

PRODUTO EDUCACIONAL DE EXERCÍCIOS EM CASA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA ORIENTADORA

HOME EXERCISE EDUCATIONAL PRODUCT: EXPERIENCE REPORT OF THE GUIDING BOOKLE CREATION.

José Osmir De Souza Neto¹; Geovany Felix da Silva Vieira¹; André Lucas de Freitas Rodrigues¹; Esdras Malaquias Guimarães Vieira¹; Ketlen Silva de Oliveira¹; Anna Lúcia da Silva²; Oyatagan Levy Pimenta da Silva²
¹Curso de Educação Física – Bacharelado, Centro Universitário Estácio de Rio Branco – Estácio|UNIMETA, Rio Branco, Acre, Brasil

²Docente do Centro Universitário Estácio de Rio Branco – Estácio|UNIMETA, Rio Branco, Acre, Brasil

*Autor correspondente: oyataganlevy@hotmail.com

RESUMO

Podemos considerar como exercícios físicos qualquer atividade elaborada de forma sistemática de forma abrangente que tenha como principal objetivo o melhor desempenho físico. Ao longo do tempo o homem foi mudando seus hábitos, principalmente os alimentícios e isso contribui para que parte da sociedade esteja sedentária. Na sociedade industrial atual inúmeros são os problemas físicos e mentais que a população enfrenta. Problemas como a depressão, ansiedade, diabetes, pressão arterial, dentre outros. A prática de exercícios físicos regulares é capaz de proporcionar um bem-estar físico e mental e amenizar os problemas de saúde citados anteriormente. Pensando dessa forma, o presente trabalho buscou trabalhar de forma lúcida, através de uma cartilha orientadora, a importância da prática de exercícios físicos. Por meio da cartilha, informamos à população os benefícios dos exercícios físicos bem como os exercícios devem ser realizados.

Palavras-Chave: Exercícios Físicos, Saúde, Benefícios, Orientação.

ABSTRACT

We can consider as physical exercises any activity elaborated in a systematic way in a comprehensive way that has as main objective the best physical performance. Over time, man has changed his habits, especially food, and this contributes to making part of society sedentary. In today's industrial society, there are countless physical and mental problems that the population faces. Problems such as depression, anxiety, diabetes, blood pressure, among others. The practice of regular physical exercises is capable of providing physical and mental well-being and alleviating the health problems mentioned above. Thinking in this way, the present work sought to work in a lucid way, through a guiding booklet the importance of the practice of physical exercises. Through the booklet, we inform the population about the benefits of physical exercises as well as exercises to be performed.

Keywords: Physical Exercises; Health, Benefits, Guidance

1 INTRODUÇÃO

Exercício físico são atividades que abrangem uma elaboração sistemática com finalidade de proporcionar um melhor desempenho físico [1]. A prática regular de exercício físico se tornou um suporte no tratamento das doenças crônico-degenerativas [2] [3], salvo que possui um efeito de prevenção e proteção no aparecimento de doenças neurodegenerativas [2] e está associada ao aperfeiçoamento da funcionalidade cognitiva [4].

Na atual circunstância, se faz necessário, além de ser extremamente importante a prática regular de exercício físico pela população, com a mudança do meio técnico-científico-informacional decorrente da revolução industrial pela qual passamos, surgiram comorbidades

associadas ao sedentarismo, entre elas o estresse e ansiedade que afetam grande parte das pessoas deixando-as com a saúde debilitada [5].

Neste cenário de pandemia, se torna comum o crescimento de sintomas relacionados com a depressão e ansiedade [6]. Sabe-se que o exercício físico pode ser acessível, e uma escolha de pequeno custo para determinadas pessoas, agindo de forma positiva [7] e eficaz no tratamento da depressão, possuindo efeito anti-inflamatório [8] e de prevenção, possibilitando melhor desempenho físico, social e mental [9].

É recomendado que pessoas de diferentes faixas etárias pratiquem atividade física regularmente, com o propósito de diminuir ansiedade, estresse, e obter uma melhor função imunológica [10].

Sendo assim, ao praticar exercício físico em casa é indicado que sejam exercícios voltado para o fortalecimento muscular tais como agachamento, flexão, abdominais, exercícios de alongamento entre outros. Podendo ser utilizado meios tecnológicos a seu favor como *tablets* e *smartphones* por meio de aplicativos e vídeos de exercícios e sempre orientado por um profissional de educação física [11].

Com isso, foi desenvolvido um material educativo em forma de cartilha orientadora com objetivo de incentivar a prática de exercício em casa enfatizando seus benefícios e modo de execução.

2 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O artigo exposto refere-se a um relato de experiência, no qual disserta sobre a construção de uma cartilha orientadora para a prática do exercício físico em casa, incluindo informações necessárias sobre o modo de execução e finalidade de cada exercício.

Baseado em pesquisas realizadas nas plataformas digitais como Scielo e Google Scholar utilizou-se materiais bibliográficos para o processo de elaboração do artigo e da cartilha. A partir das pesquisas foram observados muitos conteúdos direcionados a esse tema, o que tornou acessível o desenvolvimento da cartilha orientadora.

O objetivo da cartilha orientadora é incentivar e ensinar as pessoas que é possível praticar exercício em casa. Assim, foi descrito na cartilha, exercícios posturais, e de alongamento, cuja a finalidade era facilitar o aprendizado e se possível, maximizar a performance com exercícios simples de fácil adaptação e execução, para atingirmos o maior

público possível, principalmente os sedentários, ou até mesmo, aquelas pessoas que acreditam que não podem fazer exercício por ser complicado, ou por falta de tempo.

3 REFLEXÃO DA EXPERIÊNCIA

A criação da cartilha possibilita conhecimento sobre os benefícios do exercício físico de maneira clara e objetiva, incentivando a população a não se manter em um estado sedentário, evitando uma serie de comorbidades associadas ao sedentarismo.

A entrega do produto educacional ocorreu em um parque público da Cidade de Rio Branco. O local é voltado para prática de atividade física ao ar livre, onde distribuímos as cartilhas, e buscamos de maneira esclarecedora fomentar a importância do exercício físico e as maneiras de execução.

O público alvo ficou entre jovens, adultos e idosos. As pessoas demonstraram interesse sobre as informações passadas, aceitando as cartilhas e entendendo que praticar exercício físico pode ser simples.

Por tanto, a cartilha pode ser um instrumento que irá contribuir em vários aspectos na vida funcional dessas pessoas, proporcionando qualidade de vida, ajudando no fortalecimento das defesas do corpo, possibilitando uma vida saudável, além de conhecimento sobre as práticas de exercícios físicos direcionados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude da situação atual que se encontra a população, em meio a pandemia, isolamento e distanciamento social, pode ter aumentado significativamente o número de indivíduos sedentários. Com o isolamento social, parte da população se absteve de frequentar os centros de treinamentos e academias, podendo promover o negligencia com a prática regular de exercícios e/ou atividades físicas.

Porém a prática regular de exercício físico em casa de maneira estratégica contribui na prevenção, controle e tratamento de doenças, promovendo bem-estar físico, mental e social.

A cartilha Orientadora é um estímulo a prática do exercício físico de maneira simples e acessível para toda comunidade, com intuito de promover saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- [1] STRATH, S.J.; KAMINSKY, L.A.; AINSWORTH, B.E.; EKELUND, U.; FREEDSON, P.S.; GARY, R.A. et al. Guide to the assessment of physical activity. Clinical and research applications: **A scientific statement from the American Heart Association. Circulation** 2013;128:2259---79. Disponível em: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0101328916302621?token=237210727A7CC20BC EF309B65A165873D9FE8A4845A5EF589CB7E68907A811CA41143A6ABB6EBC43EAE93F6EB08586E3> Acesso em: 28/11/2020.
- [2] COELHO, F.G.M.; GOOBBI, S.; ANDREATTO, C.A.; CORAZZA, D.I.; PEDROSO, R.V.; SANTOS, G.R.F. Physical exercise modulates peripheral levels of brain-derived neurotrophic factor (BDNF): A systematic review of experimental studies in the elderly. **Arch Gerontology Geriatr** 2013;56:10---5. Disponível em: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0101328916302621?token=237210727A7CC20 BCEF309B65A165873D9FE8A4845A5EF589CB7E68907A811CA41143A6ABB6EBC43E AE93F6EB08586E3> Acesso em: 28/11/2020.
- [3] FOSTER, P.P.; ROSENBLATT, K.P.; KULJIS, R.O. Exercise-induced cognitive plasticity, implications for mild cognitive impairment and Alzheimer's disease. **Front Neurology** 2011;2:1---15. Disponível em: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0101328916302621?token=237210727A7CC20BC EF309B65A165873D9FE8A4845A5EF589CB7E68907A811CA41143A6ABB6EBC43EAE93F6EB08586E3> Acesso em: 28/11/2020.
- [4] COLCOMBE, S.; KRAMER, A.F. Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. **Psychol. Science** 2003;14:125---30. Disponível em: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0101328916302621?token=237210727A7CC20BC EF309B65A165873D9FE8A4845A5EF589CB7E68907A811CA41143A6ABB6EBC43EAE93F6EB08586E3> Acesso em: 28/11/2020.
- [5] ANTUNES, H.K.M; SANTOS, R.F.; CASSILHAS, R. et al. Exercícios físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, São Paulo, Vol. 12, Nº 2, p. 108-114, Mar/Abr, 2006. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/5448/Carlos%20Augusto%20Giraud%20da%20Silva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [6] CESAR, L.L.J. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da covid-19 **BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)** ano II, vol. 3, n. 9, Boa Vista, 2020. Disponível em: <https://revista.ufrr.br/boca/article/view/LimaJunior/3080> Acesso em: 29/11/2020.
- [7] SIQUEIRA, C.C.; VALIENGO, L.L.; CARVALHO, A.F.; SANTOS, S.P.R.; MISSIO, G.; Souza, R.T. et al. Antidepressant efficacy of adjunctive aerobic activity and associated biomarkers in major depression: A 4-week, randomized, single-blind, controlled clinical trial. **PLoS One** 2016;11(6):01-11. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154195> Acesso em: 28/11/2020.
- [8] VIEIRA, J.L.L; PORCU, M.; ROCHA, P.G.M. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. **J Bras Psiquiatr**

2007;56(1):23-8. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852007000100007> Acesso em: 28/11/2020.

[9] TEIXEIRA, C.M.; NUNES, F.M.S.; RIBEIRO, F.M.S.; ARBINAGA, F.; VASCONCELOS, R.J. et al. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del Deporte** 2016;16(3):55-66. Disponível em: <http://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3106> Acesso em: 28/11/2020.

[10] JOY, L. “Staying Active During COVID-19”. **EIM Blog** [03/17/2020]. Disponível em: <https://revista.ufr.br/boca/article/view/LimaJunior/3080> Acesso em: 11/10/2020.

[11] PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. “Should physical activity be considered essential activity during the covid-19 pandemic?” **International Journal of Cardiovascular Sciences**, vol. 33, n.4, 2020. Disponível em: <https://revista.ufr.br/boca/article/view/LimaJunior/3080> Acesso em: 28/11/2020.