



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

JOÃO CARLOS TEIXEIRA ARAÚJO NETO

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PRATICANTES DA
MUSCULAÇÃO PÓS PANDEMIA DO COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIAS**

**CAMPINA GRANDE - PB
2022**

JOÃO CARLOS TEIXEIRA ARAÚJO NETO

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PRATICANTES DA
MUSCULAÇÃO PÓS PANDEMIA DO COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIAS**

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

Orientadora: Profa. Dra. Regimênia 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.

A663i Araújo Neto, João Carlos Teixeira.
A importância da atividade física para praticantes da musculação pós pandemia do COVID-19 [manuscrito] : relato de experiência / João Carlos Teixeira Araújo Neto. - 2022.
17 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
"Orientação : Profa. Dra. Regimena Braga de Carvalho ,
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."
1. Musculação. 2. Atividade física. 3. Estágio supervisionado. 4. Pandemia. I. Título
21. ed. CDD 796.4

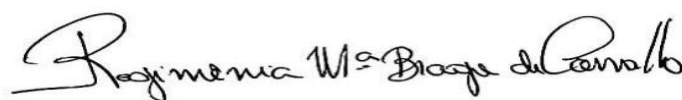
JOÃO CARLOS TEIXEIRA ARAÚJO NETO

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PRATICANTES DA
MUSCULAÇÃO PÓS PANDEMIA DO COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIAS

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

Aprovada em: 28/12/2022.

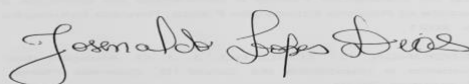
BANCA EXAMINADORA



Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



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



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

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 REFERÊNCIAL TEÓRICO	6
2.1 O estágio supervisionado é fundamental para a formação do aluno	6
2.2 A musculação	6
2.3.1 Pontos positivos da prática da musculação.....	8
2.3.2 Pontos negativos da musculação	8
2.4 Sala de musculação	8
3 METODOLOGIA	9
4 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	9
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	11
REFERÊNCIAS.....	12

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PRATICANTES DA MUSCULAÇÃO PÓS PANDEMIA DO COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIAS

Joao Carlos Teixeira Araújo Neto¹

RESUMO

Este estudo tem como objetivo relatar as experiências vividas no estágio supervisionado na academia Mhfit, na sala de musculação, situada na cidade de Campina Grande-PB. De modo que o estágio resulta atualmente na formação profissional do acadêmico de educação física, que abrange conhecimentos na área e mostra a importância da musculação para a vida dos indivíduos praticantes da atividade. O estágio consistia por 4hrs diárias, tinha início às 18 horas e término às 22 horas. E ao decorrer deste período foi notório a busca pelo exercício físico no período pós pandemia, pois, atendíamos um público com a faixa etária de 14-70 anos, com restrições, com limitações, cada um com sua individualidade biológica e seus objetivos. O estágio permitia passar pela experiência de auxiliar as aulas e o período de estágio supervisionado foi importante e essencial nesse processo. Resultando num melhor aperfeiçoamento para uma futura vida profissional, pelo fato de analisar e executar toda vivência contida na sala de aula, e estudos extras classe.

Palavras-chave: Covid-19; Musculação; Atividade Física; Estágio Supervisionado.

ABSTRACT

This study aims to report the experiences lived in the supervised internship at the Mhfit gym, in the weight room, located in the city of Campina Grande-PB. So that the internship currently results in the professional training of the physical education academic, which covers knowledge in the area and shows the importance of bodybuilding for the lives of individuals who practice the activity? The internship consisted of 4 hours a day, starting at 6 pm and ending at 10 pm. And during this period, the search for physical exercise in the post-pandemic period was notorious, as we served an audience aged 14-70 years, with restrictions, with limitations, each with their biological individuality and their goals. The internship allowed for the experience of helping classes and the supervised internship period was important and essential in this process. Resulting in a better improvement for a future professional life, due to the fact of analyzing and executing all experiences contained in the classroom, and extra-class studies.

Keywords: Covid-19; Physical activity; Bodybuilding; Supervised internship.

¹ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.
E-mail: joao.carlos@aluno.uepb.edu.br

1 INTRODUÇÃO

De acordo com os registros, analisamos que o Novo Corona Vírus, ou vírus da covid-19, teve sua origem na cidade de Wuhan, na China. A epidemia iniciou em dezembro de 2019, originando-se de um animal, conforme diversos estudos comprovam. Vírus esse o qual se propagou e atingiu o mundo inteiro, ocasionando uma série de malefícios e até mortes para grande parte da população.

De fato, foi necessário um lockdown (bloqueio total), que é um método de isolamento e restrições intensas para a população da cidade, estado e país. E com o aumento dos casos, uma das várias atividades que acabou sendo restrita foi a prática de atividade física, lazer e atividades semelhantes.

Como é de conhecimento de todos, os hormônios que são liberados durante a prática das atividades físicas têm uma grande importância. No período da pandemia, existe uma correlação entre esses hormônios, os quais se caracterizam até como terapêuticos em casos do covid-19. Segundo o pesquisador Marcelo Rodrigues (Instituto do Coração, Incor) e também da faculdade de medicina da Universidade de São Paulo (USP) e também com outros pesquisadores da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), juntamente com pesquisadores da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e também o pesquisador da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRS), chegaram à conclusão de que a prática em média de 60-150 minutos por semana reduz em cerca de 34% o risco de contrair o vírus. Durante essa pesquisa foi observado que além da prática de atividades físicas apresentar melhoras no sistema imunológico, a ausência dessas são fatores de risco grave para quadros de covid-19, uma vez que as liberações dos hormônios são primordiais para inibir o risco de contágio.

Podemos analisar a eficácia dos hormônios, destacando em especial a dopamina, endorfina, a irisina e entre outros. É necessário que exista a relação rotina, alimentação adequada, treinamento (atividade física no geral). Com base nesses três itens citados anteriormente, a prevenção consiste em um aumento significativo, resultando em um equilíbrio para combater a instalação de algum patógeno. Não existe de fato a conclusão como o contágio do vírus ocorre no nosso corpo, mas, foram abordados diversos pontos em que relacionam a prevenção do novo corona vírus. E com base nos dados e em todos os assuntos abordados, vamos analisar de maneira extremamente minuciosa a forma que o nosso corpo vai reagir e como o vírus não irá se propagar se o indivíduo realizar diariamente uma rotina saudável, tendo em vista a alimentação, atividades físicas e o descanso ideal para o mesmo. A atividade física além disso, também atua na prevenção e controle de diversas doenças, incluindo doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). É indicado em média cerca de 150-300 minutos de atividade física por semana, e os benefícios resultantes dessa atividade vão ser bastante importantes para resistência e aumento da imunidade. Diversos relatos de indivíduos que tiveram o corona vírus relatam que o exercício físico de maneira planejada melhorou bastante seu rendimento e a melhoria na qualidade de vida e a prevenção, pois, como sabemos, a atividade física irá agir de forma indispensável no sentido motor e cognitivo.

De maneira que este trabalho tem correlação com os pontos citados anteriormente, possuindo o objetivo de relatar as experiências vividas por meio do Estágio Supervisionado na MHFIT academia, em especial na sala de musculação, que contribuiu de forma fundamental para a formação do professor de Educação Física na área de musculação, a suma importância da musculação para indivíduos

de diversas idades e a forma social do esporte. Entretanto, a pesquisa consiste num ponto de vista metodológico e documental.

O relato encontra-se de forma interligado, com os problemas que as pessoas tiveram com a não prática da musculação e também os pontos positivos com a prática da atividade e a melhoria da qualidade de vida de cada um. Passando assim pela experiência de colaborar, auxiliando as aulas e resultando em um período importante pós a flexibilização, período esse que foi essencial nesse processo do estágio supervisionado.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 O estágio supervisionado é fundamental para a formação do aluno

Segundo Bianchi et al. (2005) o Estágio Supervisionado é uma experiência em que o aluno mostra sua criatividade, independência e caráter. Essa etapa lhe proporciona uma oportunidade para perceber se a sua escolha profissional corresponde com sua aptidão técnica. Esta atividade é oferecida nos cursos a partir da segunda metade dos mesmos, quando o graduando já se encontra inserido nas discussões acadêmicas para a formação docente e ela é apenas temporária.

A experiência do estágio é essencial para a formação integral do aluno, considerando que cada vez mais são requisitados profissionais com habilidades e bem preparados. Ao chegar à universidade o aluno se depara com o conhecimento teórico, porém muitas vezes, é difícil relacionar teoria e prática se o estudante não vivenciar momentos reais em que será preciso analisar o cotidiano (MAFUANI, 2011).

O estágio supervisionado vai muito além de um simples cumprimento de exigências acadêmicas. Ele é uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional. Além de ser um importante instrumento de integração entre universidade, escola e comunidade (FILHO, 2010), por acontecer uma troca benéfica de conhecimento entre o aluno e a empresa que contratou o estagiário.

O graduando de Educação Física obtém assistência acadêmica, adquirindo as orientações necessárias para aprimorar-se e a oportunidade de praticar os ensinamentos teóricos ofertados na graduação, o que resultará em um profissional eficiente em seu exercício e contribuirá, significativamente, para o desenvolvimento das habilidades e competências que o aluno precisa desenvolver durante seu processo de aprendizagem no ensino básico, proporcionando o melhor aprendizado e, ainda, aulas de educação física, aulas dinâmicas e objetivas.

2.2 A musculação

A musculação (Conhecida também como o treinamento de força (TF)), é uma forma de exercício contra resistência, praticado normalmente em academias, para o treinamento e desenvolvimento dos músculos esqueléticos, sendo um dos esportes mais praticados no mundo. No Brasil, consiste numa crescente, sendo um dos esportes mais praticados do país, perdendo só para caminhada, de acordo com a Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Campinas (FCM/Unicamp).

Mesmo não sendo o mais popular, nos dias atuais existe um grande número de praticantes da musculação nas academias de ginásticas. A prática regular desse tipo de exercício físico provoca adaptações musculares como ganhos de força e a manutenção ou aumento da massa magra.

Os praticantes de musculação apresentam com frequência alterações de sua imagem corporal, que pode ser definida como a figura que se tem formada do próprio corpo, assim como os sentimentos em relação a ele. (LIMA, MORAES e KRISTEN, 2010).

E nas academias de ginásticas, a princípio é necessária uma anamnese com o indivíduo, para reconhecer como funciona sua rotina diária, sua alimentação, se já praticou alguma atividade física antes ou se já teve algum contato, se faz uso de algum medicamento e outros questionamentos. As academias estão espalhadas em toda parte do território nacional, com algumas pequenas alterações de valores, mas disponibilizando diversos tipos de maquinário para cada pessoa, e outros benefícios.

A prática da musculação não se sabe a data precisa de quando surgiu, mas estudos mostram que surgiu por volta da década de 1920. Em 1925, no Rio de Janeiro, o português Enéas Campello montou um ginásio onde era oferecido halterofilismo (levantamento de peso e culturismo) e ginástica olímpica.

Posteriormente, as academias foram se espalhando por todo o país oferecendo diversas atividades, entre elas ginástica (e suas variações) e musculação (halterofilismo) (CAPINUSSÚ; COSTA, 1989; COSTA; PALAFOX, 1993). Contudo, os principais locais onde se praticava atividades físicas eram nos clubes esportivos e nas escolas. Foi apenas a partir da década de 1960 que as academias começaram a ser uma boa opção para a prática da atividade física e ter importância, tanto nas capitais dos estados como nas principais cidades.

De toda forma, o princípio e a busca constante pela prática da musculação e das academias de ginásticas, era para fins estéticos, e essa busca da população predominou-se basicamente da década de 30 à 90, passando por algumas variações e a partir da musculação, originou-se outros tipos de práticas esportivas, como por exemplo os exercícios aeróbicos, desenvolvidos por COOPER, entre os anos de 1982-83.

Por volta dos anos 2000, a musculação além dos objetivos estéticos, passou a atuar de forma preventiva, e até de forma terapêutica para os praticantes. Com a pandemia da Covid-19, as medidas de distanciamento social que foram necessárias e o fechamento das academias ocorreu a redução do acesso a esses locais e o aumento da frequência de sintomas de ansiedade e depressão nos praticantes de musculação, de modo que nos últimos anos pós pandemia, houve um aumento significativo nesses locais.

2.3 Pontos positivos e negativos

Com a alta procura das atividades físicas, analisamos também a maneira com que nosso corpo se situa e nos fornece diversos benefícios, outro fator relevante, é a questão hormonal. Em destaque na prática da musculação, pós reabertura das academias de ginásticas.

O corpo humano irá liberar hormônios e substâncias reguladoras que são produzidas por glândulas e órgãos, que atuam diretamente no sangue do corpo humano. Acerca dos hormônios, esses são substâncias que atuam como

sinalizadores químicos, e que gerenciam diversas funções e ações do nosso corpo e do nosso organismo.

2.3.1 Pontos positivos da prática da musculação

Iniciando com o processo corporal, citando a parte cerebral, essa começa pela glândula penal, que tem como sua principal função a produção da melatonina ($C_{13}H_{16}N_2O_2$), que tem como objetivo primordial a regulação do sono. Já o próximo é o Hipotálamo, que irá produzir hormônios os quais regulam o funcionamento da Hipófise, e o Hipotálamo produzirá a Ocitocina ($C_{43}H_{66}N_{12}O_{12}S_2$). Já abordando acerca da Hipófise, ela é uma das glândulas que mais produzem hormônios, entre eles estão: hormônio folículo estimulante, hormônio luteinizante, hormônio tireoestimulante, prolactina e por fim o hormônio do crescimento (GH, bastante conhecido, principalmente na área da musculação).

Posteriormente, a Tireoide, responsável pela produção que vai regular o metabolismo. Um fato interessante da tireoide, é que as pessoas que possuem um nível baixo hormonal têm diversos problemas correlacionados a perda de peso. Descrevendo o sistema endócrino, logo após a tireoide temos a supra-renal, situadas na parte superior do nosso rim, produzirão o cortisol, conhecido também como hormônio do estresse, sua produção será maior quando o indivíduo passar por situações estressantes, de modo que, além disso, produzem a adrenalina e noradrenalina, que quando estão sendo secretadas na corrente sanguínea, acabam resultando um aumento na glicose, na frequência cardíaca (Batimentos por minutos BPM) e contrações musculares.

Sem esquecer-se da musculação como preventiva contra o covid-19, gerando um aumento da imunidade, pois uma pessoa que pratica a atividade física tem menos chances de contrair o vírus, do que uma pessoa sedentária.

2.3.2 Pontos negativos da musculação

Citando alguns pontos em que devem ocorrer melhorias, tais como os profissionais de educação física e os responsáveis pela academia, que precisam ter um cuidado maior com as vítimas do covid-19. Destacamos também a questão psicológica dos alunos, e o fato desses observarem também os feedbacks de como está sendo a prescrição dos treinos, atendimento e estrutura da academia.

2.4 Sala de musculação

Pelo fato de estarmos no quarto período de Bacharelado em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba, conseguimos uma oportunidade de estágio na cidade de Campina Grande-PB, na academia MHFIT, a qual acrescentou para nossa vida acadêmica e para a minha vida profissional também.

O intuito era de auxiliar os alunos nos exercícios, logo em seguida, a realização e prescrição dos treinos e até mesmo atividades aeróbicas para um grupo de alunos. Com a flexibilização pós pandemia, houve uma maior demanda de alunos novatos, e também alunos que foram afetados do covid-19, os quais passaram por um processo de readaptação aos movimentos e treino individualizado e específico para cada um.

3 METODOLOGIA

O presente estudo tem a finalidade de relatar a experiência na academia de ginástica pós pandemia. Com esse propósito, observamos casos e situações nas quais os alunos e praticantes das atividades proporcionadas pela academia estavam sujeitos, suas necessidades e limitações.

Iniciou-se no começo do ano de 2020/21, de Julho a Novembro do mesmo ano, foi feito um treinamento com estes alunos, foram ensinadas sobre a forma e a maneira em que o exercício físico iria atuar na vida daquelas pessoas e a forma como iria ajudar tanto no Sistema cognitivo-comportamental, quanto na questão da prevenção de doenças e até mesmo do covid-19. Aprendendo ali, como abordar o aluno, e como seria realizado cada treino e o acolhimento, todas as semanas eram feitas algumas avaliações e, assim, dando auxílio para estes alunos durante os três primeiros meses iniciais, passando por toda a periodização dos treinos e toda adaptação. Em seguida, após os três meses, foi realizada outra anamnese, além do feedback, objetivando saber como o aluno está com o treinamento e analisando suas melhoras.

De acordo com Tardif (2002), o estágio supervisionado constitui uma das etapas mais importantes na vida acadêmica dos alunos de licenciatura e, cumprindo as exigências da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN)

O público-alvo do projeto foram vítimas do corona virus, alunos que não foram acometidos do vírus, pessoas que estavam em situação de recuperação após internação, a partir do momento da reabertura das academias de ginásticas. Os treinos, a principio, eram realizados com horários marcados ou agendados. Semanalmente eram realizados os treinos com esses alunos com duração de 50 a 70 minutos. Os treinos eram realizados de maneira controlada e de acordo com a individualidade biológica de cada um. Os alunos semanalmente tinham supervisões dos professores e estagiários, pois, o profissional escutava e analisava cada um, para que pudessem realizar as respectivas orientações e, com isto, saber cada vez mais sobre cada caso e sobre cada praticante. Com o intuito de esclarecer melhor o trabalho da musculação na vida de cada individuo, neste estudo, a seguir, será abordado de forma específica o que é a musculação, suas ações, objetivos e atuações na academia de ginástica em Campina Grande- PB, para que em seguida possa ser feito o relato de experiência.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O Conselho Regional de Educação Física (CREF-10) disponibiliza que o estudante de bacharelado em Educação Física pode iniciar seu estágio a partir do 4º Período, de modo que diversas academias possibilitam a vaga para o estagiário supervisionado, gerando um contato da prática com o que é ministrado em sala de aula. Essa experiência resulta em vivenciar na prática como é gratificante a relação ensino-aprendizagem.

Pois segundo Franco (2012),

A prática docente, quando considerada como prática social, historicamente construída, condicionada pela multiplicidade de circunstâncias que afetam o docente, a instituição, o momento histórico, o contexto cultural e político, realizar-se-á como práxis, em um processo dialético que, a cada momento, sintetiza as contradições da realidade social em que se insere, e assim se

diferenciará de uma prática organizada de forma a-histórica, como sucessão de procedimentos metodológicos. A prática como práxis traz, em sua especificidade, a ação crítica e reflexiva do sujeito sobre as circunstâncias presentes, e, para essa ação, a pesquisa é inerentemente um processo cognitivo que subsidia a construção e mobilização dos saberes construídos ou em construção (FRANCO, 2012, p. 25).

O estágio era realizado cinco vezes por semana, de Segunda a Sexta no horário noturno, das 18:00 às 22:00. Neste horário tinha um fluxo de pessoas bastante notório, com alunos veteranos na prática da atividade e alunos novatos que não tinham nenhum contato sequer com a sala de musculação, alunos nos quais possuíam limitações articulares, pouca consciência corporal. Contribuímos com total ajuda para os alunos durante a realização da atividade. As vezes oscilava o número de alunos, mas era o mesmo suporte e atenção acerca dos exercícios, carga e atendimento aos alunos e, assim, o trabalho se desenvolvia de forma ideal.

Vale ressaltar que, com uma quantidade menor de alunos, os profissionais de educação física conseguiam dar uma atenção maior para os presentes e assim trabalhar de forma mais calma e acessiva para todos.

A vivência na sala de musculação foi importante para a formação acadêmica, tendo em vista que foi o primeiro contato com os alunos e professores da área, e casos de doenças crônicas não transmissíveis, periodização de treino.

A equipe era composta por dois professores (formados em Bacharelado de Educação física) e por dois estagiários. Através do estágio tornou-se possível compreender que a musculação além de um esporte, torna-se remédio para a mente e para a construção de todas as pessoas, lembrando que o objetivo da equipe, além da assistência, era passar os exercícios de forma individualizada para que sejam executados de maneira correta e não lesiva para os alunos. O intuito é de mostrar que vai além de só “puxar ferro” e pegar peso, se torna um estilo de vida para cada um.

Os treinos eram sempre planejados com antecedência, preparados baseados na anamnese de cada aluno (a), respeitando sempre suas limitações e baseado no seu objetivo para aquele período em que os treinos iriam ser realizados.

Nos treinos que eram realizados, utilizávamos diversas técnicas da musculação, tais como dois exercícios simultâneos, que chamamos de **drop-set**; ou até três exercícios seguidos (**tri-set**) que são métodos mais conhecidos e utilizados tanto para hipertrofia, quanto para aumentar a resistência ou até mesmo para emagrecimento. Sem esquecer dos métodos **rest-pause**, que o praticante vai ter apenas dez segundos de intervalo de descanso para retornar ao exercício proposto, e outros métodos avançados como: **GVT (Grande Volume de Treino)**, **FST-7**, **pirâmide crescente**, **pirâmide decrescente**, entre outros.

As aulas eram realizadas na sala de musculação, como a prioridade o exercício anaeróbico, realizado com pessoas de 14-70 anos, homens, mulheres, e com treinos no formato A/B/C que é um dos mais utilizados para iniciantes, com algumas variações até A/B/C/D/E, os quais já são mais fixados para alunos intermediários e avançados.

O decorrer desse período, realizando o contato com diversos alunos, cada um com objetivo diferente, foi fundamental para a minha formação profissional. Conhecer e ajudar os alunos nos exercícios com finalidade para cada um, criar situação de confiança, de muitas vezes alerta ao expor alguns exercícios novos, mas com ótimos resultados e com evoluções consideráveis, progressões de cargas, o mínimo de lesões e nenhum problema relacionado ao treino.

No que diz respeito à docência em Educação Física, um dos fatores influenciadores desta escolha tem sido relacionado às experiências motoras e esportivas vivenciadas anteriormente, dentro ou fora da escola, além das relações estabelecidas com a Educação Física Escolar e da influência de professores e treinadores. (MOLETTA, et. Al., 2013, p. 2)

Em um estágio como esse, trabalha-se com várias pessoas, que tem suas particularidades, para receber e absorver orientações, alguns demoram a aceitar, outros já são mais facilmente acessíveis, outros alunos desinteressados outros mais comprometidos, mas foi e sempre será uma pedra importante no alicerce da futura vida como profissional da área.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, podemos perceber a importância da atividade física ao decorrer dos trabalhos, e com todos os relatos e as pesquisas propostas, houve um resultado satisfatório durante essa prática de atividade física. Ao analisarmos, observamos que a promoção de saúde foi um fator primordial e constante no pensamento dos indivíduos, que mesmo sendo acometidos do vírus, antes ou depois, continuaram a procura da atividade física. De fato, a prática do exercício físico teve real importância na recuperação, pois, conforme foi comprovado anteriormente, a atividade física além de resultar de forma estética, colabora no sistema cognitivo e até na prevenção de doenças.

Observamos a forma em que nosso corpo se comporta durante a realização das atividades física e como o nosso sistema imunológico aumenta e a liberação dos hormônios também, respondendo e atuando de maneira constante em resposta para o nosso corpo. Ocasionalmente assim alguns benefícios para cada indivíduo.

Concluimos que nesses últimos anos em que estávamos vivendo nesse período de pandemia, onde passamos por algumas situações nas quais a prática da atividade física acabou sendo suspensa por diversos fatores, a procura pelo exercício físico teve um aumento significativo, tornando assim algo indispensável para a população como um todo.

Concluindo que foi de suma importância esse contato com a área da Educação Física por meio do estágio supervisionado, no qual aprendemos a ter uma visão mais sucinta sobre o aluno o qual ingressou na prática das atividades, os seus objetivos planejados, juntamente com a necessidade de cada um. Fica a observação aos alunos que cursam Educação Física, que tenham esse desejo de vivenciar, absorver e contribuir para o crescimento da nossa área, de modo que seja entregue um trabalho eficaz.

REFERÊNCIAS

BIANCHI, A.C. M, et al. **Orientação para o estágio em licenciaturas**. São Paulo: Pioneiras Thomson Learning, 2005.

CAPINUSSÚ, J.M., COSTA, L.P. **Administração e marketing nas academias de ginástica e musculação**. São Paulo: Ibrasa, 1989.

COSTA, S.B., PALAFOX, G.H.M. Características especiais da ginástica de academia no seu processo evolutivo no Brasil. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.4, n.1, p.54-60, 1993.

FRANCO, Maria Amélia do Rosário Santoro. **Pedagogia e prática docente**. São Paulo: Cortez, 2012.

LIMA, L.D.; MORAES, C.M.B.; KIRTENS, V.R. Dismorfia muscular e o uso de suplementos ergogênicos em desportistas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 6, p. 427-430, 2010. Disponível em:
https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922010000600006. Acesso em: 01 de setembro de 2022.

MAFUANI, F. Estágio e sua importância para a formação do universitário. **Instituto de Ensino superior de Bauru**. 2011. Disponível em:
<http://www.iesbpreve.com.br/base.asp?pag=noticiaintegra.asp&IDNoticia=1259>. Acesso em: 03 de setembro de 2022.

MOLETTA, A. F. Et. Al. Momentos marcantes do estágio curricular supervisionado na formação de professores de educação física. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 3, p. 619955, jul./set. 2013. Disponível em:
<https://revistas.ufg.br/fef/article/download/18705/15246/111949>. Acesso em: 20 de outubro de 2022.

AGRADECIMENTOS

Ao Senhor Jesus Cristo o qual é soberano e meu deus forças pra chegar até aqui, agradeço aos meus familiares, em especial meu alicerce: meu avô e minha avó maternos. Minha mãe e meu padrasto, minha irmã por todo suporte, meu cunhado Gabriel pela amizade e minha namorada Raissa por todo carinho e compreensão.

Deixo meu agradecimento a minha orientadora professora Regimênia Maria, e também a instituição Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), por toda estrutura e auxílio durante o período da graduação.

