



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PORTFÓLIO ACADÊMICO
BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO PERSONALIZADO PARA O BEM ESTAR DE
JOVENS ADULTOS

WOPSON JADER SANTOS

LAVRAS/MG

2024

WOPSON JADER SANTOS

PORTFÓLIO ACADÊMICO
BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO PERSONALIZADO PARA O BEM ESTAR DE
JOVENS ADULTOS

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

ORIENTADOR

Prof. Me. Pablo Ramon Domingos

LAVRAS/MG

2024

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento
Técnico da Biblioteca Central do UNILAVRAS

S237b Santos, Wopson Jader.
Benefícios do tratamento personalizado para o bem-estar de
jovens adultos / Wopson Jader Santos. – Lavras: Unilavras,
2024.

26f. : il.

Portfólio acadêmico (Graduação em Educação Física) –
Unilavras, Lavras, 2024.

Orientador: Prof. Pablo Ramon Domingos.

1. Treinamento resistido. 2. Bem-estar. 3. Exercício físico. 4.
Jovens adultos. I. Domingos, Pablo Ramon. (Orient.). II. Título.

WOPSON JADER SANTOS

PORTFÓLIO ACADÊMICO
BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO PERSONALIZADO PARA O BEM ESTAR DE
JOVENS ADULTOS

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de graduação em Educação Física (Bacharelado).

APROVADO EM: 08 de junho de 2024.

ORIENTADOR

Prof. Me. Pablo Ramon Domingos

MEMBRO DA BANCA

Prof. Dr. Miller Pereira Guimarães

LAVRAS/MG

2024

DEDICATÓRIA

Dedico este portfólio primeiramente a Deus, expressando minha gratidão por me conceder forças nos momentos mais difíceis, quando a desistência parecia ser a única opção. Agradeço também à minha família, aos dedicados professores e aos meus amigos que estiveram ao meu lado durante esta jornada desafiadora. Reconheço e celebro os meus próprios esforços, que me impulsionaram até este ponto.

WOPSON JADER SANTOS

AGRADECIMENTOS

Agradeço profundamente a Deus, cuja presença foi meu refúgio nos momentos mais difíceis desta jornada acadêmica. Sua força e sabedoria foram minhas bússolas, orientando-me para a conclusão desta etapa significativa em minha vida.

Expresso minha gratidão sincera à minha esposa Leticia, cujo incentivo e apoio incansável foram fundamentais para que eu ingressasse na graduação e superasse todas as minhas dificuldades. Seu amor e confiança foram a âncora que me manteve firme durante os desafios.

Minha eterna gratidão se estende à minha família e aos amigos que, cada um à sua maneira, contribuíram para minha jornada. Seja com palavras de encorajamento, gestos de solidariedade ou simplesmente estando ao meu lado nos momentos cruciais, vocês foram essenciais para que eu alcançasse este momento. Não posso deixar de mencionar meu profundo respeito e agradecimento a todos os professores, cujo compromisso incansável com o ensino proporcionou não apenas conhecimento, mas também inspiração. Suas dedicadas instruções moldaram meu caminho acadêmico e me guiaram para o crescimento pessoal e intelectual.

WOPSON JADER SANTOS

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1	Studio Personal WV2 Trainer	12
Imagem 2	Alongamento passivo.....	14
Imagem 3	Auxílio no treinamento.....	16
Imagem 4	Momento de interação.....	20

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Questionário bem-estar.....	17
----------	-----------------------------	----

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Gráfico questionário bem-estar	19
Gráfico 2	Resultados dos testes de Repetições Max	21

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 DESENVOLVIMENTO: BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO	12
2.1 APRESENTAÇÃO DO LOCAL	12
2.2 APRESENTAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	13
3 AUTO AVALIAÇÃO	22
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	24
APÊNDICES	26

1 INTRODUÇÃO

Eu, Wopson Jader Santos, ingressei no curso de Educação Física no primeiro semestre de 2021, no Centro Universitário de Lavras (UNILAVRAS), através do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e do Programa Universidade Para Todos (PROUNI). A escolha do curso de Educação Física se deu após uma conversa com minha esposa sobre o futuro. Eu era recém-casado, trabalhava há bastante tempo no mesmo emprego e já estava desgastado. Com isso minha esposa sugeriu que eu fizesse uma graduação, sem pensar muito veio Educação Física em minha mente, pelo meu amor aos esportes.

Após o início do curso fiquei maravilhado em ver a quão extensa é a área da Educação Física. O que antes era uma escolha por afinidade com esportes, hoje é uma paixão pelos conhecimentos de todos os benefícios fisiológicos, psicológicos e motores que os exercícios físicos trazem ao corpo humano, além do aspecto social.

A busca por um estilo de vida saudável e ativo tem se tornado uma prioridade crescente em nossa sociedade contemporânea (XAVIER *et al.*, 2020), em meio a essa busca incessante por bem-estar, a prática de exercícios físicos tem ganhado destaque, especialmente entre os jovens adultos. Entre as diversas modalidades de exercícios, o treinamento resistido (TR) surge como um componente fundamental para o desenvolvimento físico e mental dos jovens adultos, proporcionando benefícios que vão muito além do mero aspecto estético (WANG, 2022).

Diante disso, o tema do Portfolio, foi escolhido com base na vivência em treinamento no *Studio WV2 trainer*, localizado em Lavras-MG. Trata-se de uma academia com atendimento personalizado e individual que recebe diversos indivíduos a procura de uma melhora na saúde e bem-estar. O trabalho se propõe a explorar a importância do TR e suas possíveis combinações para jovens adultos, analisando seus efeitos na saúde e no desenvolvimento global, tendo como objetivo incentivar um estilo de vida ativo e saudável, bem como seus efeitos para o presente e futuro da população.

2 DESENVOLVIMENTO

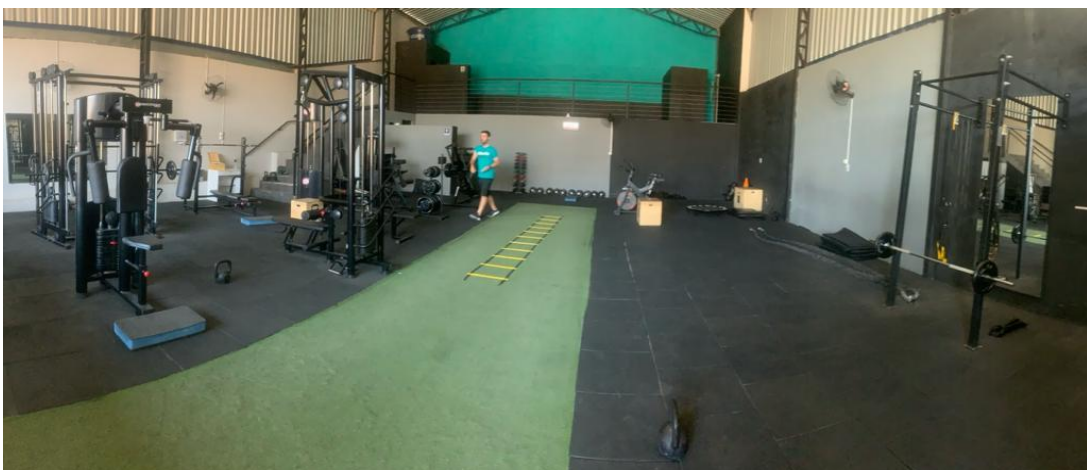
O número de pessoas adeptas a exercícios físicos tem mostrado um crescimento constante ao longo dos anos, como evidenciado pelos dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL). Entre 2009 e 2020, observou-se um aumento significativo de 30,3%, elevando a taxa para 36,8% (Brasil, 2022).

No entanto, apesar desse aumento na prática de exercícios físicos, os índices de sedentarismo e obesidade continuam a aumentar, como apontado por Schmidt (2015). O estilo de vida contemporâneo tem contribuído para esse cenário, especialmente entre os jovens, que estão cada vez mais propensos a adotar hábitos sedentários. Fatores como o aumento do uso de veículos motorizados, o sedentarismo induzido por jogos virtuais, o consumo frequente de *fast-food* e o tempo excessivo gasto em plataformas de *streaming* têm levado a uma diminuição nos exercícios físicos diárias. Essa realidade contribui significativamente para a deterioração da saúde física (CHANG; YANGYANG, 2023).

Portanto, apesar dos avanços no incentivo à prática de exercícios físicos, é crucial enfrentar os desafios estruturais e culturais que promovem o sedentarismo e a obesidade, especialmente entre os mais jovens, para garantir uma melhoria contínua na saúde da população. (CHANG; YANGYANG, 2023).

2.1 Apresentação do Local do Estágio

Imagem 1: Studio Personal WV2 Trainer



Fonte: Do autor (2023).

O *Studio Personal WV2 Trainer* destaca-se por oferecer treinos personalizados, treinadores especializados que proporcionam orientações técnicas

precisas, não limitando-se apenas ao aspecto físico, a empresa busca o bem-estar emocional dos alunos.

As sessões englobam uma variedade de exercícios, desde levantamento de peso, flexibilidade e até exercícios de equilíbrio, cada um escolhido estrategicamente para maximizar os benefícios e promover uma melhor qualidade de vida dos alunos.

Os treinos de resistência são elaborados para desafiar os limites físicos de cada indivíduo. São utilizados equipamentos e técnicas inovadoras, combinados de forma dinâmica, visando à tonificação muscular e o aumento da resistência. Além disso, os treinos funcionais também são valorizados, incorporando movimentos do dia a dia para fortalecer não apenas os músculos, mas também a coordenação e a flexibilidade, proporcionando assim uma abordagem holística para o bem estar e a saúde dos clientes.

2.2 Apresentação das Atividades Desenvolvidas

Os treinos têm duração média de uma hora (60 minutos) e sempre começam com sessões de alongamento, uma prática fundamental para otimizar os resultados obtidos com o treinamento resistido. O alongamento desempenha um papel crucial, sendo essencial para melhorar a flexibilidade, prevenir lesões e facilitar a recuperação muscular (PAGE; FRANK; LARDNER, 2009). Durante essas sessões, os alongamentos são realizados de forma passiva, no qual um músculo é estendido para além de sua amplitude normal com a ajuda de uma força externa exercida pelo treinador (LOPES *et al.*, 2015).

O alongamento passivo é uma técnica reconhecida e respaldada por especialistas. De acordo com MacKenzie, Cordoza e Murphy (2012), essa prática é fundamental para aumentar a flexibilidade muscular e articular, proporcionando uma maior amplitude de movimento durante os exercícios físicos. Além disso, conforme destacado por Page, Frank e Lardner (2009), o alongamento passivo é altamente eficaz na prevenção de lesões musculares, uma vez que aumenta a elasticidade dos músculos e reduz a rigidez articular.

Assim, ao integrar o alongamento passivo no início dos treinos, não apenas se prepara o corpo para o exercício, também se cria uma base sólida para maximizar os benefícios do treinamento resistido, garantindo flexibilidade, segurança e uma recuperação muscular eficaz.

Imagem 2: Alongamento Passivo

Fonte: Do autor (2023).

Segundo Fleck e Kraemer (2014), o alongamento desempenha um papel crucial no treinamento resistido, contribuindo para a melhoria da flexibilidade, prevenção de lesões musculares e aumento da amplitude de movimento das articulações. Além disso, o alongamento ativo ou passivo antes e depois das sessões de treino resistido auxilia na redução da rigidez muscular pós-exercício, promovendo uma recuperação mais eficaz (SIMÃO *et al.*, 2011).

O conhecimento aprofundado sobre a Anatomia Muscular e a Fisiologia Humana contribui para a compreensão dos efeitos do alongamento nos tecidos musculares, auxiliando na formulação de estratégias de treinamento (MARTINI; NATH; OBER, 2015). O aumento no comprimento das fibras musculares é promovido pela adição de sarcômeros em série. Essa adaptação busca restaurar a sobreposição fisiológica ideal entre os filamentos de actina e miosina, permitindo ao músculo gerar níveis mais elevados de força em seu novo comprimento funcional.

Conseqüentemente, o alongamento pode melhorar a flexibilidade muscular e influenciar a capacidade de geração de força máxima (BATISTA *et al.*, 2008).

Disciplinas como Fisiologia do Exercício que exploram os efeitos do exercício como no corpo humano proporcionam percepções valiosas sobre como o alongamento influencia a capacidade muscular e a resistência, destacando sua relevância para atletas e praticantes de exercício físico regular (POWERS; HOWLEY; QUINDRY, 2007).

O entendimento os princípios da Biomecânica, como alavancas musculares e movimentos articulares, é crucial para desenvolver técnicas de alongamento eficazes que minimizem o risco de lesões e maximizem os benefícios para o desempenho físico (HALL, 2015).

É crucial uma compreensão das disciplinas de Fisiologia, Cinesiologia e Metodologia de Treinamento para sua aplicação eficaz. É mediante esse conhecimento que os profissionais de Educação Física podem não apenas aprimorar o desempenho de seus alunos, mas também contribuir significativamente para sua saúde e bem-estar a longo prazo.

O TR deve ser conduzido de forma adequada e sob supervisão de profissionais qualificados (NAKAMURA, 2010). Com uma abordagem segura e equilibrada, o TR emerge como uma ferramenta poderosa para melhorar não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e social dos jovens adultos (DA SILVA BARROS; RAMOS GOMES, 2019), preparando-os para uma vida ativa, saudável e promovendo assim uma jornada de desenvolvimento integral e duradouro.

Imagem 3: Auxílio no Treinamento



Fonte: Do autor (2023).

O controle das variáveis do treinamento durante o exercício revela-se como um elemento-chave, não apenas para maximizar os ganhos de força muscular, mas também para evitar lesões, como ressaltado por De Oliveira Matta (2008).

A compreensão precisa de como ajustar e monitorar as variáveis do treinamento é essencial para um treinamento seguro e eficaz. Nesse cenário, o entendimento profundo da Fisiologia é crucial, pois permite uma análise aprofundada de como o TR influencia o desenvolvimento e a resistência muscular. Estudos em Cinesiologia aprimoram a compreensão dos movimentos articulares durante exercícios específicos, possibilitando uma análise técnica precisa da execução.

A disciplina da Metodologia do Treinamento, por sua vez oferece orientações cruciais sobre a quantidade adequada de carga e repetições, permitindo uma prescrição de treino precisa e individualizada. Dessa forma, os profissionais podem personalizar o TR de acordo com as necessidades e capacidades individuais de cada aluno, garantindo não apenas ganhos musculares, mas também minimizando o risco de lesões.

Além disso, a prática regular de exercícios está associada à melhoria da composição corporal e ao controle do peso (STRASSER; SIEBERT; SCHOBERSBERGER, 2010), este benefício é essencial para os jovens, já que o excesso de peso na juventude pode levar a problemas de saúde a longo prazo (SOUSA; LOUREIRO; CARMO, 2008), como diabetes tipo 2 e doenças cardíacas. O TR também tem efeitos positivos sobre a saúde mental, a participação em exercícios físicos, incluindo o treinamento resistido, está associada a uma redução significativa nos níveis de estresse e ansiedade (WANG *et al.*, 2022).

Foi utilizado o Questionário de Bem-Estar (QBE) de McLean *et al.* (2010), como uma ferramenta para medir a redução do estresse. Este questionário psicológico foi adaptado com base nas diretrizes sugeridas por Hooper *et al.* (1995). O QBE avalia os níveis de saúde emocional e psicológica por meio de perguntas sobre fadiga, qualidade do sono, dor muscular geral, níveis de estresse e humor, utilizando uma escala de cinco pontos (pontuações de 1 a 5). O bem estar geral foi determinado pela soma das pontuações nessas áreas. As respostas foram pontuadas para proporcionar uma medida quantitativa do bem-estar do indivíduo (MARTINS BRANDÃO, 2018). Este método foi escolhido por sua relevância na avaliação de aspectos psicológicos que afetam o desempenho esportivo.

Tabela1: Questionário bem-estar

	5	4	3	2	1	Pontuação
Fadiga	Muito descansado	Descansado	Normal	Mais cansado que o normal	Sempre cansado	
Qualidade de sono	Muito tranquilo	Boa	Dificuldade de dormir	Sono inquieto	Insônia	
Dor muscular	Sentindo-se ótimo	Sentindo-se bem	Normal	Aumento na dor	Muito dolorido	
Níveis de estresse	Muito relaxado	Relaxado	Normal	Sentindo-se estressado	Altamente estressado	
Humor	Muito bem humorado	Em geral bem humorado	Menos interessado em outras atividades que o normal	“Frieza” com companheiros de equipe, família e colegas de trabalho	Altamente aborrecido / nervoso / desanimado	

Fonte: (McLean *et al.*, 2010)

A compreensão da disciplina Psicologia do Esporte é essencial para avaliar com precisão o progresso físico e mental dos alunos. Identificar áreas de melhoria e

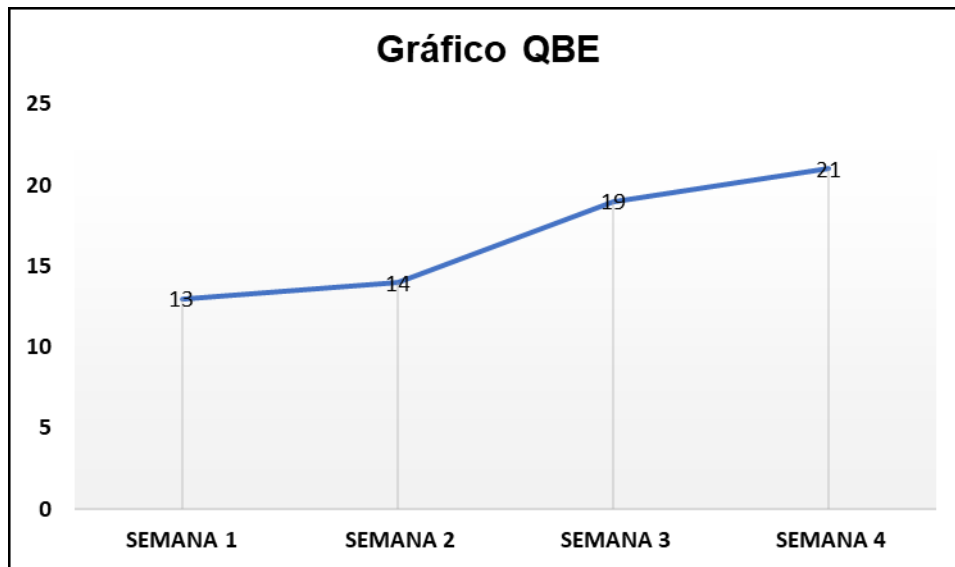
aprimorar aspectos específicos são fundamentais para personalizar os programas de treinamento, permitindo que se adaptem às necessidades individuais de cada aluno. Ao analisar cuidadosamente os resultados, os instrutores podem fornecer *feedbacks* específicos, promovendo um desenvolvimento abrangente, tanto físico quanto mental. É importante lembrar que, como profissionais de educação física, devemos estar cientes dos limites de nossa atuação em relação à psicologia esportiva.

No contexto do curso de Educação Física, o entendimento da Psicologia Geral e Social é crucial. Essa disciplina oferece conhecimentos valiosos sobre os processos mentais e comportamentais, facilitando a criação de ambientes de aprendizagem altamente motivadores. Compreender as nuances das interações sociais não apenas promove um ambiente positivo durante os exercícios físico, mas capacita os instrutores a atenderem não apenas às necessidades físicas, mas também emocionais e sociais dos alunos, promovendo um desenvolvimento integral de cada indivíduo.

Além disso, a disciplina de Metodologia de Pesquisa desempenha um papel vital no curso de Educação Física. Capacita os estudantes a analisarem criticamente estudos existentes, conduzir pesquisas próprias e fundamentar práticas em evidências científicas sólidas. Essas habilidades não apenas aprimoram a qualidade do ensino e das avaliações físicas, mas também contribuem significativamente para o avanço da área. Preparando os alunos para estudos avançados, ela é essencial para um progresso contínuo e inovador no campo da Educação Física.

O treinamento resistido, além de moldar corpos, tem um impacto profundo na saúde mental e física. Estudos mostram que a prática regular do treinamento resistido, desencadeia a liberação de endorfinas e hormônios ligados ao prazer e ao alívio do estresse (CRAFT *et al.*, 2007). Esta liberação não apenas melhora o humor, mas também a qualidade do sono, proporcionando uma sensação geral de bem-estar. Hassmén, Koivula, Uutela (2000), reforça que o treinamento de força não é apenas uma busca estética, é uma estratégia vital para a saúde integral.

O gráfico abaixo ilustra a evolução do bem-estar de uma aluna ao longo de um período de quatro semanas, utilizando o Questionário de Bem-Estar (QBE) como ferramenta de avaliação. Isso confirma a relação entre o TR e a redução do estresse (STUBBS *et al.*, 2016), ao comparar os dados da aluna ao longo desse período, observou-se um aumento nos níveis gerais de bem-estar.

Gráfico 1: Questionário bem-estar

Fonte: Do autor (2023).

A prática regular de exercícios oferece uma série de benefícios abrangentes, não apenas para o corpo, mas também para a mente e o bem-estar social (OLIVEIRA *et al.*, 2011). Ao frequentar a academia, indivíduos com objetivos semelhantes se unem, criando um ambiente propício para a socialização e motivação mútuas. Acompanhar o próprio progresso e compartilhar conquistas com outros membros da comunidade cria um senso de pertencimento e reforça a determinação de cada um.

É crucial reconhecer não apenas o aspecto físico, mas também o psicológico do aluno, garantindo que ele encontre prazer e motivação na prática de exercícios físicos. A interação com colegas que compartilham interesses semelhantes não apenas torna os treinos mais agradáveis, mas também proporciona um ambiente de apoio emocional que promove o bem-estar global (TAMBORÉ URBANISMO, 2023)

Imagem 4: Momento de Interação

Fonte: Do autor (2024)

Assim, segundo Oliveira *et al.*, (2011), ao valorizar tanto a saúde mental quanto a física, a academia se torna um espaço holístico que nutre não apenas o corpo, mas também a mente e as relações sociais. Através dessa abordagem integrada, os praticantes encontram não apenas resultados tangíveis em termos de condicionamento físico, mas também uma sensação duradoura de satisfação e realização em sua jornada de bem-estar.

É fundamental reconhecer a importância de disciplinas específicas, como a Psicologia do Esporte, para compreendermos a dinâmica da motivação intrínseca e extrínseca na prática esportiva. Esta disciplina oferece *insights* valiosos sobre como os indivíduos são motivados, tanto por fatores internos, como a busca por satisfação pessoal, quanto por fatores externos, como recompensas externas ou pressões sociais. Ao entendermos esses mecanismos, podemos desenvolver estratégias mais eficazes para incentivar a participação esportiva e promover o engajamento dos praticantes.

Além disso, a disciplina de Sociologia desempenha um papel crucial ao fornecer conhecimentos sobre o convívio social e sua importância na prática esportiva e no bem-estar geral dos indivíduos. Compreender as dinâmicas sociais dentro e fora do ambiente esportivo nos ajuda a criar ambientes mais inclusivos e

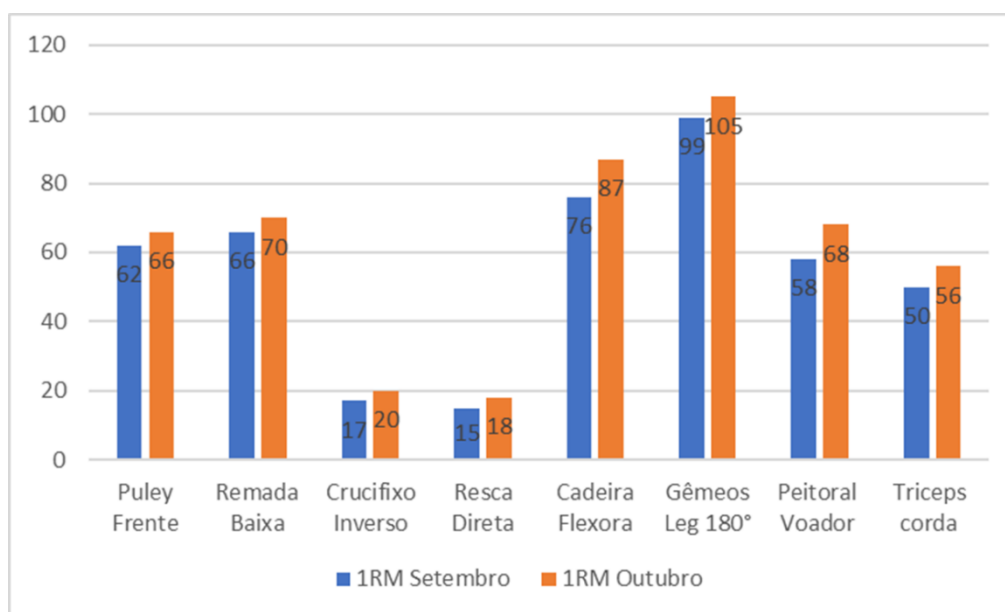
acolhedores, onde todos se sintam valorizados e apoiados em sua jornada esportiva. Isso não apenas melhora a experiência dos praticantes, mas também promove um maior envolvimento e adesão a longo prazo.

Portanto, ao integrarmos essas disciplinas em nossos estudos e práticas esportivas, podemos ampliar nossa compreensão sobre os aspectos psicológicos e sociais envolvidos na motivação e no convívio social, capacitando-nos a promover experiências esportivas mais enriquecedoras e gratificantes para todos os envolvidos.

Para avaliar o impacto do treinamento resistido, utilizamos tanto o Questionário de Bem-Estar (QBE) quanto o Teste de Uma Repetição Máxima (1RM). Embora o 1RM seja uma ferramenta valiosa, para iniciantes, a Equação de Brzycki (1993) oferece uma alternativa segura para estimar a 1RM com base nas repetições e no peso levantado (MOURA, 2010). A equação de Brzycki é expressa da seguinte forma: $1RM = 100 * \text{Peso Levantado} / (102,78 - 2,78 * n^\circ \text{ de Repetições})$.

O Gráfico 2 abaixo mostra a evolução de carga do 1RM de um aluno no período de quatro semanas de treino.

Gráfico 2: Resultados dos testes de Repetições Max.



Fonte: Do autor (2023).

Os resultados são notáveis, como evidenciado na Tabela 2. A evolução da força do aluno ao longo de quatro semanas mostra aumentos em diversos exercícios, destacando-se na Cadeira Flexora (+11kg), Peitoral Voador (+10kg) e Tríceps Corda (+6kg). Esses ganhos não apenas melhoram a aparência, mas

também reduzem o risco de lesões musculares e articulares, promovendo uma melhor postura, especialmente em exercícios físicos intensos (SHEIKHI, 2019)

Além disso, o TR tem implicações cruciais para a saúde metabólica e óssea (WESTCOTT, 2009). O treinamento não apenas constrói músculos, mas também fortalece ossos e melhora a saúde metabólica, beneficiando o controle da glicose e o perfil lipídico (MARTINS *et al.*, 2010). Assim, integrar o TR não é apenas um investimento na aparência, é um compromisso essencial com a saúde física e mental, levando a uma vida mais saudável e ativa para todos.

3. AUTO AVALIAÇÃO

Durante a elaboração deste trabalho, cujo objetivo era apresentar os benefícios do TR para jovens adultos, enfrentei algumas dificuldades que, mesmo assim, resultaram em um desfecho satisfatório. Problemas pessoais, como conciliar a vida de casado com a de estudante e estagiário, além de questões de saúde, foram algumas dessas dificuldades.

Ao longo do período de prática das atividades necessárias para a realização deste estudo, deparei-me com alguns desafios, especialmente no que diz respeito das variáveis do treinamento resistido. No entanto, essas dificuldades serviram como oportunidades de aprendizado, permitindo-me adquirir um maior conhecimento nessa área.

Durante a coleta de dados para o trabalho, enfrentei diversos contratemplos que exigiram adaptações nos exercícios e, em alguns casos, até mesmo a substituição deles. Essas dificuldades surgiram de situações variadas, desde noites mal dormidas pelos alunos até lesões decorrentes das atividades diárias. No entanto, com o apoio dos professores responsáveis pelo *Studio WV2* e os professores do curso de Educação Física Unilavras, fui capaz de enfrentar esses desafios e extrair valiosos aprendizados dessa experiência.

As disciplinas do curso de Educação Física serviram como base para toda a elaboração do trabalho, todo conhecimento adquirido nas aulas teóricas e práticas esteve bem presente durante esse período.

A partir dessa experiência, adquiri conhecimentos teóricos e práticos que foram essenciais para o meu crescimento profissional.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho se propôs a explorar a importância do TR e suas possíveis combinações para jovens adultos, analisando seus efeitos na saúde e no desenvolvimento global, tendo como objetivo incentivar um estilo de vida ativo e saudável, bem como seus efeitos para o presente e futuro da população.

Foram encontradas melhoras em vários aspectos dos alunos em questão. Houve melhoras no social, no físico e no psicológico. No âmbito físico, houve ganho de força em várias musculaturas decorrentes do treinamento resistido. No psicológico, o teste de QBE realizado mostrou uma evolução no bem-estar emocional, níveis de estresse e humor, tudo isso graças ao treinamento resistido. Levando também em consideração o teste QBE foi possível diagnosticar uma melhora social, através dos níveis de humor e da fadiga.

A elaboração deste portfólio contribuirá significativamente para evidenciar o papel do exercício como uma melhores ferramentas para a prevenção e tratamentos de doenças (CHANG; YANGYANG, 2023) e para o bem estar emocional (HASSMÉN; KOIVULA; UUTELA, 2000), reduzindo assim os números dos índices de depressão e ansiedade através de liberação de endorfinas e hormônios ligados ao prazer e ao alívio do estresse (CRAFT et al., 2007), contribuindo então para a saúde de maneira global dos praticantes.

REFERÊNCIAS

- Atividade física individual ou em grupo: veja as vantagens de cada uma. **Tamboré Urbanismo**, 07 mar 2023. Saúde e Bem Estar. Disponível em: <https://tamboreurbanismo.com.br/blog/saude-e-bem-estar/atividade-fisica-individual-ou-em-grupo-veja-as-vantagens-de-cada-uma/> Acesso em: 30 janeiro 2024
- BATISTA, L. H. et al. Efeitos do alongamento ativo excêntrico dos músculos flexores do joelho na amplitude de movimento e torque. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 12, p. 176-182, 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2006-2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de prática de atividade física nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2021: prática de atividade física [recurso eletrônico]** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- BRZYCKI, Matt. Strength testing—predicting a one-rep max from reps-to-fatigue. **Journal of physical education, recreation & dance**, v. 64, n. 1, p. 88-90, 1993.
- CHANG, Bu; YANGYANG, Liu. Analysis of the effects of high-intensity strength training on musculature and metabolism in college students. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, 2023.
- CRAFT, Lynette L. et al. Intervention study of exercise for depressive symptoms in women. **Journal of Women's Health**, v. 16, n. 10, p. 1499-1509, 2007.
- DA SILVA BARROS, Roberto Cristiano; RAMOS GOMES, Rickardo Léo. O exercício físico como ferramenta de motivação e produtividade no meio corporativo. **Observatorio de la Economía Latinoamericana**, n. abril, 2019.
- DE OLIVEIRA MATTA, Marcelo. A importância do controle de carga de treinamento de jovens atletas. **REVISTA CIENTÍFICA DA FAMINAS**, v. 4, n. 3, 2008.
- FLECK, Steven J.; KRAEMER, William. **Designing resistance training programs, 4E**. Human Kinetics, 2014
- HALL, S. J. The biomechanics of the human spine. **Basic biomechanics, 7th edn. McGraw Hill Education, New York**, p. 267-307, 2015
- HASSMEN, Peter; KOIVULA, Nathalie; UUTELA, Antti. Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. **Preventive medicine**, v. 30, n. 1, p. 17-25, 2000.
- HOOPER, Sue L.; MACKINNON, Laurel Traeger. Monitoring overtraining in athletes: recommendations. **Sports medicine**, v. 20, p. 321-327, 1995.
- LOPES, Charles Ricardo et al. Efeitos do alongamento passivo no desempenho de séries múltiplas no treinamento de força. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, p. 224-229, 2015.
- MACKENZIE, B., CORDOZA, G., & MURPHY, T. J. (2012) Power, Speed, Endurance: A Skill-Based Approach to Endurance Training. **Victory Belt Publishing**
- MARTINI, Frederic H.; NATH, Judi L.; OBER, William C. **La biologie humaine: une approche visuelle**. Pearson, 2015.
- MARTINS BRANDÃO, Fernanda et al. Comportamento da carga de treinamento, recuperação e bem-estar em atletas profissionais de voleibol em semanas com e sem jogos. **Educación Física y Ciencia**, v. 20, n. 4, p. 9-10, 2018.
- MARTINS, Raul A. et al. The effect of aerobic versus strength-based training on high-sensitivity C-reactive protein in older adults. **European journal of applied physiology**, v. 110, p. 161-169, 2010.
- MCLEAN, Blake D. et al. Neuromuscular, endocrine, and perceptual fatigue responses during different length between-match microcycles in professional rugby league players. **International journal of sports physiology and performance**, v. 5, n. 3, p. 367-383, 2010
- MOURA, J. A. R. et al. Validação da Equação de Brzycki para estimativa de 1RM em atletas de Levantamento de Potência nos Exercícios de agachamento, supino plano e levantamento terra. EFDeportes. com. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 14, n. 140, p. 1-1, 2010.
- NAKAMURA, Fabio Yuzo et al. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável. **Journal of physical education**, v. 21, n. 1, p. 1-11, 2010.
- OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.
- PAGE P, FRANK C, LARDNER R. Assessment and Treatment of Muscle Imbalance: The Janda approach. Champaign, IL, **Human Kinetics**, 2009:27-30.

- POWERS, Scott Kline; HOWLEY, Edward T.; QUINDRY, John. **Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance**. New York, NY: McGraw-Hill, 2007.
- SHEIKHI, Bahram. Effect of global postural reeducation exercise on pain and hip muscle flexibility in patients with chronic low back pain and movement control dysfunction. **International Journal of Basic Science in Medicine**, v. 4, n. 4, p. 148-154, 2019.
- SIMÃO, Roberto et al. The influence of strength, flexibility, and simultaneous training on flexibility and strength gains. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 25, n. 5, p. 1333-1338, 2011.
- SCHMIDT, Ann Marie. O crescente problema da obesidade: mecanismos, consequências e abordagens terapêuticas. **Arteriosclerose, trombose e biologia vascular**, v. 35, n. 6, pág. e19-e23, 2015.
- SOUSA, Joana; LOUREIRO, Isabel; CARMO, Isabel do. A obesidade infantil: um problema emergente. **Saúde & Tecnologia**, p. 5-15, 2008.
- STRASSER, Barbara; SIEBERT, Uwe; SCHOBERSBERGER, Wolfgang. Resistance training in the treatment of the metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis of the effect of resistance training on metabolic clustering in patients with abnormal glucose metabolism. **Sports medicine**, v. 40, p. 397-415, 2010.
- STUBBS, Brendon et al. Dropout from exercise randomized controlled trials among people with depression: a meta-analysis and meta regression. **Journal of affective disorders**, v. 190, p. 457-466, 2016.
- XAVIER, Maria de Fátima et al. Avaliação do estresse, estilo alimentar e qualidade de vida em praticantes de atividade física e sedentários. **Revista CPAQV—Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, Vol, v. 12, n. 3, p. 2, 2020.
- WANG, Junpeng. Influence of physical training on the physical quality of university students. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, 2022.
- WANG, Xiang et al. Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise on depression in adolescents. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, v. 16, n. 1, p. 16, 2022.
- WESTCOTT, Wayne L. et al. Prescribing physical activity: applying the ACSM protocols for exercise type, intensity, and duration across 3 training frequencies. **The Physician and sportsmedicine**, v. 37, n. 2, p. 51-58, 2009.

APÊNDICES**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM**

Eu, _____, portador da Cédula de Identidade nº _____, inscrito no CPF sob nº _____, residente à Rua _____, nº _____, na cidade de _____, AUTORIZO o uso de minhas imagens ou do menor _____, inscrito no CPF _____ sob minha responsabilidade, para ser utilizada na elaboração do Portfólio do Trabalho de Conclusão de Curso - TCC do UNILAVRAS, com fins estritamente acadêmicos/institucionais e sem interesses comerciais e políticos. A divulgação poderá ser feita por imagem e/ou voz oriunda de filmagens, fotografias ou qualquer outro meio, através das diversas modalidades de mídia existentes, observando-se sempre a moral e os bons costumes. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e expressão da minha vontade, declaro que autorizo o uso acima descrito, sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à imagem do menor ou a qualquer outro.no exterior.

Por esta ser a

Lavras, _____ de _____ de 2023.

Assinatura