



**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

POLLYAN PRYNCE REBOUÇAS SOARES

**A VIVÊNCIA DO ESTAGIÁRIO NO ÂMBITO DA MUSCULAÇÃO NA
ACADEMIA ENERGIA NA CIDADE DE GUARABIRA-PB: RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE – PB
2016**

POLLYAN PRYNCE REBOUÇAS SOARES

**A VIVÊNCIA DO ESTAGIÁRIO NO ÂMBITO DA MUSCULAÇÃO NA
ACADEMIA ENERGIA NA CIDADE DE GUARABIRA-PB: RELATO DE
EXPERIENCIA**

Trabalho de conclusão de curso, de natureza relato de relato de experiência apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação física. Área: Educação Física. Subárea: Academia, Musculação. Orientador: Prof. Ms. Sêmio Weldel Martins Melo.

CAMPINA GRANDE – PB
2016

É expressamente proibida 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 da dissertação.

S676v Soares, Pollyan Prynce Rebouças.
A vivência do estagiário no âmbito da musculação na Academia Energia na cidade de Guarabira-PB [manuscrito] : relato de experiência / Pollyan Prynce Rebouças Soares. - 2016.
16 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.

"Orientação: Prof. Me. Sêmio Wendel Martins Melo, Departamento de Educação Física".

1. Musculação. 2. Academia. 3. Exercício resistido. 4. Estágio. I. Título.

21. ed. CDD 796.4

POLLYAN PRYNCE REBOUÇAS SOARES

RELATO DE EXPERIENCIA DESENVOLVIDO NA ACADEMIA ENERGIA DA
CIDADE DE GUARABIRA-PB

Trabalho de conclusão de curso, de natureza relato de experiência apresentado ao curso de licenciatura plena em educação física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação física.


Área de concentração: Atividade Física e Saúde

Aprovada em 06/12/2016

BANCA EXAMINADORA


Prof. M^c. Sêmio Wendel Martins Melo (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. M^c. Verônica Fernandes da Silva
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. D^{ca}. Regimênia Maria Braga Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero agradecer a Deus por ter me dado forças para a conclusão deste trabalho, agradecer a minha família, minha irmã Nayane que sempre esteve presente, em especial aos meus pais, Valdinaldo e Dinha que sempre me incentivaram aos estudos e me deram a oportunidade de ter uma educação familiar de qualidade.

A minha esposa Dayane que sempre me deu força nos momentos de dificuldade na trajetória da graduação, por sua paciência e todo carinho, a ela o meu muito obrigado.

Ao meu orientador Prof. Ms. Sêmio Weldel Martins Melo, que ao longo da jornada desse trabalho me ensinou muito, e a todos que de forma direta ou indireta me acompanhou nessa jornada de graduação.

RESUMO

Nos últimos anos a busca por academias de ginástica teve um aumento em sua procura de forma significativa devido à disponibilidade de variedade de atividades físicas. Dentre as diversas formas de atividades sistematizadas, os exercícios com cargas, tem sido considerado como os mais eficientes para a promoção de saúde geral e aptidão para a vida diária, sem envolver riscos mesmo pra pessoas muito debilitadas. Essa prática de exercícios é mais conhecida como "musculação", sendo "exercícios resistido" a sua designação mais acadêmica. Esse presente trabalho de conclusão de curso tem como finalidade relatar a minha vivência como estagiário não formal em uma academia de musculação, onde tive a oportunidade de aplicar o conhecimento adquirido durante a fase acadêmica, e tem o intuito de mostrar a realidade de uma academia no âmbito da musculação. Tendo em vista todo este processo formador, podemos afirmar que, atualmente observamos um aumento significativo na procura por uma melhor qualidade de vida, assim, identificando como resultados alcançados nesse trabalho a questão de que muitas pessoas vêm recorrendo a diversas atividades físicas, dentre elas observam-se uma maior procura pelas academias de musculação, isto porque em sua maioria as pessoas procuram uma mudança na estética corporal relacionada ao aumento de massa muscular, bem como da força muscular, que reconhecesse como mais um resultado alcançado na pesquisa.

Palavras-chave: Estágio; Musculação; Academia.

ABSTRACT

In recent years the search for gyms had an increase in their demand significantly due to the availability of variety of physical activities. Among the various forms of systematic activities, exercises with loads, has been considered as the most efficient for the promotion of general health and fitness for daily life, without involving the same risks for very weak people. This practice exercises is better known as "weight", and "resistance exercise" their more academic assignment. This present course conclusion work is to report my experience as a non-formal intern in a bodybuilding gym, where I had the opportunity to apply the knowledge acquired during the academic phase, and aims to show the reality of a gym in under the weight. In view of this process, we can affirm that, currently, we observe a significant increase in the demand for a better quality of life, thus, identifying as results achieved in this work the question that many people have been resorting to various physical activities, among them observe This is because most people are looking for a change in the aesthetics related to the increase of muscular mass, as well as of the muscular strength, that recognizes as another result achieved in the research.

Keywords: Stage; weight; Academy

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 O ESTÁGIO	8
2.1 Caracterização do campo de pesquisa de estágio.....	8
2.2 Cenário.....	8
2.3 Estrutura Organizacional.....	9
2.4 Público.....	9
3 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	11
3.1 Desafios.....	11
3.2 Soluções.....	12
3.3 Ações.....	12
4 AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
REFERÊNCIA	15
APÊNDICES	16

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo relatar minha experiência na academia energia na cidade de Guarabira no âmbito da musculação, onde, por meio desta, pude expor os conhecimentos adquiridos durante a minha graduação tanto na parte teórica como na parte prática que envolve: fisiologia do exercício, treinamento desportivo, prescrição de treinamentos, entre outros.

Com o intuito de obter melhoras no bem-estar geral, a população urbana dirige-se as academias como uma opção aderir aos programas de atividades físicas e saúde (SABA, 2001). Matsudo & Matsudo (2000), apontam que os principais benefícios advindos da prática de atividade física refere-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

Santarem (2012), afirma musculação tem suas origens na Grécia antiga, e teve destaque no Império Romano, sendo usada para a preparação dos soldados da época, Na Idade Média, os soldados faziam exercícios usando objetos como cargas, isso também aconteceu na era moderna. Apenas no final do século XIX os exercícios com halteres passaram a ser usados fora do ambiente militar.

Durante a primeira metade do século XX, houve um aumento de praticantes de exercícios com peso, décadas depois passaram a ser utilizados também para reabilitação. Durante esse período ocorreu grande evolução nos métodos de treinamento com peso, com base na extensa utilização e observação de resultados. Na segunda metade do século XX trabalhos científicos surgiram falando sobre a importância dos exercícios resistidos, nas áreas de preparação esportiva, fisioterapia e reabilitação.

Para Dantas (1998) complementa que a musculação é a mais antiga forma de treinamento utilizada pelo homem. A sua finalidade é voltada para o desenvolvimento da resistência muscular localizada e da força explosiva e dinâmica.

Assim, o presente trabalho tem como objetivo geral: “relatar a vivência como estagiário, não formal, em uma academia de musculação na cidade Guarabira – PB”, destacando os pontos positivos adquiridos durante o curso, oportunizando a aplicando o conhecimento adquirido durante a fase acadêmica, com o intuito de mostrar a realidade de uma academia no âmbito da musculação e sua relevância nesta área.

Um dos relatos bastante conhecido se tratando de musculação certamente é o de Milos Crotona, ele usava um dos métodos que é considerado um dos mais antigos da história, a evolução progressiva, para aumentar sua força nos membros inferiores ele (Milos) corria com um bezerro nas costas, e ao longo do tempo quanto mais o bezerro pesava maior era o seu ganho força (FLECK; KRAEMER, 1999).

2 O ESTÁGIO

2.1 Caracterização do campo de pesquisa de estágio

Fundada em 1997, pelo então profissional físico Valdinaldo do J. F. Soares, a Academia Energia surgiu no mercado a fim de suprir a necessidade de espaços na cidade de Guarabira. Bem como abranger, inicialmente os bairros vizinhos, em virtude de naquela ocasião não haviam tantas academias na cidade.

Com o passar dos anos a academia se instalou no Centro da Cidade, localizada na Avenida Dom Pedro II, nº 256, 1º e 2º andares, sendo um centro de referência em atividades físicas na cidade.

A extensão da academia se deu a necessidade de melhor atender ao público e perfil dos frequentadores, transformando-se em uma das academias referências em serviços que oferece.

2.2 Cenário

O cenário onde eu realizo as atividades como estagiário, é a academia energia situada na cidade de Guarabira. O local dispõe de um espaço de 330 m² que está distribuído em dois andares (primeiro e segundo andar) na entrada nos deparamos com a recepção, ao lado esquerdo da mesma se localiza os aparelhos ergométricos, que são, as esteiras, bicicletas e elípticos, ao lado direito da recepção fica a sala onde são praticadas as modalidades de ballet infantil, aeromix, jump e step.

No segundo andar o espaço é todo para os aparelhos de musculação, no primeiro ambiente vc se depara com as máquinas de membros inferiores, que são, os agachamentos guiados, leg 80, leg 45, leg racks, extensoras, flexoras, apolet, glúteos 4 apoios, adutora e abdução. Seguindo a direção para o final da academia ainda temos puxador vertical, gráviton, remada curvada, remada sentada e gráviton.

Em seguida seguem os supinos livres e guiados, os crossovers, o desenvolvimento de ombro guiado e livre e por fim um espaço dedicado só para os dumbbells e halteres para as atividades com pesos livres.

2.3 Estrutura Organizacional

A Academia Energia conta atualmente com um quadro de profissionais composto por 8 funcionários, distribuídos do seguinte modo:

- 4 Professores (2 Graduados e 2 Estagiários);
- 2 Professores de Ginástica (1 Graduado e 1 Estagiário);
- 1 Secretária;
- 1 Serviços Gerais.

2.4 Público

No estágio o público com o qual trabalhamos é muito diversificado, nos deparamos com adolescentes, adultos e idosos de ambos os sexos, sendo que a maioria do público é adolescente e adultos. Bompa; Lorenzo (2000), apontam que os exercícios com sobrecarga conduzidos de forma correta, proporciona a melhora de vários fatores positivos, dentre eles estão o controle da perda de massa magra e óssea, melhora a disposição durante as tarefas diárias, aumenta sua capacidade em atividades esportivas, alivia o estresse e controla a pressão arterial.

Os adolescentes em maior parte das vezes procuram a academia no intuito de melhorar sua estética bem como aumentar seu ciclo de amizade e ter uma melhor aceitação. De maneira geral a prática de atividades físicas pode proporcionar o aumento da autoestima, bem como benefícios para saúde tanto física quanto mental, além de estimular o crescimento físico (VIEIRA; PRIORE; FISBERG, 2002).

Os adultos por sua vez, procuram as academias além da estética, almejam uma melhoria nas atividades diárias e também na prevenção de doenças. A atividade física e a sua importância em vários aspectos como o controle do estresse, e obesidade tem sido bastante propagada. Com isso, o profissional da saúde tem afirmado que para obter uma boa qualidade de vida seria necessária uma alimentação saudável, conviver em um ambiente agradável,

tanto familiar quanto social e uma regularidade na prática de uma atividade física (NUMOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 1999). O excesso de gordura corporal está entre os fatores que mais causam a diabetes mellitus não-insulino-dependentes (GUEDES E GUEDES, 2003).

Os idosos na maioria dos casos, procuram a atividade física para uma melhor qualidade de vida e em muitas vezes são encaminhados pelos médicos. A Musculação é um exercício que garante uma prática segura tanto para o idoso quanto para pessoas debilitadas, pois os seus benefícios estão ligados justamente a necessidade que esses dois grupos necessitam, tais como ganho de massa muscular, perda de gordura, estimula o metabolismo, entre outros (SANTAREM, 2012). A prática regular da atividade física colaboram o surgimento de respostas positivas que ajudam o indivíduo a ter um envelhecimento saudável (PADIAL; FERICHE; CRUZ, F.; VILLAVERDE, 2005).

Existe também um determinado grupo de pessoas, que por treinarem a algum tempo, acham que sabem prescrever seus treinos e até mesmo passar para alguns alunos, esses, por vezes geram problemas aos instrutores, e em vista desses acontecimentos é um público que merece bastante atenção.

3 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Fui convidado pelo proprietário no ano de 2014 para complementar o quadro de estagiários, desde o início sempre tem um profissional credenciado que oferece todo o suporte para que possamos desenvolver o trabalho com eficiência e responsabilidade. Nos primeiros dias o professor responsável pelo horário me repassou as normas da academia tal como era a abordagem utilizada com os alunos e qual a metodologia que se aplicava nas prescrições dos exercícios.

O exercício físico contribui benéfico para o corpo com sua prática continuada ao longo período de tempo, tem como efeitos fisiológicos como gasto energético, aumento de massa muscular, aumento no VO₂ máximo, proporcionando uma melhor adaptação do músculo, (UGIONI, 2011).

3.1 Desafios

Mesmo com a vivência de treino que eu já tinha devido frequentar academias a algum tempo, ainda sim, tive dificuldades no início, no entanto os profissionais formados que estavam sempre dispostos a ajudar me deram muitas dicas e com isso fui me encaixando nos padrões que a academia exigia.

Sabe-se que o exercício físico contribui benéfico para o corpo com sua prática continuada ao longo período do tempo, tendo como efeitos fisiológicos como gasto energético, a aumento de massa muscular e do VO₂ Máximo, proporcionando uma melhor adaptação do músculo, os exercícios de endurece e de contra resistência com curta duração causa transformações positivas no sistema endócrino e muscular, esses tipos de variações em relação ao exercício físico traz muitos benéficos para saúde psicológica e um relacionamento social estável (UGIONI, 2011).

3.2 Soluções

Desde então fomos cada vez mais aperfeiçoando nossos conhecimentos por meio de cursos sobre musculação, onde o dono da academia financiava os custos, assim dando um grande incentivo ao corpo de profissionais.

3.3 Ações

A metodologia realizada na academia é de inicialmente fazer uma anamnese com o aluno e logo em seguida uma avaliação antropométrica onde se verificar peso, altura, circunferências de determinadas áreas do corpo do indivíduo e também por meio de um adipômetro identificar os percentuais de massa magra e de gordura.

Todas essas medidas são recomendadas para práticas de treinamentos de força, por exemplo, para que o indivíduo alcance êxito nessa atividade é de suma importância que os métodos de treino estejam relacionados à individualidade de cada um, respeitando os aspectos biológicos, fisiológicos e genéticos para que exista progressão nos treinos.

Cada indivíduo é um ser único, respondendo de forma diferente às cargas impostas pelo treinamento físico. Logo, percebe-se que, para maximizar os efeitos do treinamento devem-se ajustar as cargas de treino de acordo com as respostas morfofuncionais apresentadas após os estímulos. (JUNIOR, 2011, p. 78).

Depois de adquirir esses dados se faz uma ficha de treino para o aluno de acordo com seus objetivos e suas necessidades apresentadas na avaliação. Essa ficha é modificada de dois em dois meses no máximo, podendo ser modificada antes, dependendo da evolução do aluno.

4 AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO

O estágio foi de fato uma experiência muito enriquecedora, as dificuldades que surgiam na sala de musculação me deram a oportunidade de colocar em pratica toda a formação teórica que eu tinha vivenciado na minha graduação. As conversas que tínhamos entre os professores e estagiários também me ajudaram bastante a identificar pontos de vistas que antes não alcançava.

Dentro desse período que estou estagiando pude notar a minha evolução como estagiário por meio da evolução dos alunos que tenho acompanhado e dos elogios que os profissionais já graduados me fazem. Através dessa vivencia que observei a importância do educador físico e o quanto podemos ajudar na vida das pessoas, tudo isso faz com que cada vez mais eu tenha sede de buscar aprimorar meus conhecimentos e poder ter a chance de promover uma melhor qualidade de vida para aqueles que eu possa alcançar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato mostrou minha vivência de estagiário em uma academia de musculação, onde para minha formação acadêmica foi uma experiência única, pois tive a oportunidade de compreender a importância do educador físico na participação da melhoria da qualidade de vida do aluno.

Foi por meio do estágio que tive a percepção de quanto é importante estar sempre em busca de aumentar meus conhecimentos, tendo assim a possibilidade de exercer o meu trabalho com responsabilidade.

Acredito que o relato aqui apresentado possa servir para a formação de novos profissionais, que enxergam na atividade física em especial a musculação, para promover qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BOMPA T.; LORENZZO, C. **Treinamento de Força Consciente**: tradução: Dilma Pinto Guedes, São Paulo: Phorte, 2000.
- DANTAS, E. **A Prática da Preparação Física**. 4 ed. Rio de Janeiro: Editora shape, 1998.
- FLECK, S.; KRAEMER. **Fundamentos de Treinamento de Força Muscular**. 2ed. Porto Alegre: Artemed, 1999.
- GUEDES P. DARTAGNAN; GUEDES JOANA ELIZABETE. **Controle do peso corporal**; Rio de Janeiro: Editora Sharpe Editora e Promoções Ltda, 2003.
- JUNIOR, J.L.L.S. **Efeitos do treinamento de força máxima na eficiência mecânica da corrida humana**. Porto alegre, 2011.
- MATSUDO, S. M; MATSUDO, V.K.R; BARROS NETO, T.L. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Rio Grande do Sul, v.5, n.2, p.60-76, 2000.
- NUMOMURA; TEIXEIRA, L.A.C. E CARUSO, M.R.F. **Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física: uma comparação entre participantes regulares e ingressantes sedentários**. RBAS, vol.4, n.3, 1999.
- PADIAL, P.; FERICHE, B.; CRUZ, F.; VILLAVERDE, C. **La actividad física em el adulto mayor. Fisiología y Fisiopatología del envejecimiento**. Monografía de los Cursos de Verano de la Universidad de Granada em Celta. XVII Edición. Celta: Instituto de Estudios Ceutíes, 2005.
- SABA, F. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias**. São Paulo: Manole, 2001.
- SANTAREM, J. M. **Musculação em Todas as Idades**. São Paulo: Manole, 2012.
- VIEIRA, V. C. R; PRIORE, S. E; FISBERG, M. **A atividade física na adolescência. Adolescência Latino-americana**. Porto Alegre, v.3, n.1, ago. 2002.
- UGIONI, Vanessa Lavezo. **Fatores determinantes para Desistência de Mulheres à Prática de Musculação: Um Estudo de Caso em uma Academia na Cidade de Criciúma – SC**. Criciúma, 2011.

APÊNDICE

Imagem 1 – Planilha de Treinamento - frente

Costas	Série	Rep.	Peso	Obs.
Puxada alta				
Puxada baixa				
Remada sentada				
Remada curvada				
Voador inverso				

Bíceps	Série	Rep.	Peso	Obs.
R. Direta				
R. Alternada				
R. Concentrada				
R. Scott				
R. Martelo				

Antebraço	Série	Rep.	Peso	Obs.
R. Inversa				
R. Punho				

Observações:



Ficha de Treino

Nome: _____

Peso: _____ Altura: _____ D. Nasc.: ____/____/____

Objetivo: _____

Medidas do Aluno

Data:	Direito	Esquerdo		
Tórax				
Braco				
Cintura				
Abdomen				
Quadril				
Coxa / Superior				
Coxa / Inferior				
Panturrilha				
% Gordura				
% M. Magra				

Treino Aeróbico

	Tempo	Obs.
Esteira		
Bike		
Elíptico		

Imagem 2 – Planilha de Treinamento – verso

Sequência de Treino: _____

Coxa	Série	Rep.	Peso	Obs.
Ag. Smith				
Ag. Livre				
Ag. Hack				
Leg press 45°				
Leg press 80°				
Extensora				
Flexora				
Flex. em pé				
Adutora				
Adutora / Apoleta				
Elev. de quadríceps				

Panturrilha	Série	Rep.	Peso	Obs.
Pant. em pé				
Pant. sentada				

Glúteos	Série	Rep.	Peso	Obs.
G. Máquina				
G. Cross				
G. Apoleta				
G. Smith				
G. Saneadora				
Abdução				
Abdução / Apoleta				
Crucifixo				

Peitoral	Série	Rep.	Peso	Obs.
S. Reto				
S. Inclinado				
S. Inclinado / Fly				
S. Declinado				
Voador				

Ombro	Série	Rep.	Peso	Obs.
D. Livre				
D. Articulado				
Elev. Lateral				
Elev. Frontal				

Trapézio	Série	Rep.	Peso	Obs.
Remada Alta				
Encolhimento				

Tríceps	Série	Rep.	Peso	Obs.
T. no puley				
T. Inverso				
T. Francês				
T. Curto				
T. Máquina				

Imagem 3 - Entrada da Academia Energia



Imagem 4 – Área voltada para treinos



Imagem 5 – Área voltada para trinos – ergométricas.



Figura 6 – Área voltada as aulas de ginastica e balet

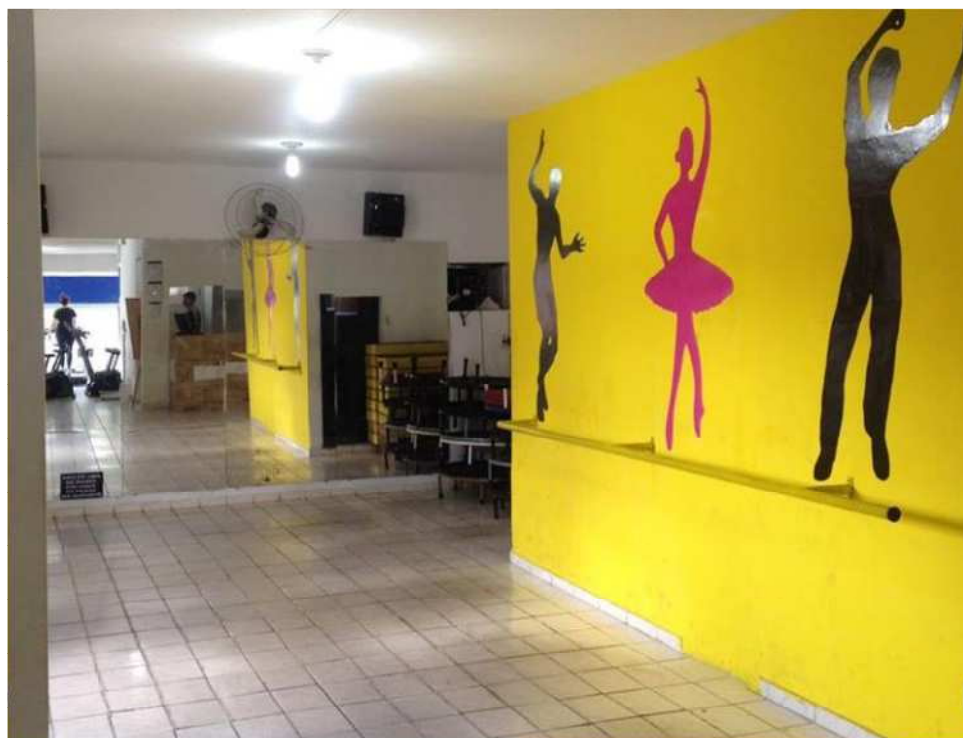


Figura 7 – Área voltada para treinos dos membros superiores e inferiores

