



**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**

BRENNO DE LUCENA ANDRADE

**A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO COM IDOSOS E SEUS BENEFÍCIOS PARA
UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA**

**CAMPINA GRANDE
2022**

BRENNO DE LUCENA ANDRADE

**A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO COM IDOSOS E SEUS BENEFÍCIOS PARA UMA
MELHOR QUALIDADE DE VIDA**

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

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**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.

A554p Andrade, Brenno de Lucena.
A prática da musculação com idosos e seus benefícios para uma melhor qualidade de vida [manuscrito] / Brenno de Lucena Andrade. - 2022.
18 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. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Musculação. 2. Idosos. 3. Qualidade de vida. I. Título
21. ed. CDD 613.704 46

BRENNO DE LUCENA ANDRADE

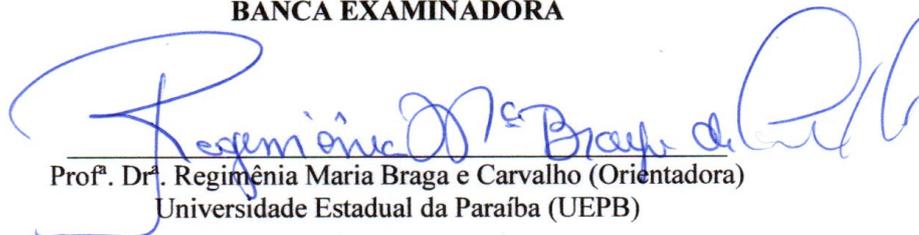
**A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO COM IDOSOS E SEUS BENEFÍCIOS PARA UMA
MELHOR QUALIDADE DE VIDA**

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

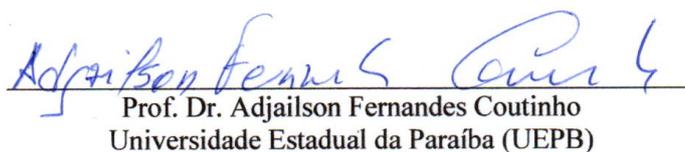
Área de concentração: Saúde e Biodinâmica.

Aprovado em: 23 / 11 / 2022

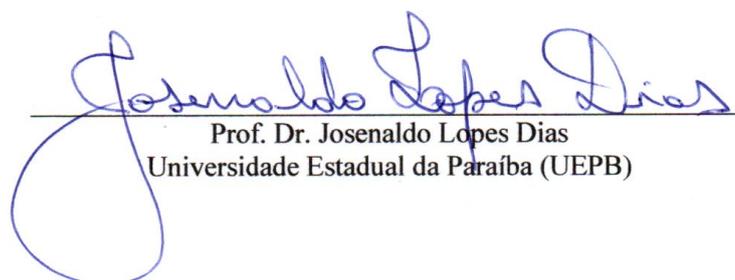
BANCA EXAMINADORA



Prof.ª Dr.ª Regimênia Maria Braga e 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)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	REFERENCIAL TEÓRICO	5
2.1	A prática da musculação e a promoção da saúde	5
2.2	A musculação e os benefícios para o corpo humano	6
2.3	A musculação para idosos	7
3	METODOLOGIA	8
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA	8
4.1	Localização e caracterização do espaço	8
4.2	Público alvo	9
5	DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES	9
5.1	Desafios e soluções	10
5.6	CONCLUSÃO	10
	REFERÊNCIAS	10
	APÊNDICE A – PLANEJAMENTO DOS TREINOS I	12
	APÊNDICE B – PLANEJAMENTO DOS TREINOS II	13
	APÊNDICE C – REGISTROS FOTOGRÁFICOS DO AMBIENTE E DAS AÇÕES/INTERVENÇÕES	14

A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO COM IDOSOS E SEUS BENEFÍCIOS PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA

THE PRACTICE OF WEIGHT TRAINING WITH THE ELDERLY AND ITS BENEFITS FOR A BETTER QUALITY OF LIFE

ANDRADE, Brenno de Lucena*

RESUMO

O presente trabalho de conclusão de curso, se trata de um relato de experiência de aulas/intervenções no componente curricular de Estágio Supervisionado III pela Universidade Estadual da Paraíba no curso de bacharelado em Educação Física. As intervenções foram realizadas na academia de musculação Saúde em Foco Academia LTDA[®], localizada no município de Campina Grande - Paraíba, cinco horas semanais e durante seis semanas, entre os meses de maio a julho de 2022, com o propósito de aprender e contribuir neste campo tão vasto que é a musculação, tendo em vista que tratamos a cada aluno de maneira individualizada, respeitando seus limites e objetivos. O objetivo deste trabalho é de relatar as experiências adquiridas e vividas durante o estágio supervisionado III, mostrando um trabalho alicerçado e voltado para o bem-estar do aluno(a), proporcionando ao mesmo mais qualidade de vida, tentando entender sua realidade e contribuindo para torná-lo cada vez mais atuante em seu cotidiano. Portanto, concluímos que a atuação no campo da musculação pode fornecer subsídios para experiências do aluno graduando no curso de Bacharelado em Educação Física, lidando com a diversidade encontrada no ambiente da academia, bem como ser agente contribuidor no auxílio e orientação da equipe de professores, proporcionar para o aluno: saúde, qualidade de vida, mais autonomia e prazer ao realizar atividade física.

Palavras-Chave: Qualidade de vida. Musculação. Estágio Supervisionado III.

ABSTRACT

This final paper is an experience report of classes/interventions in the curricular component of Supervised Internship III at the Paraíba State University in the Physical Education undergraduate course. The interventions were performed at the fitness center Saúde em Foco Academia LTDA[®], located in Campina Grande - Paraíba, five hours a week for six weeks, from May to July 2022, with the purpose of learning and contributing to this vast field that is bodybuilding, considering that we treat each student individually, respecting their limits and goals. The objective of this work is to report the experiences acquired and lived during the supervised internship III, showing a work based on and focused on the student's well-being, providing them with more quality of life, trying to understand their reality and contributing to make them more active in their daily lives. Therefore, we conclude that the performance in the bodybuilding field can provide subsidies for the experiences of the graduate student in the Physical Education course, dealing with the diversity found in the gym environment, as well as being a contributing agent to help and guide the team of teachers, providing the student with health, quality of life, more autonomy and pleasure when performing physical activity.

Keywords: Quality of life. Bodybuilding. Supervised Internship III.

* Graduado em Educação Física Licenciatura e graduando bacharelado pela Universidade Estadual da Paraíba. E-mail: brenno.andrade@aluno.uepb.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento de novas tecnologias, as tendências de uma vida cotidiana marcada por rotinas exaustivas de trabalho e que atendem a um mercado cada vez mais agressivo, gerando pouco espaço na agenda da população atual para o lazer, práticas de atividade física e alimentação saudável, são fatores presentes na sociedade pós-moderna do século XXI, acarretando em sérios problemas como o sedentarismo, baixa autonomia nos simples afazeres do dia a dia, aumento no número de casos de doenças crônicas, entre outros.

É inegável que o avanço de novas tecnologias trouxe vários benefícios para a humanidade, no campo da ciência, medicina, descoberta de medicamentos, vacinas, etc. Contudo, este avanço tecnológico também gerou mais conforto em muitos casos. A criação de tecnologias artificiais, que respondem com apenas um comando de voz, sem necessitar que o indivíduo se desloque para interagir em um aparelho de TV ou até mesmo o abraço tecnológico em alguns bancos, onde o indivíduo resolve tudo através de um aplicativo, são exemplos em que o tempo é poupado, mas que torna o indivíduo mais acomodado. Outro exemplo são os jogos de videogame crescentes cada vez mais nos dias atuais, onde crianças e jovens estão abandonando brincadeiras e jogos populares entre amigos, ou deixando de praticar algum esporte. Exemplos como esses listados, diminuem as exigências do movimento corporal, contribuindo para o aumento do sedentarismo e estresse, impedindo que se tenha uma qualidade de vida significativa, ou seja, em sua integralidade.

Sobre qualidade de vida, Santarém (2000), nos informa que é a capacidade de conseguir realizar atividades desejadas, do ponto de vista homeostático e biomecânico, sem riscos para o funcionamento perfeito do organismo. Logo, a qualidade de vida está atrelada ao bem-estar físico e mental do indivíduo, e a prática de atividade física contribui de maneira massiva na construção desse bem-estar e na promoção da qualidade de vida.

Uma destas atividades físicas é a musculação, que se trata de um conjunto de exercícios multiarticulares com pesos, que tem como objetivo poder trabalhar força, resistência, flexibilidade e hipertrofia através da contração muscular, bem como pode atuar de forma transversal, auxiliando o praticante/ aluno a alcançar maior autonomia, longevidade e socialização.

Com os avanços científicos e pesquisas sendo realizadas a cada instante na área da musculação, fica evidente a importância da mesma na sociedade, para várias idades e tanto para homens quanto para mulheres. Os benefícios da musculação são muitos, como por exemplo: aumento da massa muscular, diminuição do percentual de gordura, aumento da força, melhora a atividade cardíaca, a autoestima, o sono, o bem-estar, aumenta a resistência do sistema imunológico, benefícios esses interligados a uma melhor qualidade de vida.

O objetivo deste trabalho é de relatar as experiências adquiridas e vivenciadas durante o estágio supervisionado III, direcionando um trabalho fundamentado na promoção da saúde e bem-estar do aluno(a), proporcionando ao mesmo mais qualidade de vida, e contribuindo para torná-lo cada vez mais atuante em seu cotidiano. No decorrer do trabalho serão apresentados: características do local de estágio e da experiência, objetivo do estágio, atividades desenvolvidas e experiências adquiridas, sequenciados em capítulos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A prática da musculação e a promoção da saúde

Inicialmente, para que possamos explorar o assunto propriamente dito, vale ressaltar a importância de definirmos alguns conceitos, como por exemplo sobre exercício físico, musculação e também saúde.

Caspersen et al. (1995), define exercício físico como sendo o subconjunto de atividade física planejado, estruturado e repetitivo e tem o objetivo final ou intermediário, a melhoria ou manutenção da aptidão física. "A musculação é um tipo de exercício realizado com pesos de diversas cargas, amplitude e tempo de contração, o que faz dela uma atividade física indicada para pessoas de diversas idades e com diferentes objetivos."(MUNDO EDUCAÇÃO, 2022?).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde é definida não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e também social. Essa definição por si só, é completa e essencial para mantermos como objetivo a ser alcançado, principalmente na sociedade atual, onde podemos perceber um desequilíbrio emocional, causado por ansiedade, depressão, estresse, entre outros, e desequilíbrio também no corpo do indivíduo, causando obesidade, anorexia, taxas de LDL superelevados, desencadeado por compulsões alimentares, falta de tempo para o preparo do próprio alimento, aumentando a busca por fastfoods, etc.

Para Macedo et al. (2003), em razão do estilo de vida das pessoas com o passar dos anos, estão cada vez mais sedentárias, porém elas poderiam beneficiar-se com a prática regular de atividade física, melhorando o seu bem-estar e, ainda, prevenindo o surgimento de doenças, adquirindo por sua vez, um estilo de vida mais saudável.

Estudos apontam que praticar exercícios físicos de forma regular garante muitos benefícios, como o aumento de massa muscular, além da preservação da massa óssea e o controle da glicemia e da pressão, ou seja, um estilo de vida mais ativo contribui para diminuir a incidência de várias doenças crônico-degenerativas, reduzindo os índices de mortalidade cardiovascular, gerando, portanto, mais qualidade de vida para o praticante.

A comunidade científica tinha algumas dúvidas sobre a relação da atividade física habitual com a saúde e a longevidade do indivíduo, até meados do século XX. Naquela época, acreditava-se na hipótese de que pessoas com uma pré-disposição genética para melhores condições de saúde e longevidade possuíam mais disposição geral e por essa razão também eram mais ativas em seu estilo de vida. Ao longo do tempo, vários estudos populacionais puderam fornecer bases epidemiológicas e estatísticas para o conceito atual que temos sobre o assunto (COBRA, 2003).

Atualmente sabemos que a genética assume um grande papel na longevidade e saúde do indivíduo, mas não o único, pois a prática de atividade física vai gerar inúmeros benefícios para o praticante, dentre eles estão a diminuição no aparecimento de doenças coronarianas, controle de pressão arterial, controle dos índices glicêmicos, fortalecimento de músculos e manutenção da massa óssea, aptidão física para a vida diária e prevenção de situações de risco de acidentes cardiovasculares agudos. Diversos desses efeitos são devidos ao aumento de massa muscular e de força, que não são estimulados pelos exercícios aeróbios.

A musculação é benéfica para todos esses esforços, por esta razão é a base da reabilitação de pessoas debilitadas ou idosas. Além disso, o aumento de força muscular faz com que nas tarefas diárias ocorra menor aumento de frequência cardíaca e da pressão arterial, evitando acidentes cardiovasculares agudos.

2.2 A musculação e os benefícios para o corpo humano

A musculação é considerada um exercício físico completo, seguro e que não há impacto das articulações quando executada. A prática da musculação é indicada para todas as pessoas, para todas as idades, desde que haja acompanhamento de um profissional de Educação Física. Os exercícios e pesos propostos variam de acordo com a idade, as condições físicas e os objetivos desejados com o treinamento (SIMÕES et al., 2011).

Como tratamos com um público geral, de todas as idades e diferentes necessidades, é necessária intervenção individualizada, pois cada aluno possui um histórico diferente um do

outro, bem como objetivos diferentes a serem alcançados, sem esquecer a base e o foco, de proporcionar saúde ao aluno.

Quando realizada sobre orientação e supervisão adequada, a prática da musculação representa uma excelente opção para a manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida do aluno, pois qualquer indivíduo pode se beneficiar da mesma, desde que seu treino seja ajustado a sua realidade, faixa etária e objetivos. A musculação apresenta benefícios como:

- Aumento do metabolismo, pois com o aumento da massa muscular o metabolismo orgânico passa a ser cada vez mais atuante e sendo responsável pela manutenção e preservação dessa massa muscular conquistada (COUTINHO, 2001);
- Redução do colesterol "ruim" (LDL), visto que a prática de exercícios físicos de forma regular é responsável pela diminuição de níveis do LDL e aumento nos níveis de HDL (lipoproteína de alta densidade, o "colesterol bom") no sangue, reduzindo os riscos de doenças ligadas ao coração (FOX, 2000);
- Referente às doenças cardíacas, o exercício físico regular também vai atuar na prevenção destas, pois exercitar-se proporciona uma elevação dos níveis de oxigênio do indivíduo, bem como para o coração, criando também novos vasos sanguíneos para melhorar a circulação do sangue na região, consequentemente diminuindo os riscos de entupimento dos vasos;
- A diminuição do estresse também é observada com a prática da musculação, pois segundo Guyton (1988), durante os momentos de atividade física, o corpo libera hormônios como o da endorfina (produzido pela glândula Hipófise), que está ligado a sensação de prazer e bem-estar, diminuindo os níveis de estresse e ansiedade;
- Redução da gordura corporal, devido ao aumento do gasto energético ocorre a queima de calorias e consequentemente a redução de reservas de energia, que se não fossem utilizadas se estabeleceriam como acúmulo de tecido adiposo.

2.3 A musculação para idosos

O aumento da população idosa é constatado em todo o mundo, e é uma realidade de nosso tempo verificar que já é a maior parcela da população em muitos países. No Brasil, segundo dados do censo de 2010 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2012) em 2010 a população idosa era de 8.011.375 habitantes. Portanto, dados como esses mostram o crescimento da população idosa no nosso país, e que deverá ter um olhar diferenciado, pronto a colaborar com essa parcela do país, verificando as necessidades e anseios.

Fisiologicamente falando, o envelhecimento humano é um processo gradual e contínuo do nosso organismo, ou seja, todos nós estamos envelhecendo. Esse processo natural do corpo humano dá sinais com o passar do tempo, como por exemplo: a perda de colágeno da pele e consequentemente o aparecimento de rugas; menor produção de matriz óssea, deixando os ossos mais suscetíveis a fraturas; dores nas articulações; dificuldade na manutenção da massa muscular; controle do diabetes; pressão arterial elevada; entre outros.

De acordo com Vieira (1996), os exercícios auxiliam na independência física e a habilidade para o trabalho ou atividades do cotidiano, retardando o processo de envelhecimento e dependência, ao fortalecer os músculos e o coração, e ao diminuir o declínio das habilidades físicas. O trabalho de musculação aumenta o trabalho do sistema cardiovascular na tentativa de elevar a oxigenação dos músculos durante os exercícios. Com esse estímulo, o coração e os vasos sanguíneos desenvolvem a capacidade de manter a contratilidade do miocárdio, levando oxigênio não apenas para o coração, mas para todo o organismo (FUNCHAL, 2004).

Em relação ao combate a osteoporose em mulheres, Katch F., Katch V. e MCardle (1998) mencionam que, a musculação é indicada para melhorar a qualidade de vida na pós menopausa. Desta forma, realizar uma atividade física ajuda no aumento da densidade óssea, principalmente se trabalhado de forma a direcioná-la para o aumento de força, como musculação, pois a consequência será ossos cada vez mais resistentes (aumento na produção de matriz óssea - osteoblastos).

Exercitar-se ajuda a diminuir as taxas de açúcar no sangue e também aumenta a absorção celular de insulina (hormônio responsável pela quebra de carboidratos durante o metabolismo celular). Mesmo em pessoas com histórico favorável a diabetes (obesas, com pressão alta ou com casos da doença na família), há diminuição dos riscos, pois estudos comprovam que mulheres que realizam atividade aeróbica pelo menos três vezes por semana com duração de uma hora, reduzem em 40% o risco de desenvolver qualquer tipo de diabetes (NAHAS, 2001).

3 METODOLOGIA

O presente trabalho baseou-se no tipo de pesquisa descritiva, onde o objetivo principal foi descrever as vivências e experiências adquiridas durante a prática do componente curricular de Estágio Supervisionado III, no campo de atuação da academia enquanto acadêmico. Segundo Gil (1987), as pesquisas descritivas têm por objetivo principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

Para Córdula e Nascimento (2018), um relato de experiência é capaz de contribuir na produção de conhecimentos e é de grande relevância pois possibilita a sociedade o acesso e a compreensão de questões sobre os mais diversos assuntos, tendo em vista que em uma sociedade contemporânea e informatizada, as vivências e seus relatos tornam-se objeto crítico importante na formação de sujeitos.

O relato de experiência identifica, diferencia e associa uma crítica-reflexiva entre a vivência atual e a próxima (GEERTZ, 2004). Logo, é possível empregar de modo intencional uma ação para compreender, estabelecer crítica e refletir em meio aos acontecimentos e então promover uma construção analítica de conhecimento (MUSSI; FLORES; ALMEIDA, 2021).

Frente à pesquisa descritiva do presente trabalho, foi realizada abordagem qualitativa, onde os dados são subjetivos e imensuráveis, diferentemente da proposta de abordagem quantitativa, que busca dados concretos (números, gráficos, resultados). Foi utilizado essa abordagem, pois ela busca trazer à tona o sujeito, seus objetivos, sua realidade, motivações, comportamentos, sensações, bem como o que ele fala através de seu corpo para o mundo e como se posiciona dentro de um contexto.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Localização e caracterização do espaço

O estágio ocorreu na Saúde em Foco Academia LTDA[®] – CNPJ 18.960.890/000149, que está localizada na Rua Presidente Costa e Silva, 570, Santa Rosa, Campina Grande – Paraíba, CEP: 58416-336. Com vigência de 26/05/2022 até 07/07/2022, sob supervisão do Profissional de Educação Física, Tharcio Michel Castro Lucena – CREF/PB 003256, no turno da manhã: 08:00 às 12:00 horas.

A academia possui oito anos de funcionamento, inaugurada em agosto de 2014, conta com um salão com 28 equipamentos de musculação e cardio (esteiras, bicicletas, barras, *dumbbell*, halteres emborrachados, presilhas, maquinário com cabo e colchonetes), sala de

avaliação com balança e fita métrica, dois banheiros (masculino e feminino), recepção, TV, Computador (parte administrativa/ recepção) e caixas de som.

Sua estrutura conta com três profissionais de Educação Física e um estagiário (estudante de bacharel em Educação Física), atuando assim: um no horário de 06:00 às 12:00 horas; um no horário de 14:00 às 18:00 horas e dois (sendo um profissional formado e outro estagiário graduando) de 18:00 às 22:00 horas, bem como há um funcionário para a parte de recepção e outro para limpeza e manutenção da academia.

4.2 Público alvo

A academia atende um público variado entre jovens de 15 anos até idosos com 80 anos. Ela se destaca na região ao entorno do Bairro de Santa Rosa e Bairro do Quarente, pela qualidade no serviço prestado ao público em geral.

A atuação na academia ocorreu às 07:00 horas até 12:00 horas, onde era organizado com o professor supervisor um dia específico da semana para atuação em conjunto (não sendo o mesmo dia toda semana obrigatoriamente).

Embora a academia contasse com um público variado (gênero e idade), a prioridade de atuação estabelecida junto ao professor supervisor foi com os alunos idosos, com faixa etária entre 60 e 80 anos, haja vista que se tratava de um público que requeria maiores cuidados, pois alguns possuíam doenças crônicas.

5 DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES

Na primeira semana de estágio supervisionado, no dia 27/05/2022, ocorreu apresentação aos alunos e observação do público ali presente, bem como orientação dada pelo professor supervisor para realização de anamnese com três alunos, sendo os três idosos, entre 68 e 80 anos, duas mulheres e um homem. A anamnese se baseou em questionamentos pertinentes ao público em questão, como: Há quanto tempo pratica a musculação? Já praticou alguma atividade física anteriormente? Já fumou ou fuma? Possui alguma doença crônica? Já sofreu alguma lesão?

De forma solícita, os referidos alunos responderam aos questionamentos e houve abertura para conversação a respeito de seus cotidianos, entendendo de forma mais profunda o objetivo de cada um em praticar a musculação. Deixando claro, que a anamnese realizada foi em forma de conversa e não de um questionário, deixando todos à vontade para discorrer. Um dos alunos apresentava diabetes, outro aluno apresentava dores no joelho direito (em decorrência de queda), já a terceira aluna não apresentava nenhuma doença crônica ou lesão. Prosseguindo a avaliação junto ao professor supervisor referente ao treino personalizado para cada aluno, onde não houve detecção de nenhuma irregularidade com o planejamento e periodização, trabalho de fortalecimento em articulação, repetições a cargas variadas (de acordo com o conforto e limite de cada um), bem como trabalho aeróbico pré (aquecimento) e pós-treino (volta a calma).

Na segunda semana de estágio, no dia 01/06/2022 houve oportunidade de intervenção de forma mais ativa, sempre com o acompanhamento e validação do professor supervisor que me forneceu o suporte necessário para compreensão da individualidade de cada aluno e as maneiras de abordagem, bem como de correção no que se refere a execução dos exercícios dos alunos.

De forma paralela ao acompanhamento com o público alvo (idosos), surgiu a oportunidade de acompanhamento de um aluno com idade de 15 anos que estava voltando à academia, após ter passado por um período de doença. Houve modificação do treino deste aluno, de maneira a torná-lo mais apropriado para a condição que ele se encontrava (Apêndice

A) e com o decorrer semanal e também de sua evolução, modificando com base nessas observações, o seu treino e seus dias de descanso (Apêndice B).

Conforme andamento das intervenções nos dias do estágio, notou-se de forma perceptível que os alunos se sentiam mais à vontade para tirar suas dúvidas e solicitar auxílio. O trabalho voltado para os idosos consentiu em treinos de força e resistência, com o olhar voltado para a vida de cada um, tornando-os mais ativos, independentes e promovendo saúde, qualidade de vida e bem-estar, pois além de contribuir na melhoria da qualidade de vida, buscou-se autonomia para o aluno.

5.1 Desafios e soluções

No decorrer do estágio, encontramos oportunidades para melhorias, no que diz respeito à execução e conscientização dos alunos sobre a prática dos exercícios físicos na academia. Atuamos de maneira conjunta com o professor, junto aos alunos esclarecendo e tirando todas as dúvidas que possuíam, sempre observando e dando feedbacks aos mesmos.

Por ser um público majoritariamente que se enquadram no grupo de risco, havia uma certa preocupação, bem como o tempo de atuação (cinco horas semanais) no estágio. Contudo, esses obstáculos foram vencidos com apoio do professor e equipe da academia, que deram o suporte necessário para conseguirmos alcançar o resultado esperado.

6 CONCLUSÃO

O relato de experiência objetivou discorrer sobre a vivência e a importância no campo da musculação e da promoção à saúde, bem como também na qualidade de vida dos alunos idosos, proporcionados através da prática desta atividade física, em consonância gerando mais autonomia para eles.

É imprescindível a experiência adquirida, enquanto acadêmico, que a disciplina de Estágio Supervisionado III proporcionou, pois o enriquecimento com as vivências e histórias conhecidas, a partir da interação com os alunos, acarretou em aproximação com esse público, e com esse campo na condição de aluno e também como futuro profissional.

Portanto, é possível aferir que as vivências adquiridas no Estágio Supervisionado III, possibilitou ressaltar a importância da Educação Física como mecanismo de promoção de saúde às pessoas, valorização quanto a cultura corporal de movimento, trabalhar a socialização, contribuir para uma maior autonomia no dia a dia do aluno e bem-estar, tornando-o mais independente e participativo na sociedade.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2. ed. São Paulo: Edgard Blucher, 1997.

CASPERSEN, C. J.; MERRIT, R. K.; STEPHENS, T. International physical activity patterns: a methodological perspective. In: Rod K. Dishman (ed.). **Advances in exercise adherence**, Champaign: Human Kinetics, p. 73-110, 1995.

CECCON, F. G.; CARPES, F. P. Implicações do exercício regular sobre o controle postural em idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 139158. 2015

COBRA, Nuno. **Atividade física é qualidade de vida. Isto É**, Gente, Rio de Janeiro, n.189, p.79, mar. 2003.

CÓRDULA, E. B. L.; NASCIMENTO, G. C. C. A produção do conhecimento na construção do saber sociocultural e científico. **Revista Educação Pública**, Rio de Janeiro, v. 18, p. 1-10, 2018.

COUTINHO, Walmir. **Enciclopédia do emagrecimento**. São Paulo: Goal, 2001.

FOX et al. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

FUNCHAL, M. **Hipertensão arterial**: manual técnico. São Paulo: Racine, 2004.

GEERTZ, Clifford. **O saber local**: novos ensaios em antropologia interpretativa. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

GUYTON, A. C. **Fisiologia Humana**. 6. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1988.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Brasileiro de 2010**. Rio de Janeiro: IBGE, 2012.

KATCH, Frank; KATCH, Víctor; MCARDLE, William. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

MACEDO, C. S. G. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

MUNDO DA EDUCAÇÃO. **Musculação**. DANTAS, P. L. 2022?. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/musculacao.htm>. Acesso em: 22 set. 2022.

MUSSI, R. F. F.; FREITAS, F. F.; ALMEIDA, C. B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista Práxis Educacional**, [S. l.], v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

SANTARÉM, J. M. Treinamento de força e potência. In: **O exercício**: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 2000.

SIMÕES, M. S. C. et al. Análise da qualidade de vida dos professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n. 2, p. 111, 2011.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academia. **Revista de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 11, n. 4, p. 7-12, out./dez. 2003

VIEIRA, A. A qualidade de vida e musculação e o controle da Qualidade Total. Florianópolis: Insular, 1996.

APÊNDICE A – PLANEJAMENTO DOS TREINOS I

TREINO 1 – Semanal

Treino	Exercícios	Séries/Repetições	Objetivos
A	Puxada alta frente Puxada alta costas Remada fechada Crucifixo invertido Encolhimento com anilhas Rosca direta Rosca alternada com dumbell - Rosca concentrada	3x 15 3x 15 3x 15 4x 12 3x 15 4x 12 3x 15 3x 15	Treinar a dorsal, trapézio e bíceps
OFF	Descanso	Descanso	Recuperar a musculatura trabalhada no dia anterior
B	Agachamento com barra Extensora Leg press Stiff Mesa flexora Panturrilha em pé Panturrilha no "burrinho" Flexão de quadril + Flexão de tronco	4x 15 3x 15 3x 15 3x 12 3x 15 4x 12 3x 15 4x 15	Treinar membros inferiores e abdômen
OFF	Descanso	Descanso	Recuperar a musculatura trabalhada no dia anterior
C	Supino inclinado barra Supino inclinado com dumbell Voador Desenvolvimento com dumbell Elevação frontal Elevação lateral - Tríceps testa com dumbell - Tríceps na polia	3x 15 3x 12 3x 15 4x 12 3x 15 3x 15	Treinar peitoral, ombros e tríceps
OFF	Descanso	Descanso	Recuperar a musculatura trabalhada no dia anterior

Fonte: elaborada pelo autor, 2022.

APÊNDICE B – PLANEJAMENTO DOS TREINOS II

TREINO 2 - Semanal

Treino	Exercícios	Séries/Repetições	Objetivos
A	Puxada alta frente Remada fechada + Remada fechada com dumbell Crucifixo invertido no cabo Encolhimento com barra Rosca direta (21) - Rosca alternada com dumbell - Rosca concentrada	4x 15 3x 15 3x 15 4x 12 3x 21 3x 15 3x 15	Treinar a dorsal, trapézio e bíceps
B	Supino inclinado barra Supino inclinado barra Cross-over Desenvolvimento com barra Elevação frontal Elevação lateral Tríceps testa com dumbell - Tríceps corda na polia	4x 15 3x 15 3x 15 3x 12 3x 15 4x 12-3x 15 4x 15	Treinar peitoral, ombros e tríceps
C	Agachamento com barra Extensora avanço Stiff Flexora em pé unilateral Panturrilha em pé Panturrilha no "burrinho" Flexão de quadril + Flexão de tronco	4x 15 3x 15 3x 15 3x 12 3x 15 4x 12 3x 15 4x 15	Treinar membros inferiores e abdômen
OFF	Descanso	Descanso	Recuperar-se da sequência trabalhada nos dias anteriores
A	Puxada alta frente Remada fechada + Remada fechada com dumbell Crucifixo invertido no cabo Encolhimento com barra Rosca direta (21) - Rosca alternada com dumbell - Rosca concentrada	4x 15 3x 15 3x 15 4x 12 3x 21 3x 15 3x 15	Treinar a dorsal, trapézio e bíceps
B	Supino inclinado barra Supino inclinado barra Cross-over Desenvolvimento com barra Elevação frontal Elevação lateral • Tríceps testa com dumbell - Tríceps corda na polia	4x 15 3x 15 3x 15 3x 12 3x 15 4x 12 3x 15 4x 15	Treinar peitoral, ombros e tríceps

APÊNDICE C – RESGISTROS FOTOGRÁFICOS DO AMBIENTE DE ESTÁGIO E AÇÕES/INTERVENÇÕES

Imagem 1 – Entrada do local de estágio



Fonte: arquivo pessoal (2022)

Imagem 2 – Orientação no treinamento de Bíceps



Fonte: arquivo pessoal (2022)

Imagem 3 – Orientação treinamento de Peitoral



Fonte: arquivo pessoal (2022)

Imagem 4 – Orientação Agachamento



Fonte: arquivo pessoal (2022)

Imagem 5 – Aquecimento no Elíptico



Fonte: arquivo pessoal (2022)

Imagem 6 – Orientação no treinamento de Panturrilhas



Fonte: arquivo pessoal (2022)

Imagem 7 – Orientação no treinamento de Glúteos e Posterior



Fonte: arquivo pessoal (2022)

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar à Deus, que por sua infinita bondade me capacitou e me proporcionou viver mais esta experiência, bem como adquirir mais maturidade acerca do tema trabalhado.

A minha esposa, Andreza Batista de Farias Andrade, que esteve comigo em todos os momentos, me incentivando, apoiando e me auxiliando, com todo amor, carinho, companheirismo e cuidado.

Aos meus pais, Gildo de Andrade Silva e Ana Maria de Lucena Andrade, que contribuíram para a minha formação e educação, pois são referências na minha vida.

A minha orientadora Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga e Carvalho que me forneceu os meios e recursos necessários, para elaboração e conclusão deste trabalho.

A Tharcio Michel Castro Lucena (proprietário, administrador e professor), amigo e professor que o tenho em alta estima, por ter me orientado, supervisionado e cedido o espaço para a realização do estágio obrigatório, onde pude utilizar todos os recursos disponíveis para adquirir experiência e conhecimento para futura atuação profissional.

A toda equipe que compõe o quadro de funcionários da Saúde em Foco Academia, sendo da manutenção, administração e professores, que estiveram à disposição de me auxiliarem e contribuir para minha adaptação.

Aos alunos que contribuíram com suas vivências e experiências no cotidiano, e confiaram em mim na realização do meu trabalho, durante esse período de estágio.