



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

JOEVERTON DE LACERDA NÓBREGA

**DESAFIOS DA UTILIZAÇÃO DE MÉTODOS ON-LINE NO TREINAMENTO
FÍSICO EM PROJETO DE EXTENSÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

CAMPINA GRANDE
2021

JOEVERTON DE LACERDA NÓBREGA

**DESAFIOS DA UTILIZAÇÃO DE MÉTODOS ON-LINE NOTREINAMENTO FÍSICO
EM PROJETO DE EXTENSÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso, na forma de Relato de Experiência, apresentado ao Curso Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Saúde

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

**CAMPINA GRANDE – PB
2021**

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.

N754d Nóbrega, Joevertton de Lacerda.

Desafios da utilização de métodos on-line no treinamento físico em projeto de extensão [manuscrito] : relato de experiência / Joevertton de Lacerda Nobrega. - 2021.

14 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2021.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho , Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Treinamento funcional. 2. Ensino remoto. 3. Atividade física. I. Título

21. ed. CDD 372.8

JOEVERTON DE LACERDA NÓBREGA

DESAFIOS DA UTILIZAÇÃO DE MÉTODOS ON-LINE NOTREINAMENTO FÍSICO EM PROJETO DE EXTENSÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso, (Relato de Experiência), apresentado ao Curso Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

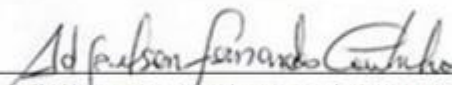
Área de concentração: Saúde

Aprovado em: 24/09/2021.

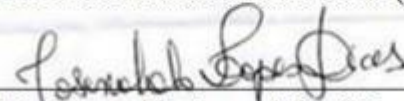
BANCA EXAMINADORA



Prof^ª. A Dr^ª. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Aos meus familiares e amigos, **DEDICO.**

SUMÁRIO

| | | |
|------------|---|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO | 7 |
| 2 | REFERENCIAL TEÓRICO | 8 |
| 3 | METODOLOGIA | 9 |
| 4 | RELATO DE EXPERIÊNCIA | 10 |
| 4.1 | Cronograma de treinamentos | 10 |
| 4.2 | Público | 10 |
| 4.3 | Dificuldades e desafios | 11 |
| 5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS | 12 |
| | REFERÊNCIAS | 13 |

DESAFIOS DA UTILIZAÇÃO DE MÉTODOS ON-LINE NOTREINAMENTO FÍSICO EM PROJETO DE EXTENSÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Joeverton de Lacerda Nóbrega¹

Regimênia Maria Braga De Carvalho²

RESUMO

No último século, grande parte da população mundial vem passando por mudanças estando ligadas a diversos fatores como: o modo como esta se alimenta, a perspectiva de vida, o urbanismo, as mudanças sociais e culturais atingindo de forma negativa os hábitos alimentares, sedentários, sobrepeso ou até mesmo obesidade (TOSCANO, 2014). O treinamento físico é benéfico não só por características fisiológicas, mais também como psicológico e visual, por lidar diretamente com autoestima e autoimagem, além de melhorar o nível de estresse. O foco deste relato de experiência é expor a vivência em aulas usando as tecnologias e desafios para os alunos, através de aulas remotas, na modalidade treino funcional, mostrando sua importância, e conduzindo o profissional da educação física a planejar e elaborar novos métodos de ensino usando um relato de experiência. Este trabalho caracteriza-se como um relato de experiência, que evidencia vivência adquiridas durante a prática supervisionada, no incentivo a prática de atividades físicas em casa, através do uso de tecnologias de forma on-line. Ao final do estudo podemos concluir que a realização deste relato contribuiu também para evidenciar a necessidade do trabalho vinculado à internet, ratificando a contribuição profissional para o estudante e também para a instituição de ensino, ampliando a visibilidade e conhecimento do trabalho prático aplicado aos exercícios físicos realizados pelos monitores e extensionistas em favor da comunidade, e também dos discentes e servidores da instituição.

Palavras-chave: Treinamento funcional, Aula remota, Pandemia, Desafios.

¹ Discente do curso de bacharelado em educação física pela Universidade Estadual Da Paraíba-UEPB

² Docente no curso de educação física pela Univerdidade Estadual Da Paraíba-UEPB

ABSTRACT

In the last century, a large part of the world population has been going through changes being linked to several factors such as: the way it feeds, the perspective of life, urbanism, social and cultural changes, negatively affecting eating habits, sedentary, overweight or even obesity (TOSCANO, 2014). Physical training is beneficial not only for physiological characteristics, but also as a psychological and visual one, as it directly deals with self-esteem and self-image, in addition to improving the level of stress. The focus of this experience report is to expose the experience in classes using technologies and challenges for students through remote classes, in the functional training modality, showing its importance, and leading the physical education professional to plan and develop new teaching methods using an experience report. This work is characterized as an experience report, which shows experiences acquired during supervised practice, in encouraging the practice of physical activities at home by COEL, through the use of online technologies, located in Campina Grande/PB. At the end of the study, we can conclude that the realization of this report also contributed to highlight the need for work linked to the internet, in the aspect of monitoring, ratifying the professional contribution for the student and also for the educational institution, increasing the visibility and knowledge of the work practical applied to physical exercises performed by monitors and extension workers in favor of the community, as well as students and employees of the institution.

Keywords: Functional training, Remote classroom, Pandemic, Challenges.

1 INTRODUÇÃO

No início do ano de 2020, nos deparamos com uma Pandemia, gerada pelo Corona Vírus, que é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global. Que parou o mundo. Com isto, as atividades cotidianas tiveram que ser readaptadas, isso não aconteceu imediatamente, pois os recursos como aulas on-line, simultaneamente, tiveram que ser sistematizadas, estudadas e, conseqüentemente, aplicadas.

A prática de atividade física é sem dúvidas essencial em qualquer idade, pois é considerada um meio de preservar e melhorar a saúde e qualidade de vida do ser humano. O sedentarismo é um fator de risco para várias doenças crônicas, podendo desencadear diversos problemas de saúde levando até mesmo a morte, por isso a prática regular de atividade física é tão recomendada. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda pelo menos 300 minutos de atividade física na semana, para melhora no condicionamento físico, qualidade vida, na prevenção de doenças, e tantos outros benefícios, tornando assim, os indivíduos mais preparados para as atividades diárias, sobretudo na pandemia causada pela proliferação da corona vírus (COVID19).

Sabendo desta demanda, e que grande parte da população mundial vem passando por mudanças estando ligadas a diversos fatores como: o modo como se alimenta, a perspectiva de vida, o urbanismo, as mudanças sociais e culturais atingindo de forma negativa os hábitos alimentares, sedentários, sobrepeso ou até mesmo obesidade (TOSCANO, 2014), nos dedicamos a estudar, efetivamente, a aplicabilidade e importância da atividade física

Nas últimas décadas, estatísticas apontam um maior crescimento de doenças relacionadas à falta de atividade física e estilo de vida positivo. Para prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares e outras patologias de origem crônica, é visto atualmente a prática de atividade física, que vem sendo apontada como fator indispensável pela American College of Sports Medicine, American Heart Association, Sociedade Brasileira de Cardiologia, entre outros (YORSTON; KOLT ; ROSENKRANZ, 2012).

É preconizado que indivíduos saudáveis devam realizar atividade física moderada por no mínimo 30 minutos por cinco dias na semana, ou 20 minutos de atividade intensa por três dias na semana a fim de promover e manter a saúde, entre outros (CICHOCKI et al, 2017).

A atividade física é benéfica não só em características fisiológicas (melhoria da capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, melhor desempenho físico), mas também no aspecto psicológico, em percepções de autoestima, autoimagem, menor nível de estresse e outros (FORD et al, 2015).

Sabemos que a prática de exercícios físicos sempre contribuíram na saúde, como promoção de uma melhor qualidade de vida e como forma de prevenir comorbidades. Com a dificuldade enfrentada pelo novo coronavírus, surgiu, através da Coordenadoria de Esporte e Lazer da UEPB, a ideia de dar continuidade com o projeto de extensão de forma remota. A Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, dispõe de uma academia no Departamento de Educação Física, onde funciona o projeto da Coordenadoria de Esporte e Lazer - COEL, disponível para a comunidade acadêmica e geral. Mas, por motivo dos últimos acontecimentos, ou seja, a pandemia, nossos objetivos tiveram que

passar por mudanças e alterações, as aulas foram adaptadas para forma on-line, utilizando assim as novas tecnologias para dar as aulas e orientar os alunos.

O foco deste relato de experiência é expor a vivência em aulas usando as tecnologias e desafios para os alunos através de aulas remotas, na modalidade treino funcional, mostrando sua importância, e conduzindo o profissional da educação física a planejar e elaborar novos métodos de ensino usando metodologia adaptada as aulas ministradas remotamente.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

No atual período de pandemia, o mundo como um todo sofreu diversas modificações em seu contexto de vida, o que não foi diferente para aqueles que praticavam exercícios físicos do tipo musculação em academias e centros esportivos, os esportes tiveram de se adaptar as casas e locais sem movimentação (SOUZA, 2020).

Entre as medidas propostas pela OMS (Organização Mundial da Saúde, 2020) para prevenir a propagação do Covid19, evitando o surgimento de novos casos, inclui-se o distanciamento social

À medida que se afastavam de alguns de seus familiares, bem como de seus amigos e colegas, surgiu a necessidade de novos modelos de comunicação, incluindo a interação virtual mais conveniente disponível hoje, e agora se tornou uma ferramenta importante para estreitar o exato dividir entre as populações, embora improvável.

No que diz respeito à prática de atividade física, entre seus muitos objetivos está a busca de melhor saúde geral e qualidade de vida, bem-estar físico e mental, o que também oferece potencial para melhorar as relações entre as partes e entre as pessoas como elas são. Sabe-se que a atividade física também vem se tornando uma importante ferramenta para o fortalecimento das relações sociais.

Os baixos níveis de atividade física estão associados a diversas consequências para a saúde, principalmente em relação ao desenvolvimento de doenças crônicas como obesidade, hipertensão, diabetes e câncer. Sabe-se também que atividades sedentárias como o tempo de tela (assistir TV, usar smartphones) ou tablets, etc.) podem estar associadas à diminuição dos níveis de atividade física e de movimento físico. Como resultado, a atividade física regular e / ou exercícios são amplamente recomendados como forma de prevenção e tratamento para essas comorbidades, o que sugere que os profissionais de saúde precisam desenvolver uma compreensão prática dessas comorbidades. Sobre o papel da atividade física / exercício em diferentes contextos clínicos (SILVA, 2016).

De acordo com Dias (2011) o treinamento funcional originou-se com os profissionais da área de fisioterapia, já que estes foram os pioneiros no uso de exercícios que simulavam o que os pacientes faziam no seu dia-a-dia no decorrer da terapia, permitindo, assim, um breve retorno à sua vida normal e as suas funções habituais após uma lesão ou cirurgia. Dessa forma, foi fundamentado no sucesso obtido na sua aplicação na reabilitação que o programa de treinamento funcional passou a ser empregado em programas de condicionamento físico, desempenho atlético, bem como para minimizar

possíveis lesões (PRANDI, 2011).

Sabe-se que o treinamento funcional está amparado na proposta de melhoria de aspectos neurológicos que conduzem a capacidade funcional do corpo humano, empregando exercícios que estimulem os diferentes componentes do sistema nervoso, gerando, dessa forma, sua adaptação (SILVA, 2011; CAMPOS e CORAUCCI NETO, 2004).

A resistência muscular, é importante no treinamento funcional porque diminui ou retarda o aparecimento da fadiga, que debilita a propriocepção, e aumenta o rendimento dos sistemas aeróbio e anaeróbio, vitais para a manutenção ou a melhora da capacidade funcional. O treinamento de resistência deve seguir uma sequência que termine no treinamento de resistência, cardiovascular e muscular, funcional, aproximando-se ao máximo das exigências dessa qualidade física na vida esportiva ou cotidiana do indivíduo (CAMPOS; NETO, 2004).

3 METODOLOGIA

O presente trabalho, caracterizado como um relato de experiência, descreve experiências adquiridas durante a prática extracurricular supervisionada de educação física relacionado a prática de atividade física utilizando tecnologia virtual devido ao novo estilo de vida adquirida a partir de 2020, devido da Pandemia gerada pelo Corona Vírus (COVID19).

Optamos para desenvolver a atividade física voltada para o treinamento funcional, que se caracteriza com base nos movimentos considerados primários e utilizados na rotina do dia a dia, são eles: agachar, avançar, abaixar, puxar, empurrar, girar e levantar. Esses movimentos requerem aceleração, estabilização (aumentando em alguns movimentos, elementos desestabilizadores) e desaceleração, com o objetivo de melhorar a capacidade de movimento, força da região do tronco (CORE) e eficiência neuromuscular. Dentro da proposta das aulas voltadas ao treinamento funcional, tendo em vista o treinamento funcional ser um treinamento desenvolvido para melhoria das capacidades físicas dos indivíduos em suas rotinas diárias, buscamos trabalhar e desenvolver o corpo todo através de atividades planejadas com antecedência, a fim de realizar uma melhor organização dividimos os treinos realizados na quarta e sexta-feira, além do Desafio Semanal. Cada "sessão" de treino dura em 50 minutos, sendo o momento inicial alongamento, posteriormente um aquecimento, logo em seguida os exercícios propostos que correspondem a maior parte da "sessão". A estação pode ser controlada por um número fixo de repetições ou por um tempo fixo, dependendo do objetivo.

Aplicamos as atividades nos Projetos temáticos: "Hora de treinar" e "Vem Treinar Com A Gente" que foi criado e desenvolvido pela COEL (Coordenadoria de Esporte e Lazer) que fica localizada na própria Universidade Estadual da Paraíba situada no endereço R. Baraúnas, 351 - Universitário, Campina Grande - PB, 58429-500, e faz parte da Pró-reitoria Estudantil, a fim de atender as demandas e atividades da Academia Escola do Departamento de Educação Física, após suspensão das aulas, e oferecer de forma on-line atividades físicas, incluindo a musculação através dos treinos funcionais, que não poderiam deixar de acontecer, de forma que seria prejudicial aos participantes integrantes do projeto e aos monitores e extensionistas.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Cronograma de treinamentos

Elaboramos treinos semanais funcionais com instrução e ações práticas. Realizamos com os internautas treinamentos funcionais e atividades aeróbicas tendo em vista o objetivo do participante, se tratando da promoção de saúde e qualidade de vida.

Como objetivos e metas gerais, visou-se a melhoria da qualidade de vida e saúde para os participantes do projeto de forma progressiva e dinâmica, contribuindo para a vida pessoal e acadêmica dos envolvidos tendo em vista a importância da saúde. E, sobretudo, o acompanhamento sistemático de cada atividade desenvolvida, além de ser um ponto bastante importante, também houve momento de interação, pois o confinamento não nos permitia ter contato físico, e a aula não devia ser mecânica, então fizemos aulas mais dinâmicas de forma que pudemos interagir com os participantes.

Cerca de 60 pessoas, em média, foram atendidas de forma remota por videoconferência na sala do Google Meet durante 2 dias na semana e mais 1.000 são beneficiadas com o desafio on-line postado nas redes sociais durante a semana. Cada monitor (aluno extensionista) tem uma carga horária semanal de 4h, totalizando 96h semestrais. Cabendo aos monitores a construção dos treinos periódicos semanais e a criação dos desafios acompanhando-os na execução dos exercícios solicitados, sob orientação dos professores coordenadores do projeto, que sempre realizaram, junto conosco, as atividades e prestaram as devidas atenções ao nosso desenvolvimento.

Materiais Utilizados: Computador pessoal para realização da transmissão das aulas via aplicativo do Google Meet.

Métodos Utilizados: Exercícios funcionais, realizados apenas com o peso do corpo, sem utilização de equipamentos, pesos ou similares.

Cronograma: As aulas foram realizadas ao vivo através do aplicativo Google Meet, todas as quartas e sextas feiras. Além de desafios semanais gravados e disponibilizados para editada pela equipe da COEL e postadas nas redes sociais da mesma na segunda feira.

4.2 Público

O público alvo é diversificado, porém com perfil de discentes da UEPB, tendo a faixa etária de 19 a 25 anos, estudantes em sua maior parte dos cursos de saúde da Universidade Estadual da Paraíba. Tais praticantes, relatam que desejam a melhoria estética e manutenção de saúde. Aspectos quanto à meta de cada participante foram identificados no acompanhamento individual e remoto. Nestes acompanhamentos são identificados em anamnese comorbidades e metas.

Após essa conduta inicial, cada monitor deve traçar um treino funcional, visando atender as expectativas dos participantes. Tais resultados dependem de aspectos intrínsecos e individuais, mas também do desempenho e estratégias do instrutor.

O sucesso de qualquer programa de exercícios físicos está relacionado à

motivação e satisfação de seus participantes. Para permanência ou aderência dos usuários do projeto alguns motivos e objetivos se destacam, como, a busca pela saúde, estética, socialização, melhoria da condição física e bem-estar.

4.3 Dificuldades e desafios

Dentro da proposta das aulas voltadas ao treinamento funcional, tendo em vista o treinamento funcional ser desenvolvido para melhoria das capacidades físicas dos indivíduos em suas rotinas diárias, buscamos trabalhar e desenvolver o corpo todo através de atividades planejadas com antecedência, a fim de realizar uma melhor organização dividimos os treinos realizados na quarta e sexta-feira, em membros inferiores (MMII) e membros superiores (MMSS), tendo enfoque em cada dia específico membros inferiores e membros superiores respectivamente, além do desafio que será feito de forma menos específica. Vale ressaltar que cada sessão de treino dura em média uma hora, sendo o momento inicial alongamento, posteriormente um aquecimento, logo em seguida os exercícios propostos que correspondem a maior parte da “sessão”. A estação pode ser controlada por um número fixo de repetições ou por um tempo fixo, dependendo do objetivo.

Ao iniciar um programa de exercícios físicos, nossa a maior dificuldade é na aderência a essa atividade. O comprometimento do praticante de exercícios físicos com a sua rotina programada de treinamento, não ocorre logo no início da prática, pois há um processo lento que vai da inatividade à manutenção da prática de exercícios físicos. Portanto, os profissionais envolvidos nessa área de atuação devem direcionar atenção tanto no incentivo ao ingresso quanto na manutenção de indivíduos em programas de exercícios físicos.

A monitoria contribui para a relação interpessoal entre o aluno e o monitor, estabelecendo um convívio harmonioso e de confiança, fazendo com que o discente assistido pela monitoria se sinta mais á vontade para procurar o auxílio do monitor, tanto para esclarecer algumas dúvidas, quanto para receber algumas orientações referentes a solução ou a construção de alguma atividade, ou até mesmo dúvidas com relação ao andamento da disciplina, que pode ocorrer de forma presencial ou através das redes sociais.

A dinâmica do trabalho on-line foi bastante difícil, no início, pois começamos com a gravação de vídeos informativos, mas como não tínhamos recursos e também a pouca experiência gerava um desconforto, pelo fato dessas gravações serem realizadas por nós mesmos, daí a qualidade da câmera do celular, posicionamento do equipamento e o meio externo, dentro de casa, a vizinhança, barulho e falta de privacidade para realizar as atividades, não ajudaram muito, porém foi de grande importância passar por esse processo, pois percebemos que, essa dinâmica nos ajudou a melhor interagir, dialogar e nos apresentarmos para o público, sendo este fator que muitos tem dificuldade, e melhoramos nosso desenvolvimento social, pois nos deparamos com a necessidade de melhor atender e desenvolver atividades, planejadas diretamente para as pessoas que passaram, junto conosco, por esse momento histórico que a pandemia gerou. Com isto, nos adaptamos para melhor atender as pessoas, com muita empatia e dedicação, nos debruçamos e incluímos mais um acessório para desenvolvimento de nossas aulas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As principais conclusões a respeito da Modalidade Treinamento Funcional, demonstram que a prática de atividade física está ganhando cada vez mais espaço e gosto pelos praticantes, on-line atingimos mais de 1000 pessoas que acessaram os desafios semanais pelo Instagram, e foram beneficiadas pelas atividades deste projeto, e seus benefícios incluem o incentivo a realização de atividades físicas de forma orientada e não supervisionada.

Esperamos que essas atividades aumentem consideravelmente o nível de prática de atividade física e, conseqüentemente, a melhora da qualidade de vida dessas pessoas, bem como promova o incentivo e adesão de outros participantes ao projeto. A vivência desse projeto, nos proporcionou momentos ricos, de suma importância e sabedoria, experiências profissionais e que levaremos para a vida e carreira como Profissionais de Educação Física.

Entendemos essa monitoria não só como um meio de ajudar pessoas com saúde e estética, mais como algo que vai revolucionar os métodos tradicionais de ensino. Adequar a uma nova realidade dentro de uma perspectiva humanizadora e holística, trabalhando as dimensões culturais e sociais e afetivas, tratadas dentro das relações interpessoais (professor coordenador aluno monitor e aluno praticante da modalidade) estabelecidas durante o tempo percorrido na monitoria.

Podemos ressaltar que a monitoria permitiu despertar para o interesse como estudante de educação física e ao trabalho como preparador físico, como também proporcionou um novo desafio ao me deparar com as tecnologias.

A realização do nosso trabalho contribuiu também para evidenciar a necessidade do trabalho vinculado à internet, no aspecto da monitoria ratifica-se a contribuição do estágio para o estudante, tal como para a instituição de ensino, ampliando a visibilidade e conhecimento do trabalho aplicado aos exercícios físicos realizados pelos monitores e extensionistas em favor da comunidade, e também dos discentes e servidores da instituição.

REFERÊNCIAS

BUSSAB, WILTON DE O.; MORETTIN, PEDRO A. **estatística básica**. 5ª edição. são paulo: Saraiva,2002.

CICHOCK, ET AL. Atividade Física e modulação do risco cardiovascular. Rev. Bras. med esporte – vol. 23, no 1 – jan/fev, 2017.

FORD ES, KOHL HW, MOKDAD AH, AJANI UA. **Sedentary behavior, physical activity, and the metabolic syndrome among us adults**. obes res. 2005; 13: 608-14.

RAIOL, R, A. **praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a pandemia da covid-19**. Braz. j. hea. Rev., curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813 mar./apr. 2020. issn 2595-6825

SABA, F. K. F. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole. 2001. Samulski, d. Psicologia do esporte. edição revisada e ampliada. 2 ed. São Paulo: manole, 2009.

TOSCANO, C, M. **As campanhas nacionais para detecção das doenças crônicas não-transmissíveis: diabetes e hipertensão arterial**. Ciência & Saúde coletiva. v.9, n.4, p. 885-95,2014.

VUORI I, M.; LAVIE C, J. **Blair sn physical activity promotion in the health care system**. Mayo clin proc. dezembro de 2013; 88 (12): 1446-61.

YORSTON LC, KOLT GS, ROSENKRANZ R. **Physical activity and physical function in older adults: the 45 and up study**. j am geriatr soc. 2012;60(4):719-25.

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, Walneida Lucas de Lacerda, pela garra e determinação que sempre me demonstrou e me motivou a ser um homem de bem.

À minha família, que sempre me apoiou.

Aos professores do Curso de Educação Física da UEPB, em especial a professora Regimênia Carvalho, por aceitar me orientar nessa caminhada. Aos professores Eugênio Moura e Roseane Barros, que vem contribuindo com minha formação ao longo de minha caminhada acadêmica.

Ao Comandante Imediato do GATE PMPB, o Sr. Laio Giordanni Evangelista Melo, pela efetiva presteza e quando nos foi necessário.

Aos demais colegas de curso pelos momentos de amizade e apoio.