



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

STEFFANE RODRIGUES ANSELMO

**A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NA PROMOÇÃO DA
SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

CAMPINA GRANDE - PB
2018

STEFFANE RODRIGUES ANSELMO

**A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NA PROMOÇÃO DA
SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

Relato de experiência apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em Bacharelado em Educação Física.

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

CAMPINA GRANDE – PB
2018

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.

A618i Anselmo, Steffane Rodrigues.
A importância da musculação na promoção da saúde [manuscrito] : relato de experiência / Steffane Rodrigues Anselmo. - 2018.
26 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho., Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Musculação. 2. Promoção da saúde. 3. Obesidade. 4. Atividade física. I. Título
21. ed. CDD 796.4

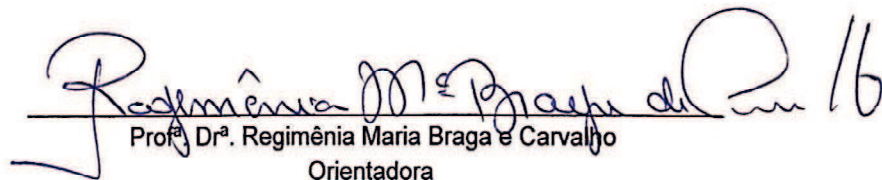
STEFFANE RODRIGUES ANSELMO

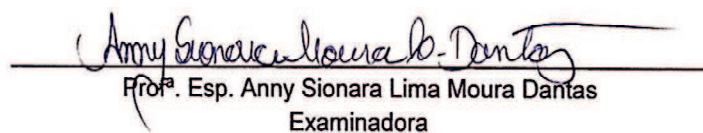
**A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NA PROMOÇÃO DA
SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

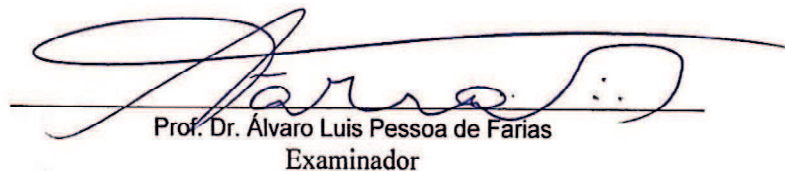
Relato de experiência apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 13 de Novembro de 2018.

Banca examinadora:


Prof.^a Dr.^a Regimênia Maria Braga e Carvalho
Orientadora


Prof.^a Esp. Anny Sionara Lima Moura Dantas
Examinadora


Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias
Examinador

Aos meus pais, pela dedicação, companheirismo
e amizade, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por tudo, por ter me permitido chegar até aqui.

Agradeço pela família que tenho.

Aos meus pais, Neide Rodrigues e Ramalho Anselmo, que são as pessoas que mais amo nesta vida. O que sou hoje devo a eles.

A minha orientadora Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga e Carvalho.

A minha companheira, Rafaela, por toda força que me deu até aqui.

Aos funcionários da UEPB, em especial Maurício, pela presteza e atendimento quando nos foi necessário.

Aos amigos que me deram forças.

Aos professores que contribuíram com seus conhecimentos.

A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Steffane Rodrigues Anselmo - UEPB

RESUMO

A promoção da saúde ganhou destaque na agenda dos Ministérios do Trabalho, da Saúde e da Previdência Social. A promoção de saúde deve ser compreendida como produção de saúde, visando desenvolver ações que atendam as demandas sociais em saúde de aspecto multifatorial. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (O. M. S.), a obesidade é causada pelo acúmulo de gordura no corpo. A causa principal é um desequilíbrio entre o consumo e o gasto calórico. A prática de exercício físico é fundamental para o combate da obesidade, quando em união com uma dieta balanceada recebe destaque na promoção da saúde. Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa de cunho crítico descritivo e reflexivo de um profissional de Educação Física habilitado de várias informações da saúde para transformar seus alunos através da musculação, realizado na cidade de Campina Grande – PB no período de Abril 2017 a Abril 2018. O objetivo deste estudo foi de relatar minhas experiências na Start Academia – Campina Grande – PB, enquanto acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física. Durante todo o estágio observou-se a importância da Musculação na promoção de saúde para os alunos praticantes da mesma, combatendo a obesidade e favorecendo a sua saúde. Conclui-se que, a vivência foi bastante válida e satisfatória para minha formação acadêmica, além de promover saúde para os alunos através da prática contínua da musculação.

PALAVRAS-CHAVES: Musculação. Promoção da Saúde. Obesidade.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. REFERENCIAL TEÓRICO	08
2.1- Atividade Física e Qualidade de Vida	08
2.2- Atividade Física e Obesidade	10
3. METODOLOGIA	10
4. O ESTÁGIO	11
4.1- Caracterização do Campo de Estágio	12
4.2- Cenário	12
4.3- Estrutura Organizacional	13
4.4- O Público	13
5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	13
5.1- Desafios	15
5.2- Soluções	15
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
ABSTRACT	17
REFERÊNCIAS	18
ANEXOS	21

1. INTRODUÇÃO

Atualmente mais de 111 milhões de pessoas estão acima do peso no Brasil. Dessa forma, a obesidade é uma patologia que atinge uma grande parcela da população mundial, afetando não somente os adultos, mas também crianças e adolescentes. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (O. M. S.), a obesidade é causada pelo acúmulo de gordura no corpo. A causa principal é um desequilíbrio entre o consumo e o gasto calórico. Além de ser considerada como um problema de saúde, a obesidade está associada a morbidades como hipertensão, doença coronariana, diabetes, dislipidemias, entre outras (

É notório por parte de toda a população mundial as mudanças trazidas pela Revolução Industrial, sejam elas no trabalho ou na vida social do trabalhador. A transição de métodos de produção artesanal para a produção por máquinas foi uma delas. O estilo de vida das pessoas mudou muito. Passaram de um estilo de vida fisicamente ativa para uma predominantemente sedentária. Os hábitos alimentares também acompanharam essa mudança, onde a ingestão de alimentos altamente energéticos ricos em gordura passaram a compor a maior parte da alimentação das pessoas.

A ausência de exercícios e de uma alimentação equilibrada está levando as pessoas a pagarem um preço alto. A mecanização, os avanços tecnológicos, a informatização e a presença cada vez mais freqüente dos chamados labor saving devices (mecanismos que poupam esforço físico) como escadas rolantes, elevadores e controles remotos têm conduzido a diminuição progressiva de atividades físicas no trabalho, em casa e no lazer (NAHAS et al., 2000; BILTOVENI; VOLPE, 1998). Dessa forma, o número de pessoas mórbidas cresce ainda mais.

A prática de exercício físico vem sendo fundamental no combate da obesidade, quando em união com uma dieta balanceada, a promoção da saúde e a qualidade de vida recebem destaque.

O Ministério da Saúde divulgou em 2016, dados que revelam o aumento da obesidade no Brasil. Segundo o levantamento, uma em cada cinco pessoas no País está acima do peso. A prevalência da doença passou de 11,8%, em 2006,

para 18,9%, em 2016 (Portal Brasil, 2016). A pesquisa trás um tema alarmante para a saúde de uma população, uma vez que os malefícios da obesidade só crescem com o passar dos anos.

Preocupada com a certeza de que o sedentarismo estava se instalando na população, a Organização Mundial de Saúde (O.M.S.) passou a criar, desenvolver e a aplicar programas com intuito de aumentar do nível de atividade física para toda a população em diversos ambientes como escolas, hospitais, praças e no ambiente de trabalho fabril e administrativo (LIMA, 2003).

Assim, em face desse contexto, buscou-se, no referido estudo, relatar as minhas experiências na Start Academia – Campina Grande – PB, enquanto acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Musculação na Promoção da Saúde

Inicialmente, vamos ao conceito de Atividade Física, Exercício Físico e Aptidão Física.

Entende-se como atividade física do ser humano qualquer movimentação corporal voluntária capaz de produzir um gasto energético acima dos níveis de repouso (NAHAS, 2010). Definição inicialmente proposta por Caspersen, Powell&Christenson, (1985).

O exercício físico é um subconjunto de atividade física que é planejado, estruturado e repetitivo e tem como objetivo final ou um intermediário a melhoria ou manutenção da aptidão física (CASPERSEN, C. J. et al., 1995). Já para Aptidão física, seguem a definição de Bouchard et al. (1990): um estado dinâmico de energia e vitalidade que permita a cada um, funcionando no pico de sua capacidade intelectual, realizar as tarefas do cotidiano, ocupar ativamente as horas de lazer, enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, sentir uma alegria de viver e evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas.

Matsudo&Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

De acordo com Sharkey (2006) tanto a saúde física quanto a mental são intensificadas com a atividade regular.

A promoção da saúde ganhou destaque na agenda dos Ministérios do Trabalho, da Saúde e da Previdência Social. Para que ocorra o desenvolvimento da promoção da saúde é preciso que se conheça a necessidade da própria sociedade, através dos seus antepassados.

Um termo que se encontra fazendo a diferença nas pessoas e que vem ganhando destaque é o de “Estilo de Vida”. Sharkey (1998) afirma que o estilo de vida ativo é um importante determinante para a saúde das pessoas uma vez que funciona como um ímã atraindo comportamentos saudáveis e eliminando comportamentos negativos.

De acordo com a PNPS (BRASIL, 2006, p.5) “nas últimas décadas, tornou-se mais importante cuidar da vida de modo que se reduzisse a vulnerabilidade ao adoecer [...] de sofrimento crônico e de morte prematura de indivíduos e população” principalmente o que perpassa sobre o processo de cura e reabilitação, que não são mais entendidos como fatos isolados e sim coletivos resultantes de desigualdades e de problemas socioeconômicos como a violência, desemprego, fome, urbanização desordenada, falta de qualidade do ar e da água, ritmos de vida acelerado, pouca atividade física, estresse mental, falta de qualidade na alimentação e tecnologia trazendo sintomas prejudiciais para a qualidade de vida e bem estar da população (BRASIL, 2006; MALTA, 2009; BRASIL, 2009).

Conforme a PNPS (BRASIL, 2006, p.12):

Entende-se que a promoção de saúde apresenta-se como um mecanismo de fortalecimento e implantação de uma política [...] integrada e intersetorial, que faça dialogar as diversas áreas do setor sanitário, os outros setores do governo, o setor privado e não governamental e a sociedade, compondo redes de compromisso e co-responsabilidade quanto à qualidade de vida da população em que todos sejam partícipes na proteção e no cuidado com a vida.

Dessa forma, a promoção de saúde deve ser compreendida como produção de saúde, visando desenvolver ações que atendam as demandas sociais em saúde de aspecto multifatorial. Da mesma forma que a atividade física deve ser vista como prevenção e não como reabilitação.

2.2 Musculação e Obesidade

A obesidade é caracterizada quando há um acúmulo excessivo de gordura corporal e esse acúmulo passa a comprometer a saúde, devido a um desequilíbrio crônico entre o gasto calórico e o consumo. Para McArdle (2009), o termo obesidade refere-se à condição de gordura excessiva que acompanha uma constelação de co-morbidades que incluem apenas um ou todos os seguintes componentes da “síndrome dos obesos”: intolerância à glicose, resistência à insulina, dislipidemia, diabetes tipo 2, hipertensão, concentrações plasmáticas elevadas de leptina, tecido adiposo visceral aumentado e maior risco de doença cardíaca e de câncer.

O condicionamento físico obtido com a prática de exercício reduz a morbidade (aparecimento de doenças) e mortalidade, mesmo em pessoas que se mantêm obesa (JUNIOR, 2008).

No Brasil, a prevalência da obesidade nos jovens tem aumentado nas últimas décadas em todas as regiões e classes sociais. Dados relatam que a prática de atividade física na infância pode estar associada a um risco reduzido de desenvolver sobrepeso e obesidade, sendo um elemento de saúde de extrema importância, pois possui efeitos positivos além do bem-estar, sobre a saúde cardiovascular e musculoesquelética.

Silva et al. (2007) cita que a atividade física desempenha um papel de decisiva importância, não apenas pela sua contribuição para o equilíbrio balanço energético, mas também reduz os riscos de doenças associadas à obesidade.

“O exercício físico praticado de forma regular apresenta diversas maneiras capazes de levar ao emagrecimento. O conhecimento das diferentes estratégias de treinamento pode torná-lo mais efetivo” (CARNEVALI JR ET al 2011).

Sabemos que grande parte da população reconhece a importância de praticar atividades físicas regulares como um fator de proteção à saúde (DOMINGUES, 2002), contudo, o número de pessoas que praticam atividade física regularmente ainda é pouco, pois buscar uma melhor qualidade de vida é algo comum a todo ser humano que deseja preservar a sua saúde. Assim, a prática regular de atividade física aliada a uma alimentação balanceada são fatores protetores da saúde afastando o indivíduo das “famosas” doenças crônicas.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo (GIL, 1999) sobre a vivência de uma acadêmica de Educação Física como estagiária da Start Academia, na cidade de Campina Grande – PB, realizado no período de Abril 2017 a Abril 2018.

Foi utilizada a abordagem sócio-educativa (LIBANEO, 2014) através do Pentáculo do Bem-Estar para conscientizar e estimular os alunos uma melhoria na mudança de comportamento para um estilo de vida saudável, no qual utilizamos também o livro de Nahas: Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, além de cursos e outros livros e artigos como forma de apoio de conteúdo.

4. O ESTÁGIO

4.1 Caracterização do campo de estágio

A Start Academia foi fundada em 2015 pelos empresários e irmãos campinenses Bernardo, Bráulio e Bruno Queirós e fica localizada na Rua José do Ó, nº 360, no bairro Alto Branco, na cidade de Campina Grande - PB.

A idéia surgiu através de um projeto de música com aulas de aeróbica juntamente com sua mãe no Colégio Autêntico na cidade de Campina Grande – PB, onde viram a necessidade de mercado.

A Start Academia busca agregar saúde, comprometimento e responsabilidade com seus clientes. Proporciona um ambiente acolhedor e completo para quem deseja praticar atividade física com segurança. A academia possui uma rampa que dá acesso para cadeirante, estacionamento, um espaço kids para as crianças, uma sala de avaliação física, uma sala para aula de spinning e uma bem ampla para aulas de ginástica em geral, uma quadra, um banheiro feminino e um masculino, um salão de beleza para mulheres, uma cozinha, além de uma ampla sala de musculação e ergometria.

4.2 Cenário

A intervenção e experiência na Start Academia teve início em abril de 2017, quando iniciei como estagiária e vêm-se desenvolvendo até os dias de hoje. O início do estágio se deu por indicação de pessoas próximas a um dos responsáveis pela academia, Bernardo Queiroz. Após analisar o meu currículo, o mesmo ficou interessado e, em uma conversa formal, perguntou se eu tinha interesse em fazer parte da equipe ocupando a vaga de estagiária.

Respondi que sim, que seria uma grande satisfação fazer parte da família Start. Logo em seguida foi realizada uma breve reunião aonde me foram dadas explicações sobre todas as funções e ações a serem trabalhadas no estágio.

O cenário no qual realizamos os exercícios físicos é dentro da academia, com um espaço destinado para a Musculação, local de fácil acesso para os alunos, pois a grande maioria reside nas proximidades da Academia.

4.3 Estrutura organizacional

A Empresa no segmento de Academias em Campina Grande – PB, dispõe no seu quadro de funcionários atualmente, um total de 31 colaboradores que estão divididos da seguinte forma:

- ✓ Três seguranças
- ✓ Um serviço geral
- ✓ Um gerente

- ✓ Quatro recepcionistas
- ✓ Cinco professores de musculação
- ✓ Nove estagiários
- ✓ Dois professores de arte marciais
- ✓ Seis professores de ginástica

4.4 O público

A academia é composta por alunos do Colégio Autêntico e da comunidade. A faixa etária varia entre 24 e 58 anos. O público alvo são os alunos que moram nas redondezas da academia.

Observando de modo amplo cada tipo de setor, as idades para desenvolver um trabalho uniforme, porém personalizado, as necessidades de exercícios direcionados aos trabalhos desenvolvidos pelos funcionários e, no entanto, sem exigir algo que não estivesse ao alcance dos mesmos, assim foi desenvolvido um cronograma de aulas que serão listadas no próximo tópico.

5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

As aulas foram realizadas todos os dias da semana de segunda-feira a sexta-feira, de 16h da tarde às 20h da noite, exigindo do estagiário uma carga horária de trabalho de 20 (vinte) horas semanais realizadas em um período oposto ao que se estava cursando a graduação.

O estagiário é responsável por acompanhar os alunos na execução dos exercícios físicos: demonstrando, corrigindo a postura, a execução errada, alongando e elaborando treinos de adaptação para novatos. O professor era responsável pela realização das avaliações físicas do turno e pela prescrição das fichas de treino. As avaliações eram realizadas de três em três meses. O aluno precisava pagar e agendar. Pude acompanhar a realização de algumas avaliações com o professor do horário.

Foram realizadas avaliações físicas e mudança no programa de treino a cada dois meses. O programa incluía avaliação física e treinos realizados da seguinte forma:

- **Avaliação Física:** a avaliação física era composta por anamnese sobre seus hábitos de vida, investigando sua rotina e histórico de atividades físicas e lesões. Após essa etapa, foi verificado peso, altura, medidas antropométricas, dobras cutâneas, aferição de pressão arterial e algumas valências físicas.
- **Programa de Treino:** em seguida foi realizado o programa de treino para iniciante onde eram priorizados exercícios com baixo impacto por conta do excesso de peso e enfraquecimento muscular e articular, menor intensidade de carga (muitos exercícios utilizávamos apenas o peso corporal) e volume médio de treinamento. O treino foi dividido em:
 - ✓ **TREINO A:** contemplava exercícios de empurrar e dominância de joelho;
 - ✓ **TREINO B:** contemplava treinos de puxar e dominância de quadril;
 - ✓ **TREINO C:** contemplava caminhadas na esteira.

A mudança nos programas de treino ocorria com a progressão dos alunos durante os treinos e com os resultados das avaliações físicas.

5.1 Desafios

Problemas como bursite, tendinite, hérnia de disco, condropatia patelofemoral, hipertensão e obesidade está presente na grande maioria.

A grande responsabilidade em se trabalhar com alunos com essas limitações.

Muitos tinham um estilo de vida inadequado. Alguns deles nunca haviam praticado a musculação. Encontramos pessoas com carga horária de trabalho de 8 horas corridas, longa e cansativa, onde os mesmos trabalham com

movimentos repetitivos, cargas altas e grande parte do tempo em pé ou sentado.

Devido ao estresse diário e a falta de uma vida ativa, muitos estavam ali não por vontade própria, mas por se sentirem obrigados pelo médico. A alimentação inadequada e a falta de atividade física juntamente com o estresse diário acarretaram neles a obesidade, contribuindo para uma vida cheia de riscos e sem perspectiva de melhora.

5.2 Soluções

Foram observado relato dos alunos do quanto à atividade física melhorou a vida deles seja no lazer, em casa e no trabalho. Muitos se sentem mais dispostos a realizarem suas tarefas diárias.

Percebi também uma melhora no convívio social entre eles, pois muitos que estavam naquele ambiente não se conheciam. Muitas adoravam o ambiente. Ficavam tristes quando tinham que faltar a academia.

Com o passar dos meses, as mudanças foram sendo percebidas. O peso corporal, percentual de gordura, diminuição das circunferências corporal, controle da pressão arterial e frequência cardíaca só melhoravam com a prática da musculação. Os elogios eram muitos com os resultados trazidos. Dessa forma, a alta estima, confiança e convívio dentro da sociedade só cresciam. E a vontade de não parar também.

Este estágio foi muito gratificante. Pude acompanhar de perto a realidade de cada um que buscava por uma qualidade de vida melhor, e vê-se que não é fácil. Por passarem a maior parte de suas vidas no trabalho, muitos tiveram que superar o fator tempo, pois de acordo com pesquisas esse era o principal motivo alegado pelos que não se exercitavam (PANISI et al., 2012).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato mostrou a importância em promover na saúde dos alunos, através da musculação, cumprindo com o objetivo proposto. Fica clara a importância da prática regular do exercício físico na vida do indivíduo obeso.

O estágio ofereceu a oportunidade de observar uma melhora na saúde dos alunos que praticaram a musculação.

Com a experiência relatada, obtive resultados que mostraram que a musculação proporciona mudanças positivas na vida do indivíduo obeso, sendo notórias e ainda verbalizadas pelos mesmos a satisfação e a melhoria no desempenho das tarefas diárias. Pude acompanhar de perto essas mudanças, contribuindo na diminuição dos riscos a que está sujeito.

O profissional de Educação Física é responsável por toda intervenção através dos exercícios físicos, e cabe a ele estudar e planejar de maneira satisfatória os melhores métodos para obter de forma segura os objetivos dos seus alunos. Não podemos esquecer a importância do profissional de Nutrição que irá programar uma dieta balanceada e também ao profissional de Psicologia que irá acompanhar toda mudança na rotina de cada aluno envolvido no processo.

Assim, posso chegar à conclusão que participar do estágio na Start Academia foi à experiência a nível acadêmico mais importante que a UEPB me proporcionou, trilhando novos caminhos para minha vida acadêmica, mostrando novas perspectivas quanto professor e contribuindo, também, para a minha vida pessoal. Graças ao estágio não formal da Start Academia, pude aprofundar meus conhecimentos num aspecto amplo e tornar público os benefícios trazidos pela prática regular do exercício físico aliada a uma alimentação balanceada.

THE IMPORTANCE OF MUSCULATION IN THE PROMOTION OF HEALTH: EXPERIENCE REPORT.

Steffane Rodrigues Anselmo - UEPB

ABSTRACT

The promotion of health has been highlighted in the agenda of the Ministries of Labor, Health and Social Security. Health promotion should be understood as health production, aiming to develop actions that meet social demands in health of multifactorial aspect. . According to the World Health Organization (O. M. S.), obesity is caused by the accumulation of fat in the body. The main cause is an imbalance between consumption and caloric expenditure. The practice of physical exercise is fundamental for the fight against obesity, when in union with a balanced diet it is highlighted in the promotion of health. This is an experience report with a critical descriptive and reflexive qualitative approach of a professional of Physical Education enabled of several health information to transform their students through the bodybuilding, realized in the city of Campina Grande - PB in the period of April 2017 to April 2018. The objective of this study was to report my experiences at the Start Academy - Campina Grande - PB, as an undergraduate of the Bachelor's degree in Physical Education. Throughout the internship I observed the importance of Bodybuilding in health promotion for the students practicing the same, fighting obesity and favoring their health. It is concluded that the experience was quite valid and satisfactory for my academic training, in addition to promoting health for the students through the continuous practice of bodybuilding.

KEYWORDS: Bodybuilding. Health Promotion. Obesity.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, V, L. P. **Prevenção da obesidade na infância e adolescência: exercícios, nutrição e psicologia.** Barueri, SP: Editora Manole, 2009.

BORGES SILVA, C. N. **Sobrepeso e Obesidade infantil: implicações de um programa de lazer físico-esportivo.** São Paulo, SP: Instituição Educacional São Miguel Paulista, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Política nacional de promoção da saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 60 p. Disponível em: <<http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/pactovolume7.pdf>>. Acesso em: 13/05/2012.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Temática promoção da saúde IV** – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2009. 60 p.

CABRERA, Thays; CORREIA, Ingrid; SANTOS, Daiane; PACAGNELLI, Francis; PRADO, Maria; SILVA, Talita; MONTEIRO, Carlos; FERNANI, Deborah. **Análise da prevalência de sobrepeso e obesidade e do nível de atividade física em crianças e adolescentes de uma cidade do sudoeste de São Paulo.** Disponível em: Journal of Human Growth and Development. Acesso em: 2014.

CARNEVALI JR, L. C.; LIMA, W. P.; ZANUTO, R. **Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento, Aspectos fisiológicos e metodológicos.** São Paulo, SP: Editora Phorte, 2011.

CUNHA, S. F. C.; MACHADO, J. C.; ALMEIDA, G. A. N. **Obesidade.** In: MACHINI, J. S.; VANNUCCHI, H. **Nutrição Clínica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. cap. 13, p. 170-187.

DIAS, R. C. **A importância do treinamento de força na qualidade de vida de indivíduos em uma academia de Belém.** Disponível em: <http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fpaginas.uepa.br%2Fccbs%2Fedfisica%2Ffiles%2F2012.2%2FRENAN_DIAS.pdf&ei=ppEKU5nnF66sQS75oKADA&usq=AFQjCNGBrbMZx5Cs35SjAH2EIC5LldnoGg>. Acessado dia 23/02/2014 às 21:29.

DOMINGUES FILHO, L. A. **Obesidade e Atividade física.** Jundiaí, SP: Fontoura, 2000.

DOMINGUES, M. R. **Percepção e conhecimento da população sobre exercício físico.** [Dissertação de Mestrado]. Pelotas: UFP el; 2002.

FISBERG, R *et al.* **Revisão crítica dos métodos disponíveis para avaliar a composição corporal em grandes estudos populacionais e clínicos.** *ArchLatinoamNutr.*;7(4): 327-334, 2007.

FOSS, M. L.; KETAYIAN, S. J. **Bases Fisiológicas do exercício e do esporte.** Rio de Janeiro, RJ: Editora Guanabara Koogan S.A, 2000.

GLANER, M. F. **Nível de Atividade Física e Aptidão Física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos.** *Revista Paulista de Educação Física.* v. 16, n.1, p. 76-85. 2002.

GUILHERME, J. P. L. F.; JÚNIOR, T. P. S. **Treinamento de força em circuito na perda e no controle do peso corporal.** *Revista Conexões* v. 4, n. 2, p. 31-46, 2006.

LOPES, P.C. S.; PRADO, S. R. L. A.; COLOMBO, P. **Fatores de riscos associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar.** *Revista Brasileira de Enfermagem.* v. 63, n. 1, p. 73-78, 2010.

MALTA, D. C. et al . **A Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS.** *Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília,* v. 18, n. 1, mar. 2009. Disponível em: <http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742009000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 22/062013.

NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil.** *Revista brasileira de Educação Física e Esporte.* V. 24, n.1, p.135-48. 2010.

SANTOS, Domingos. **A influência da atividade física na obesidade.** 2017. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd161/a-influencia-da-atividade-fisica-na-obesidade.htm>>. Acesso em: 02/10/2017

SETIAN, N.; DAMIANI, D.; MANNA, T. D.; DICHTCHEKENIAN, V.; CARDOSO, A. L. **Obesidade na criança e no adolescente, buscando caminhos desde o nascimento**. São Paulo, SP: Editora Roca Ltda, 2007.

SILVA, M. I.; BASSO, P. M. **Guia Prático de Saúde: obesidade e nutrição**. São Paulo, SP: Editora Eureka, 2015.

SILVA, R.S. et al. **Atividade física e qualidade de vida. Ciência & Saúde Coletiva**. v.15 n.1 . p.115-120, 2010.

SOARES, Felipe; Souza, Matheus. **Obesidade na adolescência e suas implicações futuras**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd121/obesidade-na-adolescencia.htm>>. Acesso em: 02/10/2017.

ANEXOS

ANEXOS

Cap. 1 - A Era do Estilo de Vida

PERFIL DO ESTILO DE VIDA

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- [0] absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- [1] às vezes corresponde ao seu comportamento
- [2] quase sempre verdadeiro no seu comportamento
- [3] a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida.

Componente: Alimentação

- a. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças. []
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. []
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã. []

Componente: Atividade Física

- d. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança). []
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. []
- f. Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. []

Componente: Comportamento Preventivo

- g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los. []
- h. Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não bebe). []
- i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool. []

Componente: Relacionamentos

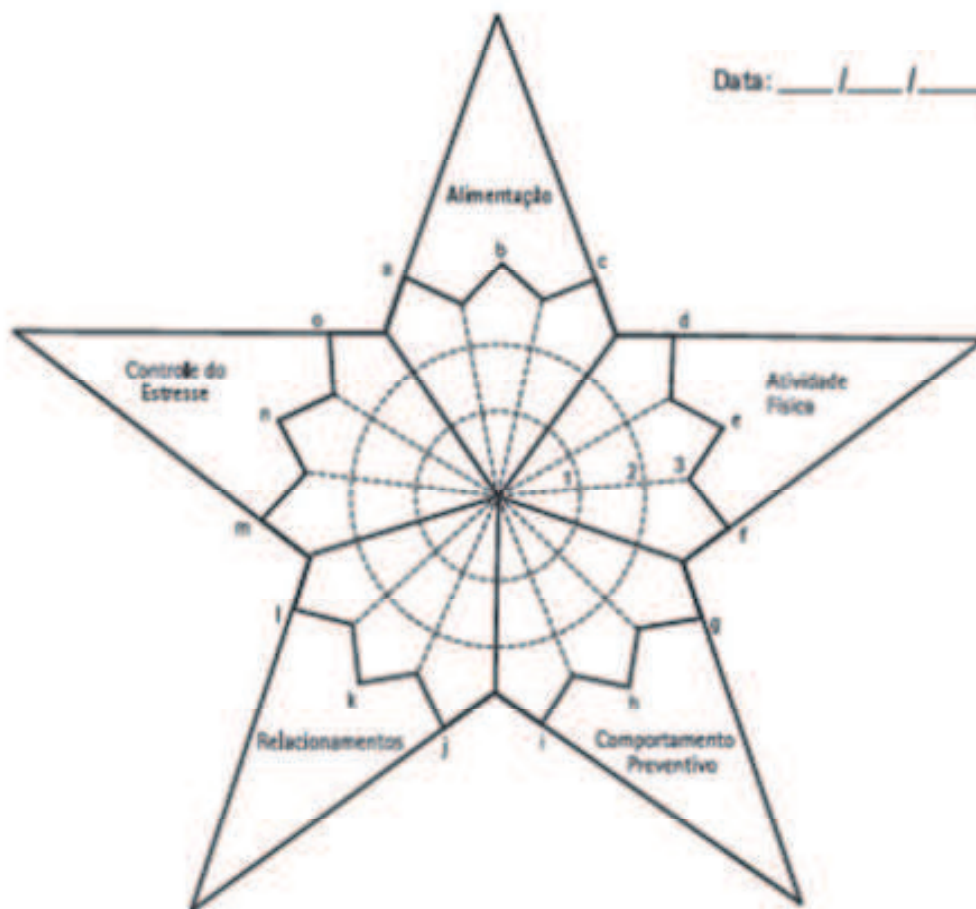
- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. []
- k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais. []
- l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. []

Componente: Controle do Estresse

- m. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar. []
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. []
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. []

Considerando suas respostas aos 15 itens, procure colorir a figura abaixo, construindo uma representação visual do seu Estilo de Vida atual.

- Deixe em branco se você marcou zero para o item;
- Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou [1]
- Preencha do centro até o segundo círculo se marcou [2]
- Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou [3]



Este instrumento pode ser reproduzido e utilizado para fins educacionais ou de pesquisa, desde que citada a fonte: Nahas, MV, Barros, MVS e Francalacci, VL. (2000). O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 5(2), 45-58.

FIGURA 01: PENTÁGULO DO BEM-ESTAR



FIGURA 02: ALUNA REALIZANDO A EXTENSÃO DE LOMBAR NO SOLO



FIGURA 03: ALUNA REALIZANDO AGACHAMENTO LIVRE EM ISOMETRIA



FIGURA 04: ALUNO EXECUTANDO EXERCÍCIO PARA A CADEIA POSTERIOR



FIGURA 05: ALUNA EXECUTANDO EXERCÍCIO PARA MEMBRO SUPERIOR



FIGURA 06: ALUNA EXECUTANDO O ELÍPTICO