



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MAYARA MACELLY JATOBÁ BRANDÃO

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO EM GINÁSTICA NA
ACADEMIA RM NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE -PB

CAMPINA GRANDE, 2011

MAYARA MACELLY JATOBÁ BRANDÃO

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO EM GINASTICA NA
ACADEMIA RM NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE -PB

Relato de experiência para conclusão de curso apresentado ao curso de graduação de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

ORIENTADORA: PROF^a Dr^a Regimênia Maria Braga de Cavalcante

CAMPINA GRANDE, 2011

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

B817r Brandão, Mayara Macelly Jatobá.

Relato de experiência de estágio em ginástica na Academia RM na cidade de Campina Grande-PB [manuscrito] / Mayara Macelly Jatobá Brandão. – 2011.

29 f.: il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2011.

“Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Cavalcante, SESI”.

1. Ginástica. 2. Estágio. 3. RPM. I. Título.

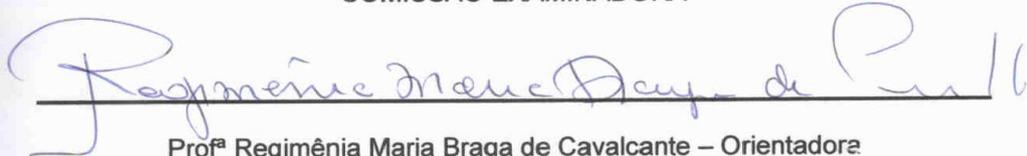
21. ed. CDD 613.714

MAYARA MACELLY JATOBÁ BRANDÃO

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO EM GINASTICA NA
ACADEMIA RM NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE -PB

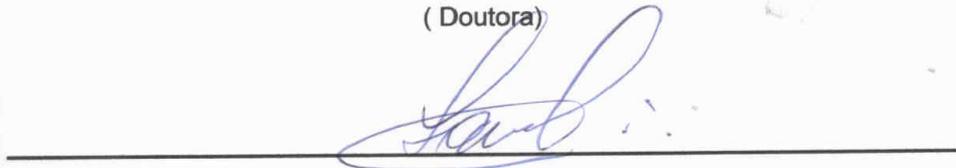
Aprovado em: 09 de Dezembro de 2011

COMISSÃO EXAMINADORA



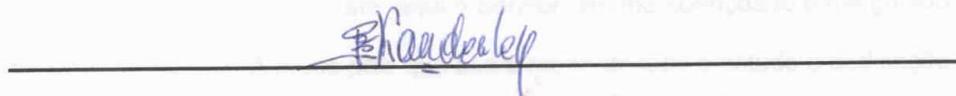
Profª Regimênia Maria Braga de Cavalcante – Orientadora

(Doutora)



Profº Francisco de Assis Sarmiento – Examinador

(Especialista)



Profº Roberto Cotty Vanderley – Examinador

(Doutor)

CAMPINA GRANDE, 2011



edico este trabalho em especial a

Deus, pois até aqui o Senhor tem me abençoado e me guiado.

A meus pais que são a razão de todo o estudo e dedicação.

A minha professora Regimênia pela ajuda, paciência e por ter sempre me atendido quando necessário.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecer a aquele que durante este longo período tem me guiado me abençoado e me livrado de qualquer mau. O que me ajudou a superar cada obstáculo da vida e não me deixou faltar nada. Ao meu Senhor dos Senhores, Rei dos Reis, ao meu **Deus**.

Aos meus pais vocês que me deram a vida e me ensinaram a vivê-la com dignidade não bastaria um simples obrigado, pois sempre iluminaram meus caminhos obscuros com afeto e dedicação para que eu trilhasse sem medo e cheios de luz. A minha mãe **Suenia** que sempre foi meu exemplo de mulher guerreira. E meu Pai **Raimundo**, o homem que mais me compreende no mundo. Meu muito obrigado

A meus Irmãos que **Bruno Jatobá** e **Matheus Jatobá** que sempre me deram apoio e força e me dando muita alegria.

A todos da minha família, minha Vó **Ladicy** meu Avô **Jatobá**, Tios e Tias. Em especial minha Tia **Rossandra** Moraes que sempre acreditou no meu potencial.

Aos meus amigos, que tanto se fizeram presente na minha vida, em especial a **Ramon** e **Washington** que foi o que mais me incentivou e sempre acreditam na minha dedicação.

Aos professores e funcionários da UEPB, por nunca terem deixado eu desistir, pois todos eles tiveram uma participação importante na minha vida. Em especial a minha professora que quando eu mais precisei ela estava ali pra me receber nos finais de semana em casa a professora **Regimênia**. A meus professores **Cotty** e **Sarmiento** que não mediram esforços para participar da minha etapa final e que sempre entenderam minhas ausências quando necessário.

Em fim. Agradeço a todos que de uma forma ou de outra colaboraram pra que esse sonho se torne realidade.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE ESTÁGIO.....	11
2.1 ESTRUTURAS ORGANIZACIONAL	12
3. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	13
3.1 REUNIÃO COM A PROPRIETARIA E COORDENAÇÃO DE GINASTICA	13
3.2 BODY SYSTEMS	13
3.3 ATUALIZAÇÕES E TREINAMENTOS	15
3.4 PROGRAMAS DE GINASTICA LES MILLS / BODY SYSTEMS	17
3.4.1 BODY ATTACK.....	18
3.4.2 BODY BALANCE	18
3.4.3 BODY COMBAT	18
3.4.4 BODY JAM	18
3.4.5 BODY PUMP	19
3.4.6 BODY STEP	19
3.4.7 RPM	19
3.4.8 BODY VIVE	19
3.4.9.SH'BAM	20
3.4.10 CXWORX	20
3.4.11 POWER JUMP	20
5. AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO	22
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
7. BIBLIOGRAFIA	24
8. ANEXOS	25
8.1 - 03 E 04 DE JUNHO PARTICIPAÇÃO NO GFMi	25

8.2 - CLUBE DA LULUZINHA DIA 09 DE JULHO DE 2011	26
8.3 - BODY COMBAT CELEBRATION 24 DE SETEMBRO DE 2011	26
8.4- VIAGEM 08, 09, 10 e 11 DE OUTUBRO	27
8.5- FESTA DE LANÇAMENTO DA TERCEIRA IDADE BODYVIVE 19 DE OUTUBRO	28
8.6 -LANÇAMENTO DO BODYPUMP NO DIA 06 DE NOVEMBRO.....	29

1 – INTRODUÇÃO

A cidade de Campina Grande é um município brasileiro situado no estado da Paraíba. Foi fundada em 1º de dezembro de 1697, tendo sido elevada à categoria de cidade em 11 de outubro de 1864.

De acordo com estimativas de 2011, sua população é de aproximadamente 400 mil habitantes, sendo a segunda cidade mais populosa da Paraíba, além de ser o 56º maior município brasileiro e o 12º maior município interiorano do Brasil. Sua região metropolitana, formada por 23 municípios, possui uma população estimada em 687.545 habitantes, sendo a maior zona metropolitana do interior nordestino, quarta maior zona metropolitana do interior brasileiro, 24ª maior do Brasil e 787º maior do mundo.

A cidade possui uma agenda cultural variada, destacando-se os festejos de São João, que acontecem durante todo o mês de junho, o Encontro da Nova Consciência, um encontro ecumênico realizado durante o carnaval, além do Festival de Inverno e outros 20 eventos. Campina Grande também é conhecida como cidade universitária, pois conta com 16 universidades, sendo três delas públicas. É comum estudantes do Nordeste e de todo o Brasil virem morar no município para estudar nas universidades locais. Além de ensino superior, o município oferece capacitação para o nível médio e técnico.

Embora seja incerta, a palavra ginástica diz-se vir do grego “Gymnastiké”, arte de fortificar o corpo e dar-lhe agilidade, ou “Gimnos”, que significa nu. Mas, já para o homem pré-histórico, a atividade física tinha um papel importante para sua sobrevivência, expressa principalmente na necessidade vital de atacar e defender-se. O exercício físico utilitário e sistematizado de forma rudimentar, era transmitido através das gerações e fazia parte dos jogos, rituais e festividades. Na antiguidade, principalmente no Oriente, os exercícios físicos apareceram nas várias formas de luta, na natação, no remo, no hipismo, na arte de atirar com o arco, como exercícios utilitários, nos jogos, nos rituais religiosos e na preparação militar de maneira geral.

É notório o movimento realizado pelas academias de ginástica em relação às mudanças nas características de sua organização. Visando compreender esse movimento, foi definido que a academia de ginástica seria como um espaço para a realização de práticas corporais. De acordo com NOBRE (1999), o termo “academia” apenas foi se estabelecer definitivamente, no Brasil, no início da década de 1980. Porém, o mesmo autor pondera informando que espaços semelhantes, mas com outros nomes como “Institutos de Modelação Física”, “Centros de Fisiculturismo”, “Clubes de Calistenia”, dentre outros, já existiam há mais tempo.

A ginástica parece evoluir por década. Nos anos 60 e 70 recebia a influência da Calistenia, do grego Kallos (belo), Sthenos (força) acrescentado o sufixo "ia", MARINHO (1980). Nos anos 80 foi a vez da Ginástica Aeróbica de Alto Impacto invadir as academias com músicas e coreografias alucinantes. O ímpeto mais a falta de conhecimento da época levaram muitos praticantes à microlesões. Substituída pela de Baixo Impacto ainda no final da década de 80 também não emplacou por muito tempo porque na década de 90 veio o step evitando os erros do passado.

Hoje, a Ginástica segue a fundamentação teórica da musculação e não dá para fugir disso, apesar da tentativa de monopolização do treinamento e ou metodologia da Educação Física pelos programas prontos do Body Systems acompanhado de um Marketing muito forte. É preciso estar atento a isso porque o profissional de Educação Física brasileiro, até prova em contrário, é infinitamente mais criativo que os estrangeiros em face da heterogenia dos alunos frequentadores de academia. Uma variável até de bairro para bairro obrigando uma adaptação constante.

O que uma pessoa busca ao entrar numa sala de ginástica? Perder peso, definir músculos? Só a estética? Talvez se perguntarmos à maioria delas, elas responderão que sim, é por isso que elas estão ali. Mas será verdade? Será que é só por isso? Ou tem algo maior por trás? Algo que ela leve mais em consideração e talvez nem perceba? Qual o real papel da ginástica coletiva nas academias? Só estética? São por estas e outras dúvidas que todo professor de ginástica deve sempre compartilhar com seus alunos e por isso que muitas

pesquisas mostram que se uma pessoa treina com alguma companhia, ela tem menos chances de desistir da academia. A ginástica nas academias é importante tanto para a empresa, por ter vários fatores que facilitam a aderência ao exercício e conseqüente continuidade ao mesmo, evitando a evasão; quanto para o cliente/aluno que, por estar motivado pelo ambiente descontraído e pelas pessoas em volta não pensa tanto na desistência, trazendo benefícios estéticos, psicológicos e para sua saúde.

Intensidade - O controle da intensidade durante a aula os alunos podem utilizar dois métodos bastante eficientes: o monitor cardíaco mantendo-se dentro da zona alvo estabelecida ou a escala subjetiva de esforço, (Escala de Borg).

Musculação ou Ginástica? Depende do gosto pessoal. Quem gosta das duas, uma boa pedida é cada dia fazer uma porque elas se completam, desde que, na academia haja coordenação eficiente das atividades. Se as aulas de ginástica, com os fundamentos e grupos musculares a serem trabalhados em cada aula são previamente anunciadas e divulgados.

Quantas vezes por semana? Quem opta só pela ginástica não dá para fugir da recomendação oficial do ACSM (American College of Sports and Medicine), levando-se em conta o fator saúde: de três a seis vezes por semana.

Periodização - Como qualquer outra atividade física organizada nada impede uma periodização, em princípio, com dois macrociclos anuais, respectivamente primeiro e segundo semestre. Claro, essa periodização pode ser adaptada à realidade de cada academia de acordo com o seu público, mas ela deve existir.

A ginástica de academia evoluiu muito, não precisamos mais ter medo das aulas de alto impacto, elas ainda existem, resistentes que são, mas já passaram por mudanças que as tornaram seguras e eficazes, basta aos professores se atualizarem e se reciclarem sempre. No mais, é curtir essa atividade que pelo menos tem fundamento e a tendência é ficar para sempre. Os modismos passam e a ginástica fica.

A importância do trabalho não se resume à integração do aluno ao mercado de trabalho ou ao aprimoramento de suas habilidades no âmbito profissional. Trata-se também de um aspecto relevante na formação da pessoa.

Estágio segundo BURIOLLA(1995), “é o lócus onde a identidade profissional do aluno é gerada, construída e refletida; volta-se para o desenvolvimento de uma ação vivenciada, reflexiva e crítica e, por isso, deve ser planejado gradativamente e sistematicamente”. O estágio é essencial à formação do aluno como um momento específico de sua aprendizagem, proporcionando ao aluno reflexão sobre a ação profissional e visão crítica da dinâmica das relações existentes no campo institucional, apoiados na supervisão enquanto processo dinâmico e criativo, tendo em vista possibilitar a elaboração de novos conhecimentos.

Contudo, este estágio veio para aprimorar e fortalecer conhecimentos adquiridos no curso de educação física, garantindo o meu aperfeiçoamento ao se trabalhar com o público de várias faixas etárias, condições sociais e em um campo de trabalho pouco valorizado.

2. CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE ESTÁGIO

Fundada em 05 de março de 1996, pelos irmãos Rossandra Morais Medeiros e Ramon Morais e Medeiros, a Academia Rossandra Morais surgiu no mercado com finalidade de suprir uma grande necessidade da cidade de Campina Grande, que naquela época estava bastante deficitária no que diz respeito ao ramo de academias.

Os proprietários perceberam que poucos eram os estabelecimentos existentes na cidade, e que aqueles que existiam, não satisfaziam por completo as necessidades da população.

Sentindo uma maior carência em alguns bairros especificamente, os sócios decidiram instalar sua empresa no bairro do Alto Branco, por perceber que os moradores do mesmo queriam praticar atividades físicas, mas não o faziam devido a grande distancia que precisavam percorrer caso desejassem freqüentar uma academia de ginástica.

Desde os primeiros anos de sua existência, a Academia Rossandra Morais buscou diferenciais que fizessem sua marca se destacar, chamando assim a atenção dos seus clientes e daqueles poderiam vir a se tornar um deles. Foi em busca dessas inovações que a Academia RM veio a se tornar a única franqueada da Body Systems, BodyPump, BodyCombat e BodyVive.

A Academia RM sempre proporciona para seus alunos um lugar agradável e amigável, onde todos se conhecem e se cumprimentam assim fazendo com que ocorra um bom vinculo para seus freqüentadores.

Instalada há quinze anos no bairro do Alto Branco na cidade de Campina Grande –PB, inicialmente a Academia Rossandra Morais, mais conhecida entre seus clientes como academia RM, atendia os moradores desse bairro. Hoje seu alcance atinge vários bairros vizinhos, incluindo aqueles de distancia considerável, e sua clientela vem aumentando significativamente.

2.1 ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

A Academia RM atualmente apresenta um quadro de profissionais composto por 11 funcionários, sendo distribuídos da seguinte forma:

- 05 Professores formados de Educação Física
- 03 Estagiários
- 01 Secretária
- 01 Ajudante de serviços gerais
- 01 Vigilante

3. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.

3.1 REUNIÃO COM A PROPRIETÁRIA E COORDENAÇÃO DA GINASTICA.

No dia 09 de maio, no primeiro dia de estágio da academia RM tivemos todos uma reunião, com a proprietária, coordenador e demais funcionários (professores da ginástica e musculação). Neste encontro foram esclarecidas algumas diretrizes da unidade, como: atendimento a todos os alunos, ordem das aulas, organização de horários dos professores e acompanhamentos de novos lançamentos e treinamentos.

Dentre os objetivos da academia, foram destacados as aulas da body systems e seus respectivos treinamentos, e tudo o que os programas poderiam facilitar para a vida dos professores e dos alunos e na devida reunião foi falado como este programa tinha começado na academia e sua repercussão com os alunos.

Não pode deixar de fora, os vários eventos extras culturais para o cumprimento de seus objetivos de modo a ampliar os vínculos entre alunos e professores e proporcionar novas vivências para cada um deles. Foram feitos os planejamentos de todas as atividades que seriam realizadas durante o período que estaria na academia.

3.2 BODY SYSTEMS

A Les Mills International nasceu na Nova Zelândia em 1980, como parte da Les Mills World of Fitness, rede de 9 academias conhecidas em todo o país pelo impressionante número de alunos a que atende desde sua fundação. Seu grande trunfo foi ter percebido que a ginástica de grupo consiste, independentemente de cultura, geografia ou tamanho das academias, no mais rentável espaço a ser explorado, merecedora portanto de uma atenção especial

e um lugar de honra dentro do negócio. Tal importância motivou o surgimento de um sistema revolucionário de preparação das aulas e programas que são oferecidos pela Les Mills™, assim como o mais completo e eficaz método de treinamento de professores já visto, o Body Training Systems.

Hoje vivem a experiência Body Systems mais de 2.200 academias em toda a América Latina, onde mais de 1.100.000 usuários desfrutam de seus programas diariamente. Esta é a prova mais contundente de que os programas Les Mills™/Body Systems são os mais aceitos e requisitados no mercado de Fitness.

No início éramos amigos, com o tempo formamos um TIME e agora vivemos em uma grande TRIBO, buscando um mundo mais humano, mas o que realmente nos uniu foi a nossa ALMA, e HUMILDEMENTE reconhecemos o que há de mais nobre entre nós: Nossos VALORES, que construímos a muitas mãos, guiam nossas decisões a todo momento em qualquer lugar.

Todos os membros dessa grande família estão COMPROMETIDOS uns *com* os outros e com os nossos clientes, amigos e parceiros, sempre RESPEITANDO e demonstrando total TRANSPARÊNCIA em nossos relacionamentos.

Seja bem vindo a esta Tribo, que busca incansavelmente INOVAR na forma de viver ao seu lado.

A cada dia aumenta em todo o mundo o número de academias e professores que passaram a ver a ginástica de grupo como a grande máquina propulsora deste negócio cada vez mais sujeito às normas internacionais de qualidade adotadas pelas mais poderosas corporações, e com ênfase na sistematização de procedimentos e no acúmulo de valores agregados, tais como emoção, ética, espírito de equipe e bem estar.

A Body Systems abraçou a filosofia da Les Mills™ e assume assim sua missão numa incansável busca da qualidade, expressa na dedicação, lealdade

e profissionalismo da nossa equipe, que atende às academias por todo o território nacional.

3.3 ATUALIZAÇÕES E TREINAMENTOS

Os treinamentos Les Mills™/ Body Systems são destinados a Profissionais e Estudantes de Educação Física. O ponto de partida é conhecer e descobrir quais são as aulas que fazem seus olhos brilharem e sua pele arrepiar. Ao sentir isso, você encontrou para onde deve direcionar seus esforços e desenvolver seu talento. É no treinamento inicial que o profissional conhece a estrutura do programa escolhido e os princípios básicos do "ser professor".

Os Treinamentos são compostos por dois módulos: No **MÓDULO I** o professor conhece e experimenta as ferramentas essenciais de ensino do programa escolhido e as competências necessárias para se tornar um profissional Sala Cheia (excelência em atrair e fidelizar alunos). É orientado pelo Treinador e conta com o apoio do seu material didático interativo que contém:

- CD áudio das músicas do mix
- CD multimídia contendo o vídeo e os arquivos de estudo
- Booklets e Notas de Coreografia impressos
- Manual do programa impresso.

No **MÓDULO II** o professor revisa os conceitos básicos do **MÓDULO I** e é avaliado individualmente, simulando uma situação real de aula. Se Aprovado, o professor está provisoriamente capacitado para ministrar aulas daquele programa nas academias licenciadas no mesmo. Para tornar esta condição permanente, deverá cumprir outras duas etapas:

- Certificação Básica
- Renovação trimestral da licença

Para ingressar e obter sucesso no MÓDULO II, o professor deverá cumprir com as seguintes tarefas:

- Entregar o roteiro completo de uma música da aula, conforme orientações passadas no MÓDULO I
- Ter a aula toda estudada e estar apto para ministrá-la

O professor só poderá dar aulas de programas em que é licenciado após a Aprovação no MÓDULO II, em academias licenciadas no programa em questão e estando em conformidade com a regulamentação do sistema CONFEF/CREFs. É responsabilidade tanto da academia quanto do professor certificar-se de que a outra parte está regularizada nestes aspectos. Vale lembrar que ao optar por fazer parte do sistema, o professor e o gestor da academia concordam com essa condição, e em caso de não cumprimento, podem sofrer as sanções legais.

Desde o momento que o professor passa pelo Módulo 1, ele assume o compromisso de renovar a cada três meses sua licença de uso dos programas aos quais se qualificou. Como recurso de qualificação, cada renovação de seu licenciamento dá direito a um novo Kit de Material Didático especificamente elaborado para essa renovação. Esta renovação de licença é necessária para manter o seu Licenciamento ativo no programa treinado, pois dessa forma garantirá a sua Atualização Técnica e Desenvolvimento Profissional dentro do sistema.

Educação continuada, esse é o segredo do desenvolvimento dos nossos profissionais. Ao fazer parte do sistema Les Mills™/ Body Systems, o professor tem ao seu alcance a oportunidade de atualização teórico/prática do programa ao qual está licenciado a cada 3 meses, participando do Workshop Trimestral.

O Workshop (atualização) é um evento regional, que acontece simultaneamente em todo o país. Embora a participação não seja obrigatória, é um **momento extremamente especial e relevante para a carreira do professor**, pois além da oportunidade de adquirir novos conhecimentos e

experiências por conta dos conteúdos e dinâmicas aportados, a rede de relacionamento profissional que pode ser construída, se torna algo de grande valor para esse profissional.

Neste evento o professor tem durante todo o dia uma ampla programação pedagógica, com as atualizações dos programas em aspectos técnicos, teóricos e práticos. A participação no evento é destinada para professores licenciados.

O Kit Didático é composto por materiais exclusivos para o ensino/aprendizagem do novo mix, capacitando o professor nesta nova aula, que deverá ser lançada em um evento especial em sua academia.

O kit é composto por:

- *CD áudio das músicas do mix.*
- *CD multimídia contendo o vídeo e os arquivos de estudo.*
- *Booklets e Notas de Coreografia impresso.*

3.4 PROGRAMAS DE GINASTICA LES MILLS / BODY SYSTEMS

A Body Systems licencia academias, treina e atualizar trimestralmente professores para ministrar onze diferentes tipos de aulas coletivas.

Cada uma delas com diferentes características, para diferentes perfis de praticante, mas com um único objetivo: Gerar mais saúde e qualidade de vida através da prática da ginástica coletiva.

Conheça os programas:

3.4.1 BODY ATTACK

Uma aula intensa e cheia de energia, desenvolvida para os amantes de condicionamento físico intenso, obtido através de movimentos inspirados nos esportes (aeróbica, basquete, voleibol, atletismo), com combinações simples, trabalhos de força e estabilização.

Duração: 55 minutos | Gasto calórico médio: até 730 kcal

3.4.2 BODY BALANCE

Corpo e mente em perfeita sintonia. Essa é a sensação dos praticantes de BODYBALANCE™. Com técnicas do Tai Chi, Yoga e Pilates, desenvolve força, equilíbrio e flexibilidade, além de proporcionar uma percepção indescritível de leveza espiritual.

Duração: 55 minutos | Gasto calórico médio: até 340 kcal

3.4.3 BODY COMBAT

A mais explosiva das aulas, praticada por milhares de pessoas “viciadas” nesta combinação de ginástica e artes marciais, que descarregam o estresse “lutando” sem contato físico. Com movimentos vindos do Boxe, Karatê, Kung Fu, Jiu Jitsu, entre outras artes, BODYCOMBAT™ é um verdadeiro chute na preguiça!

Duração: 55 minutos | Gasto calórico médio: até 545 kcal

3.4.4 BODY JAM

Para deixar o corpo balançar ao som dos maiores hits da história e dos últimos lançamentos mundiais. O BODYJAM™ vai dos Ritmos Latinos até a Música Eletrônica e o Hip Hop, sempre antenado com o que ‘faz a cabeça’ das pessoas que gostam de dançar. É o lugar certo para dançar, suar e se divertir.

Duração: 55 minutos | Gasto calórico médio: até 530 kcal

3.4.5 BODY PUMP

Há mais de 20 anos no mercado, esta aula conquistou corações e corpos de milhões de praticantes ao redor do planeta. Treinamento de força e resistência em uma aula coletiva, que respeita as características individuais, este é o BODYPUMP™. Anilhas e barras, músicas envolventes com exercícios seguros e eficazes, são o conjunto ideal para esta aula que melhora a postura e dá a tão desejada definição muscular.

Duração: 60 minutos | Gasto calórico médio: até 560 kcal

3.4.6 BODY STEP

Subir e descer do step, como se estivesse brincando, mas fazendo um treino de verdade! Uma das modalidades mais tradicionais nas academias, formatada em um programa fácil de acompanhar, com grandes resultados! Exercícios que estimulam o trabalho de coxas e glúteos em especial, com muita diversão e alegria.

Duração: 55 minutos | Gasto calórico médio: até 620 kcal |

3.4.7 RPM

Nunca uma aula de ciclismo indoor teve tantos adeptos oficialmente como o RPM™. Um “assassino de calorias”, com um gráfico de trabalho eficiente e uma trilha sonora indescritível, que convida a uma verdadeira viagem dentro da sala de bike.

Duração: 45 minutos | Gasto calórico médio: 620 kcal |

3.4.8 BODY VIVE

BODYVIVE™ uma renovação da atividade física em grupo. Com foco em fidelizar os praticantes novatos, e atender o público mais experiente quando desejam “quebrar” a rotina de treinos mais intensos. Melhora o condicionamento, a flexibilidade, além de ser uma grande oportunidade para socialização.

Duração: 55 minutos | Gasto calórico médio: 420 kcal |

3.4.9. SH'BAM

Liberdade, movimento e suor. O SH'BAM™ é feito para qualquer pessoa que procura momentos de interação e diversão, regados a sucessos musicais e movimentos extremamente simples. Feito para acabar com qualquer possível medo de participar das aulas de ritmos.

Duração: 45 minutos | Gasto calórico médio: 400 kcal |

3.4.10 CXWORX

Treino de core intenso e eficiente, é a essência do CXWORX™. Quem deseja fortalecer e tonificar a região abdominal, de costas, coxas e glúteos, encontrou a aula ideal. Além disso, é uma sessão rápida para quem quer complementar seu treinamento com pesos ou cardio e para adeptos do treinamento individualizado que procuram os resultados de uma aula em grupo eficaz

Duração: 30 minutos | Gasto calórico médio: 250 kcal |

3.4.11 POWER JUMP

Treinamento aeróbio em minitrampolim, com resultados visivelmente rápidos e organizado de uma maneira democrática, que permite que alunos novatos e experientes saiam das aulas com a sensação de dever cumprido.

Duração: 55 minutos | Gasto calórico médio: 700 kcal |

4. EVENTOS REALIZADOS

As pessoas que compõem a academia RM são unidos é eles sempre pensam em uma maneira de esta sempre perto. Para as mulheres existe o Clube da Luluzinha onde estão freqüentemente se reunindo na casa de uma das aulas que se dispõem a receber todas as outras.

Tive oportunidade de participar no dia 09 de maio a um destes eventos. Lá as mulheres levam comidas de diversos tipos e se vestem glamurosamente sempre com um tema que são escolhido para todas.

Nos dias 03 e 04 de junho participei do GFMi, é um método/conceito criado para capacitar profissionais do fitness a gerir e liderar a Ginástica Coletiva, e está estruturado em duas partes:

- Liderança, Planejamento Estratégico e Relacionamento Interpessoal
- 8 competências essenciais e necessárias para o gestor do da ginástica coletiva a conduzir o “negócio” com excelência

O conteúdo do treinamento foi baseado na expertise da Les Mills e o formato de entrega do treinamento possibilita o intercâmbio de conhecimentos e experiências únicas de aprendizagem. Partimos do princípio que desenvolver é mais que transmitir informações. Foi um treinamento totalmente pago pela proprietária da academia RM.

No dia 09 de julho aconteceu o BodyCombat celebration, um grande evento no sábado que começou às 9:00 e terminou só ao meio dia. Neste evento os professores credenciados no Body Combat selecionaram as musicas que mais marcaram a vida daqueles alunos ali presentes. Mix's antigos e atuais que envolveram uma turma de mais de 40 alunos.

No feriado de outubro a Academia RM mais uma vez se reuniu para uma grande viagem, que ocorreu nos dias 12,13,14 e 15 de outubro, o tema desta viagem era: “ QUEM TREINA JUNTO CURTI JUNTO”. Lá foi reservado uma pousada só para alunos da academia. Foram quatro dias que muitas diversão e descontração, com brincadeiras, passeios na praia, boates e lógico que a típica

culinária do local. A proprietária Rossandra Morais providenciou blusas para todos utilizarem em um dia de descontração.

No dia 19 de outubro quarta-feira as 9 horas da manhã ocorreu um evento de lançamento do Body Vive, um turma animada com gosto de viver. Trata-se de uma aula de baixo impacto de 55 minutos que vem como o objetivo de ganho de força, esta aula é para todas as idades, mais na academia RM a frequência maior e da terceira idade, grupo no qual é bastante animado, e no final de cada aula elas sempre levam um texto para reflexão. A idéia é fazer com que as pessoas deixem de lado o estilo de vidas sedentário ingressando nas academias e trazendo para o aluno muitos benefícios mais principalmente o prazer em praticar uma atividade física.

No dia 06 de Novembro aconteceu o ultimo evento que eventualmente estava presente, lançamento do BodyPump. Momento de despedidas mais de muitas alegria, onde compartilhei com os alunos a experiência adquirida nestes seis meses de estágio. A academia proporcionou 4 aulas em diversos horários e todas as aulas o publico foi atingido.

5. AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO

O Estágio na academia RM foi uma maneira única de por em prática os conhecimentos acumulados nos quatro anos de vida acadêmica, sendo uma forma de vivenciar realidades daquelas observadas nos outros campos de estágios oferecidos pela universidade. A academia RM, me acolheu de maneira fraterna, oferecendo todos os subsídios necessários pra o desenvolvimento das atividades individuais, dando total liberdade e apoio a mim de atuar, criar e desenvolver atividades que estes julguem importantes. Desta forma o meu estágio na Academia RM, foi uma vivencia super importante na formação acadêmica. A academia também me proporcionava uma bolsa auxilio que me ajudava bastante com o gasto de locomoção.

Foi através da academia que eu pude conhecer os programas da Body Systems e com isso só veio a me ajudar e facilitar meu trabalho naquela instituição, melhorando assim meu desenvolvimento e minhas aulas eu conseguia cativar cada vez mais alunos para elas.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio em Academias é de grande importância para aqueles que querem seguir este ramo da Educação Física, visto que para mim possibilitou aprofundamento e ampliação dos conhecimentos em termo de estudos, tomando com referencia a satisfação dos clientes da Academia RM em relação aos serviços prestados.

Para nos acadêmicos é de suma importância este espaço dado pra estagiar e vivenciar situações que não são proporcionados dentro do espaço universitário. É mais uma forma de preparação e formação no sentido mais amplo, ou seja, humano, educacional, social, político e ideológico. Ademais, foi de grande valia poder interagir e atuar com uma equipe grande que todos tinham suas opiniões, favorecendo assim não apenas o fortalecimento da função social da universidade, mas também o nosso cotidiano profissional, contribuindo na vivencia de uma gama de possibilidades em diferentes campos.

Acredito que os resultados obtidos durante o período de 6 meses, foi à satisfação aparentemente demonstrada pelo proprietário e coordenador da Academia, mais não somente a eles e sim a todos que fazem parte daquela “família” chamada Academia RM.

7 . REFERÊNCIAS

NOBRE, Leandro (Re)projetando a academia de ginástica. Garulhos, SP: Pharte, 1999

ALMEIDA, Antônio Pereira de. *Os Oliveira Ledo ... De Teodósio de Oliveira Lêdo – fundador de Campina Grande – a Agassiz Almeida – Constituinte de 1988* Brasília: CEGRAF, 1989)

BODYSYSTEMS, LatinAmerica, GFMI. **Agarre o potencial da ginástica coletiva a nova geração de ferramentas de gestão.** 1ª edição São Paulo. 2009

COSTA, Marcelo Gomes - **Ginástica Localizada.** Ed. Sprint, 2ª edição, R.J. 1998;

SOBRINHO, João Alves. **História de Campina Grande em versos.** Campina Grande: Academia Brasileira de Literatura de Cordel, 2004.

BURIOLLA, M.A.F. **O estagio supervisionado.** São Paulo, Cortez, 1995, 176p.

HEYWARD, VIVIAN H. **Avaliação física e prescrição de exercício – técnicas avançadas.** 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

<http://principal.bodysystems.net/site/>

MEDEIROS, 2004, Daniella de Sousa Farias

8. ANEXOS.

8.1 - 03 E 04 DE JUNHO PARTICIPAÇÃO NO GFMI



FOTOS CEDIDAS PELA ACADEMIA RM



FOTOS CEDIDAS PELA ACADEMIA RM

8.2 - CLUBE DA LULUZINHA DIA 09 DE JULHO DE 2011



FOTOS CEDIDAS PELA ACADEMIA RM

8.3 - BODY COMBAT CELEBRATION 24 DE SETEMBRO DE 2011



FOTOS CEDIDAS PELA ACADEMIA RM



FOTOS CEDIDAS PELA ACADEMIA RM

8.4- VIAGEM 08, 09, 10 e 11 DE OUTUBRO



FOTOS CEDIDAS PELA ACADEMIA RM



FOTOS CEDIDAS PELA ACADEMIA RM



FOTOS CEDIDAS PELA ACADEMIA RM

8.5- FESTA DE LANÇAMENTO DA TERCEIRA IDADE BODYVIVE 19 DE OUTUBRO



FOTOS CEDIDAS PELA ACADEMIA RM

8.6 -LANÇAMENTO DO BODYPUMP NO DIA 06 DE NOVEMBRO.



FOTOS CEDIDAS PELA ACADEMIA RM