



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

FRANCISCO DE ASSIS FERREIRA DA SILVA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE DO
MUNICÍPIO DE SOSSEGO/PB**

**CAMPINA GRANDE-PB
2019**

FRANCISCO DE ASSIS FERREIRA DA SILVA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE DO
MUNICÍPIO DE SOSSEGO/PB**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, de natureza “Relato de Experiência”, apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no Curso de Bacharelado em Educação Física.

ORIENTADOR: Prof. M.e JEIMISON DE ARAÚJO MACIEIRA

**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.

S586r Silva, Francisco de Assis Ferreira da.
Relato de experiência no Programa Academia da Saúde do Município de Sossego/PB [manuscrito] / Francisco de Assis Ferreira da Silva. - 2019.
19 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
Orientação : Prof. Me. Jeimison de Araújo Macieira, Departamento de Educação Física - CCBS.
1. Treinamento funcional. 2. Promoção da Saúde. 3. Atividade física. I. Título
21. ed. CDD 613.71

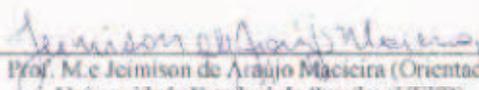
FRANCISCO DE ASSIS FERREIRA DA SILVA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE DO
MUNICÍPIO DE SOSSEGO/PB**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, de natureza “Relato de Experiência”, apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no Curso de Bacharelado em Educação Física.

Aprovada em: 28/11/2019

BANCA EXAMINADORA


Prof. M.e Jeimison de Araújo Macieira (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	06
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	07
2.1	Programa Academia da Saúde.....	07
2.2	Treinamento Funcional.....	08
3	DESCRIÇÃO DO ESTÁGIO	11
4	CONCLUSÃO	15
	REFERÊNCIAS	16
	ANEXOS.....	17

RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE DO MUNICÍPIO DE SOSSEGO/PB

Francisco de Assis Ferreira da Silva¹

RESUMO

Este trabalho relata a experiência de intervenção no processo de estágio em Educação Física, cujo objetivo foi promover atividades físicas direcionadas aos participantes do Programa "Academia de Saúde", oferecido pela Secretaria Municipal de Saúde do município de Sossego/PB. O desenvolvimento da programação do estágio proporciona condições ao futuro profissional, de complementação educacional, acadêmica, e prática profissional mediante efetiva participação no desenvolvimento dos programas, e planos de trabalho junto à unidade organizacional em que realiza o estágio, bem como complemento do processo ensino-aprendizagem. As ações foram desenvolvidas no período de seis meses, de julho a dezembro de 2018, no prédio da Academia de Saúde, sendo divididas em cinco etapas distintas: capacitação/educação permanente, observação participante, planejamento das atividades físicas, oferta de atividades físicas e evento de socialização com os participantes. Os procedimentos metodológicos foram pautados no desenvolvimento de movimentos do Treinamento Funcional. Entendemos que o desenvolvimento deste estágio proporcionou ao público participante uma nova experiência, daí a importância do processo de intervenção com a proposta de aliar os exercícios da vida diária ao Treinamento Funcional, que segundo os participantes além de contribuir para as capacidades funcionais e qualidades físicas, contribuiu também para uma melhoria da qualidade de vida. Participou das aulas de treinamento funcional um grupo composto por trinta mulheres, com faixas etárias variadas. As atividades seguiam sempre a mesma sequência onde inicialmente havia o acolhimento, seguido de alongamento, aquecimento e chegando ao foco principal da aula, onde eram desenvolvidos exercícios para a região do CORE, bem como, para membros inferiores, em forma de circuitos, finalizando sempre com o relaxamento. Todas as atividades foram orientadas e tomadas as devidas precauções caso existissem limitações. Ao final de cada encontro, os participantes relatavam informalmente o prazer, a satisfação, demonstrando mais disposição e alegria. Notou-se que os usuários responderam de forma positiva as práticas de saúde e educação desenvolvidas, sempre com motivação para o alcance dos objetivos propostos pelo programa. A participação neste projeto trouxe experiência e ampliou nossa visão sobre o quão é importante à promoção de saúde através da atividade física. Diante disto, concluímos que o estágio de intervenção com o Treinamento Funcional foi relevante tanto para nossa formação quanto o conhecimento científico e principalmente pela contribuição no processo de promoção à saúde dos usuários do programa.

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Promoção da Saúde. Atividade Física.

¹ Graduando em Bacharelado em Educação Física – faa.cg@hotmail.com.

EXPERIENCE REPORT ON THE HEALTH PROGRAM OF THE SOSSEGO / PB

Francisco de Assis Ferreira da Silva¹

ABSTRACT

This paper reports the experience of intervention in the process of internship in Physical Education, whose objective was to promote physical activities directed to the participants of the "Health Academy" Program, offered by the Municipal Health Secretariat of the municipality of Sossego/PB. The internship provides conditions for the future professional, educational complementation, academic, and professional practice through effective participation in the development of the programs, and work plans with the organizational unit where the internship is performed, as well as complementing the teaching-learning process six months, from July to December 2018, at the Academy of Health building, being divided into five distinct stages: training/continuing education, participant observation, physical activity planning, physical activity offer and socialization event with participants. Methodological procedures were based on the development of Functional Training movements. We understand that the development of this internship provided the participating public with a new experience, hence the importance of the intervention process with the proposal to combine the exercises of daily living with Functional Training, which according to the participants, besides contributing to functional abilities and physical qualities, It has also contributed to an improvement in the quality of life. Functional training classes were attended by a group of thirty women, with varying age groups. The activities always followed the same sequence where the reception was initially, followed by stretching, warming up and reaching the main focus of the class, where exercises were developed for the CORE region, as well as for lower limbs, in the form of circuits, always ending, with the relaxation. All activities were oriented and precautions taken if there were limitations. At the end of each meeting, participants informally reported pleasure, satisfaction, showing more willingness and joy. It was noted that users responded positively to health and education practices developed, always with motivation to achieve the objectives proposed by the program. Participation in this project has brought experience and broadened our view of how important it is to health promotion through physical activity. Given this, we concluded that the stage of intervention with Functional Training was relevant both for our training and scientific knowledge and mainly for the contribution in the process of health promotion of program users.

Keywords: Functional Training. Health promotion. Physical activity.

¹ Graduando em Bacharelado em Educação Física – faa.cg@hotmail.com.

1 INTRODUÇÃO

O presente relatório visa apresentar o trabalho realizado durante o período de julho a dezembro de 2018, por ocasião da vivência no processo de estágio no programa academia da saúde do município de Sossego/PB, momento no qual foi implantado o treinamento funcional como ferramenta de promoção a saúde. Até a implantação do treinamento funcional a academia oferecia diversas atividades, dentre elas a caminhada orientada que a partir dela, viu-se a necessidade de se implantar um programa de exercícios físicos mais abrangente, momento em que foi pensado na realização de atividades em forma de circuitos, originando no programa academia da saúde do município o treinamento funcional.

O objetivo geral do trabalho foi relatar a experiência vivenciada no estágio do programa academia da saúde, com a utilização do Treinamento Funcional como ferramenta de promoção a saúde no município de Sossego/PB, favorecendo mudanças no estilo de vida, envelhecimento ativo e melhoria na qualidade de vida, promovendo o máximo de bem-estar e autonomia na realização das atividades da vida diária através de sua prática.

O treinamento funcional se tornou um dos métodos mais utilizados de treinamento para a melhora da saúde, da estética e do desempenho esportivo, e ainda podemos utilizar a prática em um programa de prevenção e/ou tratamento de lesões, reduzindo dores musculares, melhorando o equilíbrio, e aumentando a potência muscular.

Segundo Monteiro e Carneiro (2010), este treinamento tem como princípio preparar o organismo de maneira íntegra, segura e eficiente através do centro corporal, chamado por *core*, que tem como significado “núcleo”, compreendendo o grupo muscular dos transversos espinhais – rotadores, interespinhais, intertransversais, semiespinhais e multífido que abrangem a coluna lombar. Na região do abdômen, tem-se o reto-abdominal, oblíquo externo, oblíquo interno e o transverso do abdômen. No quadril encontram-se os glúteos – máximo e médio, iliopsoas e isquiotibiais (MONTEIRO E EVANGELISTA, 2010).

Se esses músculos estiverem fracos, as articulações e nervos terão que fazer uma força para a qual não foram projetados, e a dor será inevitável (ESTEVAM, 2011.)

Um argumento a favor do treinamento funcional é o fato de que há melhora no desempenho obtido nas tarefas funcionais e até nas esportivas (EVANGELISTA E MONTEIRO, 2010).

O treinamento funcional torna a performance, fator até então restrito somente aos atletas, acessível a qualquer pessoa, condicionando de forma plena todas as suas capacidades físicas (força, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e resistência).

Diante disso, verifica-se que o Treinamento Funcional é um conceito de atividade física bem dinâmica e mais atrativa que as atividades ou treinos convencionais. No entanto, temos que ter em mente que exercício funcional se refere à reprodução sistemática de movimentos que possuem alguma função para determinada modalidade esportiva ou tarefa diária do ser humano. Portanto, todo exercício deveria ser funcional. A capacidade funcional é a habilidade para realizar as atividades simples do cotidiano com eficiência, autonomia e independência. Assim, o treinamento funcional entra como uma ferramenta para alcançar esses objetivos.

Nos últimos anos podemos observar um grande aumento de popularidade do treinamento funcional, que tem como característica principal, reproduzir ações motoras que sejam utilizadas pelo praticante nas atividades diárias, favorecendo o aprimoramento das capacidades físicas. Acredita-se que, o desenvolvimento integrado das capacidades físicas, poderia melhorar a capacidade funcional da realização das atividades da vida diária e ainda

reestabelecer o equilíbrio, correção postural e promover melhora do sistema neuromuscular, quando trabalhadas de forma específica. Uma das grandes vantagens é que pode ser feito em vários lugares, até mesmo em casa. Neste treino as máquinas são deixadas de lado, deixando de trabalhar os músculos de forma isolada e com movimentos mecânicos, exigindo que todas as partes do corpo trabalhem conjuntamente.

Podemos utilizar circuito num treino de funcional, dependendo do objetivo da aula, conciliando exercícios cardiorrespiratórios, de força, equilíbrio, tornando-o mais dinâmico e motivante, podendo ser realizado individualmente ou em grupo, desde que este grupo possua características próximas.

Como toda atividade física recomenda-se no mínimo três vezes por semana, mas nada impede que seja realizado todos os dias, o que tornaria sua prática mais efetiva. Sua duração varia de 30 a 60 minutos, o que torna promissor para pessoas que não tem tempo de se exercitar e ficam dando desculpas.

Em 30 minutos de exercícios podemos fazer um treino dinâmico e de alta intensidade, promovendo ganhos biomotores ótimos. Um exemplo é o conhecido HITT, treinamento intervalado de alta intensidade. Alguns autores, dentre os quais GEREMIA e BRODT (2014) dizem que nesse caso 10 minutos de atividade já seriam suficientes para resultar em um corpo saudável e definido. Isso seria conseguido, pois após a atividade o corpo continua queimando gordura e acelerando metabolismo por até 48 horas.

A maior parte dos exercícios é executada com o peso do próprio corpo. No entanto, podem ser realizados com acessórios e até alguns equipamentos existentes no mercado.

Estes exercícios devem ter uma progressão da intensidade para a evolução do treinamento. Deverão evoluir do lento para o rápido, do simples para o complexo, e do mais estável para o menos estável. Em relação à carga, seu aumento deverá ocorrer quando o exercício se tornar fácil ou ineficaz. Aí entra os princípios de treinamento esportivo que temos que respeitar: individualidade, sobrecarga, especificidade, variação, progressão.

Então podemos dizer que treinamento funcional no geral serve para treinar o corpo nas funções para o qual ele é originalmente desenhado. Para a reabilitação, serve para condicionar o paciente para retornar as suas atividades da vida diárias. Para o atleta, é uma estratégia de treino com foco no estímulo constante de padrões de movimento para o aprimoramento de sua performance. E para a pessoa dita “comum” envolve treinar o corpo para as atividades do seu dia a dia.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE

O programa Academia da Saúde, lançado em 2011, é uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado que funciona com a implantação de espaços públicos conhecidos como polos do Programa Academia da Saúde. Esses polos são dotados de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados. Como ponto de atenção no território, complementam o cuidado integral e fortalece as ações de promoção da saúde em articulação com outros programas e ações de saúde como a Estratégia da Saúde da Família, os Núcleos de Apoio à Saúde da Família e a Vigilância em Saúde.

O Programa Academia da Saúde tem como objetivos, promover práticas corporais e atividade física, promoção da alimentação saudável, educação em saúde, entre outros, além de contribuir para a produção do cuidado e de modos de vida saudáveis e sustentáveis da população.

A ideia do programa surgiu inspirada em algumas iniciativas que vinham sendo desenvolvidas em Recife, Curitiba, Vitória, Aracaju e Belo Horizonte. Essas experiências locais tinham em comum a prática da atividade física e outras práticas corporais, a presença de profissionais orientadores, o uso e a potencialização de espaços públicos como espaços de inclusão, de participação, de lazer, de promoção da cultura da paz, além de serem custeadas e mantidas pelo poder público. A avaliação positiva dessas experiências reforçou a ideia do fortalecimento de iniciativas semelhantes em todo o país na forma de um programa nacional no âmbito do Sistema Único de Saúde.

O Programa Academia da Saúde atualmente é regido pelas Portarias nº 1.707/GM/MS, de 23 de setembro de 2016, e nº 2.681/GM/MS, de 7 de novembro de 2013.

Na mesma época, o Ministério da Saúde, em relação à Atenção à Saúde, discutia a formação das Redes de Atenção à Saúde e conduzia o processo de implantação dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) como uma das principais ações da Atenção Básica. Com isso, a corresponsabilidade na produção do cuidado e a importância da multiprofissionalidade ganharam destaque. No campo da vigilância, aparecia a necessidade de fomentar ações de prevenção e controle das Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT), apontando a atividade física e as práticas corporais como as principais ações de intervenção sobre os fatores de risco destas doenças.

O Programa Academia da Saúde adota uma concepção ampliada de saúde e estabelece como ponto de partida o reconhecimento do impacto social, econômico, político e cultural sobre a saúde. Por isso, apesar do nome, o Programa não se restringe a realização de práticas corporais e atividades físicas e promoção da alimentação saudável. Mais do que isso, os polos foram concebidos como espaços voltados ao desenvolvimento de ações culturalmente inseridas e adaptadas aos territórios locais e que adotam como valores norteadores de suas atividades o desenvolvimento de autonomia, equidade, empoderamento, participação social, entre outros. Nesse sentido, a Portaria nº 2.681 estabelece oito eixos em torno dos quais as atividades do polo devem ser desenvolvidas: práticas corporais e atividades físicas, promoção da alimentação saudável, mobilização da comunidade, educação em saúde, práticas artísticas e culturais, produção do cuidado e de modos de vida saudável, práticas integrativas e complementares, e planejamento e gestão.

Além disso, um aspecto importante que contribui para a consecução dos objetivos propostos é que não se trata de um serviço isolado. O Programa faz parte da estrutura organizacional das Redes de Atenção à Saúde (RAS), como componente da Atenção Básica e, por isso, funciona também como porta de entrada no SUS.

De acordo com meta estabelecida no Plano Plurianual 2016-2019, o Ministério da Saúde deve custear 3.500 polos do Programa Academia da Saúde. Trata-se de uma política pública capilarizada no território, visto que já alcançou cerca de 2.900 municípios brasileiros, de todas as unidades da federação, o que indica o compromisso do estado brasileiro com a promoção da saúde e de modos de vida saudáveis e sustentáveis em todo o território nacional.

2.2 TREINAMENTO FUNCIONAL

O Treinamento Funcional foi criado nos Estados Unidos por diferentes autores desconhecidos e, vem sendo muito bem difundido no Brasil, ganhando inúmeros praticantes. Tem como princípio preparar o organismo de maneira íntegra, segura e eficiente através do centro corporal, chamado nesse método por CORE (Região Central do Corpo).

No Brasil o treinamento funcional tem seu primeiro expoente o professor Luciano D'Elia, que começou o trabalho na academia Única em São Paulo no final da década de 1990.

Essa academia tinha um público mais focado nas lutas e em um primeiro momento o treinamento funcional era focado a especificidade dos esportes de lutas e depois de algum tempo se expandiu para os demais alunos. Atualmente o Professor Luciano D'Elia é o líder do Core360.

De acordo com o Monteiro e Evangelista (2010), o treinamento funcional teve sua origem com os profissionais da área da fisioterapia e reabilitação, pois estes foram pioneiros na utilização de exercícios que imitavam as práticas dos pacientes em casa ou no trabalho durante a terapia, possibilitando assim, um breve retorno à vida normal e às suas funções laborais após uma lesão ou cirurgia. Pode ser observado que o condicionamento físico é conduzido por meio de exercícios integrados para que sejam alcançados padrões de movimento mais eficientes, ou seja, neste tipo de treinamento os músculos trabalham em sinergismo.

Dessa forma, ocorre o fortalecimento dos músculos, e das funções cerebrais responsáveis por todo o controle do corpo. O treinamento é baseado em uma prescrição coerente e segura de exercícios que permitam a estimulação do corpo humano de um modo capaz de melhorar todas as qualidades do sistema musculoesquelético, como força, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, lateralidade, resistência cárdio e neuromuscular e também motivação através da manutenção do centro de gravidade do corpo (CAMPOS; CORAUCCI, 2008).

De acordo com Gelatti (2009), o Treinamento Funcional é aquele que ajuda o corpo a realizar movimentos de forma integrada e eficiente, fortalecendo músculos, melhorando as funções cerebrais responsáveis por tudo que nosso corpo faz e cria. Neste tipo de treinamento os músculos não trabalham de forma isolada, e sim em sinergismo. Todo movimento, realizado nesse treinamento, se origina do que é chamado de core, ou núcleo corporal, no qual consiste em recrutar os músculos abdominais, lombares e glúteos, trabalhando assim equilíbrio e propriocepção.

O treinamento Funcional consiste em uma proposta diversificada, que através de exercícios específicos, onde se trabalha todos os tipos de movimentos corporais, leva o indivíduo a melhora do desempenho nas tarefas que ele realiza, sejam elas, no esporte, no trabalho, nas tarefas domésticas, no dia-a-dia, nos momentos de lazer, etc. Desempenho na vida, a promoção e a sustentação de um estilo de vida ativo através da melhora nas atividades do dia-a-dia, no trabalho é a realização das tarefas profissionais sistematicamente, de forma eficiente, aumentando a produtividade, diminuindo o stress e risco de lesões, no desempenho nos esportes e no lazer e o aumento da capacidade de realizar de forma efetiva movimentos e ações relacionadas às atividades propostas.

O Treinamento Funcional visa melhorar a capacidade funcional, através de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo, os quais proporcionam melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e do controle corporal, e do equilíbrio estático e dinâmico, diminui a incidência de lesão e aumenta a eficiência dos movimentos.

O treinamento funcional tem como característica realizar a convergência das habilidades biomotoras fundamentais do ser humano para a produção de movimentos mais eficientes. A vantagem desse método de treinamento é a de atender tanto o indivíduo mais condicionado como o menos condicionado, criando um ambiente dinâmico de treino.

Esse tipo de treinamento caracteriza-se por exercícios que utilizam o corpo de maneira global, diferente da musculação e da ginástica local que atuam de maneira segmentada. O treinamento funcional não é caracterizado, único e, exclusivamente, por um método de treino, o ideal é que se combinem vários movimentos, estimulando, assim, não só um único grupo muscular.

Com o passar dos anos e com a evolução do ser humano, pode-se afirmar que a funcionalidade esteve presente em todos os momentos de nossa vida. O homem sempre precisou desempenhar com eficiência as tarefas do dia-a-dia, garantindo assim a sobrevivência em situações muitas vezes adversas. Com a evolução tecnológica, a facilidade e o conforto para a realização de ações que antes eram essencialmente físicas tornaram o homem menos funcional (CAMPOS; NETO, 2004).

De acordo com Campos e Neto (2004) a essência do treinamento funcional está baseada na melhoria dos aspectos neurológicos que afetam a capacidade funcional do corpo humano, através de exercícios que desafiam os diversos componentes do sistema nervoso e, por isso, estimulam sua adaptação.

O treinamento funcional vem sendo utilizado em diversas áreas das ciências do movimento humano, como a reabilitação física, treinamento esportivo e o condicionamento físico em geral. A reabilitação física parece ter sido precursora neste método, avaliando o grau de lesão do indivíduo e a sua independência física, prescrevendo assim um treinamento visando uma aceleração do processo de recuperação da lesão e posterior melhora da independência do indivíduo, é nesta área do treinamento funcional que mais se encontram pesquisas na literatura.

Uma definição que elucida a utilização do treinamento funcional na reabilitação física é dada por Palmer e Toms (1998): “o treinamento funcional consiste na avaliação do nível de independência funcional de um indivíduo fisicamente deficiente, e na assistência para que este indivíduo obtenha o maior nível de independência em suas atividades da vida diária”. Por exemplo, um atleta maratonista que se lesionou, fará um treinamento funcional visando a sua recuperação para esta atividade, buscando a retomada da corrida e a resistência cardiovascular. Já um indivíduo que trabalhe levantando muito peso, fará um treinamento de reabilitação focado no levantamento de peso.

Segundo D’Elia (2005), treinamento funcional é puxar, empurrar, estabilizar, levantar, agachar, arremessar, correr ou saltar para fazer do corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e evolução constante.

O que determina a dinâmica de tudo que é feito são os objetivos, necessidades reais e o potencial de movimento de cada atleta ou aluno. O desafio do profissional é pensar de forma sistêmica, na medida em que o caminho natural dos exercícios é trabalhar o corpo globalmente.

O treinamento funcional quando corretamente aplicado fornece uma variedade de estímulos e benefícios adicionais, que as outras modalidades não conseguem atingir. Pois a maioria dos movimentos do cotidiano ou de gestos esportivos envolvem ações multiarticulares e multiplanares, exigindo padrões dinâmicos que necessitam transferência de forças entre as extremidades superiores e inferiores do corpo.

Para Norman (2009), as vantagens do Treinamento Funcional são que os exercícios podem ser realizados por pessoas de todas as idades, desde adolescentes a idosos, com aprimoramento da postura, desenvolvimento de forma equilibrada de todas as capacidades físicas como o equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência. Ele é indicado não só para aqueles que buscam resultados estéticos, mas também para os que buscam melhora nas capacidades físicas e motoras.

O treinamento funcional representa uma nova metodologia de condicionamento, norteada pelas leis basais do treinamento e amparada cientificamente por meio de pesquisa e referências bibliográficas em todos os seus pontos principais e, sobretudo, avaliadas extensivamente nas salas de treinamento, onde foi possível definir suas linhas básicas. No

entanto, a essência do treinamento funcional está fundamentada no progresso dos aspectos neurológicos que comprometem a capacidade funcional do corpo humano através de treinos estimulantes que desafiam os vários componentes do sistema nervoso e, por isso, geram sua adaptação (CAMPOS e CORAUCCI NETO, 2008; D'ELIA e D'ELIA, 2005).

O treinamento funcional é um tipo de prática corporal que, além de visar à melhora do condicionamento físico do praticante, pretende melhorar o desenvolvimento das atividades cotidianas, por isso prevê em sua metodologia a relação com as atividades diárias, possibilitando ao praticante uma melhor qualidade de vida.

3 DESCRIÇÃO DO ESTÁGIO

A implantação do programa se deu por determinação da Secretária de Saúde do Município, Vanusa Medeiros, com o objetivo de desenvolver atividades que abrangesse o público que buscava o espaço da academia para praticar atividades físicas.

Em um primeiro momento a secretária pediu para que fosse desenvolvido um projeto visando atrair um maior número de pessoas possíveis, momento em que mesmo de maneira informal pensamos em implantar atividades que conseguisse abranger todas as faixas-etárias com a realização de exercícios que visasse garantir aos participantes uma melhor qualidade de vida.

Partindo deste pressuposto foi realizada uma reunião com todos os membros componentes da secretaria de saúde, aonde foram dadas explicações sobre todas as funções e ações a serem desenvolvidas no projeto, como também foi apresentado o local do estágio, o espaço físico disponível para execução das atividades, bem como alguns materiais que tínhamos a disposição.

Inicialmente foi solicitada aos participantes uma avaliação médica (atestado médico) seguido da realização da avaliação biomédica (anamnese) que permitiram iniciar o processo de diagnóstico da situação dos mesmos e a partir disto planejar as ações a serem desenvolvidas de forma terapêutica, corretiva e preventiva, tomando as devidas precauções caso existissem limitações.

As atividades do estágio ocorriam três vezes na semana, mais precisamente as segundas, quartas e sextas-feiras no horário das 17h30 às 18h30. Tendo, portanto as aulas duração de 60 minutos dividida em: alongamento (5 minutos); aquecimento (5 minutos); exercícios funcionais (40 minutos); exercícios relaxamento/respiratórios (5 minutos); e alongamento (5 minutos).

Desta forma as aulas foram planejadas e executadas de acordo com a divisão a seguir:

- ✓ Parte inicial: alongamento/aquecimento geral (cardiorrespiratório e articular) e exercícios de flexibilidade, com duração de 10 minutos;
- ✓ Parte principal: ênfase na habilidade motora, utilizando de exercícios com ênfase nos grandes grupos musculares trabalhados em cada dia específico, com duração de 40 minutos;
- ✓ Parte final: proporcionar o máximo bem-estar e relaxamento, com atividades rítmicas, expressivas, danças e relaxamento, com duração de 10 minutos.

Primeira aula – 02/07/2018

Neste primeiro dia de estágio, escolhemos como atividade inicial dinâmicas de grupo com objetivo de descontrair, para que através das brincadeiras os participantes deixassem transparecer suas características pessoais e a partir disto começar a construir um vínculo de confiança com os mesmos. Usando como base o que fora vivenciado no encontro,

apresentamos a forma como os exercícios seriam trabalhados, bem como, os objetivos que se pretendia alcançar com a iniciativa.

Os métodos utilizados no projeto foram o trabalho aeróbio através da dança com a finalidade de trabalhar o sistema cardiorrespiratório e trabalho anaeróbio com a ginástica funcional visando minimizar a perda de massa muscular com os trabalhos de força, a melhora da ataxia com exercícios para o equilíbrio, visando sempre à autonomia para realização das atividades da vida diária que também estão diretamente associados à autoestima.

Durante o mês de julho, mas precisamente durante a segunda e a décima segunda aula, ou seja, do dia 04 ao dia 27, os participantes passaram pelo período de adaptação, com uma maior ênfase as práticas corporais com dança, sendo iniciadas as aulas de ginástica funcional na última semana do mês supracitado, tendo em vista a chegada dos materiais necessários para o incremento do programa de treinamento funcional, tais como: colchonetes, cones, anilhas, halters, caneleiras, elásticos, medicineball, bolas suíças, steps, jumps e bastões. Percebemos a satisfação dos usuários na participação do projeto, na qual muitos alunos relatavam informalmente que: “sinto-me melhor... Sinto mais disposição para os trabalhos do dia a dia... Eu preciso muito destas aulas... Chego em casa com mais fome...” O programa possibilitou uma vasta experiência no trabalho com pessoas de várias faixas etárias e principalmente o vínculo de respeito e carinho.

Décima terceira aula – 30/07/2018

Nesta aula teve início o treinamento funcional propriamente dito, visto que foram executados os exercícios funcionais, planejados para os grupos musculares pernas e glúteos, especificamente, conforme detalhamento, sendo: avanço alternado, afundo alternado, agachamento com elevação do joelho, adução e abdução, agachamento com elevação dos braços, elevação do quadril em 4 apoios, elevação do quadril com extensão da perna, elevação do quadril, elevação alternada da coxa e lançamento lateral com joelho flexionado, obedecendo ao número de 3 séries e 10 repetições, com descanso de 1 (um) minuto entre cada série, conforme orientação do estagiário.

Décima quarta aula – 01/08/2018

Nesta aula foram desenvolvidos exercícios com ênfase nos grupos musculares, abdômen, peito, costas e braços conforme detalhamento, sendo: prancha rotativa, abdominal com elevação das pernas, abdominal bicicleta, crunch, abdominal-infra, abraça a perna unilateral, flexões de braços, lombares, flexão de tríceps e fundos de tríceps, obedecendo ao número de 3 séries e 10 repetições, com descanso de 1 (um) minuto entre cada série, conforme orientação do estagiário.

Décima quinta aula – 03/08/2018

Nesta aula foram desenvolvidos exercícios com ênfase nos grupos musculares, pernas, glúteos, abdômen, peito, costas e braços, conforme detalhamento, sendo: mountain climbers, avanço alternado, afundo alternado, agachamento com elevação do joelho, sit up, elevação do quadril, abdominal bicicleta, abdominal-infra, flexões de braços e flexão de tríceps, obedecendo ao número de 3 séries e 10 repetições, com descanso de 1 (um) minuto entre cada série, conforme orientação do estagiário.

Durante as aulas seguintes, quais sejam, da décima sexta a vigésima sétima os exercícios foram desenvolvidos conforme a planilha, com observância para os grupos musculares trabalhados em cada aula, obedecendo ao número de séries e repetições.

Vigésima sétima aula – 03/09/2018

Nesta aula foram executados os exercícios funcionais, planejados para os grupos musculares pernas e glúteos, especificamente, conforme detalhamento, sendo: avanço alternado, afundo alternado, agachamento com elevação do joelho, adução e abdução, agachamento com elevação dos braços, elevação do quadril em 4 apoios, elevação do quadril com extensão da perna, elevação do quadril, elevação alternada da coxa e lançamento lateral com joelho flexionado, obedecendo ao número de 4 séries e 10 repetições, com descanso de 30 segundos entre cada série, conforme orientação do estagiário.

Vigésima oitava aula – 05/09/2018

Nesta aula foram desenvolvidos exercícios com ênfase nos grupos musculares, abdômen, peito, costas e braços conforme detalhamento, sendo: prancha rotativa, abdominal com elevação das pernas, abdominal bicicleta, crunch, abdominal-infra, abraça a perna unilateral, flexões de braços, lombares, flexão de tríceps e fundos de tríceps, obedecendo ao número de 4 séries e 10 repetições, com descanso de 30 segundos entre cada série, conforme orientação do estagiário.

Vigésima nona aula – 07/09/2018

Nesta aula foram desenvolvidos exercícios com ênfase nos grupos musculares, pernas, glúteos, abdômen, peito, costas e braços, conforme detalhamento, sendo: mountain climbers, avanço alternado, afundo alternado, agachamento com elevação do joelho, sit up, elevação do quadril, abdominal bicicleta, abdominal-infra, flexões de braços e flexão de tríceps, obedecendo ao número de 4 séries e 10 repetições, com descanso de 30 segundos entre cada série, conforme orientação do estagiário.

Durante as aulas seguintes, quais sejam, da trigésima a trigésima nona os exercícios foram desenvolvidos conforme a planilha, com observância para os grupos musculares trabalhados em cada aula, obedecendo ao número de séries e repetições.

Quadragésima aula – 01/10/2018

Nesta aula foram executados os exercícios funcionais, planejados para os grupos musculares pernas e glúteos, especificamente, conforme detalhamento, sendo: avanço alternado, afundo alternado, agachamento com elevação do joelho, adução e abdução, agachamento com elevação dos braços, elevação do quadril em 4 apoios, elevação do quadril com extensão da perna, elevação do quadril, elevação alternada da coxa e lançamento lateral com joelho flexionado, obedecendo ao número de 4 séries e 15 repetições, com descanso de 1 (um) minuto entre cada série, conforme orientação do estagiário.

Quadragésima primeira aula – 03/10/2018

Nesta aula foram desenvolvidos exercícios com ênfase nos grupos musculares, abdômen, peito, costas e braços conforme detalhamento, sendo: prancha rotativa, abdominal com elevação das pernas, abdominal bicicleta, crunch, abdominal-infra, abraça a perna unilateral, flexões de braços, lombares, flexão de tríceps e fundos de tríceps, obedecendo ao número de 4 séries e 15 repetições, com descanso de 1 (um) minuto entre cada série, conforme orientação do estagiário.

Quadragésima segunda aula – 05/10/2018

Nesta aula foram desenvolvidos exercícios com ênfase nos grupos musculares, pernas, glúteos, abdômen, peito, costas e braços, conforme detalhamento, sendo: mountain climbers, avanço alternado, afundo alternado, agachamento com elevação do joelho, sit up, elevação do

quadril, abdominal bicicleta, abdominal-infra, flexões de braços e flexão de tríceps, obedecendo ao número de 4 séries e 15 repetições, com descanso de 1 (um) minuto entre cada série, conforme orientação do estagiário.

Durante as aulas seguintes, quais sejam, da quadragésima terceira a quinquagésima quarta os exercícios foram desenvolvidos conforme a planilha, com observância para os grupos musculares trabalhados em cada aula, obedecendo ao número de séries e repetições.

Quinquagésima quinta aula – 05/11/2018

Nesta aula foram executados os exercícios funcionais, planejados para os grupos musculares pernas e glúteos, especificamente, conforme detalhamento, sendo: avanço alternado, afundo alternado, agachamento com elevação do joelho, adução e abdução, agachamento com elevação dos braços, elevação do quadril em 4 apoios, elevação do quadril com extensão da perna, elevação do quadril, elevação alternada da coxa e lançamento lateral com joelho flexionado, obedecendo ao número de 4 séries e 20 repetições, com descanso de 30 segundos entre cada série, conforme orientação do estagiário.

Quinquagésima sexta aula – 07/11/2018

Nesta aula foram desenvolvidos exercícios com ênfase nos grupos musculares, abdômen, peito, costas e braços conforme detalhamento, sendo: prancha rotativa, abdominal com elevação das pernas, abdominal bicicleta, crunch, abdominal-infra, abraça a perna unilateral, flexões de braços, lombares, flexão de tríceps e fundos de tríceps, obedecendo ao número de 4 séries e 20 repetições, com descanso de 30 segundos entre cada série, conforme orientação do estagiário.

Quinquagésima sétima aula – 09/11/2018

Nesta aula foram desenvolvidos exercícios com ênfase nos grupos musculares, pernas, glúteos, abdômen, peito, costas e braços, conforme detalhamento, sendo: mountain climbers, avanço alternado, afundo alternado, agachamento com elevação do joelho, sit up, elevação do quadril, abdominal bicicleta, abdominal-infra, flexões de braços e flexão de tríceps, obedecendo ao número de 4 séries e 20 repetições, com descanso de 30 segundos entre cada série, conforme orientação do estagiário.

Durante as aulas seguintes, quais sejam, da quinquagésima oitava a septuagésima quinta os exercícios foram desenvolvidos conforme a planilha, com observância para os grupos musculares trabalhados em cada aula, obedecendo ao número de séries e repetições.

Septuagésima sexta aula – 21/12/2018

Esta aula foi reservada para a avaliação do estágio, com a apresentação dos resultados obtidos por cada participante durante o período, onde foi observado que todo o grupo de usuários obteve respostas positivas, no que diz respeito ao condicionamento físico em relação às variáveis mensuradas antes e depois de serem inseridos no programa. Quanto às atividades realizadas na rotina diária dos indivíduos, observaram-se mudanças significativas no comportamento cotidiano dos mesmos. Foram relatadas melhoras nas funções psicológicas como: diminuição da ansiedade, do estresse; da tensão muscular; do uso de medicamentos; progresso na interação social, no autoconceito e na autoestima. No que diz respeito às funções metabólicas: diminuição da frequência cardíaca, aumento da condição cardiorrespiratória, melhora da pressão arterial, do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina. Com estes efeitos gerais, o treinamento funcional mostrou-se benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças.

É importante ressaltar a importância da influência do ambiente físico na adesão ao programa. Os exercícios demonstram que o acesso a instalações é uma variável ambiental que interfere na escolha da pessoa em se exercitar. A prática do exercício, além de servir de estímulo visual, chamando a atenção das pessoas para a questão da prática dos mesmos, reduz barreiras físicas e psicológicas associadas ao exercício, uma vez que a proximidade do local para a prática diminui o tempo de deslocamento da pessoa. O espaço da Academia da Saúde de Sossego/PB, promove saúde com qualidade e criatividade, mesmo sendo uma academia de modelo 1, cujo material é de pequeno porte, mesmo assim se buscou realizar um trabalho eficaz e eficiente dentro dos padrões vigentes do Programa Academia da Saúde.

Esse estudo além de relatar a vivência por ocasião do estágio, avaliou as experiências exitosas vivenciadas pelos usuários da Academia de Saúde do município de Sossego/PB, com o intuito de abordar os cuidados preventivos, bem como, a importância de inserir novos hábitos e estilo de vida mais saudável, obtendo uma qualidade de vida com mais longevidade.

4 CONCLUSÃO

A experiência vivenciada no Programa Academia da Saúde, através do estágio foi indispensável para ver que o conhecimento é fundamental na vida acadêmica e que todos os artigos lidos e discutidos, seminários que foram realizados ao longo do curso, todos os conteúdos que trouxeram os embasamentos teóricos para um discernimento melhor na aplicação da metodologia de ensino desenvolvida durante as aulas, contribuíram para o aprimoramento do desenvolvimento acadêmico.

Acreditamos que os objetivos foram atingidos, pois nos seis meses de atuação cumprindo os três dias de cada semana os próprios usuários perceberam, na prática, que o treinamento funcional é uma ótima opção na manutenção da qualidade de vida.

Podemos perceber que um dos maiores ganhos do treinamento funcional é a otimização dos movimentos. Onde as atividades mesclam muitas capacidades físicas de uma vez só. Juntar força, flexibilidade, sistema cardiorrespiratório, coordenação, equilíbrio, entre outras é essencial.

Em comparação com outras modalidades o treinamento funcional se torna mais dinâmico e prático, já que não depende de acessórios e muito menos de máquinas para ser desempenhado. E quando precisamos usar alguns itens, podemos adaptá-los ao local de prática.

Mas como todo exercício, neste tipo de treino tanto o professor como o aluno tem que atentar para os riscos de lesões, já que os movimentos são realizados de forma solta. Assim, temos que buscar a execução da forma mais correta possível e com consciência do movimento.

Além disso, com a execução correta, os resultados almejados vêm com mais rapidez, já que estão ligados ao desempenho de quem pratica. Por isso, o profissional tem que entender o que está promovendo para o aluno, para potencializar seus resultados, corrigindo quando necessário, tornando o treino agradável, mas, adequado aos objetivos.

Do ponto de vista acadêmico viu-se um afloramento do conhecimento teórico-prático e vivências impactantes para a carreira acadêmica, tendo em vista que nas diversas situações foram ofertadas vivências discutidas em reuniões, assim como alguns acontecimentos, por vezes foram inesperados, outros surpreendentes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Portaria Nº 719, de 07 de abril de 2011.

_____. **Ministério da Saúde**. Portaria Nº 2681 de 07 de novembro de 2013.

_____. **Ministério da Saúde**. Portaria Nº 1707 de 23 de setembro de 2016.

CAMPOS, M. A.; CORAUCCI NETO, B. **Treinamento Funcional Resistido**: Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas. Rio de Janeiro, RJ: Revinter, Reimpressão, 2008.

CORE 360: **FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL**. Apostila de Treinamento Funcional 360: v. 1. Bauru, 26 de outubro de 2012.

D'ELIA, Rodrigo; D'ELIA, Leandro. **Treinamento funcional**: 7º treinamento de professores e instrutores. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, 2005.

ESTEVA, A. **Dores nas Costas Nunca Mais**. www.core360.com.br; [s. l.] 5 de setembro de 2011. Disponível em <http://www.core360.com.br/artigo/doresnas-costas-nunca-mais>. Acesso em: 20 de outubro de 2019.

GELATTI, P. **O gladiador do futuro**. Combat Sport. São Paulo, n. 46, p. 12-14, fev/mar.2009. Disponível em: http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/200/04-Treinamento_funcional_e_sua_importancia_na_reabilitacao_fisica.pdf. Acesso em: 14 de novembro de 2019.

GEREMIA, A. de B.; BRODT, G. A. **Efeitos de diferentes volumes de treinamento intervalado de alta intensidade em ciclo ergômetro na redução de gordura corporal em mulheres**. Do Corpo: ciências e artes, v. 4, n. 1, p. 1-9, 2014.

MONTEIRO, A; CARNEIRO. T; **O que é Treinamento Funcional?**. [s.l.] 20 de abril de 2010. Disponível em <http://www.arturmonteiro.com.br/2010/04/o-que-e-treinamentofuncional/>. Acesso em: 05 de outubro de 2019.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento Funcional**. Uma Abordagem Prática. São Paulo, SP: Phorte, 2010.

NORMMAN, T. **Treinamento funcional: o novo divisor de águas**. Treino total.com.br, [s.l.] 17 jul. 2009. Disponível em: <http://www.treintotal.com.br/revista/2009/07/17/treinamentofuncionalacademia-musculacao-treino/> Acesso em: 08 de junho de 2019.

PALMER, L.; TOMS, J. **Treinamento funcional para deficientes físicos**. 2. ed. São Paulo: Manole, 1998.

ANEXOS

Figura 1. Academia da Saúde vista externa.



Fonte: Silva, 2018.

Figura 2. Academia da Saúde vista externa.



Fonte: Silva, 2018.

Figura 3. Desenvolvimento da atividade.



Fonte: Silva, 2018.

Figura 4. Desenvolvimento da atividade.



Fonte: Silva, 2018.

Figura 5. Desenvolvimento da atividade.



Fonte: Silva, 2018.

Figura 6. Desenvolvimento da atividade na parte interna (salão de dança).



Fonte: Silva, 2018.

Figura 7. Circuito com equipamentos.



Fonte: Silva, 2018.

Figura 8. Circuito com equipamentos.



Fonte: Silva, 2018.

Figura 9. Circuito com equipamentos.



Fonte: Silva, 2018.

Figura 10. Circuito com equipamentos.



Fonte: Silva, 2018.

Figura 11. Circuito com equipamentos.



Fonte: Silva, 2018.

Figura 12. Circuito com equipamentos.



Fonte: Silva, 2018.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me capacitado, dado sabedoria para que eu pudesse chegar até aqui.

Aos meus pais por sempre terem me incentivado a estudar e nunca desistir dos meus sonhos. Agradeço por eles acreditarem que eu iria conseguir, por me fazer acreditar em mim mesmo, ser persistente e me fazer capaz de conseguir tudo aquilo que almejo.

Agradeço também a minha esposa Hozana Ferreira e meus filhos Yann e Yves por sempre terem me apoiado durante esta caminhada, fazendo com que eu me tornasse uma pessoa melhor, tanto social, quanto profissionalmente, por sempre terem estado do meu lado nos dias bons e ruins, dando forças pra continuar e chegar aonde cheguei. AMO VOCÊS!

Agradeço as minhas pacientes (alunas) por todo esforço, dedicação, cumplicidade, responsabilidade para que o nosso trabalho fosse concluído.

Ao meu orientador Jeimison de Araújo Macieira pela paciência, por sempre estar presente, por todas as cobranças e pela força. Agradeço a todos meus amigos de sala, pois foram os melhores que eu conheci, vão ficar em meu coração pra sempre!