

RELATO DE EXPERIÊNCIA: RECUPERAÇÃO POSTURAL E AUTOESTIMA ATRAVÉS DA MUSCULAÇÃO

Fausto Luiz de Araújo Junior¹; Nivia Grazielle da Guarda Macedo¹; Tayná Pereira Siqueira¹; Camila Ribeiro Ferreira².

¹Estudantes de Educação Física do Centro Universitário do Norte de Minas, Montes Claros-MG.

²Professora do Centro Universitário do Norte de Minas, Montes Claros-MG.

Objetivos: relatar a experiência vivenciada ao contribuir sobre a recuperação da autoestima e melhora na postura dos alunos de uma academia. **Materiais e Métodos:** trata-se de um relato de experiência gerado a partir do estágio supervisionado, realizado em uma academia do centro da cidade de São João da Ponte-MG, no período de 20/09/2021 a 30/11/2021. Foram realizadas avaliações físicas e acompanhamento dos alunos durante o período do estágio. Foram prescritos exercícios de acordo com cada necessidade e objetivos dos alunos, como os de fortalecimentos, exercícios para correção postural, alongamentos. **Resultados:** foi observada melhora significativa nas dores, postura, percentual de gordura corporal e também foi relatado o quanto essas mudanças ajudaram na recuperação da autoestima desses alunos. **Conclusão:** a musculação possui papel muito importante na prevenção de doenças, promoção de qualidade de vida, resgate da autoestima, reabilitação, entre diversos outros benefícios. Assim, considera-se que o estágio supervisionado foi uma oportunidade excelente para a troca de conhecimentos, experiências e aprendizados.

Palavras-chave: Educação Física. Reabilitação em Academias. Autoestima.