



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB**

**CAMPUS I**

**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS**

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DAVID GOMES DE FARIAS**

**ESTÁGIO ACADEMICO EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE CAMPINA  
GRANDE – PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2020**

DAVID GOMES DE FARIAS

**ESTÁGIO ACADEMICO EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE CAMPINA  
GRANDE – PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: DR. ANDREI GUILHERME LOPES

**CAMPINA GRANDE – PB  
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.

F224e Farias, David Gomes de.

Estágio acadêmico em uma Academia da cidade de Campina Grande – PB [manuscrito] : um relato de experiência / David Gomes de Farias. - 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 : Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Musculação. 2. Educação Física. 3. Estágio acadêmico.

I. Título

21. ed. CDD 796.4

DAVID GOMES DE FARIAS

ESTÁGIO ACADEMICO EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE CAMPINA  
GRANDE – PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Aprovada em: 01 / 12 / 2020.

**Banca examinadora:**



---

Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes - Orientador  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas - Examinadora  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof. Ms. Sêmio Wendel Martins Melo - Examinador  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

# ESTÁGIO ACADEMICO EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE CAMPINA GRANDE – PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

*David Gomes de Farias - UEPB*

## RESUMO

O presente relato de experiência vem cumprir as exigências da disciplina Estágio Supervisionado, do curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba bem como relatar as experiências vividas durante o cumprimento do período do citado estágio supervisionado. Em um segundo momento foi possível identificar a metodologia do trabalho desenvolvida na sala de musculação, firmando desta forma uma relação entre os conteúdos adquiridos no ambiente acadêmico e a realidade das vivencias práticas. Experiência esta que proporcionou perceber o quão possível é a aplicação de conhecimentos acadêmicos no ambiente profissional e as impossibilidades de aplicação de alguns métodos e técnicas.

**PALAVRAS-CHAVE:** musculação, bacharelado, estágio

## ABSTRACT

The present experience report complies with the requirements of the Supervised Internship discipline, of the Bachelor of Physical Education course at the State University of Paraíba, as well as reporting the experiences lived during the period of the mentioned supervised internship. In a second step, it was possible to identify a work methodology developed in the weight room, thus establishing a relationship between the content acquired in the academic environment and the reality of practical experiences. This experience allowed us to realize how much it is possible to apply academic knowledge in the professional environment and how it is impossible to apply some methods and techniques.

**PALAVRAS-CHAVE:** weight trainig, bachelor's, stage

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>06</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>07</b>
<b>2.1 ESTÁGIO SUPERVISIONADO .....</b>	<b>07</b>
<b>2.2 OBJETIVOS DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO.....</b>	<b>07</b>
<b>2.3 MUSCULAÇÃO E EXERCÍCIO RESISTIDO.....</b>	<b>07</b>
<b>2.4 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....</b>	<b>08</b>
<b>2.5 FORMAÇÃO DO BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA.....</b>	<b>08</b>
<b>2.6 O CONFEF .....</b>	<b>08</b>
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>09</b>
<b>4. O LOCAL DO ESTÁGIO .....</b>	<b>09</b>
<b>4.1 A ACADEMIA .....</b>	<b>09</b>
<b>4.2 ESTRUTURA FÍSICA .....</b>	<b>09</b>
<b>4.3 EQUIPAMENTOS .....</b>	<b>10</b>
<b>4.4 DISTRIBUIÇÃO DOS SETORES .....</b>	<b>10</b>
<b>4.5 ESTRUTURA PROFISSIONAL .....</b>	<b>11</b>
<b>4.6 MODALIDADES OFERECIDAS .....</b>	<b>11</b>
<b>5. DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES .....</b>	<b>12</b>
<b>6. VIVÊNCIAS DURANTE O ESTÁGIO .....</b>	<b>12</b>
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>16</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Durante a graduação, muitos são os desafios a serem enfrentados, desde a insegurança com a escolha por uma área em específico até os anseios por fazer a diferença na sociedade. Neste processo o Estágio Supervisionado, normalmente realizado ao final dos cursos de bacharelado, assume grande relevância pelo fato de ser uma oportunidade concreta para os discentes aproximarem-se da realidade profissional a qual será vivenciada após sua formação (FOGGIATO FERREIRA, 2016).

O estágio como campo de conhecimento, além de ser considerado um eixo curricular central nos cursos de formação por possibilitar que sejam trabalhados aspectos indispensáveis na construção da identidade intelectual, do saber e da postura específica no meio docente, é também um espaço privilegiado da articulação entre a teoria e prática, uma vez que, é exigida uma interação do aluno com os profissionais que nelas atuam (IZA, 2015). Considerando isto, vale citar a colocação de Krug (2010), ao mencionar que o processo de formação dos profissionais de Educação Física tem sido amplamente discutido, uma vez que, a busca constante na melhoria da qualidade do ensino é praticada.

Dessa forma, com o intuito de proporcionar uma experiência realista e aproximar o estudante ao meio no qual o mesmo será inserido, no presente relato de experiência será explanado principalmente o conhecimento adquirido na sala de musculação, levando em consideração que uma academia de ginástica foi utilizada para o desenvolvimento do Estágio Supervisionado, bem como, características do trabalho profissional, atuação dos professores tanto na parte teórica como na parte prática, caracterização do público e intervenções vivenciadas com o objetivo de promoção de saúde a fim de ampliar a experiência e relacionar os conteúdos adquiridos com a prática do dia-a-dia em uma sala de musculação.

Perante as relevâncias citadas, o presente instrumento de relatório tem por objetivo utilizar do período de vivência no estágio supervisionado para relatar experiências e aprendizados aos quais estive exposto durante o tempo que estive na referida academia de ginástica, bem como refletir sobre as práticas esportivas no ambiente de uma sala de musculação e conhecer o ambiente profissional desde o relacionamento interprofissional até a abordagem feita aos clientes, sendo esta, executada pelo profissional de Educação Física.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 ESTÁGIO SUPERVISIONADO**

O estágio supervisionado é um componente curricular obrigatório que visa à implementação do desempenho profissional do aluno-docente por meio da experiência e vivência das práticas educativas em campo, propiciando ao aluno uma aproximação à realidade na qual atuará (UNIRIO, 2020).

### **2.2 OBJETIVOS DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO**

Dentre tantos outros, um dos objetivos principais do estágio supervisionado “Proporcionar aos Acadêmicos Estagiários de Educação Física Bacharelado, uma capacitação teórica-prática das modalidades oferecidas em academias, clubes e áreas afins; saber prescrever e orientar práticas corporais coletivas, atividades aquáticas e treinamentos em grupo e personalizados voltados para a saúde, rendimento e estética; identificar os diversos tipos de modalidades trabalhadas em academias e áreas afins” (Manual de Estágio Supervisionado do curso de Bacharelado em Educação Física, 2017).

### **2.3 MUSCULAÇÃO E EXERCÍCIO RESISTIDO**

Segundo Pereira (2005), a musculação é uma prática sustentada nos princípios de treinamento com pesos e é um mecanismo mais eficiente na indução de respostas fisiológicas ao exercício, tendo por definição um meio de treinamento caracterizado pela utilização de pesos e máquinas desenvolvidas para oferecer alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos segmentos corporais (CHAGAS, MAURO HELENO, 2015).

Os exercícios resistidos são seguros desde que orientados com precisão, pois a posição corporal, as cargas e as amplitudes podem ser adequadamente adaptadas em função de qualquer limitação (SANTARÉM, 1999).

## **2.4 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

O profissional de Educação Física por sua vez tem dentro de suas atribuições, exercer o direcionamento das mesmas com o intuito promover melhorias à saúde do indivíduo através da prescrição de atividades físicas, intervenções, avaliações, prescrições e orientações de sessões de atividades físicas com fins educacionais, de treinamento, de prevenção de doenças e promoção de saúde (MONTEIRO, 2006). Sendo estes, serviços prestados por diversas academias de ginástica, quando consideradas os centros de atividades físicas que tem como supervisão o profissional de educação física (TOSCANO, 2001).

## **2.5 FORMAÇÃO DO BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

A formação inicial do bacharel em Educação Física pode, por meio dos diferentes componentes curriculares, apresentar possibilidades de técnicas, instrumentos e procedimentos de intervenção para os diversos e possíveis espaços de atuação. Entendemos, todavia, que a graduação não se constitui em espaço e tempo suficientes para uma formação que se diga completa, e esse não é objetivo, já que a formação do profissional pode ser constante ao longo da atuação. (TEIXEIRA, 2017).

A formação profissional é um processo complexo, que inclui, dentre outras questões, a própria percepção que os discentes apresentam da área antes de iniciar o curso. Mesmo diante de toda a influência cultural e social, o papel desempenhado pela graduação é substancial para que os futuros profissionais adquiram os conhecimentos necessários para uma intervenção de qualidade (TEIXEIRA, 2017).

## **2.6 O CONFEF**

O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), conceitua estágio como o ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo de estudantes do ensino regular em Instituições de Educação Superior.

### **3. METODOLOGIA**

O presente relato de experiência foi desenvolvido por meio de uma análise qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo (GIL, 1999), mostrando a vivência de um acadêmico do curso de bacharelado em Educação Física da UEPB, como estagiário da Start Academia, na cidade de Campina Grande – PB, realizado no período de fevereiro de 2019 a fevereiro de 2020.

Durante a análise foi observado o modo como a academia é organizada no tocante a distribuição dos equipamentos, organização dos mesmos e como desenvolve-se a atividades por parte dos professores, desde a abordagem inicial, até o findar do treino.

### **4. O LOCAL DO ESTÁGIO**

#### **4.1 A ACADEMIA**

Iniciou suas atividades em 15 de novembro de 2015, com o intuito de atender a população da região do alto branco e bairros próximos, bem como os pais e estudantes da Escola Autêntico, uma vez os fundadores da escola são pais dos fundadores da Academia Start.

A Start Academia LTDA, localiza-se na rua: José do Ó, 360 - Alto Branco, Campina Grande PB, com o horário de funcionamento das 05:00 as 23:00 durante a semana, aos sábados das 08:00 as 16:00, aos domingos das 08:00 as 12:00 e nos feriados das 09:00 as 15:00.

#### **4.2 ESTRUTURA FÍSICA**

A academia conta com rampa de acesso para pessoas com dificuldades de locomoção, recepção com duas catracas uma para entrada e uma para saída, e uma porta que não possui catraca para facilitar o acesso das pessoas portadores de cadeiras de rodas, ESPAÇO KIDS, que é um espaço voltado para as crianças, tranquilizando os pais que querem treinar e não tem onde deixar seus filhos, ESPAÇO ZEN que é uma área voltada para relaxamento, possuindo uma cadeira de massagem,

um aparelho de massagem para os pés e uma mesa de relaxamento, possui ainda um espaço para guardar itens pequenos e um para guardar itens maiores

Ao entrar na recepção já podemos ter noção das distribuições dos equipamentos, bem como dos setores onde as atividades são desenvolvidas, no setor onde desenvolvem-se o treinamento para membros inferiores encontram-se equipamentos robustos como leg press 45°, leg press 80°, 2 leg press horizontal, ainda cadeiras adutora e abductora, cadeira extensora, cadeira flexora, mesa flexora, hack machine, hack machine articulado, smith, suporte para barra de agachamento e equipamento para elevação pélvica. No setor para desenvolver o treinamento para membros superiores, possui equipamento para puxadas e remadas, puxada e remadas articuladas, crucifixo e supino vertical articulado, cross over, bancos de supinos declinado, reto e inclinado, bancos de supino articulado (reto e inclinado), além de bancos para treinamento livre, duas torres com halteres de 1 a 10 kg e uma estante com dumbbells de 12 a 30 kg.

### **4.3 EQUIPAMENTOS**

A estrutura em equipamentos conta em sua maioria com maquinários da marca RIGUETO e LIFE FITNESS, esteiras, elípticos da marca MOVEMENT, uma escada estacionada da marca MATRIX e bicicletas da marca STAR BIKE, bem como diversos acessórios de marcas menos expressivas no mercado nacional.

### **4.4 DISTRIBUIÇÃO DOS SETORES**

A sala de musculação possui dois pisos com ar condicionado em todos os ambientes, setor de treinamento aeróbico e setor de musculação, setor de treinamento livre e alongamentos, os pisos superior e inferior, são ligados por uma rampa com um descanso no meio, permitindo bem como facilitando o acesso de qualquer pessoa a todos os ambientes da academia, no piso superior ainda podemos encontrar uma mesa de sinuca e uma mesa para jogos de tabuleiro

No setor de treinamento aeróbico, podemos observar quinze esteiras, cinco elípticos, cinco bicicletas estacionadas, uma escada estacionada, duas mesas para abdominais e duas cadeiras romanas, um espaldalho, uma air bike e um equipamento simulador de remo, ao lado do setor de treinamento aeróbico, existe ainda um setor

sem equipamentos voltado a treinamento calistenico, e alongamentos. A academia ainda conta com um salão onde são desenvolvidas as atividades de dança, lutas e alongamentos. No térreo existe uma copa, reservada para alimentação dos funcionários, e ao lado desta, um espaço com duas mesas e quatro cadeiras que pode ser usado tanto pelos clientes como pelos funcionários.

#### **4.5 ESTRUTURA PROFISSIONAL**

O corpo de colaboradores conta com 3 seguranças não armados, 1 auxiliar de limpeza, 3 recepcionistas, 5 Profissionais de Educação Física e 8 estagiários do curso de Bacharelado em Educação Física. Já os profissionais de Educação Física se dividem em turnos de 4 horas iniciando-se as 5:00 e findando-se as 23:00, o primeiro e último turno contam com uma carga horária reduzida, apenas 3 horas, por contar com o adicional noturno. Os estagiários dividem da seguinte forma: 2 estagiários por turno de professor e o turno da noite possui 4 estagiários devido o fluxo de cliente ser maior no período noturno

#### **4.6 MODALIDADES OFERECIDAS**

As modalidades oferecidas estão inclusas no pacote matrícula, onde o cliente da academia contrata um plano mensal, semestral ou anual que oferece a ele o direito de uso das dependências da academia desde a sala de musculação até as atividades de uso coletivo como danças e lutas, existe a possibilidade de o cliente contratar o serviço da academia na forma de um aluguel diário (diária), esta torna-se vantajosa para um indivíduo que tem imprevisibilidade de permanência na cidade ou mesmo está na cidade de forma passageira e quer realizar seus treinos, nesse modo o cliente tem os mesmos direitos a utilização das dependências da academia, como o cliente que contrata qualquer tipo de serviço.

Dentre as modalidades além da musculação, temos a ginástica coletiva como as danças em diversos ritmos e estilos e as lutas como: jiu-jitsu, muay thai, boxe e as aulas de bike e alongamentos

As aulas coletivas atraem um grande número de praticantes, proporcionando um ambiente animado e descontraído, contribuindo para fidelização dos

frequentadores da academia e no tocante a sala de musculação contribuem para uma relocação dos frequentadores da sala para os espaços destinados a práticas coletivas.

## **5. DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES**

O processo de elaboração do treino por parte dos professores, inicia-se com uma avaliação física, e somente após a referida avaliação monta-se o treino do indivíduo, baseando-se nos objetivos do mesmo, bem como nas suas necessidades. Assim que o cliente chega na academia ele é convidado a marcar sua avaliação, caso o mesmo não opte por esse primeiro passo, apresenta-se um treino previamente montado denominado "treino iniciante" este engloba todas as regiões do corpo em dois dias de treino "A e B".

## **6. VIVÊNCIAS DURANTE O ESTÁGIO**

Com a experiência do estágio supervisionado, pude vivenciar na prática o que havia aprendido na teoria, no tocante as disciplinas curriculares que compõem a grade do curso de Educação Física Bacharelado, pude presenciar a elaboração de diversos tipos de treinos para os mais variados objetivos, dentre eles hipertrofia, emagrecimento, qualidade de vida, performance, testes de aptidão física, corrida, natação, futebol

Alguns praticantes chegam até os profissionais com desejos, pedidos e sonhos, estéticos ou físicos, mas cabe ao professor da sala de musculação a devida orientação sobre os benefícios da prática de musculação irem além de uma coisa superficial como pode ser a estética e os benefícios físicos da prática de musculação.

Sabemos que grande parte da população reconhece a importância de praticar atividades físicas regulares como um fator de proteção à saúde (DOMINGUES, 2002)

A atividade física mais praticada em uma academia convencional é a musculação, com o surgimento desta que é uma das atividades mais praticadas em todo o mundo, sendo, atualmente, uma modalidade que se utiliza resistências externas implantadas em aparelhos e/ou implementos com a utilização de placas com pesos e anilhas para dar mais resistência e carga na execução do movimento, beneficiando a força (COSSENZA, 2001)

Matsudo (2006) enfatiza a importância e os benefícios da prática de atividade física para um envelhecimento saudável, o indivíduo que pratica regularmente o exercício físico tem melhoras que vai desde a qualidade de vida, a melhora da socialização e até mesmo na prevenção de doenças cardiovasculares.

Os autores Santos e Marinho (2012), defendem que faz se necessário sintonizar as propostas curriculares desenvolvidas nas universidades com o contexto para o qual se prepara o profissional. Quando discutiram Anversa e colaboradores (2015), sobre a importância dessa ação para o processo formativo, afirmam que as atividades desenvolvidas durante o estágio curricular são fundamentais, na medida em que aproximam o futuro profissional do seu possível campo de intervenção.

No período do estágio supervisionado, pude notar algumas diferenças sobre o conteúdo apresentado na sala de aula da universidade e o conteúdo vivido no dia a dia de uma sala de musculação.

Na universidade vislumbramos a musculação basicamente de um forma teórico-técnica, através da exposição a artigos, revistas, livros, palestras, seminários, congressos, através das experiências relatadas pelos professores, na participação de oficinas e nas aulas práticas concernentes aos componentes curriculares

Na sala de musculação a realidade é bem diferente do que é apresentado no ambiente acadêmico, desde a técnica que não pode ser engessada e robotizada e sim adaptada e ajustada. Quanto a socialização, nós não somos preparados a abordar os clientes e fazer a “primeira venda” pois nem sempre é o profissional da sala de musculação que recebe o cliente pela primeira vez no ambiente, desse modo devemos nos preparar além de tecnicamente através de estudos, leitura e exposição a teóricos, mas também, desenvolver uma preparação psicológica e emocional para lidar com os mais variados tipos de personalidades que vamos encontrar nesse primeiro momento e durante a vivência diária, tanto quanto ao tratamento dos clientes como uma melhor convivência com os colegas de profissão e demais funcionários da academia.

As dificuldades apresentadas pelo simples preparo teórico-técnico oferecido pela universidade são potencializadas quando nos deparamos com a realidade dos frequentadores da sala de musculação, muito embora toda a responsabilidade do recinto seja do professor da sala de musculação, nós enquanto estudantes estagiários e desse modo auxiliares, do pleno funcionamento da sala de musculação, encontramos-nos com limitações técnicas que no meu caso só foram sendo sanadas

após meses de aprendizado na “vida real” expressão usada algumas vezes quando se refere a comparação da realidade do dia a dia com a realidade projetada pela grade curricular da universidade.

A formação profissional é um processo complexo, que inclui, dentre outras questões, a própria percepção que os discentes apresentam da área antes de iniciar o curso. Mesmo diante de toda a influência cultural e social, o papel desempenhado pela graduação é substancial para que os futuros profissionais adquiram os conhecimentos necessários para uma intervenção de qualidade

Já as dificuldades teórico-práticas são abrandadas pois a maior responsabilidade cabe ao professor, estando incumbido a nós estagiários a simples função de reproduzir o que foi devidamente orientado pelo professor da sala de musculação, sempre com a presença do mesmo e devida “autorização”.

Muito embora a experiência prática do estágio supervisionado não tenha precedentes, de tão gratificante por proporcionar a verdadeira realidade que vou encontrar quando concluir o curso e estiver no mercado de trabalho, onde o ambiente é competitivo e seletivo. Esta não pode excluir a vivência na sala de aula da universidade e muito menos diminuir a importância desta, pois os primeiros contatos com a “pura teoria” podem proporcionar uma abertura da mente do estudante e mostrar os caminhos que este percorrerá na sua vida deste momento em diante. Elas se complementam e convergem, realizando desta forma um link teórico-prático, proporcionando uma melhor aprendizagem, bem como uma melhor formação e uma melhor preparação para o mercado de trabalho do futuro profissional de Educação Física para o mercado de trabalho que está cada vez mais competitivo

A formação inicial do bacharel em Educação Física pode, por meio dos diferentes componentes curriculares, apresentar possibilidades de técnicas, instrumentos e procedimentos de intervenção para os diversos e possíveis espaços de atuação. Entendemos, todavia, que a graduação não se constitui em espaço e tempo suficientes para uma formação que se diga completa, e esse não é objetivo, já que a formação do profissional pode ser constante ao longo da atuação. (Teixeira e autores, 2017).

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante os meses de realização do estágio, escrevi relatórios sobre os aspectos inerentes a sua observação e a sua intervenção, elaborei uma apresentação e fui submetido a um processo avaliativo consta de uma nota atribuída pelo professor da disciplina no campo de estágio e por parte do professor do campo de estágio, a avaliação-contribuição foi dada de forma diária através de dicas, conselhos, explicações, no tirar de dúvidas e nas conversas como desenvolver as devidas aptidões e habilidades em uma sala de musculação, na abordagem aos clientes da academia, na apresentação da mesma, bem como na apresentação do treino para o cliente e através do exemplo no dia a dia uma forma agradável, produtiva e profissional de relacionar-se com os demais colegas e funcionários do estabelecimento, no tocante a ética pessoal e ética profissional.

Pude desenvolver uma percepção sobre o ser humano como um todo e não apenas um praticante de musculação ou frequentador da academia, notei ainda que muitas vezes os frequentadores da academia não vão apenas para treinar e sim para sair de uma rotina de vida sufocante e cansativa, a academia torna-se um local de convívio social e pessoal, e isso vai muito além do bem-estar físico, proporciona uma experiência social e emocional.

Desse modo posso afirmar que ter tido a oportunidade de participar, aprender e crescer nesse estágio não formal na Academia Start, foi a experiência mais gratificante que o curso de Bacharelado em Educação Física poderia me proporcionar. Me sinto muito mais próximo de tornar-me confiante a encarar o mercado de trabalho e os desafios que este haverá de me proporcionar

Com o estágio me sinto mais preparado profissionalmente e pessoalmente, seja de forma teórico-prática, ou social e emocional o citado estágio contribuiu de forma imensurável para minha formação como ser humano.

## REFERENCIAS

ANVERSA, Ana Luiza B.; BISCONSINI, Camila Rinaldi; TEIXEIRA, Fabiane Castilho; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bassoli de. **O estágio curricular em educação física – bacharelado**. Kinesis, v. 33, n. 1, jan-jun., 2015.

COSENZA, C.E. **Musculação métodos e sistemas**. 3.ed. Rio De Janeiro: Sprint, 2001.

CONFED Nº 003/2012, Conselho Federal de Educação Física - Nota técnica <[www.confef.org.br/confef/conteudo/838](http://www.confef.org.br/confef/conteudo/838)>

DOMINGUES, M. R. **Percepção e conhecimento da população sobre exercício físico**. [Dissertação de Mestrado]. Pelotas: UFP el; 2002.

FOGGIATO FERREIRA, Caroline. Estágio Supervisionado em Educação Física: Desafios E Reflexões. Seminário Nacional de Pesquisa em Educação, 2016.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed.. São Paulo: Atlas, 1999

IZA, Dijnane Fernanda Vedovatto; DE SOUZA NETO, Samuel. Os desafios do estágio curricular supervisionado em educação física na parceria entre universidade e escola. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 21, n. 1, p. 111-124, 2015.

KRUG, H.N. Os fatos marcantes do Estágio Curricular Supervisionado na percepção dos acadêmicos da Licenciatura e Educação Física do CEFD/UFSM. **Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital**. Buenos Aires, a.14, n.142, p.1-15, marzo, 2010a. <[www.efdeportes.com/efd142/estagio-curricular-supervisionado-na-percepcao-dos-academicos.htm](http://www.efdeportes.com/efd142/estagio-curricular-supervisionado-na-percepcao-dos-academicos.htm)> Acesso em 25 de outubro de 2020.

LIMA, F. V. ; CHAGAS, M.H.; **Musculação: variáveis estruturais**. Belo Horizonte, Minas Gerais. Casa da Educação Física

MATSUDO, S.M. **Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento**. Rev. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, p.135-37, set. 2006.

MARINHO, Alcyane; SANTOS, Priscila M. **Estágios curriculares nos cursos de bacharelado em Educação Física.** In: NASCIMENTO, Juarez Vieira do; FARIAS, Gelcemar Oliveira (Orgs.). *Construção da identidade profissional em educação física: da formação à intervenção.* Florianópolis, SC: EdUDESC, 2012.

MONTEIRO, L. Z. **Perfil da atuação do profissional de Educação Física junto a portadores de diabetes mellitus nas academias de ginastica de Fortaleza.** Dissertação de Mestrado em Educação em Saúde – Universidade de Fortaleza (UNIFOR). Fortaleza, 2006. Acesso em 25 de outubro de 2020  
[https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFOR\\_7e4c3240489f37a2f4f40a28f6f1e7f4](https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFOR_7e4c3240489f37a2f4f40a28f6f1e7f4)

PEREIRA, J.L; SOUZA, E.F; MAZZUCO, M.A. **Adaptações Fisiológicas ao Trabalho de Musculação.** Revista Virtual EF Artigos. Vol: 03 Nº 09 Natal –RN, 2005.

SANTAREM, J. M. **Exercícios Resistidos em grupos especiais.** Revista Âmbito Esportivo, 6, p. 37-42, 1999 a.

TAQUETTE, Stella Regina, MINAYO, Maria Cecília. **Physis Revista de Saúde Coletiva,** Rio de Janeiro, 26 [ 2 ]: 417-434, 2016

TEIXEIRA, F. C. BISCONSINI, C. R., BETTIN, P. de S. BARBOSA-RINALDI, I. P. e OLIVEIRA, A. A. B de **Corpoconsciência,** Cuiabá-MT, vol. 21, n. 01, p. 33-47, jan./abr., 2017

TOSCANO, José Jean de Oliveira. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente **Revista Brasileira de Ciência e Movimento,** Brasília, volume 9, n. 1, página 41, janeiro 2001

UNIEVANGÉLICA, Manual de estágio supervisionado do curso de Bacharel em Educação Física da UniEvangélica. UniEvangélica. 23 pag. Anápolis – GO, 2012.

UNIRIO, Escola de teatro. <[www.unirio.br/cla/escoladeteatro/licenciatura/estagio-supervisionado](http://www.unirio.br/cla/escoladeteatro/licenciatura/estagio-supervisionado)>. Acesso em 25 de outubro de 2020.