



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

**JOSE RAONI DE OLIVEIRA**

**ESTÁGIO EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE**

**2020**

JOSÉ RAONI DE OLIVEIRA

**ESTÁGIO EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso, de natureza Relato de Experiência, apresentado ao curso de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

**Orientador:** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino

**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.

O48e Oliveira, José Raoni de.  
Estágio em uma academia de ginástica [manuscrito] : um relato de experiência / José Raoni de Oliveira. - 2020.  
16 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2020.  
"Orientação : Profa. Dra. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."  
1. Academia. 2. Musculação. 3. Promoção da saúde. 4. Qualidade de vida. I. Título

21. ed. CDD 796.4

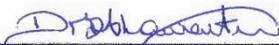
JOSE RAONI DE OLIVEIRA

**ESTÁGIO EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA – UM RELATO DE  
EXPERIÊNCIA**

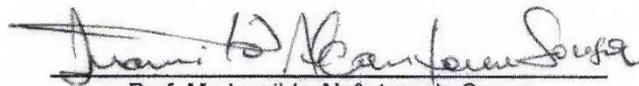
Trabalho de Conclusão de Curso, de natureza Relato de Experiência, apresentado ao curso de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 07/12/2020.

**BANCA EXAMINADORA**

  
Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Me Ivaniildo Alcântara de Sousa  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	8
2. A ATUAÇÃO EM FOCO - O CONTEÚDO .....	8
3. ESTÁGIO DESENVOLVIDO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA .....	9
4. A EXPERIÊNCIA VIVIDA – PRIMEIROS PASSOS .....	11
5. CONTEXTUALIZAÇÃO DO CENÁRIO DE PRÁTICA .....	13
6. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	13
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	16
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	18

## RESUMO

### ESTÁGIO EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

OLIVEIRA, José Raoni de

O exercício físico está constantemente relacionado à melhoria da qualidade de vida e da saúde, sendo as academias consideradas, na atualidade, como equipamentos/espços onde há uma adesão de grande parte da população. Por outro lado, é um local onde se faz necessário um acompanhamento por um profissional de educação física qualificado. Nesse mesmo sentido, se apresenta a musculação com vistas à melhoria significativa na qualidade de vida dos seus praticantes, como uma das possíveis modalidades de exercício físico. Desta forma, as atividades realizadas dentro da academia devem e precisam ser monitoradas por um profissional de educação física, uma vez que ele é capacitado para orientação, manutenção e planejamento dos treinos a serem executados, bem como respectivas avaliações; visto como sujeito ativo no acompanhamento dos seus alunos, apoiando-os e direcionando-os para que eles atinjam os objetivos, e, por conseguinte os resultados esperados. Diante desta perspectiva, a realização desse estudo surge a partir da vivência como profissional em formação, tem como objetivo central relatar a experiência realizada em um estágio em uma academia de ginástica, e, de forma específica ressaltar o caminho trilhado, bem como os desafios encontrados e lições aprendidas no decorrer do processo. Neste sentido, o presente relato de experiência busca despertar o interesse pelo campo de atuação do bacharel em Educação Física, e, ainda documentar a jornada do profissional e sua atuação em uma academia e principalmente destacar o papel do profissional como sujeito ativo no processo de aumento da qualidade de vida de diversas pessoas. Conclui-se que a formação do profissional em meio acadêmico se torna completa quando lhe é possibilitada a vivência de uma experiência prática em campo, em que ele consegue aplicar os conceitos estudados em sala de aula e principalmente vivenciar como a aprendizagem de sua profissão faz diferença no cotidiano de diversas pessoas.

**Palavras-chave:** Academia. Musculação. Estágio. Saúde e Qualidade de Vida.

## ABSTRACT

Physical exercise is constantly related to the improvement of quality of life and health, and gyms are currently considered as equipment / spaces where there is a large part of the population. On the other hand, it is a place where monitoring by a qualified physical education professional is necessary. In the same sense, weight training is presented with a view to significantly improving the quality of life of its practitioners, as one of the possible modalities of physical exercise. In this way, the activities carried out within the gym must and need to be monitored by a physical education professional, since he is trained to guide, maintain and plan the training to be performed, as well as the respective evaluations; seen as an active subject in the

monitoring of their students, supporting them and directing them so that they reach the objectives, and therefore the expected results. Given this perspective, the realization of this study arises from the experience as a professional in training, its main objective is to report the experience carried out in an internship in a gym, and, specifically, to highlight the path followed, as well as the challenges encountered and lessons learned in the process. In this sense, the present experience report seeks to arouse interest in the field of activity of the bachelor in Physical Education, and also to document the professional's journey and his performance in a gym and mainly to highlight the role of the professional as an active subject in the increase process the quality of life of several people. It is concluded that the professional training in the academic environment becomes complete when he is able to have a practical experience in the field, in which he can apply the concepts studied in the classroom and mainly experience how the learning of his profession makes a difference in the daily lives of several people.

**Keywords:** Gym. Weight training. Internship. Health and Quality of life.

## 1. INTRODUÇÃO

A atividade física e o exercício físico são constantemente relacionados como ferramentas de proteção, recuperação, manutenção e promoção da saúde dos indivíduos, podendo seus resultados serem monitorados e notados em todas as esferas da sociedade. Sendo assim, percebe-se que a prática de exercícios físicos está atrelada às rotinas de vida saudável. É sempre interessante lembrar que o profissional de educação física é agente facilitador dos processos relacionados à prática de exercícios físicos como uma conduta saudável. Portanto, o profissional de educação física tem seu papel social como parte importante do que tange à saúde dos indivíduos e da coletividade.

Nesse contexto, é notável que a procura pelo acesso a uma atividade física de forma segura e orientada vem aumentando; e, por conseguinte, aumentando o número de pessoas que procuram as academias como um espaço acessível para a prática de exercícios físicos.

Diante desta perspectiva, entendemos que a academia se torna uma extensão dos campos de atuação do profissional de educação física, possibilitando também ser compreendida sob o prisma da democratização e acessibilidade. Portanto, dentro da formação acadêmica, esse espaço deve ser entendido como meio para aprendizagem teórico e prática, ou seja, possibilitando a construção do seu arcabouço teórico, bem como vivências que contribuirão para o exercício futuro da profissão, sendo assim vista como um rico cenário de aprendizagem e práticas.

Ademais, esse relato de experiência está imbuído em situações da profissão no cotidiano prático em ambiente não acadêmico, proporcionando experiências em que a teoria e a prática coexistam e possibilitem aumento da aprendizagem e a experimentação da aplicação teórica no cotidiano do agir como estagiário do curso de bacharelado em Educação Física.

Nesse contexto, o presente estudo ressalta percepções e as atividades realizadas durante o período do estágio, tomando como base os conhecimentos adquiridos na universidade com vistas à sua aplicabilidade no contexto real. Portanto, o objetivo central do estudo é relatar a experiência realizada em uma academia de ginástica. Ademais, de forma específica, objetiva ressaltar o caminho trilhado no estágio, bem como, os desafios encontrados e lições aprendidas no decorrer do processo.

## **1. A ATUAÇÃO EM FOCO - O CONTEÚDO**

- Avaliação do Aluno através de Anamnese: Metodologia de análise abrangendo peso, estatura, Índice de Massa Corporal (IMC), perimetria e Relação Cintura/Quadril (RCQ); com base nos dados obtidos mapear possíveis lesões ou limitações já existentes.
- Treinamento de Base e adaptação: Após a avaliação e de acordo com os objetivos do aluno é desenhada a ficha de treinamento base que será trabalhada.
- Acompanhamento do desenvolvimento do aluno: Monitoramento da execução dos exercícios focando na aprendizagem e futura autonomia/independência do aluno.
- Reavaliação para programa de treinamento de acordo com o objetivo do aluno: Estruturação e aplicação do conjunto de exercícios relacionados ao aperfeiçoamento e rendimento do usuário/cliente/aluno.

## **2. ESTÁGIO DESENVOLVIDO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

A atividade física e o exercício físico atualmente estão sendo apresentados como instrumentos de fomento à saúde e ao desenvolvimento pessoal. Sendo os benefícios proporcionados pela atividade física intimamente ligados a uma rotina de vida saudável.

Partindo desse pressuposto, Matsudo e Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde provenientes da prática da atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Saba (2001)

afirma que a atividade física é vista como fator benéfico tanto no aspecto biológico quanto no psicológico.

O Exercício Físico tem sido visto pela sociedade atual como um meio para melhoramento estético e uma vida mais saudável, levando assim ao aumento da procura da atividade física planejada, estruturada e acompanhada.

Sendo assim, diversas metodologias foram desenvolvidas para atender essa demanda e implementadas na prática por profissionais de educação física (CALFAS; LONG; SALLIS, 2016). Dentre eles está a prática da musculação.

A educação acadêmica visa formar profissionais que possam fazer a ponte entre o conhecimento teórico e a sociedade com o objetivo de trazer ao profissional uma experiência de desenvolvimento como cidadão ativo detentor de diversas competências.

No contexto de como se educa, possui o objetivo de formar o indivíduo como um cidadão ativo, com variadas competências e habilidades através de conteúdos historicamente sistematizados e normatizados por lei, marcados pela formalidade, regularidade e sequencialidade; espera-se, principalmente que haja uma aprendizagem efetiva, bem como, certificação e titulação que capacitem os indivíduos seguir para graus mais avançados (GADOTTI, 2005; DELORS et al., 1996; GOHN, 2006 p. 29).

A atividade de segmento não formal é um conceito que dentro da academia vem sendo acompanhada por diversos teóricos que objetivam caracterizá-lo através da teoria de aprendizagem pedagógica. La Belle (2002) define a atividade de segmento não formal como toda atividade educacional, organizada, sistemática, executada fora do quadro do sistema formal para oferecer tipos selecionados de ensino a determinados subgrupos da população. Essa atividade, para Gadotti (2005), pode ser considerada como mais difusa, menos hierárquica e menos burocrática, sem obrigatoriamente atender ao sistema sequencial podendo ainda conceder ou não certificados de aprendizagem.

Esse tipo de ensino tem sido uma categoria utilizada com muita frequência na área de educação visando situar atividades e experiências diversas, distintas das que são classificadas como formais (SILVA, 2012).

Para GOHN (2006), é nessa modalidade de ensino que capacita os indivíduos a se tornarem cidadãos do mundo no mundo, buscando aberturas de conhecimentos que circundam esses sujeitos.

Para MONTEIRO (2006), a prescrição de atividades físicas depende da orientação de um especialista, sendo que o Educador Físico é o profissional mais capacitado para exercer atividades por meio de intervenções, de avaliação, de prescrição e orientação de sessões de atividades físicas com fins educacionais, de treinamento, de prevenção de doenças e promoção da saúde. Somente o profissional de educação física está preparado para determinada prescrição.

O treinamento, segundo Martin (2015), é um processo de ações complexas, planejadas e orientadas que visa ao melhor desempenho esportivo possível em situações de comprovação, especialmente na competição esportiva. De acordo com Böhme (2003), é um processo de ações complexas porque atua em todas as características relevantes do desempenho esportivo; é um processo de ações planejadas, devido às relações entre seus componentes como objetivos, métodos, conteúdos, organização e realização; leva em consideração os conhecimentos científicos e experiências práticas do treinamento esportivo, controlado e avaliado durante e após sua realização em relação aos objetivos propostos e alcançados.

Diante desta perspectiva, reconhece-se a importância direta do profissional de Educação Física e a ação em campo, ou seja, em um ambiente que propicie a ação direta na criação, execução e acompanhamento da prescrição orientada para treinamento físico. Por outro lado, Pereira (2016) apresenta determinadas características indispensáveis ao professor que atua em academias de musculação, a saber: deve ser prestativo, comunicativo, criativo, inspirar confiança a respeito do seu trabalho, se relacionar bem com seus alunos, entre outros.

### **3. A EXPERIÊNCIA VIVIDA – PRIMEIROS PASSOS**

Para esse estudo, trabalhamos com alunos de diversas faixas etárias, ambos os sexos e diferentes objetivos. Os perfis pela procura da academia foram diversos. Ainda assim, o número de jovens é maior que o número de idosos. De acordo com o cotidiano, foi possível identificar que os alunos mais jovens normalmente buscavam a melhor na adequação estética e o aprimoramento de sua capacidade física para melhora da performance em outros esportes. Os adultos, por sua vez, além da melhora estética buscam também uma melhora na disposição do cotidiano e, em alguns casos, recuperações de lesões e pós-operatórios. Já os Idosos, em sua

maioria, buscavam uma vida mais saudável e a melhora das suas capacidades funcionais ou até mesmo através de encaminhamento médico. Todavia, indiferente à idade, o procedimento adotado para atender a todos esses perfis é baseado em processo que visa a evolução constante do aluno bem como seus objetivos.

A partir da matrícula, os alunos seguiam para a avaliação física completa com objetivo de obter dados para o desenho da estratégia de treinamento que será aplicada ao aluno, dentro da sua capacidade de desenvolvimento para treinamento.

A metodologia adotada pela academia prevê uma avaliação feita através de anamnese que coleta dados de peso, estatura, Índice de Massa Corporal (IMC), perímetria e Relação Altura/Quadril (RCQ).

Em casos de lesões em níveis avançados ou queixas mais complexas, a prática de exercícios físicos só é realizada a partir da liberação médica.

Com base no conhecimento no perfil do aluno, desenvolve-se uma estratégia de acompanhamento juntamente com uma ficha para treinamento, iniciando por atividades de adaptação e outra ficha com a montagem do treinamento personalizada para atender ao seu objetivo.

A ficha é composta por uma sequência de exercícios aeróbicos, musculação e alongamentos para todos os dias de treinamento programados para os alunos.

A prioridade do ensino ao aluno de academia é que ele desenvolva e aprenda a execução correta dos exercícios e só depois dessa fase que as variáveis de intensidade e volume serão trabalhadas, sendo dependente também da evolução do aluno. Alunos que no momento da avaliação apresentaram algum fator de atenção são acompanhados com um atendimento diferenciado. Ademais, a partir da evolução do aluno, a reavaliação é marcada para dois meses após a primeira, e a troca de treinamento é realizada após nova estratégia desenvolvida pelo profissional de acordo com o resultado da avaliação.

O trabalho ainda segue para além da preparação física. Para alguns alunos é necessária uma intervenção com vistas à perda da inibição da execução dos exercícios, como também foi de grande importância despertar sempre o interesse do aluno para que o mesmo não desistisse na fase de adaptação e evoluísse durante todo o processo. Portanto, na construção do programa de estágio procuramos uma

aproximação empática e atenta ao aluno fazendo com que com o passar do tempo fosse criado um clima de amizade e afetividade entre os alunos e o professor.

Esse processo de aproximação entre profissional e aluno foi de grande valia para o desenvolvimento das atividades do estágio e principalmente para comprovar que a interação entre as pessoas também faz parte do desenvolvimento do profissional.

#### **4. CONTEXTUALIZAÇÃO DO CENÁRIO DE PRÁTICA**

O estágio foi realizado em uma academia de médio porte, localizada no bairro das Malvinas, na cidade de Campina Grande, Paraíba. Ela apresenta uma estrutura composta de sala de musculação, além de espaço para aulas coletivas, e tem como proposta ser uma empresa que oferece benefícios de saúde e lazer para o pessoal do bairro e regiões vizinhas. Ressalta-se que o espaço físico da academia é considerado bastante satisfatório para execução do presente trabalho.

O local possui diversos aparelhos novos para treinamento de membros inferiores tais como: *Leg Press*, *Hack Machine*, Cadeira Extensora, Cadeira Flexora, Cadeira Abdução/Adutora, Glúteo Machine, Mesa Flexora. Além disso, possui diversos aparelhos para treinamento de membros superiores bem como uma gama de pesos diversos possibilitando uma quantidade variada de protocolos para os alunos.

No espaço há também salas reservadas para prática de outras atividades físicas como Jump, aulas de danças, treinos funcionais. Possui um corpo técnico de profissionais com muita experiência na área de musculação, como também na parte administrativa, o que proporcionou confiança e aprendizagem durante o processo de estágio. Ademais, observou-se que a empresa possui uma dinâmica, oferecendo respostas à população que busca qualidade de vida e lazer, num espaço bem estruturado, climatizado e com ótimos profissionais.

#### **5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS**

Como descrito anteriormente o primeiro contato do aluno com o professor acontece através da avaliação física. Segundo o Conselho Regional de Educação Física/PE (2019), antes do início de qualquer programa de atividade física é de fundamental importância a realização de avaliação pré-participação e estratificação

do risco cardiovascular para posterior tomada de decisão sobre a possibilidade de liberação para prática da atividade física de intensidade moderada.

Estes procedimentos deverão ser aplicados para indivíduos com faixa etária entre 15 e 74 anos que tenham como principal objetivo a prática de atividade física na perspectiva de promoção e manutenção da saúde.

O primeiro instrumento a ser utilizado é a avaliação de anamnese que orienta o profissional de Educação Física a ter diversos detalhes sobre a vida do aluno e conhecer diversos fatores que podem interferir na prática de atividade física. Ela é composta de diversas perguntas que trazem informações importantes para o profissional que irá executar o processo de avaliação da aptidão física e prescrição dos exercícios.

Após essa fase, a recomendação do Conselho Regional de Educação Física (CREF) é a de que deverá ser utilizado o questionário PAR-Q (*Physical Activity Readiness*), proposto e revisado pela “Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício” (1994), que tem como objetivo liberar o indivíduo para a prática de atividades físicas de moderada intensidade. Esse questionário objetiva determinar se o aluno necessita de consulta e autorização médica antes do início das atividades físicas. Ele é composto de sete perguntas e, caso o aluno responda sim para qualquer uma delas, a postura deverá ser encaminhá-lo para consulta médica antes dos testes de aptidão física, ou mesmo antes do início do programa de atividades físicas.

Ambas as avaliações recomendadas eram utilizadas com os alunos no momento inicial da avaliação física, seguindo assim o protocolo recomendado pelo conselho da profissão.

Na sequência, então, é realizada a análise do perfil de risco cardiovascular por meio da aplicação de ferramentas específicas para as características principais dos alunos, com o objetivo de análise do risco presente ou futuro de o aluno desenvolver doenças cardiovasculares.

A Finalização do processo da avaliação envolve a tomada de decisão e a elaboração do relatório final pelo profissional, acompanhado pelo aluno estagiário. Com base nos dados levantados, é possível identificar se o aluno está apto para realização das atividades.

A próxima atividade desenvolvida em grande volume durante o estágio é o desenvolvimento dos programas de treinamento dos alunos que chegam. Sendo possível experienciar a montagem de treinamento para diversos alunos nos mais variados perfis, resultando em um significativo processo de aprendizagem.

Para execução e montagem, foram aplicadas as variáveis de projeção de treinamento físico apresentadas por Werneck (2009) sendo executadas de acordo com a avaliação e o objetivo do aluno. Sendo elas:

- Volume: duração e quantidade de estímulos por unidade de treinamento.
- Intensidade: força de cada um dos estímulos. Porcentagem do desempenho máximo.
- Densidade: relação temporal entre as fases de carga e de recuperação.
- Duração: duração do influxo de um estímulo isolado e de uma série de estímulos.
- Frequência: número das unidades de treinamento por dia ou por semana.

Então novamente é estabelecido diálogo com os alunos para apresentação e explicação básica do treino para entendimento dos exercícios propostos, bem como da estratégia aplicada para execução.

Por conseguinte, o processo é guiado para a parte prática, quando o professor demonstra e executa os exercícios propostos junto com o aluno, utilizando esse momento para orientações quanto à postura ideal de execução do exercício. Também nesse momento o aluno é orientado para entender a metodologia aplicada, a carga executada e qual intensidade de movimentação para executar os movimentos.

O programa de treinamento usualmente mescla atividades a serem executadas nos aparelhos da academia e a movimentação de execução livre (sem uso de aparelhos) somente com a carga do corpo.

Também é oportunizado espaço para o aluno sanar suas dúvidas acerca dos exercícios e se necessário possibilitar alguma alteração de aparelho ou execução proposta. O principal objetivo sempre é respeitar as individualidades e as limitações dos alunos. Sendo assim, os planos de treinamento foram desenhados com a intenção de tornar o momento do aluno na academia algo orientado, com vistas à satisfação pessoal e aos objetivos dos alunos.

Neste sentido, o plano de treinamento visa além da melhora da performance física do aluno também a permanência do aluno na academia, possibilitando um melhor acompanhamento do desenvolvimento das atividades e da evolução do aluno. O acompanhamento dos alunos acontece diariamente e o programa de treinamento também, sendo que após dois meses, o aluno retornar para reavaliação.

Na reavaliação novamente as perguntas da anamnese são realizadas e é feita nova conversa com o aluno, para entender como está o andamento do seu objetivo e como está o nível de satisfação com o programa. Diante disso, um novo programa de treinamento é desenhado para o aluno com a finalidade de atender as suas metas.

Todas as atividades relatadas aqui foram executadas com todos os novos alunos da academia dentro do período da realização deste estudo. Observou-se nitidamente a evolução dos alunos dentro do período e a satisfação deles em ter um acompanhamento próximo e personalizado para atender aos seus objetivos.

Do lado profissional a experiência foi muito enriquecedora possibilitando a aproximação da teoria com a prática em um local onde pode se explorar diversas variáveis da experimentação do treinamento físico e da execução de metodologias que possibilitaram o crescimento profissional e a evolução do trabalho executado.

Foi através desse trabalho que se evidenciou a importância do profissional de educação física como agente direto e atuante na saúde das pessoas e na busca de uma rotina mais saudável e ativa da sociedade.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A atividade realizada tinha por objetivo principal descrever e apresentar a execução do trabalho do educador físico dentro de uma academia. Desta maneira esse trabalho se torna mais uma fase dentro da formação profissional.

O local escolhido para desenvolvimento do trabalho também foi de grande valia para os resultados alcançados. A academia possui excelentes recursos para execução das atividades durante o período de realização do trabalho, principalmente para adequações e modificações necessárias para o acompanhamento dos alunos.

Durante a execução das atividades para realização deste trabalho destacamos alguns objetivos como eixo central norteadores das atividades, no que tange à

aplicabilidade dos conteúdos propostos, conhecer e aplicar as avaliações de anamnese em diversos alunos possibilitou que o conhecimento acerca do tema se expandisse.

No acompanhamento do cotidiano dos alunos, percebe-se também que a forma como o profissional atua impacta diretamente no desempenho e no nível de satisfação do mesmo com o programa de treinamento e principalmente na cadência deles na academia.

Esse processo fortaleceu muito o relacionamento aluno-professor durante a realização do estudo e me mostrou o quanto é importante que o profissional tenha empatia e consiga se conectar a seus alunos.

Todos os planos de treinamento mostraram retornos altamente satisfatórios para os alunos e para as metas traçadas, como também, houve significativa permanência dos alunos, mostrando-se interesse em continuar e manter firmes ao plano traçado, bem como, às propostas realizadas, para que eles pudessem ter abertura de proximidade junto ao professor, favorecendo assim a uma sinergia, a qual foi fundamental para execução do plano de estágio.

É necessário também ressaltar a importância da possibilidade de ter a vivência em uma atividade como essa que possibilita trabalhar a teoria vista na universidade em um universo real de prática que norteia a aprendizagem e aprimora o profissional. Constatou-se um crescimento em relação ao trabalho desenvolvido no início das atividades, com relação a finalização dessa atividade, uma vez que conhecimentos foram expandidos, a exemplo de: temas sobre fisiologia, cinesiologia, anatomia humana, entre outros; possibilitando o aprofundamento teórico – prático.

Ressaltando-se também a importância da presença do profissional de Educação Física nos cenários de uma academia e quanto isso pode intervir diretamente na vida das pessoas envolvidas, e, ainda na solidificação de um sentimento de pertencimento e de crescimento profissional.

Por fim, conclui-se que essa experiência foi muito significativa para a minha formação profissional, sendo um divisor de águas em minha formação acadêmica, haja vista a possibilidade de vivenciar e de relatá-la; como também, pela construção de novos saberes e aquisição de novas aprendizagens, as quais contribuíram para

possíveis reflexões acerca das competências específicas do profissional de educação física.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BÖHME, M.T.S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista brasileira de ciências do esporte**. Volume 21. Brasília, 2003.

CALFAS, K.; LONG, B.; SALLIS, J. Controlled trial of physician counseling to promote the adaption of physical activity. **Prevention Medicine**, v.3, n.25, p. 225-223, 2016.

DANTAS, E. **A Prática da Preparação Física**. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

DELORS, Jacques. **Educação um tesouro a descobrir**. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação do século XXI. Brasília, UNESCO, 1996.

FLECK, S. J. KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

GADOTTI, Moacir. **A questão da educação formal/não-formal**. Sion, Suisse: Institut International des Droits de l'enfant-IDE, 2005.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. 2. reimpr. São Paulo: Atlas, 2010.

GOHN, Maria da Glória. [Ensaio]: **Avaliação políticas públicas educacionais**. Rio de Janeiro, v.14, n.50, p. 27-38, 2006.

GOLDENBERG, Mirian. **A arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em ciências sociais**. 11. ed. Rio de Janeiro: Record, 2009.

LAKATOS Eva Maria. **Metodologia científica**. 6. ed. 4. reimpr. São Paulo: Atlas, 2011.

MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. 2. reimpr. São Paulo: Atlas, 2010.

MARTIN, D.; CARL, K.; LEHNERTZ, K. **Manual de Metodologia do Entrenamiento Deportivo**. Badalona: Editora Paidotribo, 2015.

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.

McARDLE, W.D. KATCH, F.I. KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício: energia, nutrição, e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MONTEIRO, L. Z. **Perfil da Atuação do Profissional de Educação Física Junto aos Portadores de Diabetes Mellitus nas Academias de Ginástica de Fortaleza**. Dissertação de mestrado em Educação em Saúde - UNIFOR. Fortaleza, 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

PALMA, A. **Exercício físico e saúde; sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade**. Motriz, Rio Claro, v. 15, n. 1, jan/mar. 2009.

PEREIRA, M. M. F. **Academia estrutura técnica e administrativa**. Rio de Janeiro: Sprint, 2016.

SABA, F. **Aderência à prática de exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SOARES, Carlos Libâneo et al. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

SILVA, Ana Lúcia Ferreira da. **Orientações Unesco para a educação não-formal: repercussões no contexto brasileiro**. Disponível em:

<[http://www.utp.br/Cadernos\\_de\\_Pesquisa/pdfs/cad\\_pesq12/7\\_orientacoes\\_cp12.pdf](http://www.utp.br/Cadernos_de_Pesquisa/pdfs/cad_pesq12/7_orientacoes_cp12.pdf)> Acesso em: 11 de outubro de 2020.

SILVA, F.M. (Organizador). **Recomendações sobre condutas e procedimentos do profissional de Educação Física na Atenção Básica à Saúde**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2010.

WEINECK, J. **Manual de Treinamento Esportivo**. São Paulo: Editora Manole, 2009.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Editora Manole, 2009.