



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MATEUS MARTINS PEREIRA DE LIMA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: UMA PERSPECTIVA DE INCLUSÃO SOCIAL  
DENTRO DA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2019**

**MATEUS MARTINS PEREIRA DE LIMA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: UMA PERSPECTIVA DE INCLUSÃO SOCIAL  
DENTRO DA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO**

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

Orientador: Prof. Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas

**Campina Grande - PB  
2019**

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.

L732r Lima, Mateus Martins Pereira de.  
Relato de experiência [manuscrito] : uma perspectiva de inclusão social dentro da academia de musculação / Mateus Martins Pereira de Lima. - 2019.  
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, 2019.  
"Orientação : Profa. Ma. Anny Sionara Moura Lima Dantas, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS."  
1. Musculação. 2. Integração social. 3. Educação. I. Título  
21. ed. CDD 796.4

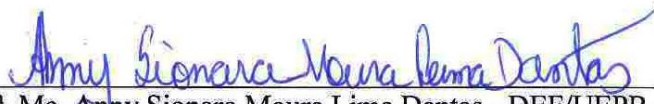
MATEUS MARTINS PEREIRA DE LIMA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: UMA PERSPECTIVA DE INCLUSÃO SOCIAL DENTRO  
DA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

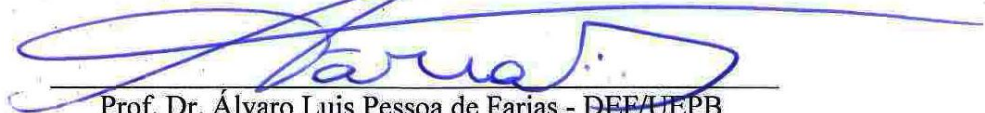
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Departamento de Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba, como  
requisito parcial à obtenção do título de  
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 17/06/2019.

BANCA EXAMINADORA



Prof.<sup>a</sup>. Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas - DEF/UEPB  
Orientadora



Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias - DEF/UEPB  
Examinador



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho – DEF/UEPB  
Examinador

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao criador pela oportunidade de estar vivo e evoluindo, por me dar forças para enfrentar os obstáculos da vida.

Agradeço sobretudo à minha mãe Roseane Martins por me criar só perante tantas limitações que tivemos, sobretudo financeiras, por contrariar as estatísticas sociais e me educar moral e intelectualmente, a ter disciplina, por ter me ensinado a continuar seguindo em frente independente do que a vida nos traga, e que a educação sempre é o caminho transformador, independentemente de onde esteja, e de quem se é, o caminho do conhecimento não tem fim.

Aos meus amigos José Odilon Neto e Gabriel Souza e suas respectivas famílias que me acolheram em diversos momentos, e foram chave a minha formação dentro e fora da universidade.

Aos meus tios e demais familiares, que me ajudaram durante anos, sobretudo a Martinho de Lima, que praticamente me sustentou durante anos e especialmente durante o período de graduação, caso contrário não vejo como poderia ter tido condições de permanecer no curso.

À professora Anny Sionara que sempre esteve disposta a ajudar e pela oportunidade de participar do projeto coordenado por ela. À professora Goretti, agradeço da mesma forma, e agradeço também pelas palavras encorajadoras vindas de quem tenho absoluto respeito.

*“O homem é o lobo do homem.” (Thomas Hobbes).*

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>08</b>
<b>2.</b>	<b>APORTE TEÓRICO.....</b>	<b>09</b>
<b>3.</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>02</b>
<b>4.</b>	<b>O RELATO.....</b>	<b>13</b>
4.1.	LOCAL DE TRABALHO.....	13
4.2.	MUSCULAÇÃO.....	14
4.3.	A EXPERIÊNCIA.....	17
<b>5.</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>19</b>
<b>6.</b>	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>20</b>
<b>7.</b>	<b>ANEXOS .....</b>	<b>22</b>

# **RELATO DE EXPERIÊNCIA: UMA PERSPECTIVA DE INCLUSÃO SOCIAL DENTRO DA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO**

LIMA, Mateus Martins Pereira de

## **RESUMO**

O objetivo do trabalho é relatar as atividades da modalidade de musculação utilizando a academia escola e o campo de atletismo no programa de extensão Laboratório Pedagógico de Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, que oferece oportunidade de integração social via educação como fator primário. De acordo com o perfil dos participantes, homens e mulheres de 17 a 60 anos foram feitas avaliações para planejamento das atividades do semestre 2018.1, de agosto a dezembro, as quais me deparei com inúmeras patologias como artrite, artrose e desvios posturais tais quais a escoliose, sendo a mais comum para exemplificar um pouco, tendo que me adaptar dentro do horário em que o programa funciona durante a semana, no meu turno a tarde das 13:30 as 14:30 a primeira turma e de 14:30 as 15:30 a segunda turma ao final obtive boas respostas aos estímulos que os exercícios proporcionaram aos alunos, níveis de hipertrofia maiores e redução de gordura corporal, além da melhora notória na postura. Como estagiário foi uma grande oportunidade de adquirir experiência com o trato com as pessoas e implementar prática a teoria, que mais tarde se provou importante para a inserção no mercado de trabalho.

**Palavras-Chave:** Exercícios. Musculação. Educação.



# **REPORT OF EXPERIENCE: A PERSPECTIVE OF SOCIAL INCLUSION WITHIN THE MUSCULATION ACADEMY**

## **ABSTRACT**

The objective of this work is to report the activities of the bodybuilding modality using the school academy and the athletic field in the Pedagogical Laboratory of Sports and Leisure extension program in the Department of Physical Education of the State University of Paraíba, which offers an opportunity for social integration through education as a primary factor. According to the profile of the participants, men and women between the ages of 17 and 60 were evaluated for planning the activities of the semester 2018.1, from August to December, which I came across with numerous pathologies such as arthritis, arthrosis and postural deviations such as scoliosis, being the most common to exemplify a little, having to adapt within the hours in which the program works during the week, on my shift in the afternoon from 13:30 to 14:30 the first group and from 14:30 to 15: The second group at the end obtained good responses to the stimuli that the exercises provided to the students, higher levels of hypertrophy and reduction of body fat, in addition to the marked improvement in posture. As a trainee it was a great opportunity to gain experience with dealing with people and implementing practical theory, which later proved to be important for entry into the job market.

**Key Words:** Exercises. Bodybuilding. Education

## 1. INTRODUÇÃO

A vida do homem na sociedade sofreu enormes mudanças ao longo das últimas décadas, que parece aumentar a longevidade dos seres humano, acelerando o desenvolvimento tecnológico a medida que diminui o espaço de separação entre gerações, uma mudança notória desde a industrialização das cidades e o processo de globalização, considerando a história do homem.

Durante muito tempo em seus primórdios atividade física e treinamento era algo militar e para atletas de rendimento, logo com a mudança de contexto social as coisas mudaram drasticamente, o estilo de vida sedentário se propaga pelo acesso fácil a uma alimentação não saudável, como fast-foods e pelo desgaste do dia a dia, sobretudo nos grandes centros.

Agora é necessário se exercitar por questões de saúde, há uma enorme procura por recomendação médica para tratamento e prevenções de uma gama enorme de patologias e também pela estética, o desejo de alcançar determinado padrão visual influenciado, direta ou indiretamente, pelas mídias tradicionais e sobretudo pelas sociais.

Neste ponto, o programa de extensão Laboratório Pedagógico: Saúde Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física, trabalha não só promovendo a prática de esporte e atividade física em sua variedade de modalidades, como também age primariamente como ferramenta social, ao integrar a população que vive nos arredores dos Campus I da Universidade Estadual da Paraíba, tais atividades que muitas vezes não teriam acesso dado a restrição financeira da grande maioria, que vive em comunidades carentes e de baixa renda.

Dentro deste contexto, existe a academia de musculação onde é oferecida e orientada para adolescentes e adultos gratuitamente, onde tive oportunidade de participar como extensionista do programa. Dado o contexto explicitado, o objetivo é relatar como o trabalho foi feito e adaptado de acordo com as diferenças e necessidades das pessoas que frequentavam o programa, e como foram avaliados e escolhidos os métodos para a evolução dos alunos dentro da proposta escolhida.

## 2. APORTE TEÓRICO

A sociedade sempre influenciou como vemos o corpo e como as construções de ideais sempre estiveram presentes na história do homem de acordo com cada época:

Contextualizando alguns aspectos sócio – histórico culturais contribuinte ao processo de construção dos corpos, destacamos que ao longo da história da humanidade, o corpo vem sendo foco de interesse e intervenção na projeção de ideias de sociedades e construções de identidades. Mesmo quando negado, sob um discurso de valorização da alma, constituiu o lócus da expressão de signos e significados, manifestando os valores de sua época (JUNIOR et al., 1999).

A interação social presente em academias como forma de socialização tem sua importância para a saúde, tal qual os próprios exercícios físicos, no caso dos idosos:

A capacidade de interagir socialmente é fundamental para o idoso, para que ele possa conquistar e manter as redes de apoio social e garantir maior qualidade de vida. As influências sociais da família e amigos são de extrema importância à manutenção da atividade física, pois esse suporte social incentiva o praticante a manter o interesse em continuar fisicamente ativo (ALMEIDA; PAVAN, 2010, p.13).

Em relação aos benefícios do exercício ao idoso especificamente, mas que se aplica a qualquer praticante, segundo (ALMEIDA; PAVAN, 2010, p.13)

O exercício físico é um instrumento de prevenção e manutenção da saúde psicossocial do idoso, pois, através de atividades prazerosas, as limitações próprias da idade se dissipam ou minimizam, colaborando para a integração social, desenvolvimento do espírito de equipe, restaura a independência e autonomia, promove a inclusão e maior habilidade frente às tensões, desinibe e desbloqueia, contribui para diminuir a ansiedade, a tristeza, a solidão e a impaciência.

A educação é algo que diferencia os seres humanos de outras espécies em razão da necessidade do convívio em sociedade “A educação, no âmbito da pedagogia histórico-crítica, é um fenômeno intrínseco da espécie humana. Isso remete para a questão de que a educação é um fenômeno social que atua como exigência do e para o trabalho e, também, como um trabalho” (SILVA; CAVAZOTTI, 2017, p. 696).

Assim temos a necessidade de especialização para atender as necessidades de cada um para ensinar com eficácia, um princípio que é aplicado na academia de musculação “A especificidade educação, portanto, deve ser compreendida como um meio que busca suprir as necessidades oriundas do indivíduo” (SILVA; CAVAZOTTI, 2017, p. 697).

A construção dos princípios de beleza é algo que sempre influenciou o ser humano desde os primórdios, ligando-se ao princípio educacional para melhorar a qualidade de vida

como pregavam os gregos, hoje essas necessidades estão presentes mas com o agravante sedentarismo crescente

O movimento, desde muito remotamente, por questões operacionais (busca de alimento, sobrevivência pessoal ou grupal) ou melhoria da qualidade de vida pelo processo educacional, já se revelava presente nos escritos gregos, sobretudo Platão e Aristóteles. O conceito de beleza liga-se a ele. Hoje combate-se o sedentarismo e suas consequências: as doenças hipocinéticas que tendem, em qualquer idade, a abreviar a qualidade e a duração da vida (FILHO, 2003, p.23).

Contudo há perigos ao se exercitar em excesso, segundo Filho (2003, p.23)

Há contudo uma preocupação: qual a quantidade, qual a carga de trabalho motor adequado de cada pessoa? Se a falta é nefasta, não menos danoso é o excesso. O trabalho motor, em suas diferentes modalidades, deve ser prescrito cuidadosamente como quando se prescreve em medicina uma droga, pois como dizia Claude Bernard, uma mesma substância pode ser curativa ou letal: é uma simples questão de dose.

A aparência é algo de importância a incentivar a prática de exercícios “Os entusiastas da aptidão física estão interessados em benefícios para a saúde associados a alterações na composição corporal e a aparência atlética e magra provocada pelo treinamento com pesos” (FLECK; KRAEMER, 1999, p. 29)

Obter informações acerca de quem vai ser treinado propicia efetividade no planejamento “O controle de treinamento baseia-se na obtenção de dados de caráter quantitativo que fornecem uma informação detalhada acerca do nível do desportista em alguns testes realizados em uma determinada fase de sua preparação” (GRANELL, CERVERA, 2010, p. 64). Assim surge a necessidade de realizar de realizar avaliações antropométricas

Usar o programa de avaliação e buscar o melhor índice qualitativo para o homem em qualquer idade, ajudando-o a superar deficiências transitórias ou definitivas, fazê-lo mais eficiente, porque é mais capaz e apto, é hoje, a meta a ser atingida por todos quantos, nas diferentes especialidades, se ocupam da ciência da motricidade humana (FILHO, 2003, PG 30).

As avaliações antropométricas segundo Filho (2003, p.33) são

A antropometria é a ciência que estuda e avalia o tamanho, o peso e as proporções do corpo humano, através de medidas de rápida e fácil realização, não necessitando equipamentos sofisticados ou alto custo financeiro. Estas medidas têm sido utilizadas nas áreas que estudam composição corporal: Educação Física, Ciência dos Esportes e Medicina Esportiva.

O treino de musculação fomenta mudanças corporais de acordo com a o estímulo dado durante as sessões de treino

Promover adaptações estruturais e fisiológicas no organismo dos executantes é um dos principais objetivos do treinamento de musculação, e a magnitude dessas adaptações é proporcional à demanda imposta pela carga de treinamento, em que todas as formas de progressão devem ser levadas em consideração para aprimorar, de forma racional, a carga de treinamento (UCHIDA et al., 2003, p. 57)

“O treinamento de força atualmente exerce um papel importante no condicionamento físico geral, na performance esportiva, na reabilitação de lesões e no aumento da massa muscular” (UCHIDA et al., 2003, p. 77)

### **3. METODOLOGIA**

Por ser um relato de experiência, o trabalho é descritivo de cunho qualitativo, “Entre as pesquisas descritivas, salientam-se aquelas que têm por objetivo estudar as características de um grupo: sua distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental etc.” (GIL, 2002 p. 42).

As atividades foram realizadas majoritariamente na academia do departamento de Educação Física e ocasionalmente no campo de atletismo. Sempre as terças e quintas com duas turmas por dia, a primeira de 13:30 as 14:30 e a segunda de 14:30 a 15:30, do final de agosto até dezembro, com indivíduos de 17 a 60 anos.

As aulas ocorreram por meio do programa de extensão Laboratório Pedagógico de Esporte e Lazer do Departamento de Educação Física, conhecido popularmente como escolinha do DEF, no Campus I da UEPB em Campina Grande, durante o semestre 2018.1 entre os dias 29 de agosto a 6 dezembro de 2018.

## **4. O RELATO**

### **4.1 LOCAL DE TRABALHO**

O programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer, conhecido popularmente por escolinha do DEF, funciona sob coordenação da Professora Anny Sionara de Melo Dantas nas instalações do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, no Campus I, Bairro de Bodocongó em Campina Grande, Rua Domitila Cabral de Castro. Oferecendo diversas modalidades, como o futsal, ginástica, lutas, musculação, natação adulta e infantil, ritmos/danças. Atendendo cerca de 600 pessoas semestralmente durante os dois turnos em que o programa está em atividade, às terças e quintas, pela manhã das 07:30 às 09:30 e a tarde de 13:30 às 15:30.

Majoritariamente os indivíduos que usufruem das modalidades ofertadas são moradores das regiões circunvizinhas, cerca de 80% das pessoas matriculadas por semestre vem dos arredores da universidade, especialmente da Vila dos Teimosos, onde o programa tem alta popularidade. Os alunos são em sua maioria crianças e adolescentes do sexo masculino entre 7 e 14 anos, porém o número pode diferir em algumas modalidades específicas.

O programa tem impacto notório acerca das mudanças comportamentais no estilo de vida das crianças que participam das aulas, incluindo benefícios popularmente conhecidos que a prática desportiva proporciona em seu aspecto físico e psicológico, tornando-os mais disciplinados, atentas e com melhor rendimento escolar, segundo relatos informais dos tutores das crianças. Parte dos adultos que se matriculam, são também pais ou familiares que aproveitam a ida à instituição para levar os filhos e acabam participando em alguma das modalidades.

Dessa forma se ilustra a repercussão que o programa tem em inúmeros lares, atuando como agente transformador através da promoção da saúde e sobretudo da educação, que é oferecida a pessoas que pertencem geralmente a uma classe social baixa e que por questões financeiras talvez não teriam acesso a gama de variedades ali presentes sob orientação profissional. Logo a instituição de ensino, a UEPB, leva as pessoas a terem contato com o ambiente universitário, o ensino superior que ainda assim é por vários motivos restrito a poucas pessoas e inacessível a inúmeros brasileiros, afastando os jovens da marginalização tão presente nas periferias da nação, onde a educação básica sofre com diversos empecilhos. Além da formação social para a população, há também a formação profissional dos alunos de

Educação Física. As aulas são ministradas por alunos dos cursos de bacharelado e licenciatura de Educação Física, que são os estagiários, participam primeiramente como voluntários e mais tarde podendo se tornar bolsistas, ambos compartilham as mesmas responsabilidades em relação as aulas e partilham tarefas durante o semestre durante o semestre. As atividades são recomendadas a serem planejadas de acordo com a abordagem crítico superadora, os estagiários têm autonomia para utilizar de quaisquer abordagens lhe aprouver, desde que seja apresentada a coordenação e aprovada.

Há reuniões mensais com todos os estagiários, antes do início das atividades no semestre e ao término, para discussão do andamento das aulas, reivindicações, divisão de estagiários para distribuição proporcional de pessoal entre as modalidades, planejamento e propostas de novas modalidades. Ao iniciar o semestre letivo, o programa é divulgado nas escolas dos bairros próximos e as matrículas são abertas, muitas vezes com uma procura tão alta que requer uma lista de espera ao abrir uma vaga, a pessoa matriculada tem direito a 5 faltas não justificadas antes de ceder lugar para outra pessoa, proporcionando em algumas modalidades uma alta rotatividade de pessoas. Para se matricular era necessário levar xerox do comprovante de residência, CPF e foto 3x4.

## 4.2 MUSCULAÇÃO

A musculação continha 6 estagiários incluindo a mim, que no período em questão era o que a mais tempo participava do programa, portanto era o mais experiente no local. Ao início das atividades após o período de matrícula, fizemos reuniões entre nós, apenas com os estagiários da musculação, afim de organizar e dar ponto de partida ao planejamento semestral.

**Figura I – Início das aulas**



FONTE: Acervo Pessoal



No primeiro dia de aula foi feita uma anamnese com todos os alunos, com as informações coletadas nos reunimos mais uma vez para discutir os dados coletados, pois notamos semelhanças em demasia acerca de problemas de saúde, idade, gênero, objetivo de treino dos alunos, percebemos que boa parte das mulheres adultas apresentava sobrepeso e nunca tinham frequentado academia antes, logo o processo de treinamento e adaptação seria semelhante a essas pessoas. Essa forma de agrupamento acontece de outras formas, por exemplo, adolescentes e jovens adultos especialmente do sexo masculino que participavam do programa em outros semestres e buscavam hipertrofia muscular, todos com desenvolvimento muscular parecido, até porque tinham o mesmo tempo de treinamento. Havia também adultos mais velhos e idosos geralmente do sexo feminino que sofriam de diabetes, hipertensão, problemas osteoarticulares, especialmente nos joelhos e coluna, articulações de maior mobilidade e que sustentam muito do peso do corpo.

**Figura II – Alongamento no início das aulas**



FONTE: Acervo Pessoal

No segundo dia, foram feitos exercícios com o objetivo de identificar problemas posturais e limitações ao executar movimentos fundamentais como um agachamento, esse procedimento foi dirigido pela estagiária Ivny Medeiros que detinha conhecimento detalhado e orientou os outros estagiários para a observação de falhas posturais dos alunos. Na Semana Seguinte a Professora Doutora Jozilma, que lecionava aulas sobre avaliação antropométrica, concordou em avaliar os alunos da escolinha, com auxílio dos seus alunos do curso de bacharelado em Educação Física, durante uma de suas aulas que acontecia exatamente no horário das aulas do programa.

Assim tivemos acesso a mais informação das valências físicas dos alunos e poderíamos medir com mais efetividade a diferença que o programa causa no físico das pessoas que faziam parte do programa desde semestres anteriores. Portanto a ideia seria

realizar novas avaliações ao final do semestre e observar os efeitos da musculação de forma mais concreta e documental.

Com as informações em mãos fomos produzir a planilha de treino dos alunos, utilizamos as semelhanças entre suas condições físicas, de idade, gênero para dividi-los de fato em grupos e assim periodizar os treinos para cada grupo, adicionando algo mais detalhado para alguns. A lógica seria aproveitar ao máximo o espaço da academia, que é pequena, separando cada grupo para trabalharem o grupo muscular escolhido no dia, ficando em uma seção, enquanto outro grupo vai para outra seção, e depois alternando, ocupando todos os espaços de forma proporcional, quase que num esquema de revezamento durante os dias da semana utilizando as planilhas de treino e suas especificações.

Como os treinos eram feitos 2 dias por semana, buscamos trabalhar o corpo de forma mais homogênea possível, buscando trabalhar toda a musculatura do corpo, portanto, utilizamos exercícios multiarticulares como prioridade, trabalhando de forma mais efetiva devido as limitações de tempo durante a semana. As planilhas de treino eram trocadas de um mês e meio a dois, porém devido a desistência de alguns e a entrada de novatos, os mais antigos seguiram o plano, e os que entravam no meio do semestre, passavam por todo o processo de avaliação inicial, o problema é que não iriam usufruir da mesma forma dos efeitos do treino, essas pessoas ficaram com o tempo reduzido, entrando tarde, em alguns casos até um mês antes do encerramento das aulas.

**Figura III – Alunos durante a aula**



FONTE: Acervo Pessoal

Ao iniciar cada aula, sempre eram feitos alguns tipos de preparação para começar o treino de musculação, utilizando exercícios de mobilidade e alongamentos, visando melhorar o desempenho e a flexibilidade dos alunos que se mostrou muito baixa, apresentando

encurtamentos em diversos grupos musculares, comprometendo a postura e a execução de exercícios básicos, conseqüentemente afetando as tarefas do dia a dia.

No mês de dezembro as atividades chegaram ao fim, no último dia de aula realizamos uma confraternização em conjunto com as turmas de dança, já que muitos alunos de lá participavam da musculação também em outros horários, geralmente terminavam um horário em uma modalidade e iam para outra, geralmente os praticantes de musculação do sexo feminino participavam em massa das aulas de dança. Durante a confraternização os estagiários que davam aula de dança se apresentaram com os alunos, com coreografias especiais, previamente ensaiadas, para depois fazerem coreografias coletivas ao som de inúmeras músicas de gosto popular, depois todos se alimentaram com as comidas que foram levadas por todos os membros da escolinha ali presentes, encerrando assim as atividades do semestre.

### **4.3. MINHA EXPERIÊNCIA**

Fiz parte de outros programas de extensão, mas foi na escolinha do DEF onde certamente passei mais tempo e onde pude angariar mais experiência. Inicialmente fui voluntário por cerca de um semestre e posteriormente bolsista por mais dois semestres, portanto permaneci por um longo período de tempo durante minha graduação.

De todas as modalidades ofertadas pela escolinha do DEF, natação é sem dúvida a mais popular, a procura era tremenda e as vagas eram preenchidas rapidamente, mas me arrisco a dizer que a musculação seria talvez a segunda modalidade mais popular, a procura era tanta que haviam listas de espera que se renovavam constantemente.

Assim que as aulas começaram muitas pessoas acabavam desistindo ou excedendo o limite de faltas, as vezes porque não se identificavam com a prática de musculação e ia para outra modalidade, ou por empecilhos pessoais e não tinham tempo compatível com os horários do programa. Sendo assim as pessoas que estavam na lista de espera eram chamadas, causando uma rotação constante de público.

Muitas pessoas procuravam frequentar a academia por curiosidade, muitas vezes movidas pela curiosidade e pela acessibilidade fornecida ali, boa parte das pessoas não tinham condição financeira de custear tal atividade sob orientação profissional. Também é um ambiente onde se tem alta circulação de pessoas, tornando-se assim um ambiente de socialização onde se conhece outras pessoas, o que é um ponto positivo em relação a saúde mental dos indivíduos. O mesmo também ocorre em outras modalidades, e isso realça o

processo de integração que o programa oferece a população, sem ele certamente muita gente simplesmente não teria acesso a atividades que talvez em um mundo ideal e utópico deveriam estar ao alcance de todos.

Outras razões para a alta procura da musculação ao meu ver, são a popularização da musculação pelas mídias sociais, onde se tem hábito de compartilhar partes da sua rotina, onde a academia está presente nas fotos de muitos famosos e anônimos, era frequente ver fotos sendo tiradas para serem compartilhadas.

Participar de um programa de extensão é uma ótima oportunidade para os alunos, por motivos curriculares e acadêmicos, no meu caso vejo a aquisição de experiência como algo mais importante, é a chance de colocar teoria em prática, experiência que amortece a transição abrupta ao mercado de trabalho e oferece o contato com pessoas neste ambiente, porque trabalhar com pessoas é ao mesmo tempo tão satisfatório e recompensador quanto é estressante, lidar com um público que pode ser hostil é um teste de paciência, onde se desenvolve o jogo de cintura, que vai impactar sim como se comporta em determinadas situações futuras ao desempenhar sua profissão, e é inevitável que situações assim ocorram quando se trabalha com as massas, os seres humanos que encontramos são falhos assim como nós, trabalhar não é só desempenhar uma função, é fazer isso enquanto se relaciona com os outros, especialmente quando se é um professor.

Ao meu ver é uma ótima experiência para polimento profissional, se aprende a minimizar erros e encarar dificuldades e responsabilidades, porém ser reconhecido pelo efeito positivo dos seus serviços, aprender, e influenciar positivamente os outros certamente é algo que faz o ônus da tarefa se tornar algo irrelevante.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de serem apenas dois dias na semana, houveram melhorias no condicionamento dos alunos, os que estiveram frequentando as aulas pelo semestre inteiro obviamente obtiveram melhores resultados e dados concretos sobre o aumento do próprio desempenho, alguns já fazem parte do programa desde semestres anteriores, o que facilita ainda mais colher os benefícios da atividade física.

Infelizmente não conseguimos levar novamente as pessoas para serem reavaliadas com a professora e seus alunos, devido a divergência de horários, porém reavaliei o que pude de maneira simplória parte das pessoas que se dispuseram, verificando as medidas utilizando a fita métrica, como já tinha cursado a disciplina de avaliação antropométrica e participado de um outro programa de extensão onde foram feitas inúmeras avaliações deste tipo, pude fazer tudo com o mínimo conhecimento de causa necessário.

Quanto as demais atividades avaliativas posturais que foram realizadas no início das atividades foram refeitas durante a reta final, onde pude observar melhorias significativas relativos a equilíbrio e especialmente em relação a postura e flexibilidade, visto que muitos apresentavam deficiências em aspectos fundamentais, assim por mais que o tempo de trabalho semanal seja curto e os trabalhos sejam básicos, devido ao nível de condicionamento geral das pessoas que era inexperientes, obtive resultados satisfatórios ao término do projeto.

A estadia no programa de extensão Laboratório Pedagógico de Esporte e Lazer produziu sem dúvida um impacto positivo na minha vida profissional, muito do que tive que aprender durante a época e foi de suma importância ao ingressar no mercado de trabalho, a experiência que tive na área, sobretudo o trato com o ser humano, foi fator decisivo para que eu conseguisse emprego posteriormente. O que na minha opinião é tão importante quanto o conhecimento técnico da Educação Física, afinal relações humanas são complexas e só a experiência ensina, enquanto trabalharmos com e para pessoas, o ser humano na condição de ser racional e social, tem a necessidade do conviver em sociedade e lhe dar com o bônus e o ônus que dela decorrem.

## 6. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marco Antonio Bettini; PAVAN, Barbara. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade. **Revista brasileira de qualidade de vida**, Ponta Grossa, 2010. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/660>. Acesso em: 31 maio 2019.

FILHO, José Fernandes. **A prática da Avaliação Física**. Rio de Janeiro: SHAPE, 2003.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do Treino Muscular**. [S. l.]: ArtMed, 1999.

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GRANELL, José Campos; CERVERA, Victor Ramon. **Teoria e Planejamento do Treinamento Desportivo**. [S. l.]: ArtMed, [1999].


JUNIOR, Alfredo Gomes *et al.* **Uma Introdução a Educação Física**. Niterói: Corpus, 1999.

SILVA, Matheus Bernardo; CAVAZOTTI, Maria Auxiliadora. CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA O DESENVOLVIMENTO PSÍQUICO DO SER HUMANO: PRIMEIROS APONTAMENTOS. **Revista ibero-Americana de Estudos em Educação**, [S. l.], 2017. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/8298/6560>. Acesso em: 31 maio 2019

UCHIDA, Marco Carlos *et al.* **Manual de Musculação**. São Paulo: Phorte editora, 2003.

## **ANEXOS**

## 7. ANEXO

	8.
	9. <b>PROGRAMA LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – ESCOLINHA DO DEF</b>
	<b>Prática corporal:</b> Musculação
	<b>Ano:</b> 2018.1 <b>Horário:</b> 13h30 às 15h30
<b>Professores:</b>	

**PLANO DE CURSO****1. Ementa**

O treinamento resistido nesta prática corporal visará a saúde dos alunos, auxiliando no tratamento de doenças, melhora da mobilidade e prevenção de problemas de saúde. Proporcionar atividades físicas e lazer, voltadas para a comunidade.

**2. Objetivos**

Desenvolver atividades físicas sistematizadas e lazer voltadas para a comunidade. Analisar, identificar e planejar elementos teórico-prático-metodológicos no campo da musculação.

**3. Conteúdo Programático**

- **Avaliação física dos alunos**
- **Adaptação dos alunos a musculação**
- **Conhecimento corporal dos exercícios e estímulos**
- **Prática de atividade física resistida**
- **Avaliação final dos alunos, contatado os benefícios e ganhos promovidos pela prática corporal**

**4. Metodologia****4.1. Estratégias de Ensino**

Aulas Expositivas, Comando e Critico Emancipatória

**4.2. Recursos Técnico-Pedagógicos:**

Pesos Livres, Barras, Anilhas, Colchonetes, Estepes, Máquinas

**4.3. Avaliação:** Contínua, através de frequência, participação. Avaliações física de rendimento.



## 5. Referências Bibliográficas

CASTRO, E. M. **Atividade física:** adaptada. Ribeirão Preto-SP: Tecmedd, 2005.

D'AVILA, F. (Coord.). **Ginástica, dança e desporto para a terceira idade.** Brasília: SESI/DN: INDESP, 1999.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde:** como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. Tradução de Marcos Ikeda. São Paulo: Manole, 1999.

RAMOS, A. T. **Atividade Física:** diabéticos, gestantes, terceira idade, crianças e obesos. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

## **Diário de Bordo - Musculação**

- 01) Treinamento Avaliativo e Anamnese dos Alunos; (30 de Agosto)
- 02) 1º Avaliação Antropométrica e Dobras Cutâneas; (04 de Setembro)
- 03) Treinamento de Adaptação à carga (06 de setembro)
- 04) Treinamento Resistido e Postural (11 e 13 de setembro)
- 05) Treinamento Resistido (18 de setembro)
- 06) 1º Teste de VO2 Máx (20 de setembro)
- 07) Novo Treinamento Resistido (25 de setembro à 22 de novembro)
- 08) 2º Avaliação Antropométrica e Dobras Cutâneas (27 de novembro)
- 09) 2º Teste de VO2 Máx. (29 de novembro)
- 10) Encerramento do Período (06 ou 12 de Dezembro)

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

### **1º Periodização (06 de Setembro até 20 de Setembro)**

- Grupos especiais trabalharam 3 séries de 12 a 15 repetições
- Demais indivíduos do sexo masculino séries de MMSS 3x20 e MMII 3x15 repetições.
- Indivíduos do sexo feminino trabalharão com repetições de 3x15 MMSS e 3X20 de MMII;
  - **MMII** : Agachamento Unilateral; Extensora, Adutora, Abdução, Cadeira flexora, Leg Press 45°, Panturrilha Sentada, Panturrilha em Pé e Extensão de quadril na máquina.
  - **MMSS** : Supino Reto sentado; voador, bíceps alternado com anilhas, bíceps no banco scott, tríceps francês unido; tríceps polia alta, desenvolvimento frente, elevação lateral; puxada aberta pela frente, remada articulada;

### **2º Periodização (25 de Setembro até 22 de Novembro)**

- Grupos especiais trabalharam 3 séries de 12 a 15 repetições
- Demais indivíduos do sexo masculino séries de MMSS 4x8/10 repetições com foco na falha excêntrica e MMII 4x8/10 repetições com foco na falha concêntrica.
- Indivíduos do sexo feminino trabalharão treino em circuito com repetições de 3x15 MMSS e 4X20 de MMII juntamente com 2” minutos de aeróbico por exercício;

#### **Sexo Masculino:**

**MMII** : Agachamento Livre; Extensora, Adutora, Abdução, Cadeira flexora, Leg Press 45°, Panturrilha Sentada, Panturrilha em Pé;

**MMSS** : Supino Reto; Voador, Desenvolvimento, Elevação Lateral, Tríceps Corda, Tríceps polia alta, Bíceps Rosca Direta, Rosca Scott, Puxada Frente, Remada Articulada, Prancha e Hiperextensão de lombar;

**Sexo Feminino:****MMII :**

- Leg Press 45° – 4x20 e Agachamento Sumô – 4x15
- Adutora – 4x20 e Agachamento Livre abraçado com anilha – 4x15
- Cadeira Flexora – 4x20
- Flexão de Quadril na Máquina ou Flexão de Joelho com Bola Suíça – 4x15
- Panturrilha Sentada - 4x15 e Panturrilha em Pé - 4x20

**MMSS :**

- Supino Reto - 3x15 e Bíceps c/ Anilha – 3x15
- Remada Articulada – 3x15 e Tríceps Francês Unido – 3x15
- Puxada Frente – 3x15
- Abdominal Remador – 3x20 e Prancha 3x30”

**Prescrição de Treino**

Grupos Especiais:

3x15

- Agachamento Unilateral
- Agachamento
- Leg Press 45°
- Extensora
- Adutora
- Abdutora
- Extensão de Quadril
- Panturrilha Sentada
- Panturrilha sem carga (3x20)
- Puxada Frente
- Remada Articulada
- Bíceps com peso livre
- Tríceps Francês Unido
- Elevação Lateral
- Supino Reto Sentado
- Abdominais: Remador e Prancha (3x20)

Sexo Feminino:

3x20

- Agachamento Unilateral
- Extensora
- Cadeira Flexora
- Adutora

- Abdutora
- Agachamento com aninha
- Leg Press 45°
- Extensão de Quadril na máquina
- Panturrilha Sentada
- Panturrilha sem carga (3x20)

3x15

- Supino Sentado
- Tríceps Francês Unido
- Bíceps com anilha
- Puxada Frente

3x20

Abdominal Remador e Prancha

Sexo Masculino:

3x20

- Agachamento Unilateral
- Leg Press 45°
- Abdutora
- Adutora
- Extensão de Quadril na máquina
- Panturrilha
- Extensora
- Cadeira Flexora

3x15

- Puxada Frente
- Puxada Frente no Graviton
- Elevação Lateral
- Desenvolvimento na Máquina
- Bíceps com anilha
- Bíceps no Banco Scott
- Tríceps Francês Unido
- Tríceps Polia Alta
- Supino Reto Sentado
- Voador

Abdominais 3x20