



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

GEFERSON EDUARDO

**EXPERIÊNCIA VIVENCIADA NA MUSCULAÇÃO COM IDOSOS EM UMA
ACADEMIA EM CAMPINA GRANDE/PB**

**CAMPINA GRANDE/PB
DEZEMBRO/2018**

GEFERSON EDUARDO

**EXPERIÊNCIA VIVENCIADA NA MUSCULAÇÃO COM IDOSOS EM UMA
ACADEMIA EM CAMPINA GRANDE/PB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Álvaro Luis de Pessoa Farias

**CAMPINA GRANDE/PB
DEZEMBRO/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.

E244e Eduardo, Geferson.
Experiência vivenciada na musculação com idosos em uma academia em Campina Grande/PB [manuscrito] / Geferson Eduardo. - 2018.
21 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.
"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luis de Pessoa Farias ,
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física -
CCBEF."
1. Atividade física. 2. Musculação. 3. Idosos. 4. Atuação
profissional. I. Título
21. ed. CDD 796.4

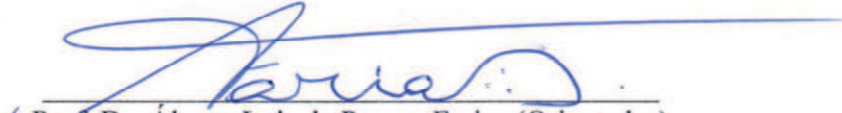
GEFERSON EDUARDO


**EXPERIÊNCIA VIVENCIADA NA MUSCULAÇÃO COM IDOSOS EM UMA
ACADEMIA EM CAMPINA GRANDE/PB**

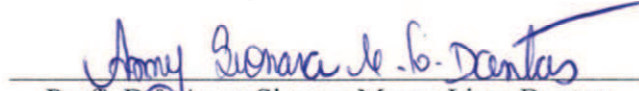
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 10 / 12 / 2018 .

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr. Álvaro Luis de Pessoa Farias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


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


Prof.ª Dr.ª Anny Sionara Moura Lima Dantas
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

| | | |
|----------|-----------------------------------------------------|----|
| 1 | INTRODUÇÃO | 4 |
| 2 | REVISÃO DE LITERATURA | 6 |
| 2.1 | IMPORTANCIA DO ESTÁGIO PARA ATUAÇÃO PROFISSIONAL | 6 |
| 2.2 | ATUAÇÃO PROFISSIONAL COM IDOSOS | 7 |
| 3 | METODOLOGIA | 11 |
| 4 | DISCRISSÃO DO CAMPO DE ATUAÇÃO COM OS IDOSOS | 11 |
| 4.1 | DISCRISSÃO DA ACADEMIA | 11 |
| 4.2 | DIAGNÓSTICO DO ESPAÇO | 12 |
| 4.3 | OBSERVAÇÃO DIAGNÓSTICA DO ALUNO | 12 |
| 5 | AÇÕES NO ESTÁGIO/AÇÃO PROFISSIONAL | 14 |
| 5.1 | PLANO DE TRABALHO | 14 |
| 5.2 | SOBRE AS AULAS MINISTRADAS | 15 |
| 6 | CONCLUSÃO | 17 |
| | REFERÊNCIAS | 20 |

RESUMO

O processo de envelhecimento pode ser muito doloroso, fisicamente, psicologicamente e até mesmo emocionalmente, para o ser humano por causa de vários fatores, como as doenças, a não socialização, a perda de mobilidade e etc. As ações no campo de estágio e na atuação profissional com idosos apontam para uma área da educação física voltada ao cuidado, estímulo, e autonomia destes indivíduos, as intervenções serviram para colocar em prática o que aprendemos na teoria, pois sem um o outro se torna obsoleto, não tendo como atuar com segurança. Torna-se imprescindível nos dias atuais que esse grupo amplie seus vínculos e adquira hábitos saudáveis. O estágio curricular não obrigatório (observação e intervenção) e a atuação profissional foram realizados na sala de musculação da Físicus Academia. Sendo assim, podemos observar que algumas valências foram melhoradas com a prática de musculação pelos idosos, tais como ganho de força muscular, ganho de flexibilidade, ganho de resistência cardiorrespiratória, aumento da capacidade funcional e etc. O trabalho com musculação em idosos é uma das atividades desempenhadas na atividade profissional do bacharel em Educação Física, dentro desse universo das atividades físicas. O estudo utilizou a pesquisa qualitativa e descritiva segundo Gil (2008) com o objetivo de relatar a experiência no trabalho com musculação para idosos.

Palavras-chave: Atividade Física. Idosos. Atuação Profissional.

1. INTRODUÇÃO

Desde o seu nascimento, o ser humano passa por diversos processos fisiológicos e conseqüentemente em um processo natural começa a envelhecer, e o envelhecer por muitos não é encarado de forma adequada o que pode acarretar em várias conseqüências ao organismo. É importante entender que esta fase da vida, frequentemente, surge complicações e aumenta o número de doenças presentes no organismo. Além disso, os idosos tendem a não se socializar, criando uma barreira com outras pessoas, e até mesmo com a família e amigos.

A idade avançada frequentemente envolve mudanças significativas além das perdas biológicas. Essas mudanças incluem mudanças nos papéis e posições sociais, bem como na necessidade de lidar com perdas de relações próximas. (OMS, 2015)

Torna-se imprescindível nos dias atuais que esse grupo amplie seus vínculos e adquira hábitos saudáveis, e com frequência faça exames preventivos para que tenha uma qualidade de vida melhor. Uma das competências do Estudante de Educação Física ou do profissional da Educação Física, que se estendem e abrangem novos caminhos, na faculdade e pós faculdade, são os estudos e a prática no treino de musculação para indivíduos da terceira

idade, suas especificidades e o cuidado eminente com a crescente prática de atividade física por esse grupo.

Por isso a qualificação e as discussões sobre o papel do bacharel em Educação Física na atuação com pessoas da terceira idade vêm ganhando notoriedade. O aprimoramento dos conhecimentos adquiridos e acumulados no curso oferece bases sólidas para o desenvolvimento das perspectivas quanto ao treinamento com idosos.

O desenvolvimento das atividades com os idosos requer um enfrentamento com a realidade do mesmo, com suas capacidades físicas e motoras, assim como com seus limites emocionais e sociais. Para tanto, o bacharel em Educação Física precisa dar condições de execução e autonomia no desenvolvimento das atividades de musculação assim como independência para os idosos exercerem suas atividades. A intervenção no treinamento de musculação para esses indivíduos torna-se o ponto chave para a permanência e segurança das práticas diárias, para conscientização da importância das atividades e para o desenvolvimento dos objetivos e anseios dos idosos.

Entendendo que por meio das aulas de musculação o indivíduo da terceira idade busca através desta prática, diversos objetivos, e que podem corroborar para uma vida mais ativa, participativa, amenizando os percalços que provavelmente o idoso encontra no dia-a-dia.

Ter uma vida saudável é o objetivo de todo ser humano e envelhecer com saúde é uma preocupação crescente da nossa sociedade, pois a cada dia cresce o número de pessoas que aderem a práticas de atividades físicas, e conseqüentemente da musculação.

Portanto o objetivo desse trabalho foi relatar a experiência vivenciada no estágio curricular não obrigatório e na atuação como profissional, no desenvolvimento de atividades e programas de treinamento de musculação com idosos na Físicus Academia localizada na cidade de Campina Grande - PB

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 IMPORTANCIA DO ESTÁGIO PARA ATUAÇÃO PROFISSIONAL

A formação de professores ou até mesmo em específico do bacharel em Educação Física requer uma série de conteúdos produzidos e assimilados aos conhecimentos da área em questão, para tanto, durante o curso foram estudadas e discutidas diversas vertentes e várias áreas do conhecimento, a fim de expandir e dialogar com os conhecimentos específicos da Educação Física, no entanto os conhecimentos são postos em prática no âmbito de trabalho, inicialmente no Estágio Supervisionado contribuindo para a formação do professor/profissional de Educação Física.

A formação de professores é influenciada por inúmeros e, dada a sua complexidade, muitas das variáveis que interagem nessa formação nem sempre são suficientemente compreendidas. Que significado tem sido atribuído a prática de ensino/estágio supervisionado na formação do professor, se a prática de ensino pré-serviço assume posturas artificiais em relação às reais (PICONEZ, 1994, p.9).

Por muitas vezes o estágio supervisionado é pouco valorizado pelos alunos em formação nas universidades por não entender essa dinâmica da inserção dos conhecimentos previamente adquiridos no currículo acadêmico que agora serão postos em “prática”. Apesar de muitos entenderem que essa relação do aluno com o estágio supervisionado é um momento oportuno de ver o que está sendo ensinado pelos cursos de graduação, mas também como momentos de orientação da prática de suas atividades. Nesse entendimento podemos olhar para afirmação de Piconez (1994):

O caráter complementar ou mesmo suplementar, conferido à prática de Ensino/Estágio Supervisionado, ou ainda, no dizer de Azevedo, uma teoria colocada no começo dos cursos e uma prática colocada no final deles sob a forma de Estágio supervisionado constituem a maior evidência da dicotomia existente entre teoria e prática. Dessa forma, as orientações do estágio têm sido dirigidas em função de atividades programadas a priori, sem que tenham surgido das discussões entre educador-educando (PICONEZ, 1994, p.17).

Essa dicotomia caracteriza a instrumentalização da prática como se fosse algo que é visto, muitas das vezes, sem a teoria no estágio supervisionado, como algo que não teve embasamento nem discussão sobre os conteúdos e suas implicações. Para, além disso, o

estágio supervisionado configura-se como a teoria/prática em nosso cotidiano, em nossas salas de aula. “O Estágio supervisionado, uma vez que, sendo uma atividade teórico-prática, envolve a totalidade de ações do currículo do curso magistério” (CONARCFE,1989 APUND PICONEZ, 1991.10)

Sendo assim, as práticas desenvolvidas pelos alunos em formação tentam inseri-lo na realidade que os mesmos irão encontrar nos diversos campos de atuação profissional do Bacharel em Educação Física. Por isso, torna-se necessário o conhecimento de várias áreas do conhecimento como a Fisiologia, anatomia, biomecânica, psicologia e etc., para que o trabalho do profissional possa ser o mais qualificado e seguro.

Para Barros (2008) na “sua história, percebe-se que a Educação Física foi desenvolvendo-se sempre susceptível a influências, predominantemente externas, que lhe impingiram características estranhas à sua própria natureza. Ora a medicina, ora a pedagogia definiram seu conteúdo e objetivos. Para o autor o mesmo acontecia com as influências que advinham de outras áreas como o mesmo cita as “influências militares e propósitos políticos questionáveis usaram e abusaram de seu potencial junto a comunidade. Era uma Educação Física sem conteúdo próprio, muito mais susceptível à influências do que responsável por suas próprias propostas e ações.”(BARROS, 2008)

Atuar no campo profissional da Educação Física é mais do que a realização do movimento pelo movimento, pois existe toda uma ciência envolvida, características peculiares do ser humano que variam de indivíduo para indivíduo, formando um ser único e que suas individualidades biológicas precisam ser analisadas e respeitadas.

2.2 ATUAÇÃO PROFISSIONAL COM IDOSOS

Voltando o olhar para uma classe específica de indivíduos, como os idosos, a musculação tem nesses últimos anos ganho um número expressivo de adeptos, com diferentes objetivos, porém, sempre buscando melhorar sua qualidade de vida. Para entendermos o processo de envelhecimento Fleck, (2007, p.351) afirma que “os indivíduos mais velhos passam por várias mudanças em seus corpos, incluindo diminuições nas secreções hormonais, atrofia muscular e reduções na densidade óssea”. Corroborando com essa idéia, Zawadski (2007) afirma que:

Para, o processo de envelhecimento é a soma de vários fatores que envolvem os aspectos biopsicossociais, pois no idoso as transformações são

progressivas como perdas celulares, diminuição de força muscular, deficiência auditiva e visual dentre outras. Além disso, há um declínio lento e depois acentuado das habilidades que antes desenvolvia como recusa da situação de velho, do meio, diminuição da vontade, enfim um estreitamento afetivo. E, por fim, um isolamento social, a insegurança, estado de saúde insatisfatório e a falta de opção em escolher suas próprias atividades (GÉIS APUD ZAWADSKI, 2007).

O processo de envelhecimento pode ser muito doloroso, fisicamente, psicologicamente e até mesmo emocionalmente, para o ser humano por causa de vários fatores, como doenças, não socialização a perda de mobilidade e etc. As evidências epidemiológicas apontam para um decréscimo do nível de atividade física com o aumento da idade cronológica, tornando o sedentarismo um fator de risco de morbidade e mortalidade durante o processo de envelhecimento. (MATSUDO, 2001). Para tanto, vários estudos envolvendo a prática de atividades físicas mostram que o desenvolvimento dos idosos nesses aspectos é de extrema importância.

A atividade física parece ser sem dúvida, um dos meios para se evitar que o homem passe do processo normal de envelhecimento para um envelhecimento mais saudável. Através desta prática, muitos dos problemas dos idosos podem ser amenizados proporcionando-se a eles uma vida saudável e tranqüila, fazendo com que, pessoa sintam-se estimulada em sua auto-estima que, nesta fase da vida, tende a declinar (ZAWADSKI, 2007).

Um dos aspectos que devem ser considerados na relação atividade física, doença e saúde em termos populacionais é a escolha do tipo de atividade física a ser prescrito na terceira idade. (MATSUDO, 2001)

Pedro (2008) afirma que “a perda de massa e força muscular e equilíbrio são características do envelhecimento que podem levar um indivíduo a dependência funcional.” Um envelhecimento inativo e sedentário pode acrescentar alguns males para a população idosa, visto que sofrem com perda da densidade óssea e de força muscular, além do equilíbrio, instabilidade.

Os idosos que mais sofrem com as quedas são aqueles que sofrem alterações de mobilidade, equilíbrio e controle postural por não conseguirem compensar as alterações dos sistemas relacionados com o equilíbrio, sendo que a ocorrência de quedas está proporcionalmente ligada ao grau de independência funcional. Pois para que o idoso realize as atividades cotidianas e preciso ter equilíbrio, mobilidade articular e força (NETO et al. APUD PEDRO 2008).

Para Matsudo (2001) “a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.” Talvez um dos grandes enfrentamentos com esse grupo seja a falta de estímulo para aderirem a um programa de atividades físicas, muitas vezes, por conta da família, do local de prática, do deslocamento, do estilo de vida sedentário e etc. Para tanto, o autor afirma que “a atividade física deve ser estimulada não somente no idoso, mas também no adulto, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não transmissíveis que aparecem mais freqüentemente durante a terceira idade e como forma de manter a independência funcional. (MATSUDO, 2001)

O envelhecimento saudável é mais que apenas a ausência de doença. Para a maioria dos adultos maiores, a manutenção da habilidade funcional é mais importante. Os maiores custos à sociedade não são os gastos realizados para promover esta habilidade funcional, mas sim os benefícios que poderiam ser perdidos se não implementarmos as adaptações e investimentos necessários (OMS, 2015).

Torna-se, então, necessário que esses idosos adiram a um programa de atividades físicas para a melhoria da qualidade de vida e de algumas valências que vão sendo perdidas durante o processo de envelhecimento. A perda das habilidades comumente associada ao envelhecimento na verdade está apenas vagamente relacionada com a idade cronológica das pessoas. (OMS, 2015). Para Conterato, (2015) “Os exercícios físicos contribuem significativamente para a estabilidade das articulações, para os níveis de flexibilidade e para a estabilidade de massa muscular.” Para o autor supracitado a junção dessas valências dá ao idoso uma melhor qualidade de vida, pois como ele retrata: “E esses segmentos juntos possibilitarão uma maior qualidade de vida e independência aos idosos, pois melhorarão sua marcha e diminuirão sua dificuldade de realização das atividades diárias.” (CONTERATO, 2015).

Portanto, praticar atividade física significa intervir positivamente na decaída dessas valências físicas e assim, proporcionar uma independência funcional. O treinamento de força e a atividade em que ajuda na diminuição da perda dessas variáveis. (PEDRO, 2008).

McArdle (2005) demonstra que grupos etários de indivíduos ativos conseguem se movimentar com mais rapidez e facilidade do que os mesmos grupos etários menos ativos. O autor afirma que:

Um estilo de vida fisicamente ativa, afeta de forma positiva as funções neuromusculares em qualquer idade, tornando mais lento o declínio relacionado à idade do desempenho cognitivo associado à velocidade de

processamento de informação. Os indivíduos mais velhos que continuam fisicamente ativos por 20 anos ou mais mostram velocidades de reação iguais ou superiores àquelas dos indivíduos inativos em sua terceira década (MCARDLE, 2005 P.904).

A OMS (2015) constata que os “adultos mais velhos tendem a selecionar metas e atividades em menor número, porém mais significativas, otimizar suas capacidades existentes, [...] bem como compensar as perdas de algumas habilidades encontrando outras maneiras de realizar tarefas”

Além do ganho dessas capacidades, outras do campo estético, apesar de não serem prioridades, também são importantes. Estudos como os Conterato (2015) demonstram que a imagem corporal pode está diretamente ligada a problemas psicológicos e etc:

A musculação possui uma influência positiva na imagem corporal do idoso, lhe proporcionando um envelhecer ativo e dinâmico. Deste modo Souza, Seixas (2013) dizem que na musculação os idosos percebem as transformações nos seus corpos através da mudança na auto-imagem é um aprendizado e que seus corpos são maleáveis, pois estão em constante construção e reconstrução. Porque a imagem corporal “pode ser “destruída por toda insatisfação profunda”. A insatisfação é um dos componentes da Imagem Corporal que pode estar vinculada a inúmeros problemas psicológicos, como baixa autoestima, depressão e desordens alimentares (SCHILDER APUD CONTERATO, 2015).

O estudo feito pelo autor anteriormente citado demonstra que “a musculação tem um efeito benéfico na imagem corporal, mesmo eles tendo objetivos pouco diferenciados e que estes efeitos benéficos poderão num futuro bem próximo fazer grande diferença no modo de como eles enfrentam e aceitam a velhice.” (CONTERATO, 2015)

A atividade física está associada também com uma melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento. É importante enfatizar, no entanto, que tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física aeróbica ou de fortalecimento muscular, as mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo no dia-a-dia do indivíduo são parte fundamental de um envelhecer com saúde e qualidade (MATSUDO, 2001).

O treinamento periodizado de exercícios de musculação é uma alternativa eficiente no aumento dos índices Aptidão Física Funcional (ApFF) e a Composição Corporal (CC), dos idosos, o que proporciona melhoria na autonomia e independência dessa população. (FONSECA 2018). O treinamento de resistência moderada proporciona uma maneira extremamente segura de aumentar a síntese e a retenção de proteínas e torna mais lenta a

perda “normal” e até certo ponto inevitável de massa e força musculares que ocorrem com o envelhecimento. (MCARDLE p.903)

3 METODOLOGIA

O Estágio Curricular não obrigatório (observação e intervenção) e a atuação profissional foram realizados na sala de musculação da Físicus Academia. O estágio desenvolveu-se durante 2 anos com a devida orientação do Prof. Dr. Roberto Coty que era encarregado de supervisionar as atividades durante o período de estágio, tendo como coorientador o Prof. Alisson Silva Nogueira, professor da Físicus Academia. Em 2016, graduado em Educação Física, fui contratado pela empresa para dar aulas no turno da noite onde me foi confiada, agora como profissional formado para desenvolver as atividades daquele público.

Trabalhar com musculação para idosos é uma das atividades desempenhadas na atividade profissional dentro desse universo que é a atividade física. A periodização do treinamento dos idosos se dá mediante anamnese prévia. A quantidade de idosos que frequentaram o estabelecimento desde o início das intervenções profissionais não foi computada nessa análise.

Para a realização e análise das atividades no estágio e prática profissional foi utilizado à pesquisa qualitativa e descritiva que segundo Gil (2008) “As pesquisas deste tipo têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno.” (p.28). O trabalho com musculação em idosos é uma das atividades desempenhadas na atividade profissional dentro desse universo que é a atividade física.

4. DISCRISÃO DO CAMPO DE ATUAÇÃO COM OS IDOSOS

4.1 DISCRISÃO DA ACADEMIA

Durante o período vigente do estágio (01/09/2014 à 10/10/2016) e na atuação profissional desde 02/01/2017 até o presente momento Dezembro de 2018, com as atividades desempenhadas em uma academia – Físicus Academia, que fornece o serviço na modalidade de Musculação e Aeróbica. Ela fica localizada atualmente na Rua Vigário Calixto Nº 2929 , Bairro do Catolé. O lugar de ponto estratégico de fácil acessibilidade e fornece espaço para

estacionamento, e também oferece um sistema diferenciado, como a chamada por relógio, onde o cliente aperta o botão na máquina e o professor recebe a solicitação de chamada no relógio. Oferece também uma sala de ginástica climatizada para as aulas coletivas em horários pré-estabelecidos. Para as pessoas que frequentam o local, não apresenta obstáculos para outras que necessitem de acesso adaptado.

4.2 OBSERVAÇÃO DIAGNÓSTICA DO ALUNO

A Físicus Academia começa a funcionar das 05:00 às 23:00 horas, sem intervalo para almoço, de segunda a sexta, e aos sábados apenas pela manhã, das 08:00 horas às 12:00 horas. A quantidade de alunos ativos gira entorno de 407 clientes, distribuídos em vários turnos. Dessa forma, cada horário é supervisionado por um profissional da área.

4.3 DIAGNÓSTICO DO ESPAÇO

O espaço conta com cinco profissionais formados e dois estagiários na Musculação, três profissionais na área de Ginástica. O que chama muita a atenção é o tamanho do espaço que comporta confortavelmente todos os clientes, ventilação, e maquinário suficiente para suprir as necessidades da clientela.

Tabela 1 – Instalações da Físicus Academia

| INSTALAÇÕES | QUANTIDADE |
|--------------------|-------------------|
| Recepção | 1 |
| Sala de Musculação | 1 |
| Sala de Aeróbica | 1 |
| Sala de Avaliação | 1 |
| Banheiro Masculino | 1 |
| Banheiro Feminino | 1 |
| Bebedouro (Filtro) | 1 |

Tabela 2 – Maquinários da Físicus Academia.

| MÁQUINAS | QUANTIDADE |
|---------------------|-------------------|
| Esteira Ergométrica | 6 |

| | |
|--------------------------------------|---|
| Bicicleta spinnig/horizontal | 4 |
| Elíptico | 2 |
| Banco Supino 0° (Regulável) | 2 |
| Banco Supino 0° (não regulável) | 3 |
| Supino Reto | 2 |
| Supino Declinado | 1 |
| Supino Inclinado | 1 |
| Estação Cross | 2 |
| Puxador | 2 |
| Remador articulado | 1 |
| Pack-Deck/Voador Inverso | 1 |
| Crucifixo peitoral/Crucifixo inverso | 1 |
| Cadeira Extensora | 2 |
| Mesa Flexora | 1 |
| Cadeira Flexora | 1 |
| Adutora | 1 |
| Abdutora | 1 |
| Leg 45° | 2 |
| Leg 180° | 1 |
| Gaiola para Agachamento Livre | 1 |
| Agachamento Smith | 1 |
| Panturrilheira | 1 |
| Banco Scott | 1 |

A academia Porta também equipamentos para treinamento funcional, halteres, anilhas, cordas, jump, step, barras, e etc.

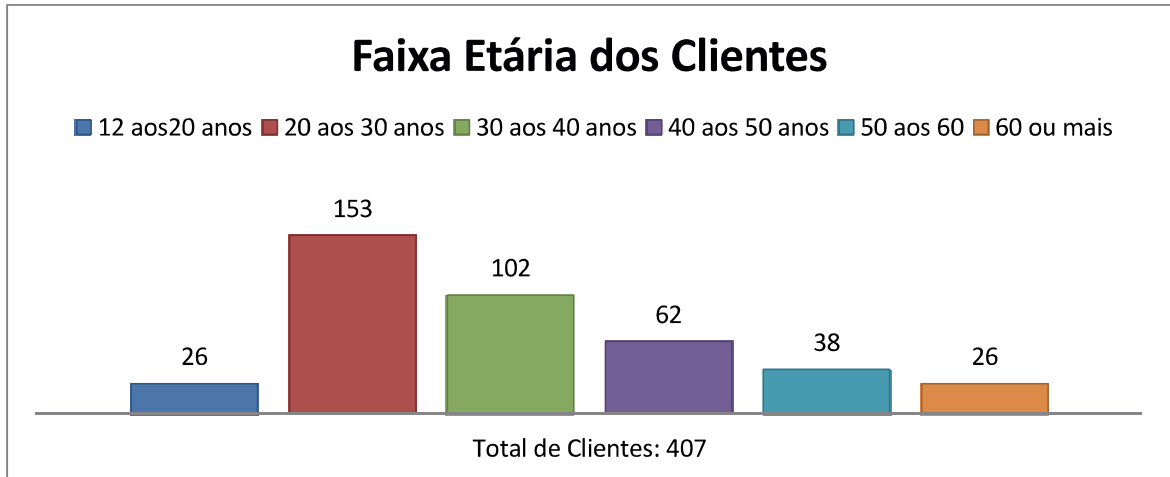
Tabela – 3 classificação por faixa etária

| CLASSIFICAÇÃO DOS CLIENTES DA ACADEMIA POR FAIXA ETÁRIA | |
|----------------------------------------------------------------|-------------|
| Entre 12 e 20 anos | 26 pessoas |
| Entre 20 e 30 anos | 153 pessoas |
| Entre 30 e 40 anos | 102 pessoas |
| Entre 40 e 50 anos | 62 pessoas |
| Entre 50 e 60 anos | 38 pessoas |
| Com 60 anos ou mais | 26 pessoas |

Fonte: Relatório de 29 de novembro da Academia Físicus

A tabela 3 mostra a quantidade de alunos por faixa etária da Físicus Academia, os mesmo frequentam o local em horários não programados, não há restrição de horário nem de dias para frequentar a academia.

Gráfico – 1 Quantidade de Clientes por faixa etária



Fonte: Relatório de 29 de novembro da Academia Físicus

O gráfico anteriormente apresentado mostra a quantidade de alunos matriculados e ativos na Físicus Academia. A separação e classificação por faixa etária mostram-nos primeiramente que o número de idosos (60 anos ou mais) praticantes de musculação ainda representa um número muito baixo se comparado com as outras faixas etárias. Segundo, apesar do número baixo de idosos ativos, ainda representa um número significativo, pois isso representa uma conscientização da comunidade para a prática das atividades.

5 AÇÕES NO ESTÁGIO/AÇÃO PROFISSIONAL

5.1 PLANO DE TRABALHO

As atividades escolhidas visam melhorar a capacidades físicas e a qualidade de vida dos alunos idosos da Físicus Academia, para tal, foram escolhidas atividades com base na individualidade biológica de cada aluno, assim como atividades que desenvolvessem suas capacidades motoras globais, objetivando a melhoria da qualidade de vida. As atividades escolhidas (musculação) com intuito de melhoria das capacidades físicas e por termos um maior controle do individuo durante a atividade e não apresentar riscos a saúde dos mesmos. Trabalhamos valências como: força muscular, flexibilidade, capacidade cardiopulmonar.

5.2 SOBRE AS AULAS MINISTRADAS

As aulas são executadas de maneira individualizada, buscando maximizar as potencialidades de cada aluno. Nas aulas ocorreram variações de atividades de acordo com as restrições de cada indivíduo, porém nada que saíssem do cronograma das atividades, as variações eram de ordem de exercícios ou de mudanças dos mesmos. Os alunos se adaptaram bem ao treinamento e as instalações da academia, trazendo conforto e sensação de segurança para os praticantes.

Dentre os objetivos comumente descritos pelos alunos idosos na Físicus Academia estão: Melhoria da qualidade de vida, melhoria do condicionamento físico, aumento da força muscular, aumento da capacidade funcional. Para além desses objetivos comumente descritos, alguns outros se mostram de extrema importância quando descritos ao longo do treinamento. Melhorias na auto-imagem, aumento da massa muscular e diminuição do percentual de gordura, mostram-se como fatores determinantes e impulsionais para a prática das atividades.

A frequência no programa de treinamento mostra-se satisfatória, pois a maioria dos idosos apresenta uma frequência de pelo menos três vezes por semana nas atividades de musculação. Grande parte dos idosos desenvolve independência quanto as atividade, apesar de seguir o cronograma de treinamento, eles fazem questão de aprender desde a nomenclatura dos exercícios, até mesmo os ajustes das máquinas. Isto aponta para o entendimento que eles ganham autonomia também na pratica de musculação. Outro ponto a se observar dentro das aulas de musculação é que os idosos usam esses momentos na academia para se socializarem e criarem novos círculos de amizade. Os mesmo falam sobre a importância de estarem no ambiente conversando com os demais e até mesmo estimulando uns aos outros e também os mais jovens.

O cronograma de treinamento é pensado sempre olhando para as evidências científicas e as recomendações da ACSM para o treinamento com idosos. Além de buscar assimilar o máximo do treinamento ao objetivo específico do cliente. O treinamento segue os princípios de treinamento esportivo, levando sempre em conta a individualidade biológica de cada idoso e suas restrições.

A seguir, exemplifico em uma tabela, atividades desenvolvidas no programa de treinamento de força e resistência muscular para idosos. Seguindo a exemplificação de uma série de exercícios para idosos iniciantes na prática de musculação.

| PROGRAMA DE TREINAMENTO | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Exercício | Principais Grupos Musculares |
| 01 - Leg Press 180° | Quadríceps e Glúteos |
| 02 - Agachamento na bola | Quadríceps e Glúteos |
| 03 - Extensão de joelhos | Quadríceps |
| 04 – Flexão de Joelhos | Isquiotibiais |
| 05 - Extensão lombar | Eretores da Espinha |
| 06 – Supino com barra | Peitorais |
| 07 – Voador Peitoral | Peitorais |
| 08 - Puxador horizontal sentado | Dorsais |
| 09 – Desenvolvimento com halteres | Deltóides |
| 10 - Extensão tríceps no pulley | Tríceps braquial |
| 11 – Rosca com halter | Bíceps braquial |
| 12 - Elevações na ponta dos pés | Panturrilhas |

Recomenda-se começar fazendo de duas a três séries de 10 a 12 repetições submáximas, variando apenas o volume e/ou o exercício. Também se recomenda que os idosos façam alongamentos antes e após as atividades e pratiquem exercícios aeróbios pelo menos três vezes por semana. Foram aderidos protocolos de treinamento de três a cinco vezes por semana dando preferência o trabalho dos grandes grupos musculares. O treinamento começa com o idoso fazendo alongamentos e em seguida o aquecimento, (bicicleta ergométrica, esteira ergométrica), logo após, o idoso começará o treino de musculação, recrutando os grandes grupos musculares primeiramente e posteriormente os pequenos grupos musculares.

Para Fleck (2017) “Uma estimulação ideal dos grandes grupos musculares nas extremidades inferiores (como com o leg press) e na porção superior do corpo (como com o supino ou a remada sentada) deve ser prioridade máxima em programas para idosos.” (p.376)

Devemos levar em conta que muitas vezes os idosos se sentem retraídos com a prática de musculação por não terem uma vivência anterior com a modalidade, criando uma falsa percepção de que musculação é uma modalidade pra pessoas mais jovens, criando assim uma barreira quanto a seu envolvimento inicial. Muitos temem a dor muscular e a força empregada em realizar o movimento, temendo se lesionar; para tal, o profissional de Educação Física precisa conscientizar seu aluno que o mesmo precisa passar por fases de adaptação e progressão, que a prática é extremamente segura, se bem orientada. Com o passar dos dias treinamentos o idoso se sente mais seguro, ganha autonomia e avança para seus objetivos e se mostra adaptado as exigências do seu corpo. Existe uma importância impar em se promover atividades físicas para pessoas na terceira idade, é importante também que haja uma

conscientização em proporções maiores, como programas governamentais e municipais para a promoção da saúde em idosos e especialmente para a prática da musculação.

6 CONCLUSÃO

As ações no campo de Estágio e na atuação profissional com idosos apontam para uma área da Educação Física voltada para o cuidado, estímulo, e autonomia destes indivíduos. Podemos analisar criticamente essa área de atuação que muito tem a se desenvolver no que se refere à aceitação do público quanto à idéia da Educação Física como promotora de saúde, e aos estudos em diversas vertentes. As experiências vivenciadas ao longo do estágio deram suporte para uma melhor atuação e intervenção para a prática profissional, pois quando a atividade física é bem orientada e bem planejada, acarreta em resultados desejados e melhor conscientização da importância de se manter a qualidade de vida. É preciso ressaltar que a convivência dos alunos no ambiente da academia também traz bem estar físico e emocional. Essa dinâmica de diálogos entre os clientes acarreta reflexão sobre a importância de estar praticando musculação, até mesmo na terceira idade.

Para tanto as intervenções serviram para colocar em prática o que aprendemos na teoria, pois sem um o outro se torna obsoleto, não tendo como atuar com segurança. Sendo assim, podemos observar que algumas valências foram melhoradas com a prática de musculação pelos idosos, tais como ganho de força muscular, ganho de flexibilidade, ganho de resistência cardiorrespiratória, aumento da capacidade funcional. Além dos relatos contados pelos mesmos que acrescentam: aumento na densidade óssea, melhor postura e etc. As observações corroboram com os apontamentos que Campos (2001) faz sobre os benefícios da prática da musculação em pessoas idosas. O mesmo ainda resalta que “um programa de musculação bem elaborado pode resultar em inúmeros benefícios para os idosos como o aumento de massa muscular, aumento da densidade óssea e melhorias na performance tanto nas atividades da vida diária quanto nas atividades que exijam força muscular.” (p.87)

Além do aumento dessas capacidades físicas, é importante ressaltar que os estudos apontam que a prática da musculação age positivamente no controle de doenças comumente encontradas como a hipertensão, diabetes, ajudando na contenção e conseqüentemente o desenvolvimento também em pessoas que não tem essas doenças.

As experiências no campo de estágio e na atuação profissional nos ajudam a entender que existe uma onda crescente da prática de musculação por indivíduos idosos e também por

aqueles que se encontra em uma faixa etária entre os cinquenta e sessenta anos de idade. Isso indica que a população começa a se conscientizar na busca de uma vida mais ativa e de hábitos mais saudáveis.

ABSTRACT

The process of aging can be very painful, physically, psychologically and even emotionally, for the human being because of several factors, such as diseases, non-socialization, loss of mobility and etc. The actions in the field of work placement and professional work with the elderly point to an area of physical education focused on the care, stimulation, and autonomy of these individuals, the interventions served to put into practice what we learned in theory, because without one another becomes obsolete, having no way of acting safely. It is imperative nowadays that this group broadens its bonds and acquires healthy habits. The non-compulsory curriculum (observation and intervention) and professional performance were carried out in the Físicus Academia bodybuilding room. Thus, we can observe that some valences have been improved with the practice of bodybuilding by the elderly, such as gain of muscle strength, gain of flexibility, gain of cardiorespiratory resistance, increase of functional capacity and etc. Work with bodybuilding in the elderly is one of the activities performed in the professional activity of the bachelor in Physical Education, within this universe of physical activities. The study used qualitative and descriptive research according to Gil (2008) with the purpose of reporting the experience in work with bodybuilding for the elderly.

Keywords: Physical Activity. Seniors. Professional performance.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al. **Diretrizes de ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. Guanabara Koogan, 2007.

CAMPOS, Maurício de Arruda. **Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

CONTERATO, Maxsuel Viera; DARONCO, Luciane Sanchotene Etchepare. Imagem corporal de idosos praticantes de musculação. In: **XI Congresso Argentino y VI Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (Ensenada, 2015)**. 2015

DE CAMARGO BARROS, José Maria. Educação Física na UNESP de Rio Claro: bacharelado e licenciatura. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, v. 1, n. 1, p. 71-80, 2008.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4ª Ed. Artmed Editora, 2017.

FONSECA, Ana Ilian Santos et al. Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. **RBPFOX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 76, p. 556-563, 2018.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício**, 5ª ed. Rio Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

PEDRO, Edmila Marques; AMORIM, Danielle Bernardes. Análise comparativa da massa e força musculare do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação. **Conexões**, v. 6, 2008.

PICONEZ, Stela C. Bertholo. **A prática de ensino e o estágio supervisionado**. Papirus Editora, 1991.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**: 2015.

ZAWADSKI, Adriana Baratela Ribeiro et al. Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. **Movimento e Percepção**, v. 7, n. 10, p. 45-60, 2007.