



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

JOÃO BATISTA MENDES ARAGÃO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ACADEMIA DA SAÚDE DA CIDADE DE
QUEIMADAS-PB**

CAMPINA GRANDE – PB

2019

JOÃO BATISTA MENDES ARAGÃO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ACADEMIA DA SAÚDE DA CIDADE DE
QUEIMADAS-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo),
apresentado à Coordenação do Curso de
Bacharelado em Educação Física, da
Universidade Estadual da Paraíba, como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias

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.

A659r Aragão, João Batista Mendes.
Relato de experiência na Academia da saúde da cidade de Queimadas-PB [manuscrito] / João Batista Mendes Aragão. - 2019.
27 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 : Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."
1. Academia da Saúde. 2. Atividade física. 3. Promoção da Saúde. 4. Dança. I. Título
21. ed. CDD 613.71

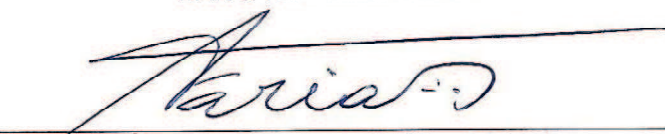
JOÃO BATISTA MENDES ARAGÃO

RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ACADEMIA DA SAÚDE DA CIDADE DE QUEIMADAS-PB

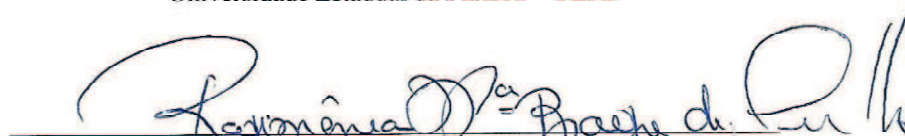
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física..

Aprovada em: 28 /Novembro/2019.

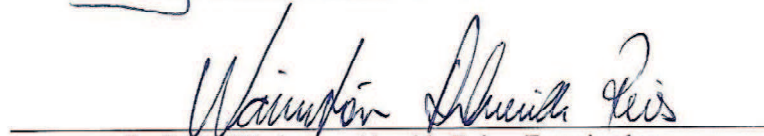
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias – Orientador
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



Prof.ª Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho – Examinadora
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



Prof. Me. Wasington Almeida Reis – Examinador
Universidade Estadual da Paraíba →UEPB

RESUMO

Lançado em 2011, o programa Academia da Saúde, serve como estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado para os municípios brasileiros, tendo como objetivos principais promover práticas corporais e atividades físicas orientadas, além de contribuir para a ideia de prevenção e de modos de vida saudáveis da população. O presente trabalho teve como objetivo relatar a experiência vivida durante o estágio na Academia da Saúde de Queimadas-PB. A atividade física e as práticas corporais sendo realizadas de forma regular e com orientação de um profissional, são muito importantes e aliadas da promoção da saúde. A dança tem sido muito procurada pelo público de todas as idades, que buscam além da melhoria do condicionamento físico, a saúde mental, interação social e o lazer, proporcionando mais qualidade de vida aos praticantes e uma opção para fugir do sedentarismo. A metodologia aplicada baseou-se nos propósitos dos participantes do programa, sendo oferecidas atividades variadas, como exercícios funcionais, desenvolvimento da força dos membros inferiores e superiores, abdominais e atividades que envolviam movimentos de aeróbia e dança. Dessa forma, podemos concluir que o programa Academia da Saúde da cidade de Queimadas-PB, realiza o trabalho de promoção de saúde aos seus participantes, fornecendo espaço adequado e atividades físicas orientada.

PALAVRAS-CHAVE: Academia da Saúde. Atividade Física. Promoção da Saúde.

ABSTRACT:

Launched in 2011, the Academy of Health program serves as a health promotion and care production strategy for Brazilian municipalities, with the main objectives of promoting bodily practices and oriented physical activities, as well as contributing to the idea of prevention and ways of healthy lives of the population. The present work aimed to report the experience lived during the internship at Health Academy in Queimadas-PB. Physical activity and body practices being performed regularly and with the guidance of a professional are very important and allied with health promotion. Dance has been much sought after by audiences of all ages, who seek beyond improving physical conditioning, mental health, social interaction and leisure, providing more quality of life for practitioners and an option to escape sedentary lifestyle. The methodology applied was based on the program participants purposes, and varied activities were offered, such as functional exercises, lower and upper limb strength development, abdominal exercises and activities involving aerobic and dance movements. Thus, we can conclude that the Health Academy program of the city of Queimadas-PB, performs health promotion work for its participants, providing adequate space and oriented physical activities.

KEYWORDS: Health Academy. Physical Activity. Health Promotion.

LISTA DE FIGURAS

| | | |
|-----------|---|----|
| Figura 01 | Visão frontal da academia da saúde..... | 15 |
| Figura 02 | Espaço interno..... | 15 |
| Figura 03 | Quadra descoberta..... | 16 |
| Figura 04 | Rampas para exercícios abdominais..... | 16 |
| Figura 05 | Aparelhos para ginástica..... | 16 |
| Figura 06 | Circuito funcional..... | 19 |
| Figura 07 | Aulão de dança..... | 19 |
| Figura 08 | Aula de dança com o pessoal do NASF – Outubro Rosa..... | 20 |
| Figura 09 | Momento dos Alongamentos..... | 21 |
| Figura 10 | Momento de correção da postura dos participantes..... | 21 |
| Figura 11 | Momento de volta a calma..... | 22 |
| Figura 12 | Exercícios de aquecimento..... | 26 |
| Figura 13 | Monitorando a realização dos exercícios..... | 26 |
| Figura 14 | Momento de avaliação da aula com o professor responsável da academia... | 27 |
| Figura 15 | Foto com uma das turmas participantes..... | 27 |

RESUMO

Lançado em 2011, o programa Academia da Saúde, serve como estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado para os municípios brasileiros, tendo como objetivos principais promover práticas corporais e atividades físicas orientadas, além de contribuir para a ideia de prevenção e de modos de vida saudáveis da população. O presente trabalho teve como objetivo relatar a experiência vivida durante o estágio na Academia da Saúde de Queimadas-PB. A atividade física e as práticas corporais sendo realizadas de forma regular e com orientação de um profissional, são muito importantes e aliadas da promoção da saúde. A dança tem sido muito procurada pelo público de todas as idades, que buscam além da melhoria do condicionamento físico, a saúde mental, interação social e o lazer, proporcionando mais qualidade de vida aos praticantes e uma opção para fugir do sedentarismo. A metodologia aplicada baseou-se nos propósitos dos participantes do programa, sendo oferecidas atividades variadas, como exercícios funcionais, desenvolvimento da força dos membros inferiores e superiores, abdominais e atividades que envolviam movimentos de aeróbia e dança. Dessa forma, podemos concluir que o programa Academia da Saúde da cidade de Queimadas-PB, realiza o trabalho de promoção de saúde aos seus participantes, fornecendo espaço adequado e atividades físicas orientada.

PALAVRAS-CHAVE: Academia da Saúde. Atividade Física. Promoção da Saúde.

ABSTRACT:

Launched in 2011, the Academy of Health program serves as a health promotion and care production strategy for Brazilian municipalities, with the main objectives of promoting bodily practices and oriented physical activities, as well as contributing to the idea of prevention and ways of healthy lives of the population. The present work aimed to report the experience lived during the internship at Health Academy in Queimadas-PB. Physical activity and body practices being performed regularly and with the guidance of a professional are very important and allied with health promotion. Dance has been much sought after by audiences of all ages, who seek beyond improving physical conditioning, mental health, social interaction and leisure, providing more quality of life for practitioners and an option to escape sedentary lifestyle. The methodology applied was based on the program participants purposes, and varied activities were offered, such as functional exercises, lower and upper limb strength development, abdominal exercises and activities involving aerobic and dance movements. Thus, we can conclude that the Health Academy program of the city of Queimadas-PB, performs health promotion work for its participants, providing adequate space and oriented physical activities.

KEYWORDS: Health Academy. Physical Activity. Health Promotion.

SUMÁRIO

| | | |
|---|--|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO..... | 09 |
| 2 | OBJETIVOS..... | 10 |
| | 2.1 Objetivo geral..... | 10 |
| | 2.2 Objetivos Específicos..... | 10 |
| 3 | REFERENCIAL TEÓRICO..... | 11 |
| | 3.1 Academia da Saúde..... | 11 |
| | 3.2 A importância do Exercício Físico no Envelhecimento..... | 12 |
| | 3.3 A Dança..... | 13 |
| 4 | A EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO ACADEMIA DA SAÚDE..... | 15 |
| | 4.1 Público Alvo..... | 17 |
| | 4.2 Atividades Desenvolvidas..... | 18 |
| | 4.3 Desenvolvimento Metodológico..... | 20 |
| 5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 23 |
| 6 | REFERÊNCIAS..... | 24 |
| 7 | APÊNDICE..... | 26 |

1 INTRODUÇÃO

O programa Academia da Saúde foi lançado em 2011, como sendo uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado para os municípios brasileiros. O objetivo deste programa é promover práticas corporais e atividades físicas, promoção da alimentação saudável, educação em saúde, além de contribuir para a produção do cuidado e de modos de vida saudáveis da população¹. O programa promove a implantação dos polos da Academia da Saúde nos municípios brasileiros, que são espaços públicos que oferecem infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados.

Esse programa surgiu a partir de experiências exitosas em algumas cidades brasileiras, como Recife, Curitiba, Aracaju, entre outras, que promoviam a prática de atividades físicas e outras práticas corporais em espaços públicos, com a presença de profissionais orientadores e custeados pelo poder público, fortalecendo assim, a ideia do surgimento de um programa nacional no âmbito do sistema único de saúde, com ênfase na multiprofissionalidade e a necessidade de criar ações para a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, colocando a atividade física e a prática corporal como as principais ferramentas de intervenção sobre os fatores de risco destas doenças.

Assim sendo, atividade física pode atuar na atenção primária, secundária e terciária da saúde, tornando-se evidente a associação da atividade física com a promoção e recuperação da saúde².

O estágio foi desenvolvido no polo da Academia da Saúde, no município de Queimadas-PB, e teve como objetivo promover atividades físicas e práticas corporais com o intuito de desenvolver a musculatura em geral e potencializar a redução de gordura corporal dos participantes do programa. Na qual, foram proporcionadas atividades variadas, como exercícios funcionais, desenvolvimento da força dos membros inferiores e superiores, abdominais e atividades que envolviam movimentos de aeróbia e dança.

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL

- * Relatar a experiência vivida durante o estágio na academia da saúde de Queimadas-PB

2.2 ESPECÍFICOS

- * Promover a prática de atividades físicas e corporais;
- * Orientar para as maneiras corretas de realização dos exercícios;
- * Explicar a importância das atividades físicas para a saúde.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ACADEMIA DA SAÚDE

No Brasil, as concepções de Promoção da Saúde foram criadas através da aprovação da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) em 2006^{3,4}. A PNPS determina como objetivo promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidades e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes como: modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais. Suas diretrizes recomendam atitudes baseadas na cooperação e no respeito às especificidades, como: estímulo à integração entre os setores, compromisso com a plenitude do cuidado, fortalecimento da participação social em estabelecimento de mecanismos de gerenciamento no processo de trabalho em equipe^{3,4}.

A PNPS indica como prioridades que sejam desenvolvidas ações nos seguintes temas: alimentação saudável, prática corporal e atividade física, prevenção e controle do tabagismo, redução da morbimortalidade em decorrência do uso abusivo de álcool e outras drogas, redução da morbimortalidade por acidentes de trânsito, prevenção da violência e estímulo à cultura de paz e promoção do desenvolvimento sustentável. Estas ações serviram para fortalecer intervenções sobre promoção de saúde em todos os setores do SUS, melhorando a articulação entre as diferentes áreas técnicas e de programas e políticas a partir da abordagem da Promoção da Saúde³.

Neste sentido, surgiu o Programa Academia da Saúde, criado em 2011, como sendo um novo instrumento da atenção básica em saúde, com capacidade de fortalecer as ações de promoção da saúde nas comunidades⁵. O programa conta com estrutura e quadro de profissionais, promovendo práticas corporais e atividades físicas, sendo redefinido em 2013, com o objetivo ampliado para poder contribuir na promoção da saúde e formação de modos de vidas saudáveis nas comunidades⁵.

A inserção do Programa Academia da saúde é realizada através do repasse de recurso do governo federal para a construção dos espaços apropriados, que são chamados de polos, com infraestrutura e profissionais qualificados nos municípios⁶. As atividades desenvolvidas no Programa devem ser inseridas e adaptadas culturalmente as localidades, contemplando os seguintes eixos: práticas corporais e atividades físicas; produção do cuidado e de modos de vida saudáveis; promoção da alimentação saudável; práticas integrativas e complementares; práticas artísticas e culturais; educação em saúde; planejamento e gestão; e

mobilização da comunidade⁵. Além dos polos construídos com recurso federal, o Programa Academia da Saúde também pode englobar iniciativas do poder municipal, sendo consideradas similares à proposta, e podem receber custeio do Ministério da Saúde, se adequando às suas normativas.

3.2 A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO

O envelhecimento pode ser definido como um processo caracterizado por alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que levam a uma diminuição da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, reduzindo a capacidade funcional e podendo levá-lo a morte⁷.

Para a ACSM⁸, o envelhecimento é um processo complexo envolvendo várias variáveis, podendo ser genéticas, do estilo de vida, até as doenças crônicas, que influenciam consideravelmente o modo em que se é alcançada determinada idade.

Com o avanço da tecnologia, a população idosa vem crescendo a cada ano. De acordo com o IBGE(2019)⁹ a população brasileira com 65 anos de idade cresceu 26% entre 2012 e 2018, representando 20,9% do total da população do país. Esse crescimento pode ser explicado pela melhora nos serviços de saúde e acesso a saneamento básico e a baixa taxa de natalidade.

Com isso, a atividade física regular surge para melhorar o bem-estar das pessoas em qualquer idade, proporcionando a manutenção da capacidade funcional e principalmente, a prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo.

Segundo LEAL et al.; 2009¹⁰ o treinamento funcional realizado para ativar a mobilidade, treinar a força, alinhar a postura e o caminhar, realizados através de exercícios de equilíbrio estável, instável e dinâmico, envolvendo combinações de ausência de estímulo visual, giros lentos, coordenação do corpo, melhora o equilíbrio, a autonomia funcional e qualidade de vida influenciando assim na melhora do desempenho das atividades da vida diária de idosos.

A atividade física e as práticas corporais sendo realizadas de forma regular e com orientação de um profissional são muito importantes e aliadas da saúde, podendo trazer inúmeros benefícios para o organismo em geral.

Dentre os benefícios (MATSUDO & MATSUDO, 1992)¹¹ elencam os seguintes:

- Melhora da sensibilidade a insulina, levando a um melhor controle glicêmico, que pode prevenir o desenvolvimento de diabetes.

- Lipoproteínas: aumento da fração HDL, diminuição da LDL, redução significativa dos triglicérides, além da redução da atividade aterogênica dos monócitos.
- Composição corporal: com o envelhecimento há um aumento percentual da gordura corporal e diminuição da massa muscular. A atividade física reduz esta modificação.
- Várias das alterações cardiovasculares e pulmonares que ocorrem com o envelhecimento normal podem ser minimizadas ou revertidas com a prática regular de atividade física.
- Aumento na capacidade física, elasticidade e equilíbrio, diminuindo o risco de quedas.
- Aumento da vaso dilatação dependente do endotélio, por aumento da liberação de óxido nítrico. O exercício aeróbico regular previne a perda da vaso dilatação dependente do endotélio que ocorre com o envelhecimento e restaura ao normal em adultos e idosos sedentários saudáveis.
- Melhora na imunidade, que pode diminuir a incidência de infecções e possivelmente de certos tipos de câncer.
- Efeitos benéficos sobre a pressão arterial sistêmica.
- Muito importante para os idosos são as evidências de prevenção ou retardo do declínio cognitivo.

Assim, a Academia da Saúde no Brasil pode ser um meio na qual a população tem acesso aos serviços de saúde, relacionado com atividade física e outros serviços, que podem proporcionar tais benefícios citados acima.

3.3 A DANÇA

A dança faz parte do repertório das expressões rítmicas e artísticas presente na educação física e é muito usada no interior das academias da saúde pelo Brasil, usada em diferentes ritmos para estimular a participação de todos os participantes da academia.

A dança faz parte das manifestações humanas desde a Idade da Pedra, comprovada pelas gravuras desenhadas no interior das cavernas que mostram as atividades cotidianas dos homens dessa época, como exemplo, a pesca, a caça, a alimentação, os ritos de vida, de morte, de casamento, entre outros.” (MENOTI, 2016, p. 01)¹².

Então, a dança pode ser considerada como uma forma de linguagem que apresenta em sua composição, produção e reprodução, significados variados que são determinados pela sociedade e seu ritmo influenciado pela cultura local que ela está inserida.

Presente no interior das academias, a dança tem sido muito procurada pelo público, seja criança, jovem, adulto ou idoso, que buscam além da melhoria do

condicionamento físico, a saúde mental, interação social e o lazer, proporcionando mais qualidade de vida aos praticantes e uma opção para fugir do sedentarismo.

Segundo Szuster (2011, p. 29)¹³ “a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, como: melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de depressão”. Já são comprovadas as progressões na qualidade de vida relacionados a dança. A dança é uma atividade recreativa identificadas como uma das intervenções de saúde mais significativa na vida das pessoas em idades mais avançadas.

A aula de ritmos pode ser desenvolvida nos mais variados tipos de músicas como axé, funk, sertanejo, samba, forró entre outros. Na qual os participantes passam cerca de 45 minutos trabalhando esses ritmos e em consequência, queimando calorias, tonificando os músculos, melhorando o condicionamento físico e a coordenação motora, de uma forma dinâmica e divertida.

4 A EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO ACADEMIA DA SAÚDE

No ano de 2016, a Prefeitura Municipal de Queimadas implantou um polo da Academia da Saúde, situado na Rua César Ribeiro, no centro da cidade. O polo é composto por uma boa infraestrutura, na qual tem uma sala ampla com nove metros de comprimento e cinco metros de largura, onde foram realizadas a maioria das atividades físicas e a dança, uma quadra descoberta, rampas para realização de exercícios abdominais, barras paralelas para executar movimentos ginásticos, materiais para o desenvolvimento das aulas e o mais importante, que é a presença de um profissional de educação física para a orientação das atividades.

Figura 01 – Visão frontal da Academia da saúde.



Figura 02 – Espaço interno.



Figura 03 – Quadra descoberta.



Figura 04 – Rampas para exercícios abdominais.



Figura 05 – Aparelhos para ginástica.



No ano de 2018, fui designado pela Universidade Estadual da Paraíba, para desenvolver meu estágio supervisionado obrigatório, um dos componentes para aquisição do título de bacharel. Esse estágio foi realizado no período de 21 de agosto até 27 de novembro

de 2018, com a participação de mais dois discentes da UEPB, onde formamos um grupo de trabalho para o desenvolvimento do estágio.

A academia da saúde de Queimadas funcionava quatro dias na semana, de segunda a quinta, no horário de 06h30min às 09h30min, sendo que os participantes realizavam as atividades duas vezes na semana, em dias alternados, sendo que cada dia era dividido em três turmas, sendo uma hora de atividades para cada.

4.1 O PÚBLICO ALVO

O público trabalhado no estágio era composto por 120 participantes, destes apenas dois era do sexo masculino. A faixa etária variava de 20 até 87 anos, sendo divididos em seis grupos de acordo com a idade, com uma média de vinte participantes cada.

Tabela 01 – Divisão dos grupos por idade.

| GRUPO 1 | GRUPO 2 | GRUPO 3 | GRUPO 4 | GRUPO 5 | GRUPO 6 |
|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Acima de 80 | 70 a 79 anos | 60 a 69 anos | 50 a 59 anos | 40 a 49 anos | Abaixo de 39 |

O objetivo em comum dos participantes era melhorar a qualidade de vida e a prevenção de doenças, através da realização de atividades físicas regulares e com a orientação adequada de um profissional formado na área de educação física. Muitos dos participantes sofriam de alguns problemas de saúde como: hipertensão, diabetes, obesidade, ansiedade, depressão, entre outros. Com isso, para melhorar desses problemas, procuravam os serviços da academia da saúde, local onde era oferecido dois dias de atividades, com duração de uma hora cada aula, além de ser um ambiente propício a desenvolver novas amizades e momentos de confraternização, que ajuda no combate a doenças psicológicas.

Tabela 02 – Divisão dos dias de atividade por grupo.

| HORA \ DIAS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA |
|----------------|----------------|---------|---------|---------|
| | 06h30 às 07h30 | GRUPO 1 | GRUPO 4 | GRUPO 1 |
| 07h30 às 08h30 | GRUPO 2 | GRUPO 5 | GRUPO 2 | GRUPO 5 |
| 08h30 às 09h30 | GRUPO 3 | GRUPO 6 | GRUPO 3 | GRUPO 6 |

4.2 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Para o desenvolvimento das aulas, foram disponibilizados vários materiais como: colchonetes, halteres de 2kg, tornozeleiras de 3kg, bolas suíças, bolas de borracha, cones, pratos demarcatórios e som. A intervenção acontecia preferencialmente todas as terças-feiras, mas, ocasionalmente, acontecia em outros dias da semana, de acordo com a preferência do professor responsável da academia.

As atividades escolhidas seguiram de acordo com que cada grupo já vinha desenvolvendo desde o início do ano, a partir de conversas e orientação do professor responsável da academia. Essas atividades consistiam em práticas para melhoram a questão da queima de gordura, favorecendo assim a perda de peso, o desenvolvimento da força dos membros superiores e inferiores, melhorar a postura durante a realização dos exercícios e oportunizar momentos de descontração e alegria através das aulas de aeróbia e dança.

Tabela 03 – Exercícios propostos durante o estágio.

| EXERCÍCIOS | SÉRIES | DESCANSO 30 a 60seg |
|---------------------------------------|---------|---------------------|
| | | REPETIÇÕES |
| Agachamento Livre | 2 ou 3x | 10-15 |
| Agachamento Sumô | 2 ou 3x | 10-15 |
| Avanço | 2 ou 3x | 10-15 |
| Burpe | 2 ou 3x | 30seg |
| Corrida sobre os pratos demarcatórios | 2 ou 3x | 1min |
| Corrida estacionária | 2 ou 3x | 30-45seg |
| Corrida em zig-zag | 2 ou 3x | 1min |
| Elevação de quadril | 2 ou 3x | 10-15 |
| Bíceps com halter | 2 ou 3x | 10-15 |
| Tríceps com halter | 2 ou 3x | 10-15 |
| Prancha | 2 ou 3x | 30-45seg |
| Abdominais | 2 ou 3x | 20-30 rep |
| Panturrilha em pé com caneleira | 2 ou 3x | 10-20 |
| Puxada unilateral | 2 ou 3x | 10-15 |
| Elevação lateral | 2 ou 3x | 10-15 |

Além destes exercícios citados anteriormente na tabela, fazia parte do planejamento, as aulas de aeróbia e dança, com a utilização de ritmos variados como forró, sertanejo, xote e xaxado, principalmente com um repertório dos anos 70 e 80. Essas aulas representava o momento em que os participantes mais gostavam. A quadra externa era utilizada para fazer circuitos funcionais e aulas de dança, sempre que o sol estava mais ameno e podíamos juntar todas as turmas do dia.

Figura 06 – Circuito funcional



Figura 07 – Aulão de dança.



Para enriquecer o desenvolvimento do estágio, a academia da saúde de Queimadas, trabalhava em conjunto com o Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF e o Centro de Atenção Psicossocial - CAPS. Com isso, os participantes dispunham constantemente de palestras com outros profissionais da saúde como: nutricionistas, médicos, enfermeiros e psicólogos. Esses profissionais davam orientações em relação da melhoria da saúde em vários aspectos e ampliando assim o nosso conhecimento sobre essas áreas.

Figura 08 – Aula de dança com o pessoal do NASF – Outubro Rosa.



4.3 DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO

Nos primeiros momentos do estágio, foi feita uma diagnose para saber o perfil do público que frequentava a academia, saber o objetivo de cada um em frequentar as atividades da academia e quais os possíveis problemas de saúde que eram acometidos, para servir de base na elaboração do planejamento dos exercícios físicos, que seriam propostos e as determinadas intensidades.

No início de cada aula, havia um momento de oração e reflexão, proporcionado pelo professor titular da academia da saúde, após esse momento, continuávamos as aulas com um alongamento e posteriormente realizávamos um breve aquecimento, para a partir daí começar os exercícios físicos.

Figura 09 – Momento dos alongamentos.



A maneira que conduzíamos as intervenções era de forma revezada, cada estagiário ficava responsável por uma parte da aula, com os demais observando a postura correta dos participantes e sempre que necessário, era corrigida determinada postura incorreta na realização dos movimentos.

Figura 10 – Momento de correção da postura dos participantes.



Ao final de cada aula, sempre havia uma volta a calma, através de uma conversa sobre os exercícios realizados e sua importância para o objetivo de cada um. Esse momento

era repleto de perguntas por parte dos participantes, querendo saber algumas dicas sobre alguns exercícios e os seus principais benefícios.

Figura 11 – Momento de volta a calma.



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final, através das experiências vividas no estágio na Academia da Saúde de Queimadas, notou-se que o projeto, se for bem desenvolvido, pode ser um forte aliado na melhoria da saúde da população e reduzir assim, os riscos de desenvolver doenças que surgem em decorrência de uma vida sedentária.

Com isso, tivemos a oportunidade de vivenciar novas experiências, fazendo parte de uma equipe multiprofissional, trocando informações sobre a área da saúde e assim, desenvolvendo aspectos da formação profissional, que ainda não havíamos utilizados dentro do campo escolar, como no caso das aulas de aeróbia e dança.

Foi um período bem produtivo, uma nova área de atuação, a qual nenhum dos estagiários havia atuado ainda, com um público quase que exclusivo de mulheres, sendo estas na sua maioria acima dos 50 anos, então valorizou ainda mais nossa preocupação na elaboração das atividades, para que pudéssemos planejar uma atividade satisfatória, tanto para o público, quanto para alcance do objetivo proposto para a atividade.

Dessa forma, podemos concluir que o programa Academia da Saúde, realiza um bom serviço de prevenção de saúde aos seus participantes, fornecendo espaço adequado e atividades físicas orientada. Foi excelente termos feito parte desse estágio, conseguimos alcançar os objetivos propostos pelo programa, bem como tivemos uma melhora significativa na nossa formação profissional, na medida que tivemos o auxílio de um profissional muito experiente na área e contato com demais profissionais da área da saúde.

6 REFERÊNCIAS

- 1 BRASIL, Ministério da Saúde. **Programa Academia da Saúde**. Disponível em: http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_academia_saude.php. Acesso em 23 de outubro de 2019.
- 2 COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, p. 937-946, 2009.
- 3 BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Secretaria de Vigilância em Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde**. Portaria nº 687 MS/GM, de 30 de março de 2006. Brasília: MS; 2006. (Série B. Textos Básicos em Saúde)
- 4 MALTA DC, CASTRO AM. **Avanços e resultados na implementação da Política Nacional de Promoção da Saúde**. Boletim técnico do SENAC 2009; 35(2):63-71.
- 5 BRASIL. Portaria nº 2681, de 7 de novembro de 2013. **Redefine o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS)**. Diário Oficial da União 2013; 7 nov.
- 6 BRASIL. Portaria nº 2684, de 8 de novembro de 2013. **Redefine as regras e os critérios referentes aos incentivos financeiros de investimento para construção de polos e de custeio no âmbito do Programa Academia da Saúde e os critérios de similaridade entre Programas em Desenvolvimento no Distrito Federal ou no Município e o Programa Academia da Saúde**. Diário Oficial da União 2013; 8 nov.
- 7 MORIGUTI, J.; LUCIF JR, N.; FERRIOLLI, E. **Nutrição para idosos**. São Paulo: Roca, 1998.
- 8 ACSM - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Posicionamento oficial exercício e atividade física para pessoas idosas**. 1998. Traduzido para o português pelos membros do CELAFISCS.
- 9 BOAS, Bruno Villas; SARAIVA, Alessandra. População idosa no Brasil cresce 26% em seis anos. **Valor Econômico**, Rio de Janeiro, 22 de maio de 2019. Disponível em:<<https://valor.globo.com/brasil/noticia/2019/05/22/populacao-idosa-no-brasil-cresce-26em-seis-anos.ghtml>>. Acesso em: 18 de out. de 2019.
- 10 LEAL, S. M. O.; BORGES, E. G. S., FONSECA, M.A.; ALVES JUNIOR,E.D., CADER S.; DANTAS, E. H. M. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **R. bras. Ci. E Mov** 2009;17(3):61-69.
- 11 MATSUDO, S. M. & MATSUDO, V. K. R. Exercício, Densidade óssea e Osteoporose. **Revista Brasileira de Ortopedia**, vol. 27, n. 10, p. 730-742, 1992.
- 12 MENOTI, Joyce; LIMA, Márcia. Dança e as culturas juvenis nas aulas de educação física. **Revista Colloquium Humanarum**, Presidente Prudente. v. 13, n. 3, p.28-32, 2016.

13 SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.** Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) de Bacharel em Educação Física, Porto Alegre – RS, 2011.

APÊNDICE

7.1 Fotos das atividades no Estágio.

Figura 12 – Exercícios de aquecimento



Figura 13 – Monitorando a realização dos exercícios



Figura 14 – Momento de avaliação da aula com o professor responsável da academia



Figura 15 – Foto com uma das turmas participantes

