

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA REABILITAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UM RELATO DE ESTÁGIO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Autores: LIMA, Leandro Antonio de; WARTHA, Natan; ZAGO, Ederlei

Resumo

O exercício físico é um pilar para a saúde física e mental, atuando na prevenção de doenças, melhoria da qualidade de vida e bem-estar emocional, além de reduzir sintomas de ansiedade e depressão. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda 150 a 300 minutos de atividade moderada por semana. Este projeto de estágio na Unoesc teve como objetivo geral promover a saúde física e mental através da prática regular de atividades. O estágio de 30 horas foi realizado em uma academia, focando no acompanhamento de duas mulheres (de 51 e 21 anos) com frouxidão ligamentar no joelho, sendo que a condição causa instabilidade, dor e insegurança. As atividades concentraram-se em fortalecer músculos de suporte (coxas, quadril, glúteos e abdômen), melhorar o equilíbrio e a coordenação, e promover o relaxamento. Foram aplicados exercícios como agachamento parcial com apoio, elevação de quadril (ponte), subida em degrau baixo e uso de faixas elásticas. Para o equilíbrio, foram utilizadas atividades como ficar em um pé só e caminhada em linha reta. A evolução foi notável, especialmente na mulher de 51 anos, que demonstrou mais confiança, força e estabilidade e a mulher de 21 anos, que apresentou rápida adaptação e melhora na postura e coordenação. Conclui-se que o estágio reforça que o exercício, quando bem orientado, aumentando a segurança e

RESUMO

confiança dos participantes, sendo uma ferramenta fundamental para a saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Exercício físico. Frouxidão ligamentar. Fortalecimento muscular. Qualidade de vida. Saúde.

leandro.rocha0805@gmail.com; natanwa; ederlei.zago@unoesc.edu.br