

6CCSDEFPLIC05

PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA PROFESSORES, ALUNOS, E FUNCIONÁRIOS DA UFPB E COMUNIDADES DO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA.

Aline Telles Storni ⁽¹⁾, Pollyanna Oliveira Formiga ⁽²⁾, Maria do Socorro Cirilo de Sousa ⁽³⁾
Centro de Ciências Da Saúde/Departamento De Educação Física/PROLICEN

RESUMO

A prática regular de atividade física traz vários benefícios à saúde, tais como, melhora das funções cardiovasculares, previne doenças degenerativas, diminui os índices de gordura corporal, melhora dos aspectos psicológicos e emocionais como, humor, sono, ansiedade, estresse, cognitivos como memória e concentração e ainda de sociabilização quando praticado em grupo. Com isso tem-se o objetivo de analisar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre o grau de aptidão física em pessoas destreinadas, através do Programa de Condicionamento Físico para professores, alunos, e funcionários da UFPB e comunidades do Município de João Pessoa pelo PROLICEN. Decorre de um estudo de campo, longitudinal. A amostra foi composta por 14 participantes inscritos junto ao departamento de educação física da UFPB, que estiveram presentes nos meses de agosto, setembro, outubro e novembro do ano de 2006. De acordo com os resultados obtidos verificou-se uma evolução em todos os exercícios, tais como de 90% nas repetições de abdominais, 69% nas repetições dos exercícios de membros inferiores, 67% nas repetições do exercício de glúteo e 75% na repetição dos exercícios de membros superiores, podendo se concluir que a atividade física planejada traz reais evoluções ao condicionamento físico, seja na parte aeróbia, quanto na neuromuscular. E assim, em todos os outros aspectos da saúde, ajudando as pessoas a terem consciência que devem sempre buscar a qualidade de vida através da atividade física e de preferência que seja orientada.

Palavras-chave: saúde; atividade física; condicionamento físico.

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física traz vários benefícios à saúde, tais como, melhora das funções cardiovasculares, previne doenças degenerativas, diminui os índices de gordura corporal, melhora dos aspectos psicológicos e emocionais como, humor, sono, ansiedade, estresse, cognitivos como memória e concentração e ainda de sociabilização quando praticado em grupo. O exercício físico provoca uma série de respostas fisiológicas, resultantes de adaptações autonômicas e hemodinâmicas que vão influenciar o sistema cardiovascular. Diversos estudos demonstraram o seu efeito benéfico sobre a pressão arterial. Em indivíduos sedentários e hipertensos, reduções clinicamente significativas na pressão arterial podem ser

⁽¹⁾ Bolsista, ⁽²⁾ Voluntário/colaborador, ⁽³⁾ Orientador/Coordenador ⁽⁴⁾ Prof. colaborador, ⁽⁵⁾ Técnico colaborador.

conseguidas com o aumento relativamente modesto na atividade física, acima dos níveis dos sedentários, além do que o volume de exercício requerido para reduzir a pressão arterial pode ser relativamente pequeno, possível de ser atingido mesmo por indivíduos sedentários.

Várias instituições e organizações tais como a *International Federation of Sports Medicine* (1990), a Organização Mundial de Saúde (BIJNEN *et al*, 1994) e o Colégio Americano de Medicina Desportiva (PATE *et al*, 1995) têm enfatizado a importância da adoção de atividade física regular para a melhoria dos níveis de saúde individual e coletiva, especialmente para a prevenção e reabilitação da doença cardiovascular. O excesso de gordura corporal está associado a diversas doenças de dimensão física e psicológica, incluindo doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, osteoartrite, transtornos de ansiedade entre outros (NAHAS, 2001).

De acordo com Goldberg e Elliot (2001), a atividade física é uma alternativa saudável para a redução do peso corporal, principalmente na redução da gordura corporal. Entre os exercícios mais conhecidos e adequados estão as caminhadas (uma hora pelo menos), o ciclismo a passeio (40 minutos), o trote (40 minutos) e a ginástica aeróbia proporcional a capacidade física do indivíduo em termos de tempo e intensidade (excetua-se a ginástica aeróbia de alto impacto, pelos riscos de lesão).

Estudos realizados nos EUA afirmam que a prática sistemática do exercício físico para a população em geral está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade. Mesmo em indivíduos diagnosticados clinicamente como depressivos, o exercício físico tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas associados à depressão (PITTS *et al*, 1967). Segundo O'connor e Youngstedt (1995), o sono de pessoas ativas é melhor que o de pessoas inativas, com a hipótese de que um sono melhorado proporciona menos cansaço durante o dia seguinte e mais disposição para a prática de atividade física.

O desenvolvimento desse Programa de Condicionamento Físico na Universidade Federal da Paraíba, idealizado e executado pelo professor Dr. Solon José Gonçalves de Sousa junto a professora Dra. Socorro Cirilo, sob a responsabilidade do PROLICEN é extremamente importante, pois possibilita que os alunos exercitem os conteúdos das disciplinas do Curso de Graduação de Educação Física. Auxiliando, orientando e conscientizando, sobre os benefícios que a atividade física promove sobre o organismo, conseqüentemente melhorando a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos que compõem os três seguimentos da Universidade: alunos, professores e funcionários, assim como as comunidades da Cidade de João Pessoa. O envolvimento com os conteúdos das disciplinas desenvolvidas no curso de Graduação de Educação Física necessita de sua aplicação prática, considerando que o objeto de estudo principal é o movimento, sua ciência e a pedagogia do ensino.

A experiência adquirida com a iniciação à docência pelo aluno bolsista, implica na sua formação acadêmica e profissional, considerando as áreas de formação do curso e o campo de atuação que abrange escolas, academias, empresas, clubes e condomínios. Nesta perspectiva, o estabelecimento desse programa que fornece o exercício orientado

e o controle de aspectos que possam permitir a prática, aumentar a segurança e favorecer a adesão ao Programa de Condicionamento Físico é de fundamental importância, além de proporcionar a vivência para o aluno participante a experiência de orientar sessões de exercício diretamente com a comunidade em geral, fornecendo subsídios epidemiológicos para o direcionamento do programa de exercício físico que é, atualmente, amplamente divulgado como um dos requisitos fundamentais para melhores níveis de saúde e qualidade de vida.

2. DESCRIÇÃO

O presente estudo tem o objetivo de analisar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre o grau de aptidão física em pessoas destreinadas, através do Programa de Condicionamento Físico para professores, alunos, e funcionários da UFPB e comunidades do Município de João Pessoa pelo PROLICEN.

3. METODOLOGIA

3.1. Caracterização da pesquisa: Decorre de um estudo longitudinal e de campo.

3.2. População e Amostra: O universo foi de inscritos junto ao departamento de educação física da UFPB das atividades de extensão. A amostra foi composta por 14 participantes selecionados aleatoriamente e voluntariamente entre os inscritos que permaneceram e cumpriram regularmente as atividades do programa de exercícios do PROLICEN no período de agosto, setembro, outubro e novembro do ano de 2006.

3.3. Procedimentos para a coleta dos dados: Inicialmente selecionou-se os inscritos que aceitaram voluntariamente participar da pesquisa, em seguida realizou-se uma avaliação física no LABOCINE. Essa avaliação foi composta por: anamnese, medidas de circunferência, de diâmetros ósseos, dobras cutâneas, massa corporal, estatura. Na pista foi aplicado o TESTE DE CAMINHADA 1600m (HOCKPORT 1 – *mile walk test*), para cálculo do VO₂. No Ginásio de Ginástica (GG), foram executados testes neuromusculares envolvendo vários segmentos corporais de: Abdominal: Os alunos ficavam em decúbito dorsal, com as pernas semi-flexionadas. Eram ajudados por outra pessoa, que seguram seus pés. Tinham que elevar o abdome até encostar-se às coxas, e repetir o máximo de vezes possível no intervalo de um minuto; Membros Superiores: Os alunos, utilizando alteres de 1 ou 2Kg, realizavam o movimento de Rosca Bíceps. Depois do descanso de 1 minuto, eles realizavam o teste de tríceps, de pé, eles faziam uma flexão do tronco, com as pernas uma a frente da outra, e com o altere de 1 ou 2 Kg, realizavam o movimento elevando o antebraço; Glúteo: Os alunos, na

posição de quatro apoios, faziam à elevação de uma perna, até o máximo, primeiro a perna direita, depois à esquerda. Após o descanso, os alunos, ainda em quatro apoios, realizavam a abdução da perna flexionada.

Membros inferiores: o aluno, em decúbito dorsal, com uma perna flexionada e a outra estendida, faz elevação da perna estendida o máximo de vezes possíveis dentro do intervalo de um minuto. Os testes tinham um minuto de duração com mais um de descanso.

Após os testes, foi feita a prescrição do exercício, de acordo com os resultados obtidos. Cada aluno possuía uma ficha individual, que o acompanhava durante as aulas. A cada aula os alunos faziam uma avaliação de intensidade, de acordo com a escala de Borg, com isso, a carga era alterada para a próxima aula. O Programa foi estruturado de acordo com os seguintes critérios:

A - Volume: número de exercícios, número de repetição dos exercícios, distância percorrida e total de peso levantado.

B - Intensidade: números de exercícios ou repetições realizadas numa unidade de tempo, ou tempo gasto para percorrer uma determinada distância, ou percentual de peso levantado.

C - Frequência semanal: quatro aulas por semana, uma de cada modalidade diferente, sendo: flexibilidade, ginástica localizada, hidroginástica e caminhada.

D - Duração: cada aula com duração máxima de uma hora.

A estrutura do treinamento foi dividida em Microciclo, Mesociclo e Macro ciclo.

Microciclo de adaptação – Intensidade de trabalho entre 40% e 60% de um possível valor máximo apresentado pelo aluno nos resultados dos testes. Servindo como preparação do aparelho cardiovascular e neuromuscular para suportar cargas de intensidades superiores.

Microciclo de controle e avaliação – Para verificar o nível de condicionamento físico do aluno. Utilizado no início e final de cada macrociclo de treino, e através dos resultados dos testes decidir as novas cargas de trabalho.

Mesociclo básico – Para desenvolver as capacidades globais do aluno, dando ênfase ao volume de trabalho, priorizando a resistência orgânica geral, a força de resistência, a coordenação e a flexibilidade.

Mesociclo de preparação – Para proporcionar o desenvolvimento das capacidades físicas, possibilitando um ganho na aptidão física do indivíduo. A ênfase nessa fase é a intensidade do trabalho através da utilização da força, velocidade e resistência mista (aeróbia e anaeróbia).

Macro ciclo – Realizado no período de agosto de 2006 a julho de 2008, tempo esse determinado para que o programa propicie uma resposta fisiológica e morfológica às metas propostas.

Caminhada	10	4	5,57±1,99	22	4	8,29±4,53	23	4	11,07±4,98
Abdominal	22	5	14,71±4,45	39	10	24,86±10,52	54	14	26,64±13,18
Membros Inferiores	40	5	26±10,44	55	10	34,50±14,08	60	7	35,86±17,35
Glúteos	40	5	29,36±9,12	55	10	36,64±12,83	60	14	39,50±13,84
Membros Superiores	34	5	20,86±8,52	52	10	28,93±12,30	57	12	31,57±13,90

Unidades: Caminhada (n° de voltas); Abdominal, glúteos, membros inferiores e superiores (n° de repetições).

Relacionando os resultados do mês de NOVEMBRO ao início do trabalho no mês de setembro observou-se que houve uma melhora em todos os exercícios trabalhados. Na parte aeróbia eles obtiveram uma melhora de 99% (11,07±4,98 voltas). Para os neuromusculares verificou-se uma melhora de 90% (26,64±13,18 repetições) nos abdominais, para os membros inferiores eles obtiveram uma melhora de 69% (35,86±17,35 repetições), para os glúteos a melhora foi de 67% (39,50±13,84 repetições) e para os membros superiores a melhora foi de 75% (31,57±13,90 repetições).

5. CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos verificou-se uma evolução em todos os exercícios, tais como de 90% nas repetições de abdominais, 69% nas repetições dos exercícios de membros inferiores, 67% nas repetições do exercício de glúteo e 75% na repetição dos exercícios de membros superiores, podendo se concluir que a atividade física planejada traz reais evoluções ao condicionamento físico, seja na parte aeróbia, quanto na neuromuscular. E assim, em todos os outros aspectos da saúde, ajudando as pessoas a terem consciência que devem sempre buscar a qualidade de vida através da atividade física e de preferência que seja orientada.

Sugere-se que outras áreas da saúde também participem desse programa, como por exemplo, nutricionista, médico, fisioterapeuta, fisiologista, onde os frutos desse trabalho trariam melhores resultados, também como o próprio curso de Graduação de Educação Física da UFPB participe e apóie mais, pois um programa do PROLICEN que qualifica o aluno do curso

de forma tão completa e traz tantos benefícios à comunidade geral é de suma importância e crescimento para ambos.¹

¹ Em memória ao professor Dr. Solon José Gonçalves de Sousa que idealizou e executou o Programa junto à professora Dra. Socorro Cirilo.

6. REFERÊNCIAS

BIJNEN, F.; CASPERSEN, C.; MOSTERD, W., **Physical activity as risk factor for coronary heart disease: A WHO and International Society and Federation of Cardiology position statement.** *Bulletin of the World Health Organization*, 1994. 72:1-4.

INTERNATIONAL FEDERATION OF SPORTS MEDICINE. **Physical exercise: An important factor for health.** *Physician and Sports Medicine*, 1990.18: 155-156.

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida.** Londrina: Midiograf, 2001.

O'CONNOR P.J., YOUNGSTEDT S.D. **Influence of exercise on human sleep.** *Exerc SportSciRev.* 1995; 23: 105-34.

PATE, R.; LONG, B.; HEATH, G.. **Descriptive epidemiology of physical activity in adolescents.** *Pediatric Exercise Science*, 1994. 6:434-447.

PITTS, F.J., MCCLURE, J.J. Lactate metabolism in anxiety neurosis. *N Engl J Med*, 1967. 277:1329-36.