



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE- CCBS
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

DIOGO JANUÁRIO SILVA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO DA ACADEMIA
DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA- UEPB**

**CAMPINA GRANDE – PB
2020**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE-CCBS**

DIOGO JANUARIO SILVA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO DA ACADEMIA
DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA- UEPB**

Relatório de EXPERIÊNCIA apresentado ao Curso EDUCAÇÃO FÍSICA do Centro CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em educação física.

Orientador: Prof. Esp. João Paulo Clemente da Silva.

**CAMPINA GRANDE
2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586r Silva, Diogo Januário.
Relato de experiência no estágio supervisionado da
Academia do Departamento de Educação Física- UEPB
[manuscrito] / Diogo Januario Silva. - 2020.
18 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde , 2020.
"Orientação : Prof. Esp. João Paulo Clemente da Silva ,
Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física -
CCBS."
1. Treinamento de força. 2. Estágio supervisionado. 3.
Academia. I. Título
21. ed. CDD 796.4

DIOGO JANUÁRIO SILVA

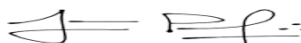
**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO DA ACADEMIA
DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA- UEPB**

Relatório de Experiência apresentado ao Curso Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

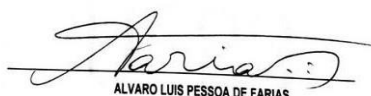
Área de concentração: Epidemiologia da Atividade Física

Aprovado em: 03/12/2020

BANCA EXAMINADORA



Prof. Esp. João Paulo Clemente da Silva (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



ALVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Wlaldemir Roberto dos Santos
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

A minha esposa, pela dedicação, companheirismo e amizade, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

A princípio queria agradecer a Deus, por ter me conduzido até o final dessa jornada. Fico grato a meus pais por ter me apoiado e incentivado, junto com toda a minha família. A minha esposa pela paciência e apoio.

Ao departamento de Educação física da Universidade Estadual da Paraíba, pela oportunidade de vivenciar a experiência do estagio.

Ao meu orientador, Prof. Mst. João Paulo Clemente da Silva, que mesmo em um momento difícil de saúde publica em nosso país, direcionou sua sabedoria, tempo e paciência corroborando para a conclusão deste trabalho.

A todos os componentes da banca examinadora, por esta aqui prestigiando minha apresentação e cedendo seu precioso tempo. Obrigado a todos.

RESUMO

O estágio é a chance de adquirir novos conhecimentos com inúmeras e diferentes pessoas, cada um com a sua necessidade específica. Nessa vivência, aprendemos a ensinar, ensina-se e aprende-se com a troca de experiências com os alunos. Este relato foi desenvolvido com a intenção de evidenciar o aprendizado no estágio supervisionado, na academia do departamento de educação física, da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. O estágio ocorre no bairro universitário, no Campus I, na cidade de Campina Grande-PB. Procuramos desenvolver um trabalho de orientação e ensino de técnicas de exercícios de força, para pessoas com diferentes idades, diversas patologias e necessidades. Os alunos fazem as inscrições no início do semestre, depois passam por avaliação física, para começarmos em conjunto com nossos supervisores, traçamos quais serão os direcionamentos dos treinos. Em sua maioria as pessoas contempladas na academia, são de áreas carentes, próximas ao departamento e na maioria dos casos, é a única opção de frequentar uma academia de musculação, isso nos dá uma motivação maior para darmos o nosso melhor.

Palavras-Chave: Treinamento de força. Estágio. Academia. Departamento de Educação Física.

ABSTRACT

The internship and the chance to acquire new knowledge with countless and different people, each with their specific needs. In this experience, we learn to teach; we teach and learn through the exchange of experiences with students. This report was developed with the intention of showing the learning in the supervised internship, in the academy of the physical education department, of the State University of Paraiba - UEPB. The internship takes place in the university district, in Campos I, in the city of Campina Grande-PB. We seek to develop guidance and teaching techniques for strength exercises, for people of different ages, different pathologies and needs. Students register at the beginning of the semester, then undergo a physical evaluation, to start together with our supervisors, we outline the training directions. Most of the people included in the gym, are from needy areas, close to the department and in most cases, it is the only option to attend a weight training gym, this gives us a greater motivation to do our best.

Keywords: Strength training. Phase. Gym. Department of Physical Education.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DEF Departamento de Educação Física.
UEPB Universidade Estadual da Paraíba.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	11
2.1	Objetivo geral	11
2.2	Objetivos específicos	11
3	REFERENCIAL TEÓRICO	12
3.1	Treinamento de Força	12
3.2	<i>A Importância do Treinamento de Força para a Qualidade de Vida do Praticante</i>	13
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA	16
5	CONCLUSÃO	17
6	REFERÊNCIAS	18

1 INTRODUÇÃO

Os exercícios de treinamento de força, no início das civilizações eram usados para o treinamento de soldados e atletas, para melhora do seu rendimento nas atividades desenvolvidas pelos mesmos. Nesse contexto, os praticantes de treinamento de força utilizavam vários tipos de resistências, desenvolvendo diversos métodos de treinamento. O treinamento resistido faz uso de vários tipos de resistências como: anilhas, placas, halteres, elásticos, resistências hidráulicas, molas e isometria. Ao longo do tempo foram desenvolvidos diversos métodos de treinamento de força.

O estágio nas escolinhas do DEF (Departamento de Educação Física), além de um componente curricular do curso de educação física, é uma forma de nos aproximarmos de pessoas, que em sua maioria não teriam acesso àquelas atividades em outro local (Por questões financeiras, de transporte e outras diversas). Proporcionando um sentimento de solidariedade com aqueles que estão sob nossos cuidados, além de contribuir para formação profissional e pessoal.

Ser estagiário é ter a experiência de exercer atividades que fazem parte da sua futura profissão, diferentemente da parte teórica, vivenciando a prática com pessoas que realmente estão precisando daquele serviço onde fazemos o nosso melhor não só para obter uma boa avaliação na disciplina, mas também para corroborar com o bem estar e saúde daqueles indivíduos.

Em 1967 foi criada a primeira legislação que estabeleceu uma regulamentação na atividade de estágio no Brasil. Daí então foi passando por várias modificações importante até a nossa atualidade. Conforme as DCNs da Educação Física, o **CONFEF N° 003/2012** nos orienta que o estágio é o ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, e visa à preparação para o trabalho produtivo de estudantes do ensino regular em Instituições de Educação Superior. O estágio integra o projeto pedagógico do curso e, além de fazer parte do itinerário formativo do estudante, tem como objetivo o aprendizado de atitudes, competências e habilidades próprias da sua atividade profissional futura, preparando-o para o exercício da profissão e para inserção no mundo do trabalho.

As escolinhas do DEF têm suas atividades realizadas no departamento de Educação física, que está localizado no Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, no Campus I da Universidade Estadual da Paraíba, no Bairro Universitário em Campina Grande-PB.

O estágio foi realizado na sala de musculação do Departamento de Educação Física da UEPB (Universidade Estadual da Paraíba), já tinha obtido uma vivência no mundo da musculação por pelo menos uns dez anos, inclusive tinha estagiado na mesma sala, no início do curso de Licenciatura Plena em Educação Física, no mesmo departamento. Mesmo assim parecia que estava iniciando outra vez, tive a oportunidade de conhecer novos colegas, outra realidade de estrutura, novos desafios com alunos diferentes realidades das que estava acostumado, mas tive uma nova oportunidade não só de aprender, mas também de ajudar várias pessoas.

2 OBJETIVO

Relatar a importância do estágio na musculação bem como os benefícios desta prática a vida do indivíduo.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Apresentar a minha experiência com os professores e alunos da academia do departamento de educação física- UEPB;

Descrever como a musculação pode trazer benefícios para a vida do praticante causando impactos positivos e diretos para a obtenção de uma melhor qualidade de vida.

Relatar como é enriquecedor para o profissional de educação física passar por experiências práticas, através de vivências e troca de experiências.

3 REFERÊNCIAL TEÓRICO

3.1 – Treinamento de força.

O treinamento de força é um conjunto de exercícios de força que aparece na história do homem desde seus primórdios. Não se sabe exatamente o ponto inicial, mas existem indícios de prática de levantamento de peso em escavações da Grécia antiga e em capelas funerárias no Egito a mais de 4000 anos atrás.

A história do treinamento de força é muito antiga, existem relatos históricos que datam do início dos tempos e que afirmam a prática da ginástica com pesos. Escavações encontraram pedras com entalhes para as mãos permitindo aos historiadores intuir que pessoas utilizavam o treinamento com pesos. Temos esculturas datadas de 400 anos antes de Cristo que relatam formas harmoniosas de mulheres, mostrando preocupação estética na época. Relatos de jogos de arremessos de pedras datam de 1896 A.C. (BITTENCOURT, 1986). Temos registros históricos de que os exercícios de força tanto para melhorar valências físicas, preparação para guerreiros, treinamento de atletas ou fins meramente estéticos. É fato que a preparação física através de exercícios com resistência, independentemente do objetivo, acompanha nos seres humanos desde o início das primeiras civilizações.

A palavra Academia originou-se do grego, a partir do momento em que o filósofo Platão começou a se reunir com outros pensadores em um local chamado jardins Akademos (homenagem a um herói grego), onde estudavam matemática, filosofia e ginástica, conforme Lollo (2004), sendo este o primeiro relato do termo academia. O surgimento das primeiras academias de ginástica aconteceu com o objetivo de atender a um público alvo que buscava aulas de ginástica fora dos clubes. Entretanto, a quantidade de academias foi aumentando nas principais cidades brasileiras na década de 1960, tendo o auge no início dos anos 1970, onde aconteceu a expansão das academias por todo o país, segundo Tahara et al. (2003).

Segundo Ferreira (2005), é inegável a crescente importância que, nas sociedades modernas, atribui-se a alguns valores entre qual um corpo belo e forte, que estratificam os seres humanos de acordo com princípios pré-estabelecidos culturalmente.

3.2 A importância do treinamento de força para a qualidade de vida do praticante

A cultura do exercício nos acompanha a milhares de anos, mas nos últimos trinta anos, houve uma supervalorização do culto ao corpo com fins estéticos, melhora de desempenho atlético e nos últimos anos a procura da prática de exercícios de para fins medicinais e qualidade de vida aumentou bastante.

Mazini Filho et al. (2010) confirmam que a prática regular de exercícios pode contribuir para melhor qualidade de vida, ao oferecer diversas vantagens como fortalecimento muscular; aumento da resistência óssea; adequação do perfil lipídico; aumento da sensibilidade à insulina; minimização das modificações teciduais ocasionadas pelo envelhecimento; melhora no funcionamento hemodinâmico do coração; controle da hipertensão e melhora da imunidade, ocasionando menor incidência de infecções. Segundo (Nieman, 1999) a saúde e aptidão física estão relacionadas com a prevenção da maioria das doenças, com a energia, autoestima, e a capacidade para executar tarefas diárias.

A atividade física tem um papel muito importante na interação social, atividade recreativa representa um importante envolvimento com outros praticantes, elevando a autoestima e aumentando sua rede social. Com isso agrega uma grande satisfação pessoal e uma melhora significativa na sua qualidade de vida (CAMARGO, 1989). Amorin e Alberto (1996) salientam que a atividade física pode ser uma defesa contra o isolamento social e a solidão, auxiliando contra o tédio, podendo compensar a redução das relações sociais e oferecer a substituição do “status” ora determinado pela atividade e posição profissional.

Para Howley e Franks (2000), a incorporação da atividade física em nossa vida diária é de grande importância: Se uma pessoa vive o bastante, problemas de saúde irão desenvolver-se, levando o organismo à incapacidade de funcionar independentemente e, eventualmente, causando a morte. Um aspecto da qualidade de vida de um indivíduo é prevenir ou retardar o desenvolvimento prematuro desses problemas de saúde, prolongando as porções saudáveis e independentes da vida. Há evidências de que a Atividade Física esteja relacionada à redução do risco de desenvolvimento prematuro de muitos problemas de saúde, incluindo ansiedade, aterosclerose, dor nas costas e câncer.

É importante perceber que os motivos que levam as pessoas à permanência nas atividades físicas, demandam várias situações de ordem psicológica, cultural, socioeconômicas e geográficas que influenciam na continuidade dos indivíduos na rotina de exercícios físicos.

Como cita Saba (2001), alguns fatores influenciadores para aderência em programas de exercício físico, são:

- Prazer: quando fazemos algo com prazer, aumenta o interesse e se for durante alguma atividade física, este prazer o manterá na atividade, ao mesmo tempo em que desencadeará a condição de bem-estar.
- Sensação de satisfação: este é um importante fator, pois há sensação de satisfação originada pelos ganhos de bem-estar físico e psicológico; o sentimento de conforto em relação à aparência oferece segurança em público, e mantém a pessoa na prática de atividade física.
- Envolvimento do praticante: com exercícios e esportes em seu histórico pessoal, ou seja, pessoas que já eram ativas no passado, provavelmente criam um sentimento de autoconfiança e automotivação para a prática atual.
- Acesso fácil: em locais que possuem um programa supervisionado de exercícios físico e oferecem uma assistência adequada de orientação, podendo ser um fator motivador. Outros aspectos que devemos levar em conta é à distância, preço e acessibilidade. Fatores alegados como motivos de desistência são à distância e preço.
- Fatores psicológicos: acredita-se que com o aumento da autoestima a pessoa se sinta satisfeita, após realizar atividade física / exercício físico e crie um “vício positivo”.
- Mídia: é a principal vendedora de padrões de saúde, beleza, qualidade de vida e bem-estar. É impulsionadora do corpo sadio e belo. Cria um modelo de corpo e as pessoas correm à prática da atividade física para tentar se aproximarem dos padrões de estética estipulada pela mídia e sociedade.
- Grupo social: segundo fator que influencia psicologicamente a realização da prática de exercícios. Quando há apoio da família e amigos, a prática será mantida.

O fato de um indivíduo ter contato com situações de vida que demandam necessidades parecidas gera uma proximidade e interação. Olhando por outra vertente, a convivência com pessoas que estão conseguindo ou já conseguiram obter êxito nos seus objetivos provoca muitas vezes inspiração para os que estão no seu entorno.

Segundo Nahas (2001:05) qualidade de vida é definida como: A condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que se caracterizam as condições em que vive o ser humano, ou seja, a inter-relação mais ou menos harmoniosa dos incontáveis fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano e resultam numa rede de fenômenos, pessoas e situações. Tem surgido varias evidencias que a interação de forma positiva, no meio em que se vive corrobora com a manutenção da saúde nas pessoas. Para isso e necessário ter boas relações no âmbito social, econômico, familiar, espiritual, dentre outros mais fatores que fazem parte do nosso cotidiano e com isso se obter uma melhora na qualidade de vida.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O estágio começou com a supervisão do professor Maécio Freitas Silva, no início do primeiro semestre de 2019, sempre às segundas e quartas feiras, no horário da tarde, das 13hs às 17hs, na primeira semana, tiveram início avaliações físicas com anamnese, coleta de medidas antropométricas e mais algumas informações que eram realizadas em uma sala menor que fica ao lado da área onde são realizados os exercícios de musculação, esperando o início do treino de força.

Foi bem diversificado, pois tanto havia pessoas que nunca tinham estado em uma sala de musculação, quanto tinham indivíduos que já participaram em outros semestres ou vinham de academias convencionais.

Após há primeira semana, juntamente com meus colegas e a orientação do nosso orientador com a maioria das avaliações físicas em mãos e as fichas de treinamento prescritas demos seguimento as orientações, sempre fazendo intervenções. Após esses primeiros contatos com os alunos, tínhamos uma noção da real da intensidade dos treinos, como o público era bem diversificado, isso trazia certa dificuldade, quando se supervisiona várias pessoas ao mesmo tempo, mas proporcionou uma variedade de situações atípicas e um enriquecimento prático.

As aulas seguiam acompanhando o desenvolvimento dos alunos de forma individual, respeitando suas limitações também de forma individualizada com evoluções na medida do possível. Uma vez que se sobressaiam nós mudávamos os estímulos ou aumentávamos as intensidades nos exercícios para que fossem evoluindo dentro do seu planejamento de treino. Tínhamos de alunos sedentários a ex-atletas, hipertensos, diabéticos, pessoas que haviam perdido parte de sua mobilidade.

Espero que tenha contribuído para a melhora ou mudança na qualidade de vida dessas pessoas, pois o estágio me ajudou a querer sempre melhorar enquanto profissional e ser humano.

5 CONCLUSÃO

Durante o estágio tive a oportunidade de aprender e enriquecer meus conhecimentos com a musculação, mesmo já tendo vivência nessa área por algum tempo. Pude ter certeza que mesmo achando que já conheceu muito um assunto, sempre há espaço para novos aprendizados e por que não: novas experiências.

Vivenciar o estágio na academia do DEF, mesmo com uma realidade diferente da que já estava acostumado, me proporcionou ter uma visão mais transparente do quanto é importante essa profissão que escolhi para amar, da oportunidade de ajudar pessoas com várias dificuldades (saúde, financeira, social, dentre outras) a melhorar sua qualidade de vida.

Fico muito satisfeito de ter conhecido pessoas novas e aprendido mais do que ensinei, me proporcionando uma melhora bastante significativa como graduando, futuro profissional, mas principalmente como ser humano.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, C. A.; ALBERTO, C. A. **Atividades físicas e terceira idade: uma perspectiva psicossocial**. Revista Psicologia Argumento. Curitiba, ano XIV, n.19, p.26, nov. 1996.
- BITTENCOURT, Nelson. **Musculação: uma abordagem metodológica**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- CAMARGO, L. O. L. **O que é lazer**. 2 ed. São Paulo: Brasiliense, 1989
- HOWLEY, E.T.; Franks, B.D. **Manual do Instrutor de Condicionamento Físico para a Saúde**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- MAZINI FILHO, M.L. et. al. **Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável**. Rev Bras Ciên Envelhec Hum, Passo Fundo, 2010. Disponível em: . Acesso em: 16 nov 2011.
- NIEMAN, D.C. **Exercício e Saúde: como prevenir de doenças usando o exercício com seu medicamento**. São Paulo: Manole, 1999.
- LOLLO, P. C. B. **Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP**. Digital, Buenos Aires, n. 76, 2004.
- FERREIRA, Maria Elisa Caputo et al. **A obsessão masculina pelo corpo: Malhado, forte, sarado**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v. 27, n. 1, p. 170, 2005.
- TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. **Aderências e manutenção da prática de exercícios em academias**. *Ciência e Movimento*, Brasília, v. 11, n.4, p. 7-12, 2003.
- . NAHAS, M.V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2001.
- *PINTO, B. E. M. **Considerações acerca da legislação de estágio Brasil**. Campina Grande: UEPB, 2013.
- SABA, F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.