

A VISÃO COLABORATIVA DOS PROFESSORES ESTAGIÁRIOS DA ACADEMIA ESCOLA DA UEPB: APLICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS NA PRÁTICA E VIVÊNCIAS

Déborah D'avila Bernardo Trindade¹
Caio Matheus Pereira da Silva²
Ewerton Gomes Honorato³
Anny Sionara Moura Lima Dantas⁴

INTRODUÇÃO

Nos últimos 50 anos a musculação apresentou diversas inovações tanto metodológicas, quanto tecnológicas. Antigamente tratava-se de uma atividade praticada por uma pequena parte da sociedade, e hoje a situação é outra. Essa mudança se deu principalmente devido aos vários benefícios que a musculação proporciona aos praticantes, não só na parte estética, mas também na saúde (DA SILVA JUNIOR; DE SOUZA, 2014).

Santos (2013) diz que a modernidade tem aumentado a incidência de doenças e a prevalência delas, devido à mudança do estilo de vida, que vem acompanhada também do stress e de doenças como diabetes, artrite, osteoporose e, claro, a obesidade.

Sabe-se que a atividade física estimula as funções dos sistemas cardiovascular, respiratório e musculoesquelético, assim como promove motivação psicológica e sensação de bem estar (RADESCA, 2015).

Segundo dados do IBGE publicados no jornal Folha de São Paulo, quase metade dos adultos (46%) no Brasil são considerados sedentários, de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde. O levantamento foi realizado em 2013 e apontou que cerca de 67,2 milhões de pessoas não faziam exercício físico (RADESCA, 2015).

Acredita-se que para ter uma população fisicamente ativa, deve-se orientar a prática de atividade física. Essa orientação deve ser iniciada preferencialmente na infância, pois dessa

¹ Graduanda do Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, deborahd91@gmail.com;

² Graduando do Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, caiomatheus.ef@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Educação Física Bacharelado Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, eweerton.gomes@live.com;

⁴ Professora e coordenadora do Projeto Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (Escolinha do DEF) – annysionara@bol.com.br.

forma, a prática do exercício físico torna-se mais fácil na fase adulta, proporcionando saúde e prazer (MENEGUZZI, VOSER, 2011).

O projeto foi idealizado a partir da iniciativa de uma professora, Sidilene Gonzaga de Melo, juntamente ao Departamento de Educação Física (DEF) – UEPB – CAMPUS I. Antes denominado Projeto Laboratório Pedagógico: oficinas e escolinhas poliesportivas e recreativas do DEF (Projeto Escolinhas do DEF), ampliou-se com a finalidade de consolidar a função social da Universidade Estadual da Paraíba, através de atividades de extensão. Atualmente, renomeado como Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física, conhecido pelos usuários por Escolinha do DEF, tem suas atividades coordenadas pela professora e criadora do programa, Anny Sionara Moura Lima Dantas. Cada modalidade conta com supervisor ou monitor, alunos bolsistas e voluntários (BARBOSA e DANTAS, 2018).

O programa tem finalidade de promover a comunidades circunvizinhas atividades ligadas ao esporte e lazer, para contribuir a crianças, adolescentes e idosos, um melhor aproveitamento do tempo vago e conseqüentemente melhoria na educação, saúde e qualidade de vida.

O presente estudo tem o objetivo de demonstrar a rotina e as vivências de estudantes do Bacharel em Educação Física na Academia Escola da Universidade Estadual da Paraíba, onde os mesmos têm a oportunidade de atuar como professores estagiários, aplicando os ensinamentos na prática, adquirindo experiência e construindo a base de quem serão enquanto futuros profissionais.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

As atividades do programa da Escolinha do DEF no semestre passado tiveram início no dia 27 de Agosto de 2019. No período anterior a duas semanas, foram feitas as inscrições. As matrículas são realizadas junto a coordenação da Escolinha no Departamento de Educação Física – UEPB, e exigem documentos como: foto 3x4, comprovante de residência, RG, exame de pele (para quem for fazer natação), e se for estudante, declaração da escola. São oferecidas as modalidades de Futsal, Natação, Dança, Musculação, Ginástica Infantil e Funcional. As atividades do programa são realizadas duas vezes por semana (terça e quinta-feira), nos períodos matutinos e vespertinos.



O funcionamento da Escolinha do DEF do turno matutino ocorre durante os dias de terças e quintas-feiras, no horário de 07:30h às 09:30h. Devido à disponibilidade que o departamento oferece, os beneficiados pelo projeto só tem acesso a prática da musculação na academia com auxílio dos estagiários, duas vezes por semana.

No primeiro momento, foi realizado a anamnese, junto com uma avaliação física, sendo esta de perímetria, peso e altura. Para o público idoso foram feitas não só a avaliação física citada acima, como também uma avaliação funcional utilizando o protocolo da Versão Brasileira da Shot Physical Performance Battery (SPPB), com testes de equilíbrio, força, velocidade e resistência para assim, serem prescritos treinos específicos para cada aluno.

Antes do início dos treinos, os alunos são acompanhados por um estagiário para o alongamento e aquecimento na área externa da academia. O momento inicial serve também para interação entre os alunos. Em seguida, dão-se início aos treinos, estes integralmente assistidos por estagiários, a fim de que os alunos executem corretamente os exercícios físicos, suas séries e repetições.

REFERENCIAL TEÓRICO

A musculação está entre o tipo de exercício mais conhecido e praticado entre todas as modalidades de treinamento (BOSSI et al., 2008). Ela fortalece músculos, articulações e ossos, podendo ser utilizada para ajudar a corrigir eventuais desequilíbrios da musculatura, na reabilitação e prevenção de contusões, e também, combater certas doenças (MENDES, 2017).

Além da atividade física, o exercício físico mais sistematizado e regular, já vem sendo estudado há muito tempo e suas implicações e benefícios já estão bem estabelecidos. Estudos nas áreas de biociências vêm evoluindo e dessa forma tem se tornado cada vez mais fácil encontrar informações, entre outros aspectos devido ao enorme avanço das ferramentas de propagação de conteúdo desenvolvidas pelas novas tecnologias (RADESCA, 2015).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal voluntário produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que o gasto em repouso, incluindo diversas atividades, como trabalho, locomoção, afazeres domésticos, atividades recreativas e o exercício (WAXMAN; WORLD, 2004). O exercício físico, por sua vez, é caracterizado como toda atividade física estruturada, planejada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria da saúde e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, sendo uma subcategoria da atividade física (SURITA, 2014).

Aliada ao treino em si, é de extrema importância os procedimentos realizados juntamente com o exercício, como por exemplo, o alongamento. E de acordo com Shrier e Gossal (2000), são benefícios do alongamento a diminuição direta da tensão muscular, e com a tensão muscular diminuída permite, então, aumento da amplitude articular.

O profissional que irá trabalhar com atividades físicas, independente do ambiente, deve conhecer os motivos que levam os seus alunos a procurarem uma atividade física (DA SILVA JUNIOR; DE SOUZA, 2014).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sabendo que, a atividade física pode ser um “remédio” para a depressão, diabetes, colesterol alto, insônia e osteoporose compreendemos que a motivação da atividade física vai além de uma indicação médica, as motivações são diversas: para relaxar e se divertir, para melhorar e manter o rendimento físico, melhorar a qualidade de vida e o bem-estar.

O programa ofereceu a oportunidade para os alunos do Curso de Educação Física Bacharelado observarem a evolução dos jovens e idosos que utilizam a cada semestre do programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física, e foi visto que o público abordado no estudo buscam por uma melhor qualidade de vida, como a presença deles no espaço da Academia Escola contribui também na socialização dos mesmos no meio de um centro acadêmico.

Segundo Murcia et al. (2007), indivíduos que praticam atividades físicas mais de três vezes por semana, estão mais aptos aos resultados significativos e a automotivação. Apesar de o programa oferecer apenas dois dias na semana, foi possível presenciar a satisfação dos que participam da Escolinha do DEF ao perceberem que o exercício, além de trazer benefícios fisiológicos em todos os aspectos também trazem melhorias no seu dia a dia, tendo assim, mais disposição para realização de suas atividades cotidianas.

Os participantes começaram no programa com membros pouco alongados, apresentava pouca amplitude de movimento, músculos poucos desenvolvidos, e não eram muito sociáveis. Na atualidade, percebemos uma diferença extraordinária quanto a realização do movimento alongado permitindo uma boa amplitude e assim gerando uma melhor tensão no músculo, como também a interação do grupo, a motivação e o bem-estar que é gerado após a prática do exercício.

Diante dos feedbacks dos alunos, podemos relatar que cumprimos com o que foi proposto pelo programa como objetivo, como também, fornecer a todos os beneficiários do programa, a promoção da saúde de forma mais simples, prazerosa e sem grandes dificuldades, visto que todos estes moram nas proximidades da Universidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de vivenciar o programa Escolinha do DEF, é muito importante para nós alunos do Bacharelado de Educação Física, pois nos permite vivenciar na prática tudo aquilo que temos a oportunidade de aprender em sala de aula e através das bibliografias que são as mais diversas, já que a diversidade do público exige que em determinadas situações, a necessidade de uma pesquisa mais avançada e detalhada sobre casos a parte identificado na anamnese, isso tudo contribui de forma positiva para a formação dos futuros profissionais de Educação Física que passam pela Escolinha do DEF, já que vivemos a realidade de forma lúcida e prática dentro de uma das nossas futuras áreas de atuação.

Palavras-chave: Programa; Atividade Física; Musculação.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, E. D. S.; DANTAS. A. S. M. L. Extensão em ascensão na paraíba: crescendo e aprendendo. Anais III CINTEDI. Campina Grande: Realize Editora, 2018. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/44663>>. Acesso em: 11/11/2020 08:53.

BOSSI, I.; STOEBERL, R.; LIBERALI, R. Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.2, n.12, p. 629-638, 2008.

DA SILVA JUNIOR, D. M.; DE SOUZA, E. M. Fatores motivacionais que levam indivíduos à prática de musculação em academia, 2014.

FILHO, A. F. A. Estágio curricular: uma experiência com a academia de musculação do departamento de educação física na cidade de Campina Grande – PB, 2015.

MENDES, J. M. C. Os benefícios do treinamento resistido, 2017.

MENEGUZZI, R. G.; VOSER, R. C. Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias. Revista Digital, Buenos Aires, ano 16, n. 162, 2011.

MURCIA, J. A. M.; BLANCO, M. L. S. R; GALINDO, C. M.; VILLODRE, N. A.; COLL, D. G.; Efeitos do gênero, a idade e frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico, 2007.

RADESCA, E. D. A musculação, seus benefícios e a análise de diferentes modelos de treinamento em determinadas populações, 2015.

SANTOS, V. C. D. A eficiência da musculação na mudança da composição corporal, 2013.

SHRIER, I.; GOSSAL, K.; Myths and Truths of Stretching. *The Physician Sportsmedicine*; 28:35-46, 2000.

SURITA, F. G. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. *Rev Bras Ginecol Obstet*, v. 36, n. 9, p. 423-31, 2014.

WAXMAN, A.; WORLD, H. A. WHO global strategy on diet, physical activity and health. *Food and nutrition bulletin*, v. 25, n. 3, p. 292, 2004.