



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

THALLES GUTEMBERG BATISTA BARROS

**A IMPORTÂNCIA DO ACADÊMICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
NAS ACADEMIAS POPULARES EM CAMPINA GRANDE – UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE
2021**

THALLES GUTEMBERG BATISTA BARROS

**A IMPORTÂNCIA DO ACADÊMICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
NAS ACADEMIAS POPULARES EM CAMPINA GRANDE – UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado a coordenação do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientador: 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.

B277i Barros, Thalles Gutemberg Batista.

A importância do acadêmico em educação física nas academias populares em Campina Grande [manuscrito] : um relato de experiência / Thalles Gutemberg Batista Barros. - 2022.

15 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."

1. Atividade Física. 2. Academias Populares. 3. Qualidade de Vida. I. Título

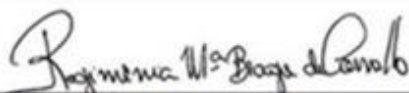
21. ed. CDD 796.51

THALLES GUTEMBERG BATISTA BARROS

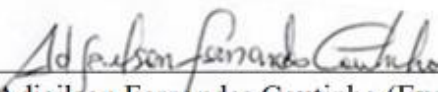
**A IMPORTÂNCIA DO ACADÊMICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
NAS ACADEMIAS POPULARES EM CAMPINA GRANDE – UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Apresentação em: 11 de Março de 2021.

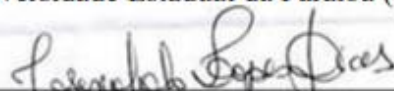
Banca examinadora



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)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
2.1 Impactos Das Academias Populares	7
2.2 A Importância Da Atividade Física Para o Cidadão	8
3. METODOLOGIA.....	8
4. RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	9
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	11
REFERÊNCIAS.....	12
APÊNDICES – REGISTRO FOTOGRÁFICO DAS INTERVENÇÕES.....	13

A IMPORTÂNCIA DO ACADÊMICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS POPULARES EM CAMPINA GRANDE – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

RESUMO

Este estudo consiste em um relato de experiência oportunizado pelo projeto de extensão Caminhantes do Bem Viver, coordenado na época pelo Professor José Pereira Nascimento Filho, onde o campo de atuação foram em duas academias populares localizada no município de Campina Grande, uma no bairro da liberdade – Parque da Liberdade e a outra no bairro do Catolé – Parque da Criança, onde podemos enfatizar a importância do acadêmico em Educação Física nesses ambientes públicos, dando a devida importância a prática de atividade física orientada por um acadêmico supervisionado, para que o cidadão esteja sempre bem assistido no quesito segurança ao praticar atividade física, pois a boa orientação nos traz resultados positivos. O projeto citado se firma através da parceria existente entre UEPB e Prefeitura Municipal de Campina Grande, através do Programa Mexe Campina, onde sob orientação e supervisão os alunos eram introduzidos no mercado de trabalho, oportunizando experiências na orientação das atividades física em espaços públicos ofertados a população. O objetivo desse estudo é relatar as experiências e o desencadear do projeto de pesquisa, que tínhamos por principal meta a orientação ao cidadão através da academia popular e das áreas públicas que eram proporcionadas, promovendo assim uma melhor qualidade de vida. As metodologias utilizadas eram de forma prática, demonstrando os exercícios e conscientizando cada cidadão, do porque realizar as práticas das formas corretas, a fim de colherem bons resultados para sua saúde. Conclui-se que o acadêmico em Educação Física em espaços públicos como academias populares é de suma importância, pois podemos observar que exercícios com boas orientações proporcionam uma boa qualidade de vida para a população, evitando doenças e conseqüentemente uma sobrecarga em assistência básica, além de não expor o cidadão a danos a risco de lesões por falta de orientação e conseqüentemente teremos uma “cidade” mais ativa e mais viva, elevando assim a expectativa de vida e diminuindo as doenças que são provocadas por uma má qualidade de vida.

Palavras chaves: Atividade Física, Academias Populares, Qualidade de Vida.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONALS IN POPULAR ACADEMIES IN CAMPINA GRANDE - AN EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT

This study consists of an experience report provided by the extension project Caminhantes do BemViver, coordinated by Professor José Pereira Nascimento Filho, where the field of action was in two popular academies located in the municipality of Campina Grande, one in the neighborhood of Liberdade - Parque da Liberdade and the

other in the neighborhood of Catolé - Parque da Criança, where we can emphasize the importance of the academic in Physical Education in these public environments, giving due importance to the practice of physical activity guided by a supervised academic, so that the citizen is always well assisted in terms of safety when practicing physical activity, as good guidance brings positive results. The aforementioned project is established through the existing partnership between UEPB and the Municipality of Campina Grande, through the Mexe Campina Program, where under guidance and supervision the students were introduced into the job market, providing opportunities for experiences in the orientation of physical activities in public spaces offered to population. The objective of this work is to report the experiences and the beginning of the research project, whose main goal was to guide the citizen through the popular academy and the public areas that were provided, thus promoting a better quality of life. The methodologies used were practical, demonstrating the exercises and making each citizen aware of why to perform the practices in the correct ways, in order to reap good results for their health. It is concluded that the academic in Physical Education in public spaces such as popular gyms is of paramount importance, as we can observe that exercises with good guidelines provide a good quality of life for the population, avoiding diseases and consequently an overload in basic care, in addition to not expose the citizen to risk of injury due to lack of guidance and consequently we will have a more active and lively “city”, thus increasing life expectancy and reducing the diseases that are caused by a poor quality of life.

Keywords: Physical Activity, Popular Academies, Quality of Life.

.

1. INTRODUÇÃO

O Programa Academia da Saúde, conhecida popularmente por academias populares foi lançado em 2011 segundo o ministério da saúde, e tem por principal estratégia a promoção da saúde e produzir locais para a prática da atividade física. Todos esses lugares fazem parte da Atenção Primária à Saúde e são dotados de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados. Fazendo assim um paralelo com outros programas de saúde como ações de saúde como a Estratégia Saúde da Família, os Núcleos Ampliados de Saúde da Família (NASF) e a Vigilância em Saúde, todos interligados.

A prática de Atividade Física em espaços públicos ao ar livre está positivamente associada ao bem-estar físico, mental e social da população, pode ser promovida pela disponibilidade e pelo acesso a esses locais e por programas públicos voltados para a prática de Atividade Física (Bedimo-Runget al., 2005; Fermino & Reis, 2013).

As atividades nas academias populares contribuem bastante para as pessoas que possuem um menor poder aquisitivo, pois oportuniza os menos favorecidos a saírem do sedentarismo e terem uma melhora qualidade de vida, também percebemos o grande número de idosos frequentando esse ambiente e observamos a necessidade da continuidade de investimentos em políticas publicas nesse âmbito. Nesse sentido, as academias ao ar livre são espaços com cenário agradável que fornecem oportunidades para Atividade Física para comunidade, por possibilitar atividades em grupo e pela facilidade de acesso a esses locais, geralmente em praças e parques públicos gratuitos (Souza et al., 2014).

Alguns estudos realizados no sul do Brasil mostraram que a maioria dos frequentadores das Academias ao Ar Livre é do sexo feminino, casada, com nível econômico intermediário e com idade e estada nutricional bastante variada entre os estudos (Esteves et al., 2010; Souza et al., 2014; Iepsen e Silva, 2015; Costa et al., 2016). Porém a realidade vivida no nosso projeto de extensão não necessariamente essa estimativa, podemos perceber que o público dos locais em questão era bem equilibrado nesse quesito, porém como citado acima o número de idosos era bem acentuado.

Falando sobre o estágio supervisionado pelos professores do programa Mexe Campina, proporcionado pelo projeto de extensão podemos dizer que é de fundamental importância para o futuro profissional conhecer, analisar e refletir sobre seu ambiente de

trabalho. Para tanto, o aluno de estágio precisa enfrentar a realidade munido das teorias que aprende ao longo do curso, das reflexões que faz a partir da prática que observa, de experiências que viveu e que vive enquanto aluno.

Dessa forma, considerar o estágio como campo de conhecimento significa atribuir-lhe um estatuto epistemológico que supere sua tradicional redução à atividade prática instrumental (PIMENTA e LIMA, 2012, p.29).

Neste relato tivemos por objetivo expor as intervenções realizadas nas academias populares em questão, unindo todo nosso conhecimento teórico e adaptando a realidade dos cidadãos frequentadores das academias populares, pois muitos antes das orientações realizavam exercícios sem fundamentos teóricos utilizando do empirismo e conseqüentemente colhiam danos para sua saúde, pois não eram aptos a prescrever treinos nem para si nem para outrem. Esse estudo trata de questões relacionadas a intervenção e importância do acadêmico em Educação Física nas academias populares e os impactos proporcionados por eles para a população em geral.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Impactos Das Academias Populares

Os equipamentos públicos de lazer têm um importante papel de sociabilização nas cidades, atraindo seus visitantes, trazendo ideias de abertura e sensação de liberdade, associadas a uma memória pessoal e coletiva cheias de emoção e afetividade. (SCHREIBER, 1997).

Segundo MARCELLINO (1996), em sua obra intitulada “Estudos do lazer”, o espaço de lazer de grande parte da população é dentro de suas residências em frente a televisão, o que mudou para várias pessoas, após receberem um espaço para a prática de atividades físicas gratuitas próximo a suas casas.

Segundo MATSUDO et. Al. (2006) A prática de atividades físicas tem se mostrado de grande importância na prevenção e tratamento de inúmeras patologias. Assim, a procura por academias ao ar livre provocam adaptações positivas aos seus frequentadores, no quesito da melhora da qualidade de vida.

Segundo Costa (2000) pessoas que praticam atividades físicas regularmente tem sido objeto de estudo e apontadas pelos pesquisadores como pessoas que usufruem da

prevenção de várias doenças, diminuindo a ansiedade, entre outros, ficando evidente a sua relação da prática da atividade física com a qualidade de vida das pessoas.

2.2 A Importância Da Atividade Física Para o Cidadão

Exercício Físico é definido como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por um objetivo a melhoria e manutenção de um ou mais componentes de melhora da aptidão física “força, resistência, velocidade, equilíbrio e coordenação motora” (GUEDESeGUEDES, 1995).

A prática regular de exercícios é muito importante, principalmente para os indivíduos da terceira idade, visto que apresenta vários benefícios que se manifestam em todos os aspectos no organismo. Do ponto de vista musculoesquelético podemos observar a melhora na força e do tônus muscular e da flexibilidade, além do fortalecimento dos ossos e das articulações, também reduz os níveis de colesterol, diminui em dezessete por cento o risco de um infarto e melhora a capacidade cardiopulmonar. (Revista Saúde, Julho 2001).

Segundo NÓBREGA et. al (1999), a prática de atividades físicas está diretamente relacionada com o aumento da expectativa de vida, pois previne patologias que são bem definidas como grandes causas de morbimortalidadedos brasileiros, como as doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras.

Segundo MÓRMUL E BIONDI (2004), o motivo principal dos indivíduos irem aos parques é a prática de atividades físicas. Resultado este também encontrado no estudo de Mendonça, Toscano e Oliveira (2009), o qual afirma que para a promoção da atividade física são necessárias políticas públicas que atraiam as pessoas para participarem de tais atividades. Um fato interessante é que o maior número de mulheres no ambiente da à sensação de um local seguro.

3. METODOLOGIA

O presente estudo tem por característica um relato de experiência oportunizado pelo projeto de pesquisa Caminhantes do Bem Viver a um acadêmico em Educação Física Bacharelado, relato esse das experiências vivenciadas durante todo o Projeto de Pesquisa e Extensão que o Estágio Supervisionado extracurricular em Educação Física

proporcionou, com ênfase em na importância do acadêmico em educação física, sob supervisão nas academias populares de Campina Grande.

O estágio ocorreu na academia popular do Parque da Criança, localizada no Catolé e na academia popular do Parque da Liberdade, localizada na liberdade, na cidade de Campina grande - PB, as intervenções ocorriam duas vezes na semana das 17:00 horas até as 18:30 horas, CEP: 58411-450, com cidadãos que frequentava as áreas públicas com o objetivo em melhorar a qualidade de vida.

O projeto tinha parceria com o programa Mexe Campina da prefeitura municipal de Campina Grande, e tinha com principal meta assistir e orientar os cidadãos Campinenses a prática de atividades físicas em espaços públicos.

Considerando o pensamento de Gil, (2010)

“O uso da abordagem qualitativa propicia o aprofundamento da investigação das questões relacionadas ao fenômeno em estudo e das suas relações, mediante a máxima valorização do contato direto com a situação estudada, buscando-se o que era comum, mas permanecendo, aberta para perceber a individualidade e os significados múltiplos”.

Levando em consideração a opinião do autor, podemos observar que é de suma importância para o acadêmico em educação física ser inserido nos projetos com espaço público, pois assim os mesmos tem oportunidade de grande valia para sua formação e isso implicará em oportunidades para aplicar as experiências logo após a graduação, construindo assim um currículo plural diante das suas exposições oportunizadas.

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

Inicialmente o estágio proporcionado pelo projeto de extensão veio como forma de horas extras para complementação do curso, bem como grande experiência oportunizada para que adentremos ao mercado de trabalho.

Como as academias populares são áreas abertas ao público nos proporcionou um leque extenso de público, cada um com suas particularidades e individualidades, onde isso nos oportunizou a termos várias experiências com diversos públicos e com diferentes patologias.

As intervenções ocorriam duas vezes na semana com supervisão da professora do programa Mexe Campina, durante dois anos nosso projeto foi desenvolvido na academia

popular do parque da criança e durante os últimos dois anos foi desenvolvido na academia popular localizada no parque da liberdade.

Nos primeiros momentos de intervenções o público tinha muita resistência as atividades e intervenções propostas, porém com o diálogo, passar do tempo e a segurança pela forma que introduzimos nosso trabalho a aceitação veio acontecendo e as orientações eram seguidas.

Podemos ressaltar que o programa disponibilizava técnicos de enfermagem e para aferir a pressão arterial, antes epós-atividade física, esse monitoramento é de extrema importância para nós que somos profissionais de saúde, pois utilizamos de parâmetro para a liberação da atividade física ao nosso aluno, sem expor o mesmo a danos letais a vida.

No decorrer do tempo de estágio podemos observar que o público existente era fiel a prática de atividades físicas e a procura por nossa orientação só aumentava, embora as placas distribuídas no parque exemplificando os exercícios físicos fossem disponíveis, percebemos que éramos indispensáveis naquele local, pois existiam muitas dúvidas que uma simples placa de orientação não poderia esclarecer.

Nesse período de estágio, podemos observar grandes evoluções em diversos aspectos nos praticantes fieis das atividades, tivemos relatos de corredores amadores que se lesionavam muito e com as nossas intervenções, junto com um trabalho de fortalecimento muscular, as lesões que repentinamente surgiam, desapareceram.

Observamos que pessoas com quadro de ansiedade e depressão ao se expor aquele ambiente de práticas de atividade física, obtiveram melhoras no quadro clínico e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida.

Foi-nos relatado por alguns frequentadores desses espaços, que o processo de reabilitação pós-cirurgias das pessoas que frequentam esses espaços, eram bem acelerados e em um curto espaço de tempo os cidadãos melhoravam significativamente.

Também escutamos relatos de melhora na qualidade do sono, melhora nas atividades diárias, melhora no humor, os relatos positivos nos motivava e pudemos observar o impacto de todo nosso estudo na vida das pessoas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do Projeto de Extensão, pudemos adquirir experiência para nossa formação profissional, pois nesse processo foi onde tivemos oportunidade de transformar toda nossa teoria em experimentos com diversas necessidades biológicas que tivemos contato durante esse processo.

Vale salientar que todo conhecimento teórico, sobre o exercício, treinamento e afins, eram de suma importância, e muitas por muitas vezes necessitávamos de ir além de toda teoria e ouvir o que o cidadão tinha para se expressar, muitas vezes o mesmo só tinha necessidade de uma boa conversa para que sua saúde mental desse um alavancada, pudemos ressaltar então que o futuro profissional em educação física necessita ter sensibilidade para auxiliar seu aluno diante dessa realidade enfrentada.

A maior dificuldade existente nesse Projeto foi a fase de adaptação e de escuta da população para passarmos a ter credibilidade, pois muitas vezes os cidadãos optavam por realizarem exercícios sem orientação e muitas vezes nós estagiários fomos meio que escanteados, porém com o tempo e com o convívio, conseguimos conquistar o nosso espaço nos espaços onde tivemos oportunidade de desenvolvermos nosso estudo.

Nossa maior preocupação e objetivo foram de trabalharmos com a realidade física do nosso aluno, pois a variedade de condicionamento físico era enorme e para isso, necessitávamos de avaliar, observando a limitação existente em cada indivíduo, para que não expuséssemos ao mesmo a uma sobrecarga que pudesse causar danos, para isso que enfatizo a necessidade de avaliar nosso aluno e reavaliar para darmos progresso as melhores condições físicas do indivíduo.

Foi-nos oportunizada uma grande experiência durante as intervenções, pois adquirimos mais conhecimentos e nos deixou convicto e certo que o nosso aprendizado durante a Academia foi satisfatório, pois através do conhecimento e da sensibilidade impactamos vidas e fomos agentes proporcionadores de uma melhor qualidade de vida para nossos alunos.

Podemos observar que por onde passarmos necessitamos de nos adaptar e de ir em busca de novos conhecimentos para que possamos ofertar uma melhor assistência para

nosso aluno. Então a experiência do Projeto de Extensão teve por objetivo alcançado, sensação de podemos ajudar o próximo e possibilitar uma melhor qualidade de vida para os cidadãos, traçando e alcançando grande benefícios na vida do cidadão.

REFERÊNCIAS

- Bedimo-Rung AL, Mowen AJ, Cohen DA. **The significance of parks to physical activity and public health: A conceptual model.** Am J Prev Med 2005;28(Suppl 2):159---68.
- Costa BGG, Freitas CR, Silva KS. **Atividade física e uso de equipamentos entre usuários de duas Academias ao Ar Livre.** RevBrasAtivFís Saúde 2016;21(1):29---38
- COSTA, A. M. **Atividade Física e a Relação com a Qualidade de Vida, Ansiedade e Depressão em Pessoas com Seqüelas de Acidente Vascular Cerebral Isquêmico (AVCI).** Tese de Doutorado apresentada a Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP: [s.n], 2000.
- Esteves JVDC, Andreato LV, Moraes SMFd, Prati ARC. **Estilo de vida de praticantes de atividades físicas em academias da terceira idade de Maringá --- PR.** Conexões 2010;8(1):119---29.
- GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projeto de Pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- Iepsen AM, Silva MC. **Perfil dos frequentadores das academias ao ar livre da cidade de Pelotas-RS.** RevBrasAtivFísSaúde 2015;20(4):413---24
- MENDONÇA, Braulio Cesar de Alcantara; TOSCANO, José Jean de Oliveira; OLIVEIRA, Antônio Cesar Cabral. Do diagnóstico à ação: experiências em promoção da atividade física programa Academia da Cidade Aracajú: promovendo saúde por meio da atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 14, n. 3, p. 211-216, set./dez. 2009.
- MÓRMUL, Maria Letícia Parizotto; BIONDI, Daniela. **Parques urbanos de Curitiba/PR: Qual a preferência de seus usuários?** In: VII Encontro Nacional de Ensino de Paisagismo, 2004, Belo Horizonte. Anais... Belo Horizonte: ENEPEA, 2004.
- PIMENTA, Selma G.; LIMA, Maria S. L. **Estágio e docência.** São Paulo: Cortez, 2012.
- SCHREIBER, Yara. **Domingo no parque: um estudo da relação homem-natureza na metrópole paulistana.** 1997. 170 f. Dissertação (Mestrado). FFLCH-USP, São Paulo, 1997.
- Souza CA, Fermino RC, Anez ~ CRR, Reis RS. **Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR.** RevBrasAtivFis Saúde 2014;19(1):86---97.

APÊNDICES – REGISTRO FOTOGRÁFICO DAS INTERVENÇÕES

Figura 1 – Placa de orientações das possíveis atividades com os equipamentos disponíveis nas academias populares.

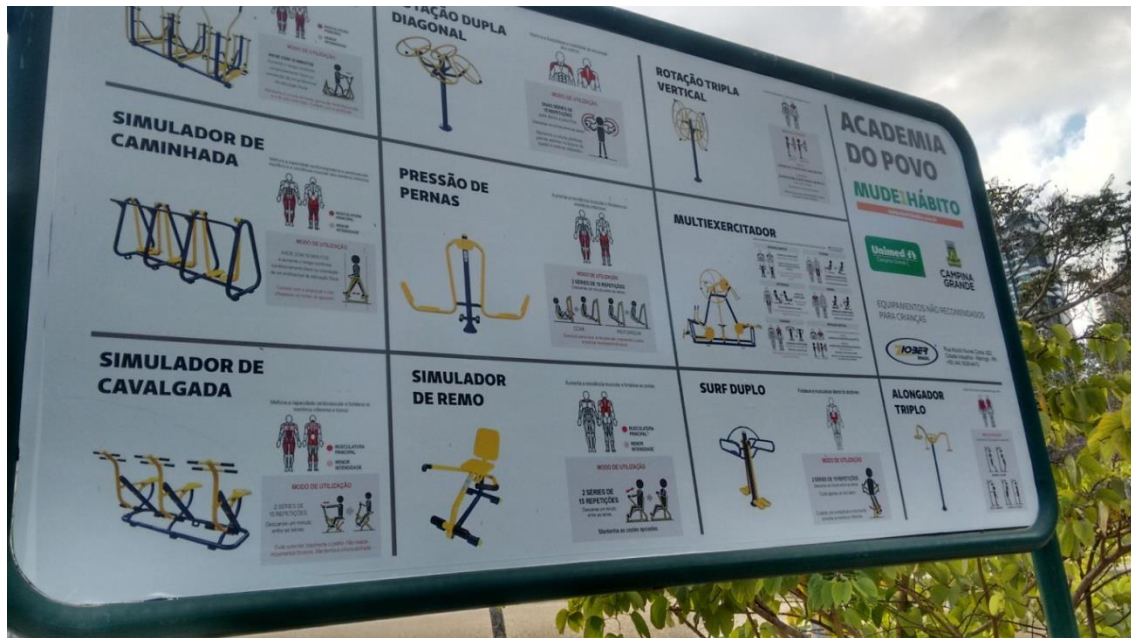


Figura2 – Academia Popular Parque da Criança .

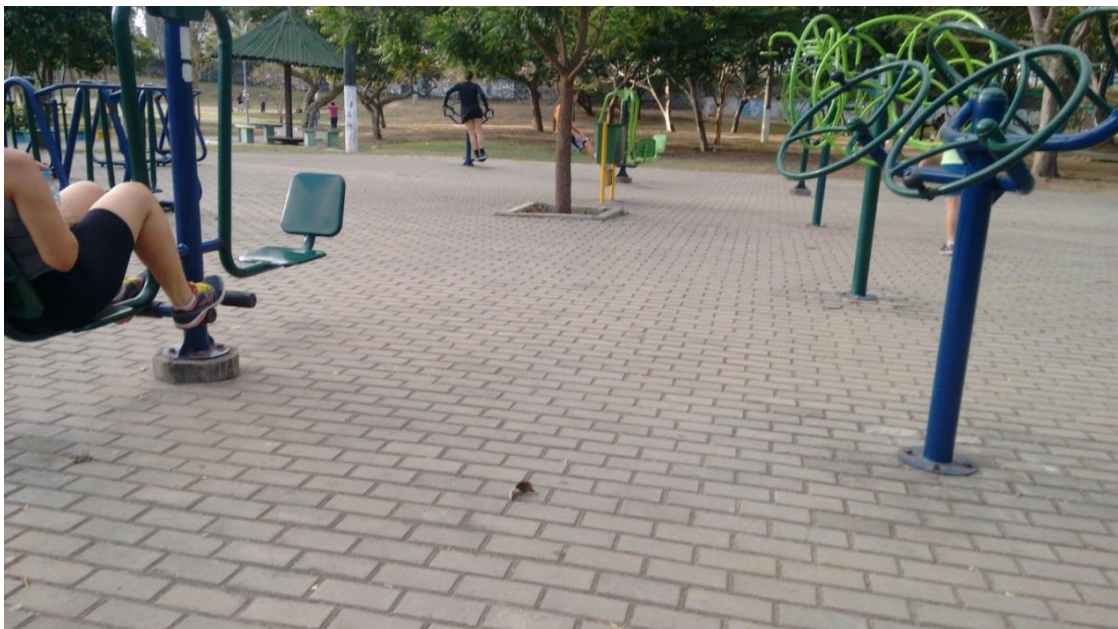


Figura3 – Equipamentos para fortalecimento muscular, membros superiores e inferiores.



Figura4– Equipamentos para fortalecimento muscular ,quadríceps e panturrilha



Figura5 – Corrida orientada.



Figura6 – Equipamentos para fortalecimento muscular , membros superiores e inferiores.

