

# MUSCULAÇÃO COMO FORMA DE PROPORCIONAR A INCLUSÃO SOCIAL E QUALIDADE DE VIDA PARA AS COMUNIDADES CIRCUNVIZINHAS DA UEPB

Orientador:

Anny Sionara

Autores:

Mairla Lisley Vieira Vêras

Erika Cristian de Souza Caetano

Universidade Estadual da Paraíba

[Mairla\\_lisley@hotmail.com](mailto:Mairla_lisley@hotmail.com)

[erikacristiansouza@gmail.com](mailto:erikacristiansouza@gmail.com)

## **Introdução**

O curso de graduação de Educação física através do Laboratório pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no departamento de educação física- UEPB “Escolinhas do DEF” realiza um trabalho com pessoas da comunidade ao entorno da Universidade (UEPB), para melhora da qualidade de vida através dos benefícios que a musculação pode alcançar, estes são desde psicológicos, sociais ate fisiológicos. “A prática de exercícios físicos é fundamental para a vida do ser humano, vindo proporcionar um bem estar físico e mental, como também a melhora da estética e da vida social. Portanto, levar uma vida fisicamente ativa em qualquer fase da vida, é buscar uma existência mais prazerosa e benéfica”. (DURÃES, 2013) Colaborando para a saúde publica na prevenção de doenças. “A atividade física regular reduz a pressão arterial e os níveis de colesterol, retarda a osteoporose e minora a obesidade, os sintomas de ansiedade e de depressão, e a artrite”. (MCADLE, 2008, p.889)

## **Objetivo**

Oferecer musculação gratuita para a comunidade acadêmica e também para incentivar as famílias das crianças envolvidas no programa a praticar uma atividade física, evitar e tratar inúmeras doenças que são causadas pelo sedentarismo como a obesidade e a hipertensão, além de promoção da cultura e socialização dessas comunidades, oferecendo qualidade de vida melhorando também a percepção corporal e a coordenação.

## **Metodologia**

Na academia de musculação são utilizados os equipamentos oferecidos pela universidade, temos 40 alunos matriculados incluindo o sexo feminino e masculino com idades variadas desde adolescentes a idosos. O programa funciona às terças e quintas em dois horários (13h30min à 14h30min e 14h30min à 15h30min). O trabalho na academia é desenvolvido por duas bolsistas e a coordenadora. Participam deste programa pessoas da comunidade, também estudantes da universidade e crianças do PETI (programa de erradicação do trabalho infantil). Foram feitas medidas da circunferência abdominal e IMC (índice de massa corporal) utilizando fita métrica, balança antropométrica e um estadiômetro para medição de altura. Criamos um pequeno formulário para saber a idade, os problemas de saúde, qual era o hábito da prática de atividade física antes da participação no programa, grau de escolaridade, o consumo de cigarro ou bebida alcoólica, e a percepção de melhora da qualidade de vida. Antes da inserção da musculação no projeto, a grande maioria destes indivíduos não praticava nenhuma atividade física, ou seja, eram sedentários, resultando em uma quantidade significativa de gordura corporal, dores, hipertensão, ansiedade e baixa auto-estima, outra pequena parte praticava caminhada, apenas cerca de 2% destas pessoas são fumantes ou bebem e 70% não chegou a concluir o ensino fundamental.

## **Resultados parciais e discussão**

O número de pessoas inscritas no programa durante o ano foi além das expectativas, pois visamos atender cerca de 40 pessoas por ano e a demanda chega a ser de até 150 pessoas em todo o programa. Os pais e avós das crianças envolvidas no programa que não praticavam atividade física, muitas vezes pela falta de condições financeiras, tiveram a oportunidade de realizar atividades orientadas e supervisionadas por professores e enfermeiros, com todos os recursos necessários a uma prática adequada, oferecidos e prestados de forma gratuita.

A circunferência abdominal está acima dos valores e a média do IMC (índice de massa corporal) nas mulheres que participam do programa é de 29, enquanto os homens têm como média 27,13 sendo considerados acima do peso pela OMS (Organização Mundial da Saúde).

É perceptível em qualquer treinamento de musculação o ganho de força, flexibilidade, resistência e potência, não sendo diferente com as pessoas do programa, foi notável em muitos a melhora na coordenação na execução do exercício, na auto-estima, diminuição da ansiedade, aumento da força, além disso as pessoas relatam uma melhora na disposição,

redução da dor em indivíduos que sofrem de dores lombares, melhora da mobilidade, aumento de massa muscular, a diminuição de gordura corporal, evitando a obesidade, com a atividade física ocorre a diminuição da pressão arterial, aumento da força muscular evita a osteoporose, melhora a qualidade do sono e o humor. “Fatores de risco, como sedentarismo, sobrepeso/obesidade, distribuição central da gordura corporal, tabagismo e consumo excessivo de bebidas alcoólicas são passíveis de intervenção, demonstrando a redução dos riscos de doenças cardiovasculares e melhora da qualidade de vida da população”. (REZENDE, 2006, p. 729)

## **Conclusão**

A vivência na academia da universidade tem proporcionado aprimoramento profissional, com a procura pelo conhecimento e aperfeiçoamento para melhor atender as necessidades que a profissão exige, nos ajudando a lidar melhor com as pessoas de varias culturas e de faixa etárias diferentes aprendendo com a individualidade de cada um, que é uma das bases do curso no que se diz respeito à prescrição de treinos “Cada programa deve ser desenhado para atender aos objetivos e as necessidades de treinamento do individuo.” (FLECK, 2006, p.189). Em relação ao cunho científico foi possível adquirir, através do programa, um conhecimento prático de produção de textos científicos, elaborando artigos e com participação em congressos.

## **Referências**

- Durães, Luciana Rocha; Happ, Philipe; Santos, Chaiane; Vieira, José Jairo. Percepção de qualidade de vida e processo de inclusão social em idosos praticantes de atividade física no SESI Jacarepaguá. 2013. UFRJ. Rio de Janeiro.2013
- Fleck, Steven J.; William J. Kraemer, Fundamentos do treinamento de força muscular. 3 ed. Porto Alegre: Artimed, 2006. p. 189
- McAdele, Willian D. Fisiologia do exercício: Energia, nutrição e desempenho humano. 6 ed.; Rio de janeiro: Guanabara koogan, 2008. p.889
- Rezende, Fabiane A. C.; Rosado, Lina E. F. P. L.; Ribeiro, Rita C. L.; Vidigal, Fernanda C.; Vaques, Ana C. J.; Bonard, Ivana S.; Carvalho, Carlos R. Índice de Massa Corporal e Circunferência Abdominal: Associação com Fatores de Risco Cardiovascular. Revista scielo, Minas Gerais, 87(6), p. 729, jan 2006.

