



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

AECIO LUIS DE SOUZA RIBEIRO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ACADEMIA LOCALIZADA NA
CIDADE DE QUEIMADAS-PB: CONDICIONAMENTO FÍSICO ATRAVÉS DE
EXERCÍCIOS RESISTIDOS E AEROBICOS**

CAMPINA GRANDE-PB

2014

AECIO LUIS DE SOUZA RIBEIRO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ACADEMIA LOCALIZADA NA
CIDADE DE QUEIMADAS-PB: CONDICIONAMENTO FÍSICO ATRAVÉS DE
EXERCÍCIOS RESISTIDOS E AEROBICOS**

Trabalho de conclusão de curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, Campus I, Campina Grande, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciatura Plena em Educação Física.

Orientador: Prof^oDr. Roberto Coty Wanderley

CAMPINA GRANDE-PB

2014

É expressamente proibida 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 da dissertação.

S729r Souza, Aécio Luis Ribeiro de.
Relato de experiência em uma academia localizada na cidade de Queimadas-PB [manuscrito] : condicionamento físico através de exercícios resistidos e aeróbicos / Aécio Luis Ribeiro de Souza. - 2014.
38 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.

"Orientação: Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley, Departamento de Educação Física".

1. Qualidade de vida. 2. Condicionamento físico. 3. atividade física. I. Título.

21. ed. CDD 613.71


AECIO LUIS DE SOUZA RIBEIRO


**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ACADEMIA LOCALIZADA NA
CIDADE DE QUEIMADAS-PB.**

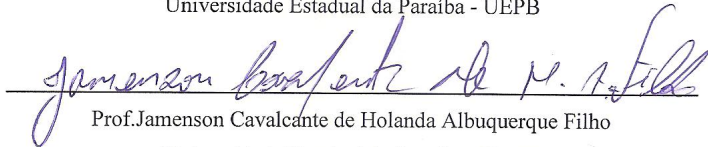
Trabalho de conclusão de curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, Campus I, Campina Grande, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciatura Plena em Educação Física.

Aprovado(s) em 02/12/2014.

BANCA EXAMINADORA


Orientador: Prof. Dr Roberto Coty Wanderley
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB


Prof. Ivanildo Alcântara de Souza
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB


Prof. Jamenson Cavalcante de Holanda Albuquerque Filho
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

CAMPINA GRANDE - PB

2014

AGRADECIMENTOS

Quero expressar meus sinceros agradecimentos, a minha família que me proporcionou chegar a uma universidade investindo sempre em mim.

Aos meus amigos e colegas que sempre me motivaram a chegar à conclusão do curso, seja com incentivos perguntas e objetivos para com eles alcançarem.

Aos docentes do departamento de educação física, da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, por me dado suporte aos conhecimentos adquiridos ao longo do curso,

Meus amigos de sala, que do início ao fim, foram presentes nas dificuldades e nas alegrias durante todos os anos de conclusão de curso.

E principalmente ao meu Deus onipresente, onipotente e onisciente, que me tornou um cara batalhador, e persistente nas coisas que sempre busquei na vida.

RESUMO

O exercício físico é importante em qualquer idade, e nos dias atuais, todo indivíduo, pode ter acesso a este tipo de atividade física, pois é essencial para melhoria ou manutenção do tônus muscular, da aptidão física, prevenção de doenças, estímulo do sistema imunológico, enfim, da qualidade de vida de forma geral, portanto, é importante manter-se ativo. Em virtude disto, o objetivo deste estudo foi descrever como os exercícios resistivos que enfatiza a melhora da força e flexibilidade e exercícios aeróbicos que enfatiza a resistência física, auxiliam no desenvolvimento do condicionamento físico. Para tanto, consistiu em um estudo descritivo acerca de um relato da minha experiência como estagiário em uma academia localizada na cidade de Queimadas-PB, farei uma discussão, a respeito da temática supracitada anteriormente, o mesmo apresentará as práticas por mim vivenciadas, e desenvolvidas, baseado em diálogos com a literatura específica, mostrando as relevâncias: pessoal, social e científica deste estudo.

Palavras-chave: Qualidade de vida, exercício físico, atividade física.

ABSTRACT

Exercise is important at any age, and these days, every individual can have access to this type of physical activity, it is essential to improve or maintain muscle tone, physical fitness, disease prevention, stimulation of the immune system finally, the quality of life in general, so it is important to keep yourself active. Because of this, the aim of this study was to describe how the resistive exercises that emphasizes the improvement of strength and flexibility and aerobic exercises that emphasizes physical strength, assist in the development of physical fitness. For this purpose, consisted of a descriptive study on an account of my experience as an intern at a gym located in Burned-PB, I will make a discussion about the issue previously mentioned above, the same will present the practices experienced by me and developed based on conversations with specific literature showing the relevance: personal, social and scientific study.

Keywords:Quality of life, exercise,physical activity.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVOS.....	11
2.1. Objetivo geral.....	11
2.2. Objetivos específicos.....	11
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	12
3.1.EXERCÍCIOS FÍSICOS VERSUS ATIVIDADES FÍSICAS.....	12
3.1.1.Conceitos e aspectos gerais de exercício físico e atividade física na visão de alguns autores.....	12
3.1.2. Exercício físico versus Sedentarismo.....	14
3.1.3. Tipos de exercícios físicos.....	16
3.1.4. Exercícios resistivos e aeróbicos.....	16
3.2.CONDICIONAMENTO FÍSICO.....	19
3.2.1. A importância do exercício no condicionamento físico.....	19
3.2.2. A influência das práticas de exercícios no ganho de resistência física.....	20
3.2.3. Adaptação de exercício ao condicionamento físico.....	22
4. METODOLOGIA.....	24
4.1. Tipo de estudo	24
5. RELATO DA EXPERIÊNCIA.....	25
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
REFERÊNCIAS.....	34

1. INTRODUÇÃO

O exercício físico pode ser utilizado como uma das ferramentas não medicamentosas mais acessíveis, menos dispendiosas e eficientes para promoção e manutenção da saúde (KELLEY e KELLEY, 2008). Caracteriza-se como sendo uma atividade física planejada e estruturada, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde e a aptidão física. Dentre eles destacam-se a melhora no condicionamento físico; a diminuição da perda de massa óssea e muscular; o aumento da força, coordenação e equilíbrio; a redução da incapacidade funcional e das doenças físicas, a promoção da melhoria do bem-estar e do humor, além da redução da pressão arterial pós-exercício em relação aos níveis pré-exercício (HALLIWILL, 2001; FOUNTOULAKIS et al., 2003; PESCATOLO et al., 2004; MORAES et al., 2007).

O exercício físico é importante em qualquer idade e essencial, pois ajuda na manutenção da composição corporal e do tônus muscular, melhorando a destreza dos movimentos, a força muscular e a capacidade aeróbia evitando as quedas, melhorando assim a qualidade de vida (MORIGUTI e FERRIOLLI, 1998).

Todavia, informa Barros (2007) que devido às condições de vida e ao progresso tecnológico e socioeconômico a população está cada vez mais sedentária, ou seja, nesta situação em vez de ser uma vantagem para a humanidade está a revelar-se como fonte de doença por estar a ser mal utilizado. Assim, a promoção de um estilo de vida ativo constitui atualmente um dos principais desafios de Saúde Pública. Segundo o Relatório Mundial de Saúde (WHO, 2002), a inatividade física afeta 17% dos adultos em todo o mundo, variando entre 11 a 24% consoante as regiões. Além de ser um fator global, a inatividade física é reconhecida como um importante fator de risco para a morte prematura, as doenças cardiovasculares, enfarte do miocárdio, alguns tipos de câncer, diabetes, entre outros, responsáveis por uma parte significativa da mortalidade e mobilidade a nível mundial.

Além de diminuir os riscos de muitas doenças e problemas de saúde, os exercícios físicos também podem diminuir a taxa de gordura corporal, aumentando a força muscular. Evidências sugerem que a inatividade física da vida moderna parece ser o maior fator etiológico do crescimento dessa doença nas sociedades industrializadas sendo mais evidenciado com o crescimento de transporte motorizado, ou seja, equipamentos mecanizados que diminuem o esforço físico de homens e mulheres tanto

no trabalho como em casa. Atualmente poucas atividades são classificadas como muito ativas, enquanto há algumas décadas atrás, várias atividades tinham esta característica.

É importante ressaltar de acordo com Fletcher et al. (2001) que o exercício físico deve ser avaliado e prescrito em termos de intensidade, frequência, duração, modo e progressão. A escolha do tipo de atividade física deverá ser orientada de acordo com as preferências individuais, respeitando ainda as limitações impostas pela idade a fim de se evitar o estresse ortopédico.

Conseqüentemente, vários programas para a estimulação de um estilo de vida fisicamente ativos foram concebidos e implementados na prática (CALFAS et al., 1996). Dentre eles estão os exercícios resistidos e aeróbicos.

Os exercícios resistidos (ER) têm-se tornado objeto de investigação científica nas últimas duas décadas devido à importância de sua prescrição para objetivos que vão desde o rendimento esportivo até o tratamento e profilaxia de inúmeras enfermidades (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2009). Os mesmos são considerados como o principal recurso para o desenvolvimento de valências físicas como força, potência e resistência muscular, que são estabelecidas como indicadores de saúde e qualidade de vida em indivíduos não atletas pelo *American College of Sports Medicine*. Já os exercícios aeróbicos, se caracterizam por movimentos voluntários com ressíntese de ATP dependente de oxigênio, em que o sistema cardiorrespiratório é determinante, sendo recomendados para prevenir, remediar ou abrandar os níveis elevados e sustentados da pressão arterial observados no quadro de hipertensão arterial (HOLLMANN & HETTINGER, 1983; VI DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO, 2010).

Dessa forma, percebemos que os exercícios físicos atuam de forma aguda e crônica nas mais diversas doenças, atuando na vida social fazendo com que o aluno se mantenha motivado e ativo, podendo assim executar as tarefas diárias de forma mais eficiente, ou seja, com uma maior capacidade de resistência física. A escolha do estudo justificou-se pela relevância em se analisar e evidenciar este tema, uma vez que a prática da atividade física regular seja ela para fins de melhoria no condicionamento ou especificamente voltada a treinamento nas várias modalidades esportivas, sugerem promover ao público praticante de modo geral e de forma eficaz, uma melhoria funcional, minimizando ou prevenindo o aparecimento de futuras enfermidades ocasionadas ou não pelo sedentarismo. Neste contexto o objetivo do trabalho foi

descrever como os exercícios resistivos e aeróbicos auxiliam no desenvolvimento do condicionamento físico.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral

- Relatar minha experiência como estagiário em uma academia localizada, na cidade de Queimadas-PB.

2.2. Objetivos específicos

- Fazer uma discussão a respeito da temática: os exercícios físicos (resistidos e aeróbicos) como fator de aperfeiçoamento do condicionamento físico.
- Informar o motivo pelo qual escolhi trabalhar com musculação e condicionamento físico.
- Observar as características físicas e limitações dos alunos.
- Descrever as diversificadas práticas de exercícios que induzem ao ganho de força, flexibilidade e resistência física;
- Apresentar as relevâncias do presente estudo.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1. EXERCÍCIOS FÍSICOS VERSUS ATIVIDADES FÍSICAS

3.1.1. Conceitos e aspectos gerais de exercício físico e atividade física na visão de alguns autores

A conscientização do trabalho começa em entender a diferença entre atividade física e exercício físico. Atividade física é “qualquer movimento ainda que rotineiro como caminhar pelas ruas, correr, andar de bicicleta, limpar a casa, movimentos relacionados à ocupação profissional, dançar, subir e descer escadas, ou seja, movimentos rotineiros da vida diária” (CESCHINI, 2007). Já exercício físico “é uma forma específica de atividade física sistemática, planejada, que tem por objetivo desenvolver a aptidão física, reabilitar funções orgânicas, desenvolver habilidades motoras ou promover um gasto energético extra para o controle do peso corporal” (NAHAS, 1999).

Para Monteiro (2003) exercício físico é uma atividade com repetições sistemáticas de movimentos orientados, com conseqüente aumento no consumo de oxigênio devido à solicitação muscular, gerando, portanto, trabalho. O exercício representa um subgrupo de Atividade Física planejada com a finalidade de manter o condicionamento. Pode ser também ser definido como qualquer atividade muscular que gere força e interrompa a homeostase. O Exercício Físico provoca uma série de respostas fisiológicas nos sistemas corporais e, em especial no sistema cardiovascular.

Segundo Saba (2001), a atividade física é o movimento corporal humano que envolve um gasto de energia superior ao gasto da situação de repouso, logo, deduz-se que qualquer atividade que um indivíduo faça que ultrapasse seu gasto energético basal (gasto energético em repouso exigido pelas atividades básicas do corpo), pode ser considerada atividade física.

Sabe-se que a relação entre Exercício Físico e saúde não é simples, nem tampouco unidirecional. Envolve de alguma forma, a relação com a Aptidão Física, quando abrange componentes associados ao estado de saúde, pode também ser determinada por outros fatores (ambientais, sociais e características genética) e variar, principalmente, em função de objetivos pessoais, idade e condição geral da saúde (NAHAS, 2003; PITANGA, 2005).

A prática de atividade física está associada com a história do homem desde seus primórdios, pois o ato de se movimentar era a principal forma de sobrevivência na época pré-histórica. Em decorrência de mudanças culturais pelas quais o ser humano atravessou, alterou sua consciência sobre a importância da atividade física (SCALDAFERRI e MATOS, 2007).

Recentemente, a relação atividade física e saúde vem sendo gradualmente substituída pelo enfoque da qualidade de vida, o qual tem sido incorporado ao discurso da Educação Física e das Ciências do Esporte, nos eventos científicos, nacionais e internacionais, realizados nos

últimos anos. Muitas são as declarações documentadas neste sentido em que vários autores e entidades ligados à Educação Física ratificam este entendimento.

Katch e McArdle (1996) preconizam a prática de exercícios físicos regulares como fator determinante no aumento da expectativa de vida das pessoas.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1999), em posicionamento oficial, sustenta que a saúde e qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física.

Matsudo e Matsudo (2000) reiteram a prescrição de atividade física enquanto fator de prevenção de doença e melhoria da qualidade de vida.

Lima (1999) afirma que a Atividade Física tem, cada vez mais, representada um fator de qualidade de vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar.

Guedes e Guedes (1995) reconhecem as vantagens da prática de atividade física regular na melhoria da qualidade de vida.

Silva (1999), ao distinguir a qualidade de vida em sentido geral (aplicada ao indivíduo saudável) da qualidade de vida relacionada à saúde (aplicada ao indivíduo sabidamente doente) vincula à prática de atividade física à obtenção e preservação da qualidade de vida.

Dantas (1999), buscando responder em que medida a atividade física proporcionaria uma desejável qualidade de vida, sugere que programas de atividade física bem organizados podem suprir as diversas necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, conseqüentemente, otimizar a qualidade de vida.

Portanto, através de um programa de atividade física associado a um controle alimentar, sem exageros e radicalismo, enfatiza Guiselini (1996) que é possível estabelecer hábitos essenciais a mudanças na qualidade de vida aumentando a perspectiva de longevidade.

3.1.2. Exercício físico versus Sedentarismo.

A saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física. O sedentarismo é condição indesejável e representa risco para a saúde (CARVALHO et al., 1996).

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva. O

indivíduo que tem atividades físicas regulares, como limpar a casa, caminhar para o trabalho, ou realizar funções profissionais que requerem esforço físico, não é classificado como sedentário. A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física, entram em um processo de regressão funcional, caracterizando no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos (ADMIX, 2010).

Todo o tecido vivo responde ao chamado “princípio de uso e adaptação”, segundo o qual se requer certa atividade para manter o tropismo e a vitalidade (GARCIA, 2003). Dentre os fatores de risco de contrair doenças cardiovasculares, o sedentarismo revela-se como o fator com maior prevalência, independentemente do sexo, e é evidente a importância de se adotar um estilo de vida ativo que, de alguma forma, também ajude a controlar e a diminuir outros fatores de risco como a obesidade, entre muitos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002; CAVIL, 1998; REGO, 1990).

Há ainda estudos epidemiológicos que demonstram em números que a inatividade física aumenta substancialmente a incidência relativa de algumas doenças tais como: doença arterial coronariana – 45%, infarto agudo do miocárdio – 60%, hipertensão arterial – 30%, câncer de cólon – 41%, câncer de mama – 31%, diabetes do tipo II 50% e osteoporose 59% (JANSSEN et al., 2004).

Esta preocupação tem conduzido à realização de algumas investigações no campo dos transportes e das influências na escolha de alternativas aos transportes motorizados (REGO, 1990), dando ênfase à importância do incremento da atividade física, como o caminhar ou andar de bicicleta, na manutenção da saúde e prevenção das doenças associadas ao sedentarismo. Está demonstrado o efeito positivo da atividade física regular na redução da incidência de enfermidades cardiovasculares, entre outras, em populações fisicamente ativas, salientando-se a redução das taxas de morbidade e mortalidade (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1998 e FIGUEIRA JUNIOR, 2000).

Os programas de intervenção na prevenção do sedentarismo têm procurado, pelo menos, dois grandes objetivos: Aumentar o conhecimento das populações acerca dos benefícios de um estilo de vida ativo e aumentar a participação das populações em atividades físicas, no dia-a-dia, sem grandes alterações das atividades quotidianas, incluindo os períodos de lazer. O estilo de vida e lazer ativo devem ser propostas importantes para a melhoria da qualidade de vida, momentânea e futura, aliadas à informação continuada por parte da imprensa, organizações governamentais e não governamentais (FIGUEIRA JUNIOR, 2000).

Embora se reconheça que o envolvimento populacional em atividade física é um fenômeno complexo, há a preocupação de investigadores e profissionais de saúde pública em diminuir a prevalência do estilo de vida sedentário, nos diferentes grupos etários, principalmente em indivíduos que apresentam fatores de risco (MATSUDO et al., 2000). Em 2002 a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu como tema prioritário nesse ano, a construção de políticas públicas que enfatizassem a importância da atividade física para uma vida mais saudável, e deu orientações para que em todo o mundo fossem desenvolvidos eventos que estimulassem a prática da atividade física regular, e fossem divulgados os seus efeitos benéficos para a saúde das populações, mesmo em condições especiais e diversas como em casos de doenças cardíacas, problemas mentais e dependência dos idosos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002)

Durante a realização de Exercício Físico, ocorre liberação da endorfina e da dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se num estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo (MARIN-NETO et al., 1995).

Com isso, o Condicionamento Físico deve ser estimulado para todos, pessoas saudáveis e com múltiplos fatores de risco, desde que sejam capazes de participar de um programa de treinamento físico. Assim como a terapêutica clínica cuida de manter a função dos órgãos, a Atividade Física promove adaptações fisiológicas favoráveis, resultando em melhora da Qualidade de Vida (BLAIR et al., 1996).

3.1.3. Adaptação ao exercício físico

Para ajustar um treinamento adequado a um indivíduo saudável deve-se ter total conhecimento sobre os pilares do treinamento; os princípios científicos do treinamento. Esses são a base para qualquer preparador físico ou profissional que trabalhe com atletas ou mesmo indivíduos que queiram melhorar sua forma física ou saúde (SANTARÉM, 1995).

Os princípios científicos do treinamento são classificados em 6 classes, individualidade biológica, sobrecarga, adaptação, continuidade/reversibilidade, volume/intensidade e especificidade. Cada um deles é extremamente importante, porém deve-se atentar com a individualidade, volume/intensidade e adaptação, além da duração e do tipo de exercício para alcançar uma melhor resposta metabólica (GALVIN et al., 2014).

Na elaboração de um programa de exercícios físicos é importante ter o conhecimento específico sobre a faixa etária em que o indivíduo está inserido e sobre as modificações que ocorrem neste período, além de considerar também as peculiaridades individuais. Neste

sentido, diversos autores têm procurado apontar os tipos de exercícios adequados a cada praticante, visando objetivos que vão desde a melhoria do condicionamento físico até a prevenção e/ou controle de doenças e enfermidades em geral.

No entanto, vale salientar que a opção pelo tipo de exercício preferido não depende unicamente do indivíduo, mas das diversas representações que se constroem em torno deles, isto é, nos efeitos imaginados de determinado exercício associados ao objetivo a que se aspira.

3.1.4. Exercícios aeróbicos e resistivos

O Exercício Aeróbico exige aumento do fluxo sanguíneo através do coração, tendo por significado “com oxigênio” e o suprimento de sangue para os grandes grupos musculares mantidos para suportar o exercício prolongado. São exemplos: caminhadas, corridas e natação (FAPES, 2006).

Em virtude das adaptações fisiológicas desencadeadas pelo treinamento aeróbio, observa-se que, a maioria dos indivíduos que praticam exercícios aeróbios regularmente e atletas treinados aerobiamente apresentam maior capacidade funcional e maior desempenho físico do que indivíduos sedentários (FLECK e FIGUEIRA JÚNIOR, 2003).

O exercício aeróbio tem características essenciais que devem ser levadas em conta, tais como a frequência, a duração e a intensidade do exercício como também a supervisão adequada em casos de alguma patologia cardíaca. A frequência deve ser de no mínimo três vezes por semana e indivíduos com insuficiência cardíaca não devem praticar exercícios aeróbios sem supervisão e também devem intercalar os dias para uma boa recuperação do organismo. A duração da sessão deve ser de 15 a 60 minutos. Quanto à intensidade, recomenda-se que a FC esteja entre 60% e 90% da FC máxima ou de 50% a 85% do $VO_2\text{max}$ - Volume de Oxigênio Máximo (McARDLE, KATCH, KACTH, 1998).

Almeida e Araújo (2003) relacionam a alta condição aeróbia a um menor risco de mortalidade. Deve-se essa qualidade dos exercícios aeróbios a uma melhora do consumo máximo de oxigênio, aumento do DC, aumento do volume sistólico, aumento do retorno venoso e maior contratilidade miocárdica.

O exercício resistivo por sua vez também chamado de anaeróbico, ou seja, “sem oxigênio”, em que os músculos não têm suprimento de sangue suficiente para manter o exercício por tempo prolongado. São exemplos: levantamento de peso, musculação (FAPES, 2006).

Esses exercícios promovem adaptações e interferem nos componentes da aptidão física de diferentes formas, sendo que as principais alterações estão relacionadas com o aumento de força, alteração de massa corporal, flexibilidade e adaptação cardiovascular. Os exercícios com

pesos estimulam também o aumento da massa óssea, sendo assim prescritos para o tratamento e a prevenção da osteoporose (SANTARÉM, 1997; POLLOCK, 2000; COSTA, 2003).

Segundo Weineck (2003), a falta de resistência causa uma incapacidade de suportar esforços e resulta num sistema cardiovascular fraco, promovendo facilmente a exaustão. O autor explica ainda que a prática regular de exercícios de resistência permite que o indivíduo recupere o fôlego, bem como a capacidade de recuperação após o esforço; esse processo é fruto do aumento do rendimento cardíaco.

SELIG et al. (2004) por sua vez, verificaram que três meses de realização de seis exercícios resistidos, dos quais dois combinavam atividades aeróbias, com intensidade moderada e frequência de três sessões semanais, conduziu a modificações benéficas da modulação autonômica sobre o coração em pacientes com insuficiência cardíaca. Tal modificação foi evidenciada com um aumento significativo do componente espectral de alta frequência e uma diminuição, também significativa, do componente de baixa frequência e da razão LF/HF.

Ao contrário do que ocorre como efeito do treinamento aeróbio, o treinamento resistido leva a uma diminuição da complacência arterial sistêmica, o que pode potencializar os efeitos deletérios causados pelo envelhecimento (MIYACHI et al., 2003; MIYACHI et al., 2004). MIYACHI et al. (2004) mostraram, em um estudo transversal, que a prática regular de exercícios resistidos está relacionada a uma diminuição mais evidente da complacência arterial central em homens de meia-idade. Os participantes do estudo foram divididos em quatro grupos: homens jovens (20 a 39 anos) sedentários e treinados (praticantes de exercícios vigorosos para treinamento de força há $5 \pm 1,2$ anos); homens de meia-idade (40 a 60 anos) sedentários e treinados (praticantes de exercícios vigorosos para treinamento de força há $21,3 \pm 2,8$ anos). Os resultados indicaram que os homens de meia-idade apresentaram diminuição da complacência arterial central em comparação aos jovens e que a complacência arterial de jovens treinados e sedentários não foi diferente, enquanto que homens de meia-idade treinados apresentaram redução da complacência arterial central em relação aos sedentários, com ausência de diferenças significativas da pressão arterial de repouso entre os grupos.

Possivelmente, tais resultados refletem benefícios indiretos, advindos da prática regular de exercícios físicos, como o melhor do estado geral de saúde, menor grau de estresse, melhores qualidade de vida etc. Assim, estes estudos podem ser indicativos de que a atividade física, dentre outros fatores, amenizou ou preveniu as perdas decorrentes do envelhecimento, mas as diferenças evidenciadas por estudos transversais que comparam grupos de sujeitos com

características bastante distintas, não podem ser consideradas decorrentes, exclusivamente, da atividade física.

3.2. CONDICIONAMENTO FÍSICO

3.2.1. A importância do exercício no condicionamento físico

Gobbiet al. (2005) enfocam o condicionamento físico (CF) como um processo sistematizado que, por meio de estímulos motores, regidos por princípios científicos e realizados por certo período de tempo proporciona ou mantém adaptações morfológicas e funcionais que provocam o aumento ou a manutenção da capacidade funcional através do desempenho motor. De acordo com este conceito, o condicionamento físico é um processo estruturado que envolve diversas etapas com objetivos específicos em cada uma delas, mas interdependentes, isto é, para se obter o sucesso em uma delas, é necessário estar bem nas demais etapas. Além disso, envolve estímulos e respostas motoras como meio fundamental para as ações a fim de se atingir, plenamente, os objetivos específicos em cada etapa.

Estudos evidenciam que o Exercício Físico praticado regularmente é benéfico para a saúde, proporcionando melhora da eficiência do metabolismo (aumenta o catabolismo lipídico e o gasto calórico corporal) com conseqüente diminuição da gordura corporal, aumento da massa muscular, aumento da força muscular, melhora da densidade óssea, fortalecimento do tecido conjuntivo, aumento da flexibilidade (melhora a mobilidade articular), melhora na postura, aumento do volume sistólico, diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento da potência aeróbia, aumento da ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhora a sensibilidade à insulina, melhora do autoconceito, melhora a autoestima e da imagem corporal, diminuição do estresse, da ansiedade, da depressão, da tensão muscular e da insônia, melhora do humor, aumento da disposição física e mental, diminuição do uso de medicamentos como: anti-hipertensivo, antidiabéticos orais, insulina e tranquilizantes,

melhora das funções cognitivas e da socialização e também, melhora o funcionamento orgânico geral proporcionando Aptidão Física para uma boa Qualidade de Vida (SANTAREM, 1995; SAMULSKI (2009); MATSUDO, 2000).

Conforme o estudo realizado por Santos (2006), os motivos iniciais para a prática de Exercício Físico na idade adulta são: ordem medica; lazer e Qualidade de Vida; estética; saúde (ou Condicionamento Físico). Apesar de o motivo principal não ser a estética boa parte da população está preocupada com a imagem corporal diante a sociedade o que torna a pratica regular de Exercícios Físicos uma grande ferramenta pra se obter os resultados desejados.

Com a grande procura pelo Exercício Físico regular tanto por motivos de melhoria de Condição Física e da saúde, ou a busca de um local atrativo socialmente o mercado deste seguimento está em grande ascensão atualmente com o surgimento de grades clubes, academias e ate mesmo profissionais que atendem nas residências dos clientes ou atendem grupos em condomínios.

Para Guedes e Guedes (1995), o exercício físico regular fortalece o coração e permite que ele bombeie uma maior quantidade de sangue em cada batimento cardíaco. Deste modo, o sangue libera mais oxigênio para o organismo, atingindo a quantidade máxima que este consegue obter e utilizar. Essa quantidade, chamada captação máxima de oxigênio, é geralmente utilizada como medida para determinação do nível de condicionamento de uma pessoa. Para os autores, o condicionamento físico está ligado à “capacidade de se realizar atividades físicas” (p. 22).

Conforme Fuchset al. (1993), o condicionamento físico se determina por meio da intensidade do exercício em vez de sua duração. As séries de exercícios necessitam ser intensas, chegando a ponto de a musculatura se tornar dolorida no dia seguinte. Para que haja o fortalecimento do coração, o exercício deve ser feito a uma intensidade que eleve a frequência cardíaca de repouso. Quanto mais intenso for o exercício realizado, mais rápido o coração baterá, fazendo com que o miocárdio se torne mais forte.

3.2.2. A influência das práticas de exercícios no ganho de resistência física

As diferentes modalidades de exercícios físicos auxiliam as pessoas a manterem bons níveis de saúde. O alongamento contribui para aumentar a flexibilidade dos ossos e músculos. Exercícios de sustentação de pesos fortalecem os ossos e ajudam a prevenir a osteoporose e controlar diversas manifestações de doenças prejudiciais à saúde.

De acordo com o texto “Saúde na Escola”: “Os benefícios mais significativos para a saúde encontram-se no processo de realizar a atividade física e não, necessariamente, na busca de níveis de excelência atlética, passíveis de avaliação comparativa do desempenho dos diferentes sujeitos” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002, p. 26).

Define-se como resistência muscular a capacidade de um grupo muscular executar contrações repetidas por um período de tempo suficiente para causar a fadiga muscular ou manter estaticamente uma porcentagem específica de contração voluntária muscular (CVM) por um período de tempo prolongado (SANTOS, 2011). É importante ressaltar que a resistência física é diferente da força. Para se alcançar uma maior resistência é essencial que o indivíduo pratique exercícios aeróbicos, como as caminhadas, por exemplo, bem como praticar algum esporte pelo menos duas vezes por semana e mudar alguns hábitos alimentares. Com relação à força, ela é apenas uma qualidade física que se tem para realizar determinadas atividades. Unindo resistência física e força muscular, a pessoa terá uma boa aptidão física, resultado numa vida muito mais saudável.

As três componentes da Aptidão Muscular (Força, Resistência muscular e flexibilidade) são aqui agrupadas numa única categoria de aptidão física uma vez que o estudo pretende avaliar o estado funcional do sistema musculoesquelético e avaliar o seu impacto na saúde, a partir de testes comuns, aplicados para medir as variáveis. É importante ter uma força muscular que permita realizar tarefas complexas com carga e sobtensão durante determinado período de tempo e simultaneamente manter uma flexibilidade que permita os membros explorarem toda a amplitude articular possível. Na avaliação destas variáveis são testadas as partes superiores do tronco e a musculatura abdominal, uma vez que são responsáveis pela postura correta e bem-estar e saúde funcional, reduzindo deste modo as dores posturais, dores lombares e restrições à autonomia dos movimentos. A força e resistência abdominal, além de permitir as benfeitorias citadas anteriormente, auxilia no adequado alinhamento da cintura pélvica, fator indispensável à conservação da Saúde na região lombar (SANTOS, 2011).

De acordo com processos de obtenção de energia, a resistência apresenta como variáveis: A resistência aeróbica, que é a qualidade física que permite a um atleta sustentar por um período longo de tempo uma atividade física relativamente generalizada em condições aeróbicas, isto é, nos limites do equilíbrio fisiológico; e a resistência anaeróbia que é a qualidade física que permite a um atleta sustentar pelo maior tempo possível, urna atividade física em condições anaeróbicas, isto é, numa situação de débito de oxigênio. Um esforço anaeróbico pode ser explicado pelas solicitações fisiológicas de oxigênio de um atleta no esforço, em condições superiores a sua capacidade de consumo, provocando um débito de

oxigênio, que deverá ser reparado após o término desse esforço, tendo como fator principal o desenvolvimento da resistência anaeróbica (GONZAGA, 2007).

3.2.3. Adaptação de exercício ao condicionamento físico

Para iniciar um programa de exercícios físicos com segurança se deve realizar o exercício ou esporte devagar. Quando os membros inferiores ou superiores estiverem doloridos ou se tornarem pesados isso indica que é hora de parar naquele dia e reiniciar a atividade em outro dia. Quando o condicionamento físico do indivíduo aumenta, ele é capaz de praticar sem sentir dores musculares ou desconforto (ROMERO & SANTANA, 2008).

Devemos levar em consideração ainda, que temos um amplo e diversificado público praticante de exercícios físicos, ao qual necessita muitas vezes de cuidados e acompanhamento específico haja vista a predominância de diversos tipos de enfermidades ou mesmo a variabilidade de resultados desejados.

No que diz respeito aos idosos, Campos (2001) ressalta que na fase de adaptação, os exercícios devem enfatizar os grandes grupos musculares, e depois devem ser acrescentados exercícios para os músculos menores. Os exercícios nos aparelhos devem ser utilizados no lugar dos exercícios com peso livre, pois o risco de queda é menor. Quanto à carga, ele diz que o teste de carga máxima não deve ser usado com esta população, e que o ideal é começar com exercícios de resistência muscular, para depois incluir progressivamente exercícios de força. Após o período de adaptação, as sobrecargas podem chegar a 60-80% de 1RM.

Os benefícios da prática regular de exercícios físicos para pessoas saudáveis e na prevenção e processo de tratamento de várias doenças tem sido comprovado por inúmeras pesquisas. Observamos atualmente a utilização de forma cada vez mais criteriosa, do exercício aeróbio, de fortalecimento muscular ou de flexibilidade na busca de melhor qualidade de vida para todas as pessoas (FURTADO, 2006).

Assim como os adultos, as crianças e adolescentes podem obter mudanças significativas na força e na composição corporal por meio de programas de baixo volume e de séries únicas. Por isso, em seu início, o programa deve ser composto por uma série de, aproximadamente, 13 a 15 repetições, com pelo menos um exercício para os principais grupamentos do corpo. Conforme o jovem se desenvolve, cresce e matura, programas mais avançado podem ser gradualmente introduzidos. Entretanto, a *NationalStrengthandConditioningAssociation* (NSCA) recomenda que cargas muito intensas sejam controladas, utilizando, no máximo, 5 a 6 RMs (FLECK e KRAEMER, 2006).

Em informações do *American College of Sports Medicine* (ACSM, 1998), a aptidão física para crianças e adolescentes deve ser desenvolvida como primeiro objetivo de incentivo à

adoção de um estilo de vida apropriado com prática de exercícios por toda a vida, com intuito de desenvolver e manter o condicionamento físico suficiente para melhoria da capacidade funcional e da saúde.

Assim, de acordo com o mesmo autor, Programas de Educação Física em escolas é parte importante do processo geral de educação e devem ser incentivados para desenvolver e manter hábitos de prática de exercício ao longo da vida e prover instruções sobre como adquirir e manter uma aptidão física adequada. No entanto, a quantidade de exercício necessária para uma capacidade funcional adequada para a saúde nas variadas idades ainda não foi precisamente definida, devido à existência dos poucos relatos com relação à causa e efeito do treinamento sobre o crescimento.

4.METODOLOGIA

4.1. Tipo de estudo

Este trabalho consistiu em um estudo descritivo acerca de um relato de experiência no qual buscamos pontuar sobre as benfeitorias adquiridas no

Condicionamento Físico a partir de Exercícios Resistidos e Aeróbicos vivenciados por alunos a partir do consentimento dos mesmos, na Academia Força Máxima, cujo proprietário é um discente do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Campina Grande-PB, no período de Setembro de 2014.

Nesta fase da Revisão bibliográfica, foi feito um levantamento de artigos sobre o assunto e realizado buscas bibliográficas utilizando-se o banco de dados das revistas científicas da área, livros e periódicos da CAPES. (CITAÇÃO)

Confirma-se então, que a utilização do acervo bibliográfico se reportando a experiências de casos similares, via literatura expõe o tema em questão através da análise e síntese de pesquisas, promovendo uma melhor definição e esclarecimento do contexto estudado, levando em consideração o progresso da pesquisa atual (MIRANDA, 1997).

5. RELATO DA EXPERIÊNCIA

O Relato foi descrito a partir da construção e operacionalização de definições partindo de pressupostos vinculados a concepção de uma boa qualidade de vida através da atividade física, e concepção da longevidade da vida.

1º momento: Estrutura e Funcionamento da academia

O 1º momento foi visar proporcionar um melhor atendimento na execução das atividades propostas, onde, busquei enfatizar a parte física da academia Força Máxima, sendo construída em 02 pavimentos, ambos, com dimensões de aproximadamente 7 metros de largura por 17 metros de comprimento.

No 1º pavimento estão distribuídas as máquinas de exercícios para musculação que caracterizam os trabalhos de exercícios resistidos, ou seja, anaeróbico, para fortalecimento muscular, já no 2º pavimento estão distribuídas as máquinas para trabalhos de alongamento e aquecimento, que caracterizam o trabalho de exercícios aeróbicos, para o melhoramento cárdio respiratório.

2º momento: Perfil dos Alunos, Carga Horária Semanal e Treinos

O 2º momento foi observar e constituir, o grupo de alunos formados por jovens e adultos de ambos os sexos, ou seja, mulheres e homens não existindo, portanto divisão com relação ao gênero, contabilizando 10 alunos ao todo, ao qual se apresentaram com uma faixa etária média de idade entre 18 e 30 anos. O planejamento e andamento do treino apresentou como prioridade a todos os participantes a sair da inatividade, tendo sido dado início a fase de exercícios em um mesmo período. Com relação à carga horária semanal, ela foi planejada trimestralmente abrangendo nos primeiros três meses, um trabalho diversificado, ou seja, em cada semana das 12 existentes, foram realizados exercícios físicos com duração de 30, 45min e 60 min, sendo aumentado progressivamente o tempo, enfatizando adaptação dos alunos a atividade física planejada, já que o início dos treinos foi muito estresse muscular, e alguma insatisfação por parte dos alunos, mas sempre fiz alusão aos benefícios do se exercitar todo dia, quebrando os constrangimentos existentes, sempre com palavras de motivação. Os treinos foram executados, posteriormente intensificados, após cada etapa vencida, ou seja, avanço nos processos dolorosos, posturais, cinesiologicos, psicológicos e anatômicos, contudo, o treinamento semanal foi dividido em 3 séries de 15 repetições ao dia.

Posteriormente, a 1ª e 2ª semana do mês 1 trabalhei com atividades físicas dois dias por semana (segunda-feira e quarta-feira), contemplando todo o grupo, já na 3ª e 4ª semana do mês 1 foi adicionado mais um dia de atividade, ou seja, três dias por semana (segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira), considerando todo o grupo,

consequentemente, os alunos estavam se adequando e aprimorando aos treinos, então, busquei intensificar mas os treinos, onde todo o 2º mês, trabalhei quatro dias por semana (segunda-feira, terça- feira, quinta-feira e sexta feira), busquei chegar ao ápice de toda a acomodação muscular e progresso na parte psicomotora, ou seja, desconfortos abominados de vez, preparação mais rebuscada das atividades, melhoria dos aspectos fisiológicos aos exercícios propostos, avanço da parte motora, contemplando todo o grupo. Já no 3º mês a 1ª e 2ª semana acresci mais um dia para o treinamento, realizando as atividades em 05 dias por semana (segunda-feira, terça- feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira), abarcando todo o grupo, finalizando o ciclo de treinamento proposto por mim, as ultimas semanas (3ª e 4ª), os exercícios passaram a ser mais intensos, diversificados, com regularização e envolvimento total dos alunos, já que seus ganhos em todas proporções de movimento e consciência corporal estão bem apurados, logo, seis dias por semana (segunda-feira, terça-feira, quarta-feira, quinta-feira, sexta feira e sábado), de atividades concluindo o que foi delimitado por mim, sempre buscando o melhor condicionamento físico.

3º momento: Recursos Materiais

o terceiro momento foi descrever de uma forma geral, os aparelhos contidos na academia que foram essenciais para os treinos planejados, dando para mim suporte e tranquilidade para realizar a preparação e condicionamento dos alunos de forma satisfatória. Portanto, para a execução dos exercícios propostos utilizei a seguinte aparelhagem: Bola suíça ou bola de pilates, Corda, Bastão, Colchonetes, Caneleiras de peso, Arco de abdominal, Abdominal deslizante, Spinning, Esteiras elétricas, Elíptico ou transport, Escada de exercícios, Cones chapéus, Anilhas de 2 kg, Voador, Puxada alta, Cross over, Cadeira extensora, Mesa flexora, Leg 45, Leghack, Panturrilha em pé, Flexlat ou apolete, Balança digital, Fita métrica.

4º Momento: Programação dos treinos e Resultados

Os treinos exercidos foram baseados com as recomendações do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF/CREFs) que visa manter o controle dos serviços e/ou atendimento aos beneficiários na área da atividade física, esportiva e similares, prestados à população. Os treinos mencionados tomaram como base exercícios aeróbicos e resistidos para fortalecimento muscular.

Gobbiet al. (2005) enfocam o condicionamento físico (CF) como um processo sistematizado que, por meio de estímulos motores, regidos por princípios científicos e realizados por certo período de tempo proporciona ou mantém adaptações morfológicas e funcionais que provocam o aumento ou a manutenção da capacidade funcional através do desempenho motor.

Em virtude das adaptações fisiológicas desencadeadas pelo treinamento aeróbio, observa-se que, a maioria dos indivíduos que praticam exercícios aeróbios regularmente e atletas treinados aerobiamente apresentam maior capacidade funcional e maior desempenho físico do que indivíduos sedentários (FLECK e FIGUEIRA JÚNIOR, 2003), baseado nesta afirmação foram trabalhados a princípio nas duas primeiras semanas do 1º mês, a parte cardiorrespiratória, visando à elevação do nível de respiração e os batimentos cardíacos, e melhora na capacidade funcional, postural frisando as adaptações fisiológicas dos alunos, através do caminhar na esteira e pedalar na bicicleta ergométrica, de forma gradual e com intensidade baixa, valorizando a adaptação ao exercício e sempre respeitando as características do grupo, e conseqüentemente, a resistência individual de cada aluno a partir de sua execução em apenas dois dias e com duração de 30 minutos. Para a terceira e quarta semana permanecendo, ainda no mês 1(um), foi acrescentado mais um dia de treinamento passando a ter três dias, continuando com a duração de 30 minutos, acrescentando o grau de atividade, sempre que percebido um progresso da resistência física. A partir, do 2º mês, o treinamento ficou mais intensificado, ao qual foram incrementados os exercícios resistidos (fortalecimento muscular), fazendo uma junção com os aeróbios, alternando os dias entre eles, passando há trabalhar quatro dias por semana. Os exercícios físicos foram racionados em 2 dias de atividades aeróbicas, e duração de 45 minutos de toda atividade diária, divididos em 10 minutos para cada exercício com uma caminhada(esteira), pedalada (spinning), simulação de passadas(transport) e abdominais e 2 dias de atividades anaeróbicas, priorizando o tempo estimado de 30 segundos de uma serie para outra de exercícios, visando descansar pouco, para se obter a resistência física e suporte para os exercícios, priorizando os dois membros superiores e inferiores, em forma de circuito, ou seja, trabalho conjunto dos dorsais, peitorais, ombros, bíceps, tríceps e pernas, com 3 series de 15 repetições para melhor desempenho da atividade, sempre procurando incentivar e diversificar os treinos para uma maior motivação dos alunos. O 3º e último mês foi para condicionamento físico total dos alunos com intensidade moderada à vigorosa, com duração de 1(uma) hora de toda atividade diária. Foi dividido em duas etapas: a primeira equivalente as duas primeiras semanas, foi acrescentado mais um dia para o treinamento, passando os alunos há treinarem cinco dias por semana, agora

trabalhando os dois componentes de atividades aeróbicas e resistidos em um só dia, portanto, observamos atualmente a utilização de forma cada vez mais criteriosa, do exercício aeróbio, de fortalecimento muscular ou de flexibilidade na busca de melhor qualidade de vida para todas as pessoas (FURTADO, 2006). Contudo, os exercícios aeróbicos foram fracionados em seis estações. Na 1ª estação: 1ª esteira, 2ª spinning, 3ª transport, 4ª escada de exercícios, 5ª corda e por fim 6ª abdominais. Nos exercícios resistidos busquei desmembrar e exercitar, não repetindo o treino, ou seja, dividindo as cadeias do corpo, cadeia anterior e cadeia posterior, para membros inferiores, complementando com a parte superior onde costas e bíceps, foram trabalhados em conjunto com a cadeia anterior, conseqüentemente, peito, tríceps e ombros, com cadeia posterior, agora, com tempo de descanso de 1 minuto para cada serie realizada, ou seja, de uma serie de exercício para outra, Já a segunda etapa onde equivalem as duas últimas semanas do mês, os treinamentos ficaram vigorosos, pois os alunos passaram há treinar seis dias por semana de segunda a sábado, com duração de 1hora por dia, tempo de 1 minuto de descanso (serie para serie) e com a adesão do método de 3 series de 15 repetições, sempre em busca de uma resistência, força e flexibilidade apuradas, concluindo o ciclo trimestral proposto por mim, na procura de uma adequação mais eficiente para atividade físicas diárias, do grupo de alunos envolvidos na proposta da melhoria do condicionamento físico.

Tendo em vista o que foram planejados e esquematizados, bem como baseado nas limitações encontradas inicialmente, os resultados foram considerados satisfatórios, uma vez que promoveu melhorias na condição física através da constância e boa assiduidade dos alunos durante os treinos sem deixar desmotivar, resultando em um aprimoramento da resistência, força e flexibilidade. Ressalta-se ainda que a boa estrutura física apresentada pela academia foram fatores de contribuição para um melhor desempenho.

A princípio foram observadas dificuldades provenientes ao tamanho do grupo, já que seu elevado número implicou na observância de alguns fatores como: dificuldade em supervisionar e manter afastada a inatividade diária, o não acompanhamento individualizado com o aluno, diferenças genéticas, adaptação, espaço e tempo, hábitos alimentares e inatividade aguçada, confirmando a essência do ressalvar, Cada um extremamente importante, porém deve-se atentar com a individualidade, volume/intensidade e adaptação, além da duração e do tipo de exercício para alcançar uma melhor resposta metabólica (GALVIN et al., 2014).

A fim de traçar metas e obter melhores respostas aos exercícios foi realizada uma prévia abordagem com perguntas e respostas da parte dos alunos sobre vida cotidiana, ao qual teve como principal indagação a prática existente de alguma atividade

física, Onde os mesmos relataram problemas na saúde, como alteração nas taxas metabólicas, pressão, glicose, processos dolorosos nas articulações, cansaço durante todo o dia, e inatividade, no caso sedentarismo, verificou se que todos confessaram ser sedentários ou não praticantes de exercícios físicos diários, Diante desta realidade das respostas obtidas foi realizada uma avaliação física, a partir da perimetria corporal dos alunos, e teste de IMC (Índice de Massa Corpórea), ao qual constata taxa de obesidade, ou seja, se o aluno está abaixo, acima ou no peso ideal. E ainda, realizei testes de flexibilidade (sentar e alcançar), uma entrevista sobre sedentarismo, a respeito das atividades diárias por parte de cada aluno, dos 10 alunos entrevistados, 3 estava acima do peso mais não com proporções elevadas, 5 com peso normal, e 2 estavam abaixo do peso, por motivos diversos, a partir dai consegui absorver os problemas do grupo e formulei minha opinião sobre o determinado assunto, estabeleci ideias, sobre as atividades físicas que realizaria, para amenizar ou ate mesmo solucionar as dificuldades apresentadas pelo grupo. A partir dessa realidade, os treinos foram planejados e executados, com uma transferência de valores únicos, afim do grupo se sentir bem, e iguais durante as atividades propostas, sempre evitando constrangimentos, evidenciando motivação por minha parte, e não deixando características negativas aparecer, como problemas psicomotores, já que nesta fase é a mais preocupante, pois erros comuns de coordenação motora aparecem frequentemente, sempre enfatizando a proteção dos alunos, pois os mesmos estavam na inatividade ou nunca fizeram exercícios físicos algum, ou seja, pouca ou quase nenhuma familiaridade com academia.

Ao final do primeiro mês, a adaptação dos alunos já se dava de maneira satisfatória, pois, todos responderam bem a estímulos da atividade, se permanecendo envolvidos e motivados pelos benefícios adquiridos. Não foi observado nenhum tipo de receio desde então, havendo, portanto êxito durante as práticas dos exercícios físicos em busca do alcance de metas a serem batidas com satisfação e entusiasmo. Após as inúmeras etapas evolutivas com relação aos exercícios praticados pelos alunos, foi observado que a principio à resistência física saiu na frente como 1º ganho motor, pois os exercícios aeróbicos evidenciaram uma melhoria na parte cardiorrespiratória com batimentos tranquilos e respiração controlável, sempre com a presença de oxigênio participando diretamente, sempre predominando o sistema de produção de energia durante e após exercícios. Apesar de características diferentes em relação à idade, sexo e genéticos todos os alunos se adaptaram e obtiveram progresso na primeira fase ou primeiro mês de treinamento. A evolução continuava ascendente, visto que, os treinos resistidos foram sendo inseridos juntos com os exercícios aeróbicos, proporcionando ambos os

ganhos motores, à força, e a flexibilidade sendo evidenciados e aprimorados de acordo os treinos delineados, contudo, observamos atualmente a utilização de forma cada vez mais criteriosa, do exercício aeróbio, de fortalecimento muscular ou de flexibilidade na busca de melhor qualidade de vida para todas as pessoas (FURTADO, 2006), visto que os mesmos proporcionaram um melhor desempenho na capacidade física e aprimoramento das atividades recomendadas por mim, determinadas aos alunos, Tendo em vista as características e evolução do grupo os exercícios aeróbicos e resistidos, foram trabalhados de maneira que não causasse um estresse muscular, já que existiam muitos alunos com problemas motor, e não tinham consciência preliminarmente, das causas e desconfortos que iriam passar, ao inicio das atividades.

Dessa forma, as atividades propostas se deram no sentido de propor novas possibilidades motoras e condicionar fisicamente o grupo, procurando desenvolver as habilidades que os alunos já possuíam ou não, ou requeriam, no caso o refinamento da capacidade motora, no entanto, obedecendo sempre as suas limitações, durante a execução das atividades. Nesse contexto, visualizou-se que os alunos de modo geral se saíram bem, mostrando uma boa desenvoltura e dentro dos limites um importante avanço na parte motora, na consciência corporal, na vontade de manter se sempre ativo, e principalmente na aptidão física exacerbada, no aspecto motor, as propostas de atividades físicas foram prescrevidas com o intuito de que estimulassem o físico dos alunos, em sua maioria usando a parte do corpo ou ate mesmo corpo total, Nesse aspecto, também houve de forma geral um avanço significativo, principalmente em se tratando de atividades onde eram precisas noções de consciência corporal tendo em vista que de início havia uma grande dificuldade nesse sentido, Desse modo, foram planejadas algumas atividades buscando estimular a forma correta de realizar o exercício, como por exemplo, exercícios unilaterais, ou seja, descrever e mostrar exercícios, que enfatize um dos lados do corpo, e/ou um dos membros gradativamente os resultados começaram a surgir, confirmados pela boa postura na coluna (sempre ereta), semi flexão dos joelhos e afastamento de pernas com relação ao ombro de cada aluno. Considerando os objetivos traçados no início das atividades na academia, os resultados encontrados ao fim foram satisfatórios, podem-se perceber alguns avanços em todos os aspectos pretendidos, sendo eles: resistência física, força e flexibilidade, sem restrições musculares, ou seja, dores pós dia, praticando os exercícios tranquilamente, com coerência, consciência, e respeito dos limites do seu corpo, frisando sustentar o pilar do bom condicionamento físico, que, Quando o condicionamento físico do indivíduo aumenta, ele é capaz de praticar sem sentir dores musculares ou desconforto (ROMERO & SANTANA, 2008).

Dantas (1999), buscando responder em que medida a atividade física proporcionaria uma desejável qualidade de vida, sugere que programas de atividade físicos bem organizados podem suprir as diversas necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, conseqüentemente, aperfeiçoar a qualidade de vida, portanto, relatar as atividades físicas propostas eram, principalmente, de ressaltar a contribuição para o desenvolvimento da aptidão física dos alunos de uma forma geral, para uma conscientização da importância para sempre exercitar se, manter se ativo, com autoestima elevada, um condicionamento físico para eventuais problemas de saúde e conseqüentemente para a sua formação dos alunos de bem, em todos os aspectos atribuídos o melhor desempenho das funções diárias, e especialmente, a duração da vida, enfatizando, Guiselini (1996) que é possível estabelecer hábitos essenciais a mudanças na qualidade de vida aumentando a perspectiva de longevidade. Ademais, os resultados obtidos foram de grande valia para a construção da formação do aluno enquanto a promoção de uma vida saudável, como também estimulante para o profissional que tem seu objetivo alcançado através de teorias que se tornaram realidade obtida através de minha formação acadêmica.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em conta os temas abordados neste estudo, os motivos que levam as pessoas a praticarem Exercícios Físicos são: de ordem médica; lazer e qualidade de vida; estética; e saúde (ou condicionamento físico). Nesse contexto, destacamos aqui outro fator relevante que é o poder da mídia em influenciar a sociedade como um todo, em que levam pessoas a considerarem novos valores, sentimentos e desejos. As pessoas estão cada vez mais voltadas para as questões estéticas, onde há uma preocupação em adotar novos hábitos saudáveis que promovam a melhoria na qualidade de vida.

Seja como objeto, mercadoria ou força de trabalho, o corpo é moldado e aperfeiçoado, tornado apto à produção, domesticado para favorecer o aumento da produtividade (as ginásticas nos locais de trabalho sempre foram acompanhadas do discurso da saúde). As estratégias de venda do corpo, com o surgimento de novos

produtos e de novas necessidades, torna-o, cada vez mais, um produto privilegiado da lógica industrial. Pensemos na formação profissional voltada para a iniciativa privada, onde proliferam as academias, os hotéis, os clubes (lembramos o *personal training*) os quais reproduzem incessantemente a política voltada para o consumo e para os interesses das indústrias de cosméticos, de equipamentos, de beleza, de lazer.

Embora os discursos empregados utilizem a saúde como aspecto legitimador, a utilização das diferentes técnicas de treinamento físico tem uma preocupação maior com a estética corporal. Cabe questionar se estas estratégias se desenvolvem para melhorar a qualidade da educação física ou se constituem, apenas, em estratégias de mercado. Basta um breve olhar nas dimensões assumidas pelo mercado do corpo, sob a forma de revistas, cirurgias plásticas, programas televisivos, etc.

Diversos foram os autores que ao longo do trabalho ressaltaram a importância da prática regular de atividade física, no combate, de forma mais eficaz, ao estresse de natureza física e psicológica e ainda na oxigenação do cérebro proporcionada pela liberação de substâncias denominadas endorfinas que atuam promovendo prazer, diminuindo a sensação de dor e de cansaço podendo ser, dessa forma, uma excelente ferramenta preventiva para os efeitos deletérios do stress.

A adoção do hábito de praticar exercícios físicos com regularidade e bem orientados por um professor de Educação Física proporciona segundo a literatura estudada, melhores condições para enfrentar a atual vida cotidiana que tem se mostrado com longas jornadas de trabalho e afazeres do dia-a-dia. Assim sendo, a prática regular de exercício físico proporciona um estado de bem estar biopsicossocial onde se obtêm uma saúde estável ao passo que também se torna uma alternativa terapêutica que pode contribuir no tratamento e melhoria da qualidade de vida de muitos portadores de doenças crônicas, e ainda, na promoção de saúde e prevenção de doenças a população mais saudável.

Concluo que de qualquer maneira, é imprescindível que se tenha uma boa resistência física, seja para acompanhar o ritmo frenético das cidades grandes e do extenso dia de trabalho, seja para realizar atividades físicas que necessitam de resistência, pois é a união destes dois termos que faz com que a pessoa tenha uma melhor aptidão física, resultando, conseqüentemente, em uma vida mais saudável e prazerosa.

REFERÊNCIAS

ADMIX –Programa você cada vez melhor **Sedentarismo**. 8. ed. p.2, 2010.

ALMEIDA, M. B.; ARAÚJO, C. G. S. Efeitos do treinamento aeróbico sobre a frequência cardíaca. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, 2003.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand: Progression models in resistance training for health adults. ***Medicine and science in sports and exercise***, v.41, n. 2, p.459-71, 2009.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand on the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in adults. ***Medicine and science in sports and exercise***, v.30, p. 975-991, 1998.

BARROS, M. (2007). **O desenvolvimento de padrões motores básicos, num jovem adulto multideficiente, com base num programa individualizado de Atividade Física.** Porto: Universidade do Porto - Faculdade de Desporto.

BLAIR, S. N.; KAMPERT, J.; B, KOHL, H. W.; BARLOW, C. E.; MACERA, C. A.; PAFFENBARGER, R.S. **Influences of cardiorespiratory fitness and other precursor on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women.** JAMA 1996; v. 276, n. 3, p. 205-10.

CALFAS, K.; LONG, B.; SALLIS, J. (1996). A controlled trial of physician counseling to promote the adoption of physical activity. **Prevention Medicine**, v.3, n.25, p. 225-233.

CAMPOS, M. de A. **Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos.** 2 ed.- Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

CARROLL, S.; SMITH, T. **Guia da vida saudável.** 1. ed. Curitiba: Posigraf, 1995.

CARVALHO, T. de., NÓBREGA, A. C. L. da.; LAZZOLI, J. K.; MAGNI, J. R. T.; REZENDE, L.; DRUMMOND, F. A.; OLIVEIRA, M. A. B. de.; ROSE, E. H. de, ARAÚJO, C. G. S. de.; TEIXEIRA, J. A. C. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 2, n. 4, p. 79 – 81, 1996.

CAVILL, N. (1998) National campaigns to promote physical activity: can they make a difference? **International Journal of Obesity**, v. 22, n.2, p. 48-51.

CESCHINI, F. L. **Nível de atividade física em adolescentes de uma escola pública do distrito da Vila Nova Cachoeirinha em São Paulo – SP.** 2007. 141 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública)- Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007.

COSTA, T. B. **Interferência da musculação nos componentes da aptidão física relacionada à saúde.** 2003. 58f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

DANTAS, E. H. M. Atividade física, prazer e qualidade de vida. **Revista Mineira de Educação Física.** Viçosa, v.7, n.1, p. 5-13, 1999.

FAPES – O exercício físico. 2006. Disponível em: <<https://www.fapes.com.br/portal/main.jsp?lumPageId=48161FF7343FE567013466204FD948AD&lumItemId=8A83EAE63BFB99E7013BFFFD6BD3326C>>. Acesso em: 20. Set. 2014.

FLECK, S. J.; FIGUEIRA JÚNIOR, A. Treinamento de força para fitness e saúde. São Paulo: Phorte, 2003.

FIGUEIRA JÚNIOR, A. J. Potencial da mídia e tecnologias aplicadas no mecanismo de mudança de comportamento, através de programas de intervenção de atividade física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n.3, p.39-46, 2000.

FLECK S.; KRAEMER, W. Fundamentos do treinamento de força muscular. 3a ed. Porto Alegre: Artimed; 2006.

FLETCHER, G. F, BALADY, G. J, AMSTERDAM, E. A, CHAITMAN, B.; ECKEL R.; FLEG, J. Exercise standards for test ing and training: a statement for health care professional's from the American Heart Association. **Circulation**. 2001; v. 104, n. 14, p. 1694–1740.

FOUNTOULAKIS, K. N.; O' HARA, R.; IACOVIDES, A.; CAMILLERI, C.P.; KAPRINIS, S.; KAPRINIS, G. Unipolar late-onset depression: a comprehensive review. **Annals of General Hospital Psychiatry**, 2003; v.2, p. 1-14.

FUCHS, F. D.; MOREIRA, W. D.; RIBEIRO J. P. Eficácia anti-hipertensiva do condicionamento aeróbio. Uma análise crítica das evidências. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. v.3. n. 61, p.187-190, 1993.

FURTADO, O. L. P. de C. **A prática de exercícios resistidos por pessoas com** . 2006. 984 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP.

GALVIN, E. A.; NAVARRO, F.; GREATTI, V. R. A importância da prática do exercício físico para portadores de Diabetes Mellitus: uma revisão crítica. **SALUSVITA**, Bauru, v. 33, n. 2, p. 209-222, 2014.

GARCÍA, P. L. R. (2003). Prescripción de ejercicio físico para el condicionamiento muscular. Disponível em: <<http://www.um.es/univefd/prescripcion.pdf>>. Acesso em: set. 2010.

GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A. S. **Educação Física no Ensino Superior - Bases Teóricas - Práticas do Condicionamento Físico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GONZAGA, B. **Educação Física, Esporte e Lazer. Resistência Aeróbica e Anaeróbica**. 2007. Disponível em: <<http://edfgonzaga.blogspot.com.br/2007/11/resistencia-aerobica-e-anaerobica.html>>. Acesso em: 20. Set. 2014.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v.1, n.1, p. 18-35, 1995.

GUISELINI, M. **Qualidade de vida: um programa prático para um corpo saudável**. São Paulo: Gente, 1996.

HALLIWILL, J. R. Mechanisms and clinical implications of post - exercise hypotension in humans. **Exercise and Sport Science Reviews**, Baltimore, v.29,n.2, p.65-70, 2001.

HOLLMAN, W.; HETTINGER, T. Medicina do Esporte. São Paulo: Manole, 1983.

JANSSEN, I.; KATZMARZYK, P. T.; ROSS, R. Waist circumference and not body mass index explains obesity-related health risk. *American Journal of Clinical Nutrition*, v.79, n.3, p.379-384, 2004.

KATCH, F. Mc ARDLE, W. D. **Nutrição, Exercício e Saúde**. Rio de Janeiro: MEDSI, 1996.

KAMEL, D.; KAMEL, J. G. N. **Nutrição e atividade física**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

KELLEY, G.A.; KELLEY, K.S. Efficacy of aerobic exercise on coronary heart disease risk factors. **Preventive Cardiology**, Greenwich, v.11, n.2, p.71-5, 2008.

LIMA, D. G. Atividade física e qualidade de vida no trabalho. In: Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer, 1, Brasília, **Anais...** Brasília: 1999.

MARIN-NETO, J. A.; SIMÕES, M. V.; AYRES-NETO, E. M.; J.; ATTAB-SANTOS, L.; GALLO JUNIOR, L.; AMORIM, D. S.; MACIEL, B. C. Studies of the coronary circulation in Chagas' heart disease. São Paulo. **Medical Journal**., v.113, n.2, p.826-834, 1995.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Revista Diagnóstico e tratamento**, v.5, n. 2, p. 10-17,2000.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. de. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 4, n.9, p.21-32, 2000.

McARDLE, W.D.; KATCH F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

MIYACHI, M., DONATO, A.J., YAMAMOTO, K., et al. “Greater age-related reductions in central arterial compliance in resistance-trained men”, **Hypertension** v. 41, n. 1, pp. 130-135, Jan. 2003.

MIYACHI, M., KAWANO, H., SUGAWARA, J., et al. “Unfavorable effects of resistance training on central arterial compliance: A randomized intervention study”, *Circulation* v. 110, n. 18, pp. 2858-2863, Nov. 2004.

MINISTÉRIO DA SAÚDE - Secretaria de Políticas de Saúde Physical activity and life quality contribution in order to obtain a better healthy life style. **Revista Saúde Pública**, v. 36, n. 4, p.254-256, 2002.

MIRANDA, J. de; GUSMÃO, H. R. **Como escrever um artigo científico**. Niterói: EDUFF, 1997.

MONTEIRO. **A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil**. *Pan. Am. J. Public Health*, n.14, p.246-254, 2003.

MORAES, H.; DESLANDES, A.; FERREIRA, C.; POMPEU, F. A. M. S.; RIBEIRO, P.; LAKS, P. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 2007; v. 29, n.1.

MORIGUTI, J.; LUCIF JR, N.; FERRIOLLI, E. **Nutrição para idosos**. São Paulo: Roca, 1998.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3ª ed. Londrina: Midio graf, 2003.

NAHAS, M. V. **Obesidade, controle de peso e atividade física**. Londrina: Midiograf, 1999.

PESCATOLO, L. S.; FRANKLIN, B. A.; FAGARD, R.; FARQUHAR, W. B.; KELLY, G. A.; RAY, C. A. American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and hypertension. **Medicine and science in sports and exercise**, 2004; v. 36, n. 3, p. 533-53.

PITANGA, F.J.G; LESSA I. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos**. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.21 n.3, p.870-877, 2005.

POLLOCK, M. L.; FRANKLIN B. A.; BALADY G. J.; CHAITMAN B. L. et al. **Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: benefits, rationale, safety, and prescription**. *Circulation*, v. 101, n. 7, p. 823-833, fev. 2000.

REGO, C. (1990) Prevalência de fatores de risco na população do Estado de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, v. 24, n. 4, p. 277-285.

ROMERO, W. A.; SANTANA, W. S. De. **Programa de condicionamento físico: Uma proposta de atividades físicas para alunos da EJA**. Versão on-line, *Cadernos PDE*, v. 1, p.20, 2008.

SABA, F. **Aderência à prática de exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte. Edição Revisada e Ampliada.** 2 ed. São Paulo: Manole, 2009.

SANTARÉM, J. M. Musculação: princípios atualizados: fisiologia, treinamento e nutrição. **Fitness Brasil**, São Paulo, 1995.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, Barueri**. São Paulo, ano 5, v.5, n.1, p. 23-34, 2006.

SANTOS, M. J. R. dos. **Factores individuais que condicionam a saúde**. 2011. 102f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Universidade Nova de Lisboa, Lisboa.

SCALDAFERRI, D. B. D.; MATOS, V. de A. **A competitividade do setor de academias de ginástica em Salvador**. Seminário Estudantil de Produção Acadêmica. UNIFACS, Salvador, v.11, n.1, p.1, 2007.

SELIG, S.E., CAREY, M.F., MENZIES, D.G., et al. "Moderate intensity resistance exercise training in patients with chronic heart failure improves strength, endurance, heart rate variability and forearm blood flow", **Journal of Cardiac Failure** v. 10, n. 1, pp. 21-30, Feb. 2004.

SILVA, M. A. D. **Exercício e Qualidade de Vida**. In: CHORAYEB, Nabil e BARROS, Turibio. O Exercício, São Paulo, Atheneu Editora, 1999.

VI DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO. **Sociedade Brasileira de Cardiologia/Sociedade Brasileira de Nefrologia**. São Paulo: Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 95, 50p, 2010.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte: para quê?** São Paulo: Manole, 2003.

WHO - World Health Organization (2002). **World Health Report: Reducing risks, Promoting Healthy Life**. Geneva: World Health Organization.