <http://www.institutotrata.com.br/doencas/quadril/>.

GEIB, L.T.C.; CATALDO, A. N. N.; WAINBERG, R. N. Sono e envelhecimento. **Rev. Psiquiatr Bras**, [S. l.], v. 25, n. 3, p. 453-65, set. 2003.

MACEDO, B. V. O.; SANTOS, C. de J.; BERNARDO, D. A.; SANTOS, M. M. dos.; OLIVEIRA, C. A. de.; RIBEIRO, D. S. S. Efeitos da atividade física sistematizada em idosos durante a pandemia do Covid-19. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, [S. l.], v. 2, p. 1-9, 2022.

MATSUDO, S. M. et al. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Brazilian Journal of Science and Movement**, [S. l.], v. 8, n. 4, p. 21-32, 2000.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade Física e o Idoso Conceção Gerontológica**. 2ª ed. Porto Alegre, Editora: Sulina, 2004.

MONTENEGRO, Hélder, **A dor no quadril também pode refletir na coluna**. 2015.. Disponível em:<https://www.herniadedisco.com.br/espaco-dr-coluna/artigos/dor-noquadril-pode-refletir-na-coluna>

MINAYO, Cecília de Souza (Org.). **Metodologia de Pesquisa em Educação Física**. 3º Ed. 2008

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NERI, A. L. **Psicologia do envelhecimento: uma área abrangente**. Campinas: Papyrus, 1995.

OKUMA, S.S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. Campinas: Papyrus, 1998.

REIS ED, Nascimento RC, Viana RC, Scoss D. **Benefícios da musculação para portadores de hérnia de disco**. Rev ENAF Science. 2016;11(1):305- 11.

SANTANA, Hiesus Matheus Sena; SILVA, Bismarque Pereira da; SAMPAIO, Leonardo Costa. **Prevalência e Características de Lesões na Prática de Musculação**. Id on Line Rev.Mult. Psic., Julho/2020, vol.14, n.51, p. 71-82. ISSN: 1981-1179.

SEIDL EMF, Zannon CMLC. **Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos**. Cad Saúde Pública. 2004.

SILVA, Graziela Vieira; ARENHART, Rodrigo. **Lombalgia e a correlação com as patologias do quadril: revisão bibliográfica**. 2018. Disponível em: <http://repositorio.uricer.edu.br/bitstream/35974/130/1/Graziela%20Silva%20Vieira.pdf>.

SCHROLL, M. Physical Activity in an ageing population. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, [S. l.], v. 13, [s. n.], p. 63-69, 2003.

STUART-HAMILTON, Ian. **A psicologia do envelhecimento: uma introdução**. Trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

Toscano JJO, Oliveira ACC. **Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física**. Revista Brasileira de Medicina Esportiva. 2009.

UNITED NATIONS. Department of Economic and Social Affairs. **World Population Prospects the 2000 revision** (Highlights). New Yourk, NY. 2001. 34 p.

VERGARA, Sylvia C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 3.ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000.

WHO. World Health Organization. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**/tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

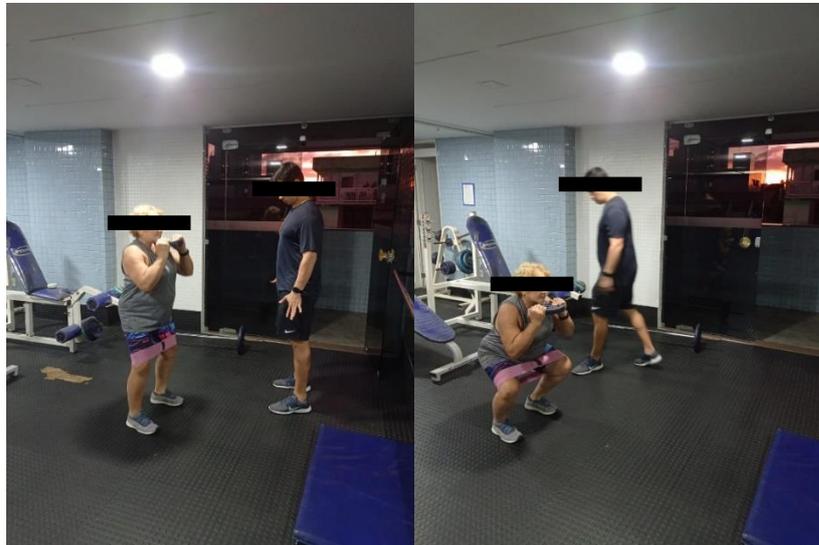
APÊNDICE A – REGISTROS FOTOGRÁFICOS

Figura 1 – Espaço da academia



Fonte: arquivo pessoal, 2022.

Figura 2 – Idosa realizando agachamento sob supervisão do profissional de Educação Física



Fonte: arquivo pessoal, 2022.

Figura 3 – Idoso realizando puxada adaptada sob supervisão do profissional de Educação Física



Fonte: arquivo pessoal, 2022.

APÊNDICE B – FICHAS DE TREINAMENTO DA ALUNA

Quadro 1 – Ficha de treino A feminino

TREINO A		
	Exercício	Repetição
Alongamentos	Flexores do quadril, Adutores, Isquiotibiais e Panturrilhas	2x25''
Mobilidade	Quadril e tornozelo	2x15
Musculação	Abdução de Quadril com miniband- (ostra)	2x15
	Elevação Pélvica com miniband e carga	3x15
	Agachamento com miniband e anilha + Alongamento da Cadeia Posterior	3x12a15/30''
	Afundo Livre (peso corporal)	2x12 a 15
	Panturrilha em pé Livre	3x20
	Ponte Decúbito Dorsal	2x1'

Fonte: elaborado pela autora (2022).

Quadro 2 – Ficha de treino B feminino

TREINO B		
	Exercício	Repetição
Alongamentos	Peitorais (maior e menor), Grande Dorsal e Quadrado lombar	2x25''
Mobilidade	Ombros/torácica (com elástico e semiajoelhado) + Estabilidade da cintura escapular (wall ball slide e retração escapular 4 apoios)	1x15
Musculação	Puxada Média supinada + Abdução Horizontal de Ombros com Elástico	3x15
	Remada Sentada com Pegada Neutra	3x15
	Flexão de Braços no Solo (adaptado com step- 30° de abdução)	3x12 a 15
	Tríceps Testa com Halteres + Rosca Direta c/Barra	2x15
	Rosca Martelo com Halteres + Tríceps na polia	2x15

Fonte: elaborado pela autora (2022).

Quadro 3 – Ficha de treino C feminino

TREINO C		
	Exercício	Repetição
Alongamentos	Flexores do quadril, Adutores, Isquiotibiais e Panturrilhas	2x25''
Mobilidade	Quadril e Coluna: Stiff educativo (c/bastão) + Cat-Camel	1x20
Musculação	Levantamento Terra com Barra + Alongamento Cadeia Posterior	3x15/30
	Sumô com Halter + Panturrilha em Pé Livre	3x15/20
	Flexão de joelho em Pé com Caneleira	3x15 (sem intervalo)
	Flexão de joelho em Decúbito Ventral com minibanda + Prancha Frontal	2x15/30 a 40''

Fonte: elaborado pela autora (2022).

APÊNDICE C – FICHAS DE TREINAMENTO DO ALUNO

Quadro 4 – Ficha de treino A masculino

TREINO A		
	Exercício	Repetição
Alongamentos	Peitorais (maior e menor), Grande Dorsal e Quadrado lombar	2x25''
Mobilidade	Torácica + Estabilidade da cintura Escapular: Semiajoelhado + Retração Escapular (na parede)	1x15
Musculação	Remada na Polia Alta com Corda	3x15
	Remada Sentado com Pegada Pronada	3x15
	Puxada Frente Aberta	3x15
	Tríceps na Polia	3x15
	Tríceps Testa com Halteres	3x15
	Prancha Frontal	2x40''

Fonte: elaborado pela autora (2022).

Quadro 5 – Ficha de treino B masculino

TREINO B		
	Exercício	Repetição
Alongamentos	Isquiotibiais, rotadores externos do quadril, quadrado lombar e Flexores do quadril	2x30''
Mobilidade	Quadril (Stiff educativo + Ganho de Abdução)	1x40''
Musculação	Ponte Decúbito Dorsal	3x15
	Elevação Pélvica com Carga	3x15
	Agachamento com Anilha (taça)	3x15
	Leg Press 45°	2x15
	Flexão de joelho em Decúbito Ventral com minibanda	2x15 (sem descanso)
	Flexão de joelho em pé com Caneleira	2x15 (sem descanso)
	Panturrilha em pé Livre	2x20

Fonte: elaborado pela autora (2022).

Quadro 6 – Ficha de treino C masculino

TREINO C		
	Exercício	Repetição
Alongamentos	Peitorais (maior e menor), Grande Dorsal e Quadrado lombar	2x25''
Mobilidade	Ombros (com elástico) + Wall ball slide	1x15
Musculação	Abdução Horizontal de Ombros c/elástico	2x12 a 15
	Flexão de Braços (adaptado com step)	2x máx.
	Supino Reto com Barra (no chão)	3x15
	Crucifixo com elástico (sentado)	2x15
	Desenvolvimento com Anilha + Rosca Martelo c om Halteres	2x12 a 15
	Rosca Direta com barra	2x15
	Prancha Frontal	2x30 a 40

Fonte: elaborado pela autora (2022).

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus pela garra e perseverança que Ele me proporcionou para vencer os obstáculos, enfrentar as dificuldades e solucionar os problemas sem baixar a cabeça e desistir.

Agradeço aos meus mestres pelos ensinamentos e inspirações e em especial à minha professora orientadora Dóris, que desde os primeiros semestres da graduação esteve comigo e acompanhando meu processo com dedicação, sendo um exemplo a ser seguido no pessoal e no profissional, trazendo uma imensa bagagem para minha formação nas oportunidades que tive de tê-la como professora.

Agradeço aos meus pais. À minha mãe, Gilvânia Melo, minha rainha, meu porto seguro que entendeu que a felicidade da filha e sua realização pessoal é mais importante que qualquer outra coisa, sou eternamente grata as suas renúncias ao cuidar tão bem das minhas filhas para que eu pudesse estudar e trabalhar. À meu pai, Charles Melo, que apesar de tudo quer meu bem e da sua maneira me ensinou a disciplina.

Agradeço à meu namorado, Marcel Augusto, que esteve ao meu lado, me apoiando e me ajudando com muito carinho e amor, um profissional exemplar da área que me enche de inspiração para a profissional que desejo ser.

Agradeço à minha irmã e prima, Margarida Melo e Lara Tavares, pelo incentivo e companheirismo, me entendendo e apoiando nos momentos difíceis que existiram no decorrer do curso.

Agradeço à todos os familiares que de alguma forma contribuíram na construção e finalização de mais uma etapa da minha vida.