UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA – UEPB
CENTRO DE CIENCIAS BIOLOGICAS E DA SAUDE – CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FISICA – DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FISICA

LUCIANO BARBOSA PEREIRA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: TRAJETORIA DE UM PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FISÍCA EM UMA ACADEMIA DE GINASTICA

ORIENTADOR Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias – UEPB

CAMPINA GRANDE -PB
2017

LUCIANO BARBOSA PEREIRA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: TRAJETORIA DE UM PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FISÍCA EM UMA ACADEMIA DE GINASTICA

Trabalho de conclusão de curso em Bacharelado de educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial a obtenção do título em bacharel em educação física.

ORIENTADOR Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias – UEPB

Campina Grande – PB

2017

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.

P436r Pereira, Luciano Barbosa.
Relato de experiência [manuscrito] : trajetória de um professor de educação física em uma academia de ginástica / Luciano Barbosa Pereira. - 2017.
19 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.
"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Academia. 2. Musculação. 3. Qualidade de vida. 4. Estágio supervisionado.

21. ed. CDD 796.4

LUCIANO BARBOSA PEREIRA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: TRAJETORIA DE UM PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FISÍCA EM UMA ACADEMIA DE GINASTICA

Trabalho de conclusão de curso em Bacharelado de educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial a obtenção do título em bacharel em educação física.

Aprovação em 14 de Dezembro de 2017

Nota: 9,0 (nove)

Banca Examinadora

Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias – UEPB

Orientador

Prof. Roberto Coty Wanderley – UEPB

Examinador

Prof. Regimênia Maria Braga de Carvalho- UEPB

Examinadora

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente Adeus, por ter me dado o dom da vida e ter me dado mais que isso, muito mais que isso; Agradeço aos meus pais por terem sido meus anjos que deus colocou em terra pra me guiar, defender e proteger das coisas erradas; agradeço a minha esposa por me aturar e apoiar em todos momentos e nessa jornada continua da minha vida acadêmica; Agradeço aos meus amigos, os verdadeiros amigos que apoiam em momentos difíceis; Agradeço também aos meus professores e mestres acadêmicos que me incentivaram a continuar a busca do aprender e do saber.

Desde já agradeço a compreensão de todos, **obrigado**.

RESUMO

Nos últimos anos, está notório a procura da população por práticas esportivas e corporais, com isso a demanda de pessoas em academias de ginastica especialmente, está sendo enorme. Estas pessoas procuram diversos objetivos, desde qualidade de vida, saúde, fitnes, passar em algum concurso ou para alguma competição desportiva. Dessa maneira está sendo desmistificado a premissa que academia de ginastica com a modalidade de musculação seria lugar só para fisiculturista e marombeiro, agora, quem mais está procurando as salas de musculação são os jovens e os idosos, mas, na verdade, atingindo todas as faixas etárias. As academias se tornam um lugar cheio de características, histórias e particularidades. Sabe-se que a atividade física regular diminui o risco relacionado a cada componente das síndromes metabólicas e traz benefícios substanciais também na questão de outras doenças (DUMITHET 2009). Nesse relato, irei apresentar algumas dificuldades, situações e aprendizados ocorrido nos estágios feitos por mim em academias de ginasticas com a modalidade de musculação. Objetivando relatar as experiências durante o período como estagiário nas academias de ginastica, retratando como foi o desenvolvimento do trabalho e as abordagens perante os alunos.

Palavras-chaves: estagio supervisionado; academia de musculação; fitnes; qualidade de vida; saúde.

Experience report: Trajectory of a teacher of physical education in a gymnastics academy

ABSTRACT

In recent years, the population's demand for sports and body practices has been well-known, with the demand for people in gymnastics academies especially being enormous. These people seek different goals, from quality of life, health, fitnes, to pass in some competition or for some sport competition. This way is being demystified the premise that gymnastics gymnastics with the modality of bodybuilding would be place only for bodybuilder and marombeiro, now, who else is looking for the bodybuilding rooms are the young and old, but in fact, reaching all the tracks age groups. The academies become a place full of characteristics, stories and particularities. It is known that regular physical activity decreases the risk related to each component of the metabolic syndromes and brings substantial benefits also in the issue of other diseases (DUMITHET 2009). In this report, I will present some difficulties, situations and learning occurred in the stages I did in gymnastics gymnastics with the modality of bodybuilding. Aiming to relate the experiences during the period as a trainee in gymnastics academies, portraying how was the development of the work and the approaches before the students.
Keywords: supervised internship; gym of bodybuilding; fitnes; quality of life; Cheers.

SUMÁRIO

		PÁGINA
1	INTRODUÇÃO	7
1.1	DA SALA DE AULA PENSANTE (UNIVERSIDADE), Á SALA DE AULA PRATICA (ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO)	7
1.2	ESTAGIO SUPERVISIONADO	10
2	CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
3	REFERÊNCIAS	17

INTRODUÇÂO

DA SALA DE AULA PENSANTE (UNIVERSIDADE), Á SALA DE AULA PRATICA (ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO)

Conforme o dicionário, a universidade é um lugar de cabeças pensantes, mentes ávidas responsáveis pelo futuro da humanidade. Pode ser também lugar específico para aprendizado determinado, em que um professor tem como objetivo auxiliar seu aluno no novo conhecimento e o aluno, por sua vez, buscar absorver esse conhecimento. Dessa maneira, já falava Cury (2003) "educar é acreditar na vida, mesmo que derramemos lágrimas.

Educar é ter esperança no futuro, mesmo que os jovens nos decepcionem no presente. Educar é semear com sabedoria e colher com paciência. Educar é ser um garimpeiro que procura os tesouros do coração". Portanto é imprescindível o desenvolvimento do estágio com consciência porque só assim o futuro professor terá a clareza do que ele enfrentará a cada dia, sendo o melhor e fazendo o melhor, é disso que necessitamos, é disso que a sociedade precisa, é isso que os pais anseiam para seus filhos, é isso que o futuro espera de nós educadores.

O estágio é uma prática de aprendizado por meio do exercício de funções referentes à profissão será exercida no futuro e que adiciona conhecimentos práticos aos teóricos aprendidos nos cursos.

Há várias modalidades de estágio, o estágio curricular obrigatório que é uma atividade assegurada na matriz curricular do curso, cuja prática varia de acordo com o curso e pode ser realizada em organizações públicas, privadas, organizações não governamentais ou através de programas permanentes de extensão da universidade.

O estágio curricular não obrigatório se refere às atividades complementares ligadas à área de formação do aluno, porém, importantes para o desenvolvimento profissional dos acadêmicos, pois propicia maior tempo de intercâmbio entre a universidade e os espaços de atuação, melhorando desta forma o método de aprendizagem, podendo ser desenvolvidos em organizações que mantém convênio com a universidade.

De acordo com Tardif (2002), o estágio supervisionado constitui uma das etapas mais importantes na vida acadêmica dos alunos, cumprindo as exigências da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN), a partir do ano de 2006 se constitui

numa proposta de estágio supervisionado com o objetivo de oportunizar ao aluno a observação, a pesquisa, o planejamento, a execução e a avaliação de diferentes atividades pedagógicas; uma aproximação da teoria acadêmica com a prática em sala de aula.

Da mesma forma podemos acrescentar nessas considerações que há grande importância de uma reflexão sobre a prática na formação do professor, que durante seus estágios pensam e repensam sobre suas práticas, no que fazer com seus alunos, que conteúdos escolher, fazendo uma reflexão do que seria mais adequado para cada momento (IMBERNÓN, 2001).

Comecei minha vida pratica na área de educação física no ano de 2008, quando recebi uma proposta de estágio em uma academia de ginastica do bairro do alto branco em Campina Grande, ressaltando que essa academia foi onde comecei a treinar e perceber o que acontece em uma sala de musculação, não havendo, entretanto, vínculo com a universidade Estadual da Paraíba. Mesmo não havendo muito tempo de curso, pois, meu egresso na universidade tinha se dado naquele mesmo ano de 2008, me foi feito o convite para estagiar naquela academia de ginastica, tanto por já ter uma pratica na musculação como por já ter pago algumas cadeiras de treinamento, anatomia e fisiologia, tendo assim, base pratica e teórica para poder começar uma carreira profissional.

Essa oportunidade vinha a ser um ponto de partida para poder colocar em pratica os conhecimentos discutidos nas salas da universidade e relacionar na parte física e mecânica do movimento na academia de ginastica.

O profissional de educação física é o grande responsável pelas atitudes adotadas pelo público em seus comportamentos e modos de viver ativos. Por isso, a boa orientação se faz necessária para o desenvolvimento correto dos exercícios alcançando os objetivos previstos e incentivando a adesão dessa prática.

Depois de aceito o convite, passei umas semanas observando o comportamento e a forma de trabalho do professor graduado e retirando algumas dúvidas com ele, pois, “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." (Nota técnica CONFEF Nº 003/2012). Pois, o profissional habilitado tem como responsabilidade avaliar, prescrever e corrigir os exercícios, cabendo ao estagiário acompanhar a execução do mesmo. Após ter uma experiência com esse profissional na academia, comecei a interagir com os alunos propriamente dito, orientava os alunos com as atividades proposta pela ficha de treinamento passada pelo professor responsável, com isso, observando e corrigindo a postura e o movimento durante a execução dos exercícios.

O principal objetivo do estágio é preparar o estagiário para a introdução e inserção no mercado de trabalho, mediante ambiente de aprendizagem adequado e acompanhamento pedagógico supervisionado pelo professor em sala de aula.

O objetivo quanto estagiário foi vivenciar no campo informal de forma ativa a atuação do profissional em educação física e relatar as experiências vividas na função de estagiário em educação física em uma academia de ginastica.

MARCO TEORICO

Augusto Cury relata que um excelente educador não é um ser humano perfeito, mas, alguém que tem serenidade para se esvaziar e sensibilidade para aprender, corroborando com Tardif que exalta os professores enquanto sujeitos do conhecimento tem que ter uma reflexão no sentido de que seja pensada de outra maneira as relações entre a teoria e pratica, na questão da formação de professores. Tendo em consideração de que Imberon retrata que a qualidade do ensino esta relacionada a diversos fatores, tais quais; materiais, métodos e dinâmicas empregadas. Dessa maneira, após consultar alguns teóricos na área de educação que exaltam a importância do estagio supervisionado consegui ter uma interpretação melhor do que significa ensinar. Trazendo uma perspectiva de como passar um sistema de treinamento, observando os objetivos de cada um e suas particulares, pois como descreve Tubino, a variabilidade entre elementos da mesma espécie, faz com que se reconheça que não existem pessoas iguais entre si. Outros autores tem sua parcela de interesse na questão de se preocupar com o outro, Nahas já comenta que o organismo humano foi construído para ser ativo, e poder sempre desenvolver atividades, concordando também com que Palma expõem, ao disser que o sedentarismo é um risco ao indivíduo, por isso tudo, o ensejo por ser um professor de educação física aumenta, para assim, pode fazer parte ativa na sociedade.

ESTAGIO SUPERVISIONADO

A experiência extracurricular começou em uma academia de ginastica do bairro do alto branco em Campina Grande – PB. Tendo iniciado as atividades exercidas por mim naquele estabelecimento, na sala de musculação no dia 21 de março de 2008 e encerrando minhas atividades nessa academia no dia 30 de maio de 2010.

Compreendia assim, a elaboração do treinamento o acompanhamento das atividades exercidas pelos alunos e realizar a avaliação física inicial, que compreendia a anamnese, testes físicos e medidas antropométricas, a avaliação física possui várias aplicabilidades, a mesma pode nos informar os riscos associados à saúde dos indivíduos, estimar metas e objetivos a serem alcançados, e identificar o melhor tipo de exercício físico a serem realizadas, para Machado AF, Abad CCC "a avaliação física nos permite, objetiva ou subjetivamente: determinar o processo em que o indivíduo se encontra e classificá-los, sendo a mesma de fundamental importância para prescrição e reajustes dos treinamentos".

Para o ACSM (2007), a informação obtida através do teste de aptidão física relacionada à saúde, em combinação com a informação de saúde e médica do indivíduo, é usada pelo profissional de saúde e aptidão para ajudar o indivíduo a alcançar os objetivos de aptidão específicos.

Sendo assim, as vezes uma despesa pequena no início pode refletir em benefícios futuros para a saúde do indivíduo e para uma melhor qualidade de vida. O termo "qualidade de vida" engloba diversos aspectos da vida de uma pessoa tendo em vista a população em geral, do ponto de vista emocional, essa expressão é feita a uma pessoa que tem um gral de satisfação elevado com a vida. Segundo Nahas (2010) a qualidade de vida pode ser desenvolvida em diferentes aspectos do cotidiano, em relação aos parâmetros socioambientais (moradia, transporte, segurança, assistência medica, trabalho e remuneração, educação , lazer e o ambiente saudável) e individuais (hereditariedade, hábitos alimentares, controle de estresse atividade física e comportamento preventivo), então para que um indivíduo tenha qualidade de vida é necessário que ele tenha saúde, que segundo a O.M.S. significa bem estar físico, social e psíquico.

Ainda conforme Nahas (2010) indivíduos que se apresentam fisicamente ativos, tem ampliado suas expectativas "de vida produtiva e independente, e os custos da saúde pública podem ser sensivelmente menores"

Nesse ano de 2008 foi que passei para o curso de licenciatura plena em educação física, com muito contentamento em poder cursar um curso tão repleto de expectativas e realidades, muito embora já fosse praticante de musculação há um bom tempo, sair do campo de aluno para ocupar o lugar de professor não foi fácil, pois, representa uma função importante e determinante não só na academia quanto no mundo onde vivemos, antes não tinha a preocupação com os outros, mas, agora, serei eu que tenho o dever de orientar e cuidar pra que os alunos façam seus exercícios com maior segurança, ai vem o receio de errar o treino, errar os movimentos e coisas desse tipo, como passei algumas semanas sob observação do professor graduado da academia, pude retirar algumas duvidadas que tinha sobre execução dos movimentos, pois, já diz a lei federal 9696/98, Compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto.

Dentro desse período de observação recebi as primeiras orientações quanto a metodologia de trabalho e aplicação da teoria que recebi na universidade a pratica na academia. Assim que o aluno se matriculava na academia, passava por uma avaliação física onde era avaliado suas medidas antropométricas, fazia alguns testes físicos e uma anamnese, com a finalidade de ter parâmetros de comparação com o tempo para observar onde teve desenvolvimento e conhecer um pouco do aluno para saber se ele se enquadra em algum grupo de risco (hipertenso, diabético, cardiopata, obesidade, depressivos) e o objetivo proposto para passar a ficha com seu treinamento.

Como havia uma imensa divulgação pela mídia que a pratica de exercícios físico ajudavam em diversos fatores fisiológicos e psíquicos, acontecia um bombeamento de alunos nas academias, Existem recomendações para os níveis mínimos de atividades físicas para o público adulto e idoso entre 18 e 64 anos, que compõe a grande massa trabalhadora de nosso país: fazer pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada durante a semana ou fazer pelo menos 75 minutos de atividade aeróbica com intensidade vigorosa durante a semana, ou uma combinação de atividade de intensidade moderada e vigorosa (OMS, 2012).

Visto que as vantagens da promoção da atividade física, são numerosas, a prevenção de mortes prematuras ou desnecessárias, controle dos custos com a saúde,

manutenção de uma qualidade de vida melhor. Sabemos e sentimos que a prática regular de exercício por pessoas saudáveis, tanto homem como mulheres, de qualquer idade, desencadeia uma série de adaptações fisiológicas, psíquicas e sociais que vão proporcionar efeitos benéficos importantes e numerosos para a saúde, controle do peso, controle da pressão arterial controle da glicose, aumento da resistência contra doenças, aumento da autoestima, alívio do estresse, aumento do bem-estar, estímulo do convívio social, fortalecimento dos ossos, melhora da força muscular, melhora da resistência física, melhora da qualidade do sono, redução do tabagismo, redução do alcoolismo, redução do uso de drogas ilícitas, melhora da capacidade respiratória.

E que o percentual de pessoas que praticam atividades físicas durante o tempo livre passou de 30,3% para 33,8% nos últimos cinco anos, revelou a pesquisa Vigitel 2013 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônica). Isso representa um crescimento de 11% no número de pessoas que no tempo livre praticam exercícios. "O aumento da atividade física é um fator determinante para uma sociedade mais saudável", comentou o ministro da Saúde, Arthur Chioro.

Após feita a avaliação, reconhecido o objetivo do aluno, era feito o programa de treinamento visando a obtenção de seus resultados de uma forma consciente, satisfatória e segura, conforme o princípio do treinamento da individualidade biológica ("É o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais.") Tubino 1984. Com tudo isso em mãos, vamos pôr em pratica a execução dos sistemas de treinamento.

A sequência sempre se tratava de um alongamento, aquecimento, treino muscular e uma volta a calma para finalizar. Tendo em vista que a Musculação é um meio de treinamento ou uma modalidade na qual se integram as principais áreas de conhecimento sobre o comportamento fisiológico e motor do corpo humano, objetivando entender e explicar as adaptações crônicas e agudas, decorrentes da aplicação de diversas estratégias e técnicas de treinamento.

O treinamento de força é uma das ferramentas utilizadas na modalidade Musculação, que aborda também o treinamento aeróbico, o treinamento de flexibilidade e possibilidades de intervenções profiláticas em alguns dos principais desvios posturais (www.portaleducacao.com.br).

Na universidade Estadual da Paraíba, participei e aprendi, como aluno daquela instituição formadora, de uma vasta área de conhecimento, no que se tratava de exercícios físicos (É qualquer atividade que mantem ou aumenta a aptidão física em

geral), desportos (atividade física sujeita a determinadas regras e que visa a competição) e modalidades esportivas (parte da premissa de desporto, porém, mais aprofundada, pois é onde cada atleta desenvolve a modalidade mais condizente com sua condição física ou de habilidade técnica), algumas delas, me identificando bastante e algumas outras tendo um aprofundamento maior na parte pedagógica e motora, pois, já tinha as experiências empíricas, tais como o judô, atletismo e natação.

Baseado nesses conteúdos pedagógicos e práticas corporais, desenvolvi bem o papel de educador físico, por onde passei, mas, foi na sala de musculação que me identifiquei mais em minha área de atuação, pois, a questão do treinamento físico resistido influencia a vida do sujeito de diferentes foras, e, eu enquanto pessoa, sempre quis fazer parte atuante na sociedade em que vivemos, conseguindo na forma de professor de educação física ter um papel respeitado e participativo na vida.

A prática de musculação na atualidade cresce em popularidade, principalmente pela preocupação com a estética corporal e pela grande massificação da modalidade através da mídia (Pereira, Souza, Mazzuco 2003; Vilarta 2007).

A academia de musculação segundo Vilarta (2007) é "recomendada para a manutenção do nosso organismo e pode trazer ganhos para a saúde", através de benefícios como, maior mobilidade corporal para as atividades diárias de trabalho, melhora a eficiência do metabolismo, melhora da postura, diminuição da frequência cardíaca de repouso, melhora aspectos psicológicos (como a auto-estima e imagem corporal) aumenta a ventilação pulmonar (através de atividades aeróbias), melhora a cognição e a sociabilidade, diminui o estresse e a ansiedade (Garavello 2003). Possibilita o aumento do gasto energético, diminui a pressão arterial e contribui na modificação da composição corporal (Sousa, 2011).

A musculação atua como uma possibilidade de conter o risco de adoecimento ou morte aumentando a expectativa de vida e reduzindo as causas de mortalidade relativa ao sedentarismo como a obesidade e doenças cardiovasculares (Palma, 2000; Palma, 2009). Além de aumentar os ganhos de força (Santarém, 1999).

O estágio compreendia de segunda a sexta feira, das 06:00 as 11:00 horas, onde tinha um público variado, com destaque a disparidade de idade, que variava dos 14 aos 85 anos aproximadamente, com cada um buscando objetivos comuns e diferentes.

A partir dessa primeira oportunidade de englobar prazer no que faz e orgulho por saber que faço papel importante na sociedade, uma vez que o papel do professor, vai muito mais além de meramente repassar conteúdos, e sim, de instruir e capacitar o

indivíduo para necessidades futuras, como retrata, Paulo Freire (2003)“ o papel do professor e da professora é ajudar o aluno e a aluna a descobri que dentro das dificuldades há um momento de prazer, de alegria e que o educador ou educadora, como intelectual tem que intervi, não pode ser um mero facilitador ”. Seguindo essa linha de pensamento, consegui ter diversas oportunidades de estágio em outros estabelecimentos, tais quais, academias, clubes e escolas, em todos podendo ter desempenho satisfatório na questão profissional, agradecendo assim, as diversas horas de estudo e aprendizagem que o estágio supervisionado me proporcionou.

Embora, acontecendo alguns obstáculos e adversidades nesse período de minha vida, tanto dificuldades na universidade, como a questão de conciliar os estudos na universidade e o estágio na academia (pois não se tratava só na questão de ir estagiar, mas, de ter responsabilidade no estágio, pois, tratava diretamente de vidas humanas e qualquer erro poderia ser irreversível e perigoso) quanto em minha vida pessoal, O estágio era no turno da manhã e o curso era no turno da tarde, mas, consegui superar esses obstáculos, com muito esforço e perseverança pude acrescentar conhecimentos validos para crescer cada vez mais em minha vida acadêmica, profissional e pessoal,

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando comecei no estágio supervisionado, meus conhecimentos eram mais empíricos e práticos do que teórico, dessa forma, consegui aliar as duas formas de conhecimento, a teoria e a pratica.

Dessa maneira, enquanto estagiário, pude retirar duvidas em diversas situações apresentadas na sala de musculação, me fazendo, pesquisar e estudar mais e mais, para que a busca do conhecimento fosse sempre renovada. Consegui formar uma metodologia própria, ao fazer a abordagem aos alunos e dessa maneira, consegui introduzir teorias fundamentadas ao tipo de treinamento de cada um, fazendo de uma maneira harmoniosa e satisfatória a forma do aluno treinar e buscar alcançar os seus objetivos de uma forma satisfatória e harmoniosa.

A experiência teórica nas salas de aula da universidade é de extrema importância para os alunos de educação física, pois, é isso que difere um educador físico de um mero praticante de anos na musculação (marombeiro), são os ensinamentos teóricos que respondem diversas perguntas, de porquê fazer certo movimento e para que serve algum exercício ou tipo de treinamento e não o empirismo total de que se deu certo com a outra pessoa, farei que dará certo comigo.

Dessa forma, tenho em mente que as cadeiras de musculação, fisiologia do exercício e treinamento desportivo, junto com as demais da grade curricular, tenha uma grande importância para a vida profissional do estudante de educação física e que por sua vez, dê mais significância e atenção em sala de aula a elas, para poder ter bases metodológicas para seu crescimento profissional e decorrente disso, crescimento pessoal.

Hoje em dia, com toda a base obtida na instituição formadora, nos estágios que tive oportunidade de participar e experiências obtidas ao longo de minha vida, consegui abrir minha própria academia de ginastica, trabalho na área de musculação e estou ciente que nada disso seria possível sem passar pelos estágios que são a porta de entrada para demonstrar o que cada um vai ser futuramente em sua carreira profissional. Espero que esse relato possa servir de parâmetros para os futuros profissionais, demonstrando aos mesmos, a importância do aproveitamento do estágio supervisionado em sua vida acadêmica e profissional.

REFERÊNCIAS

American College Sports Medicine / Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição; traduzido por Giuseppe Taranto. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

ATIVIDADE FÍSICA, Temas da Saúde. Organização Mundial da Saúde – OMS., 2012.

CURY, Augusto. Pais brilhantes, professores fascinantes: A educação inteligente; formando jovens educadores e felizes. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2003.

IMBERNON, Francisco. Formação docente e profissional - formar-se para a mudança e a incerteza. São Paulo: Cortez, 2001.

FREIRE, P.& HORTON, Myles. O caminho se faz caminhando: Conversas sobre educação e mudança social. 4 ed. Petrópolis, RJ : Vozes, 2003.

GARAVELLO, J. J. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. Revista Brasileira de Atividade Física: Saúde, São Paulo, v. 8, n. 2, p.19-27, 10 out. 2003.

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte 2006

NAHAS M. V. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010.

PALMA, A. Exercício Físico e Saúde; Sedentarismo e Doença: Epidemia, Causalidade e Moralidade. Motriz, Rio Claro, v. 15, n. 1, p.185-191, 20 jan. 2009.

PALMA, A. Atividade física, processo saúde-doença e condições sócio-econômicas. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 97-106, 2000.

PEREIRA, J. L. SOUZA, E. F. MAZZUCO, M. A. Adaptações fisiológicas ao trabalho de musculação. Universidade Federal do Paraná / Foz do Iguaçu. Revista Internacional da fiep. Jan. 2003.

SANTAREM, José Maria. Treinamento de força e potência. São Paulo: Ed. Atheneu, 1999.

SOUSA, Arilson Fernandes Mendonça de et al. Intervenções em Atividade Física e seus impactos nos fatores de risco e nas doenças crônicas não transmissíveis em adultos no Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Brasilia, v. 16, n. 3, p.260-266, 14, 2011.

TARDIF, Maurice. Saberes docentes e formação profissional. Petrópolis: Vozes, 2002.
TUBINO, Manoel José Gomes. Metodologia Cientifica do Treinamento Desportivo. 3 Ed., SÃO Paulo: Ibrasa, 1984.

VILARTA, R. (org). Saúde Coletiva e Atividade Física: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física. Ipês Editorial. Campinas, 2007.

Machado AF, Abad CCC. Manual de Avaliação Física. 2ed. São Paulo: Ícone; 2012
http://www.brasil.gov.br/saude/2014/05/pesquisa-revela-aumento-na-pratica-de-Atividades-fisicas

http://www.dicionarioinformal.com.br/significado/sala%20de%20aula/7524/
https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/esporte/o-que-e-musculacao/8239