



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

RAYNE DIOGO DANTAS LIMA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVENCIANDO A GINÁSTICA COLETIVA NA
ACADEMIA KORPUS

CAMPINA GRANDE - PB
2020

RAYNE DIOGO DANTAS LIMA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVENCIANDO A GINÁSTICA COLETIVA NA
ACADEMIA KORPUS

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Regimênia Carvalho

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.

L732r Lima, Rayne Diogo Dantas.
Relato de experiência [manuscrito] : vivenciando a ginástica coletiva na Academia Korpus / Rayne Diogo Dantas Lima. - 2020.
20 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. Regimena Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Ginástica coletiva. 2. Academia Korpus. 3. Educação Física. I. Título

21. ed. CDD 796.44

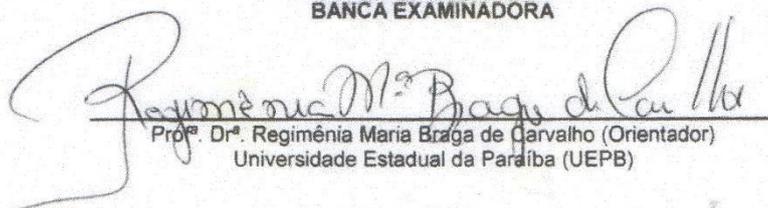
RAYNE DIOGO DANTAS LIMA

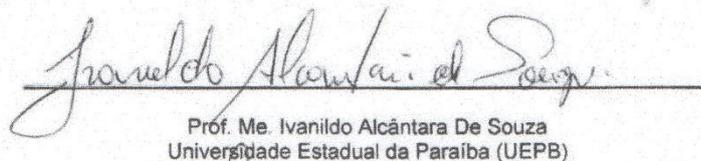
RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVENCIANDO A GINÁSTICA COLETIVA NA
ACADEMIA KORPUS

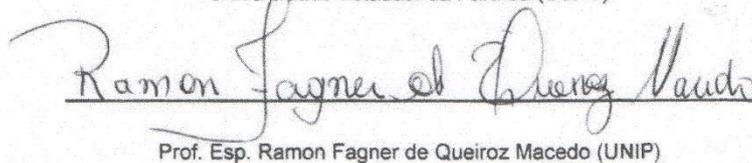
Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 12/11/2020.

BANCA EXAMINADORA


Prof.ª Dr.ª Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Me. Ivanildo Alcântara De Souza
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo (UNIP)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que a todo o momento esteve ao meu lado, guiando minhas ações e decisões para um futuro de sucesso sob a graça dele;

Agradeço a minha mãe, D. Lindaura, que esteve ao meu lado me dando todo o suporte para que eu alcançasse todo o sucesso desejado;

Agradeço à família, a minha namorada e aos amigos, que sempre estiveram ao meu lado;

Agradeço à professora Regimênia, que me orientou, sendo além de que uma professora, uma amiga de todas as horas, com quem pude contar sempre que precisei, mesmo fora dos muros da academia;

Agradeço a todo aquele que torceu pelo meu sucesso, que direta ou indiretamente me ajudou para que chegasse até aqui.

RESUMO

O presente trabalho traz um relato de experiência do estágio em uma academia de ginástica da cidade de Campina Grande. As aulas de ginástica coletiva permitem ao aluno treinar de forma dinâmica, pelo fato de ser praticada em grupo e seu desenvolvimento ser feito ao som de músicas eletrizantes que motivam a prática. O objetivo do trabalho é relatar as experiências vividas nas aulas de ginástica durante o estágio. A academia *Korpus* foi o local de estágio, que ocorreu de segunda a sexta-feira, em horários e turma distintos. As modalidades observadas foram: *Jump*, *spinning*, *step* e dança. Com o término do trabalho foi possível agregar bastante conhecimento com base na vivência do estágio, permitindo assim amadurecimento profissional para que se entre pronto no mercado de trabalho.

Palavras-Chave: Ginástica Coletiva. Academia. Método tradicional

ABSTRACT

The present work presents a report of an internship experience in a gym in the city of Campina Grande. As a collective gymnastics class it allows the student to train dynamically, because it is practiced in a group and its development is done to the sound of electrifying songs that motivate the practice. The objective of the work is to report how experiences lived in gym classes during the internship. The korpus academy was the location of the internship, which took place from Monday to Friday at different times and classes, as observed modalities were: Jump, spinning, step and dance. With the completion of the work, it was possible to add a lot of knowledge based on the experience of the internship, thus allowing professional maturation so that one can get ready in the job market.

Keywords: *Collective Gymnastics. Gym. Traditional method*

SUMÁRIO

- 1. INTRODUÇÃO, 7**
- 2. OBJETIVOS, 9**
 - 2.1 Geral 9
 - 2.2 Específicos 9
- 3. REFERENCIAL TEÓRICO, 10**
 - 3.1 Ginástica coletiva 10
- 4. HISTÓRICO DAS MODALIDADES 11**
 - 4.1 *Spinning* 11
 - 4.2 *O jump* 11
 - 4.3 *O step* 11
 - 4.4 aula de ritmo 12
- 5. RELATO DE EXPERIÊNCIA, 13**
 - 5.1 Estágio 13
 - 5.2 A academia Korpus 13
 - 5.3 O relato da experiência 14
- 6. CONCLUSÃO, 15**
 - Referências

1 INTRODUÇÃO

A palavra ginástica vem do grego “Gymnastiké”, que significa a arte de fortificar o corpo e lhe dar agilidade. Mas, já na pré-história a ginástica já existia como meio de sobrevivência, para caçar, atacar e se defender. Esse tipo de exercício físico era classificado como exercício utilitário, sendo essa prática passada de gerações a gerações e fazia parte de jogos, rituais e festividades do povo daquela época. Nos tempos antigos, no oriente, os exercícios físicos eram praticados como lutas, natação, remo, hipismo, arco e flecha e eram utilizados em rituais religiosos e na preparação dos soldados para guerras. (MACELLY, 2011).

O movimento *fitness*, desde o início, no final dos anos 70, não demonstra nenhum sinal de enfraquecimento, mesmo após vários anos de seu surgimento. O grande número de pessoas que experimentam uma melhora na qualidade de vida, saúde, estética e bem-estar interior e social, através da prática sistemática das atividades orientadas, não permite que esse movimento pare de crescer. A comprovação disso é evidente pela proliferação do número de academias de ginástica em todo mundo, o que lhe confere o status de ser um fenômeno internacional (NOVAES, 2001).

Alguns métodos de origem estrangeira influenciaram diretamente a Ginástica de Academia até ela tomar o formato atual. Nos anos 60 e 70, foi a Calistenia; nos anos 80, a Ginástica Aeróbica (Alto e Baixo Impacto), seguidos, nos anos 90, pelo *StepTraining* e a Ginástica Localizada, que tem sua base na musculação. Vários fatores, tais como cinesiológicos, anatômicos e de melhoria de desempenho são comuns nestas atividades, o que aumenta a correlação entre elas (NETO e NOVAES, 1996). Recentemente, cresceu a procura por ginásticas suaves, como por exemplo: Yoga, Ginástica Postural, Tai-chi Chuan, Pilates e ginástica com movimentos de animais (SABA, 2003).

A ginástica de academia tem como objetivo melhorar o condicionamento físico e promover o aumento do gasto calórico. Considerada atividade física e prática social, ela permite melhora da qualidade de vida por meio de aulas coletivas. Além dos benefícios social e fisiológicos, ginástica de academia promove também a obtenção e manutenção da estética corporal bem como outros benefícios. (SABA, 2003).

Para que um indivíduo desenvolva uma boa condição física é necessária a utilização de exercícios que foquem resistência aeróbica, resistência muscular localizada, força muscular, flexibilidade e composição corporal. É importante lembrar que, não basta desenvolver um ou outro componente e sim todos juntos de forma equilibrada e harmoniosa. Para que isso ocorra é fundamental que se utilizem vários meios e métodos de treinamento, pois não existe um único método que desenvolva todos esses componentes de forma eficiente, isso porque cada método possui o seu desenvolvimento específico de qualidades físicas (SANTOS, 1994).

Desta forma, irei relatar por meio deste trabalho a experiência na academia korus durante o estágio de ginástica coletiva, como também a influência do mesmo em minha formação profissional.

2 OBJETIVOS

2.1. Geral

Relatar as experiências vivenciadas no estágio na ginástica coletiva na academia Korpus e sua influência formação profissional dos estudantes de bacharel em educação física.

2.2. Específicos

- Expor minhas experiências vividas com os alunos (as) da ginástica coletiva academia Korpus, na faixa etária (15 a 60 anos);
- Apresentar as modalidades da ginastica coletiva;
- Mostrar os métodos desenvolvidos pelo professor para montagem e ministrar aulas;
- Apresentar as abordagens para o desenvolvimento das aulas.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 A ginástica coletiva

Durante o desenvolvimento histórico da ginástica vários aspectos influenciaram para ela ter formato que conhecemos hoje. Por volta dos anos 80, a Ginástica Aeróbica (Alto e Baixo Impacto) ganhou popularidade e virou “febre” nos grandes centros do mundo. Após isso, por volta anos 90 surgiu *StepTraining* e a Ginástica Localizada, tais modalidades tiveram como base a dinâmica da ginástica coletiva e foram agregados outros conceitos de outras áreas, como a musculação. (NETO e NOVAES, 1996).

Podemos descrever a ginástica coletiva como: uma combinação de movimentos realizados de forma ritmada (acompanhado por música). Durante a prática ocorrem estímulos aeróbicos, ou seja, não há exaustão muscular excessiva pela formação de ácido láctico. Nas aulas de ginástica que conhecemos hoje, podem ser usados instrumentos como: Mini Trampolim (*Jump*), Bicicletas ergométricas (*Spinning*), Pequenos bancos de madeira ou plástico (*Step*) e de suma importância aparelho de som.

3.2 HISTÓRICO DAS MODALIDADES

3.2.1 O *Spinning*

. O *spinning* consiste em uma aula de pedal indoor em que são utilizadas diversas variáveis afim de promover aumento do gasto calórico. A modalidade foi criada por um atleta na américa do sul, o nome surgiu em homenagem ao cachorro que os perseguiu durante um percurso de ciclismo no deserto na Costa Oeste americana, que foi feito afim de comemorar uma conquista profissional junto com seu amigo.

A aula de *spinning* é muito popular nas academias dos grandes centros do mundo e é praticada numa bicicleta ergométrica especial que simula condições externas, como subidas e descidas, e promove um gasto de cerca de 700 calorias por aula.

3.2.2 O Jump

A aula de *jump* que hoje é tão popular nas academias de todo o mundo, teve origem do trampolim acrobático. Afim de tornar a prática mais popular, os criadores desenvolveram um protótipo em tamanho menor, tornando mais acessível a aquisição do trampolim. Por volta do ano de 1975, a atividade passou a ser praticada em diversos países. Porém, a aula de *jump* como conhecemos, foi criada no ano de 2001, pela professora brasileira Cida Conti.

3.2.3 O Step

A aula de *step* surgiu quando a professora Gin Miller sofreu uma lesão devido a atividades de impacto e durante suas sessões de fisioterapia um dos exercícios que era feito para o tratamento era o movimento de subir e descer em um degrau de escada, os exercícios eram feitos com a finalidade de fortalecer os músculos das pernas e estabilizar a articulação do joelho.

Após o tratamento que resultou na recuperação do seu joelho, Gin percebeu que aqueles movimentos causavam aumento no ritmo cardiovascular e se fossem ritmados poderia se tornar uma aula de ginástica. Ela ficou entusiasmada com a ideia e resolveu transferir esse aprendizado para suas aulas de ginástica.

De início ela construiu um degrau ao redor de todo o perímetro da sala para que seus alunos pudessem fazer, logo mais veio a ideia de fabricar pequenos bancos de madeira para otimizar o espaço e permitir que mais pessoas pudessem fazer. Com o sucesso da prática, empresas de matérias esportivos como a *Reebok* compraram a ideia e passaram a investir na fabricação dos *steps* próprios para as aulas e a modalidade tornou-se o que conhecemos hoje.

3.2.4 Aula de ritmos

As aulas de ritmos, ou aulas de dança como conhecemos hoje, tiveram início por volta da década de 90. A ideia começou com a Zumba, os professores era fazer uma aula improvisada com os ritmos latinos, a aula teve uma enorme aceitação e tem crescido bastante no mundo e no Brasil, ao chegar em terras brasileiras teve-se a adesão dos ritmos: Axé. Samba, Funk dentre outros.

Com o passar dos anos as aulas tem sido moldadas até chegar ao que conhecemos hoje, existindo até franquias como *FitDance*, que cria métodos de ensino, coreografias e repertório de músicas afim de tornar a aula mais atual e acessível a todos.

4 RELATO DA EXPERIÊNCIA

4.1 O estágio supervisionado

O estágio, segundo Buriolla (1995, p.37),

é o lócus onde a identidade profissional do aluno é gerada, construída e refletida; volta-se para o desenvolvimento de uma ação vivenciada, reflexiva e crítica, por isso, deve ser planejado gradativamente e sistematicamente.

É de caráter essencial na vida do aluno o estágio, para, além do desenvolvimento do aprendizado adquirido na academia, aprimorar todo o seu conhecimento em diversas áreas da empresa.

4.2 A academia *Korpus*

Fundada em 1985, a Unidade Prata foi a primeira da rede *Korpus* a surgir em Campina Grande. Desde o início, primou pela qualidade dos serviços prestados e satisfação do aluno. Ao longo do tempo, solidificou-se e deu origem ao que hoje a Academia *Korpus* simboliza: a busca pela saúde e bem-estar com segurança.

Oferece ambientes climatizados e recursos tecnológicos, a exemplo do sistema de treinamento informatizado através do aplicativo 'minha academia', onde cada aluno encontra seu programa de exercícios personalizado.

Com uma equipe preparada para atender alunos com perfis e necessidades diferentes e uma estrutura completa, é ideal para quem procura ter mais qualidade de vida através das atividades físicas.

Por funcionar durante 24 horas por dia, inclusive nos finais de semana e feriados, permite que o aluno aproveite mais seu tempo do que em outros estabelecimentos similares que fecham nos finais de semana e feriados.

4.3 O relato da experiência

O estágio começou no ano de 2019 na academia *Korpus*, unidade Prata, com as aulas de *spinning*, *jump*, *step* e aula de ritmos. As aulas aconteciam nas segundas,

quartas e sextas-feiras, no período da tarde, das 14 às 16 horas e tinham duração de 50 minutos, o público que frequentava as aulas possuía faixa etária de 20 a 50 anos.

No *spinning*, a aula é executada em uma bicicleta ergométrica, possui duração de 40 minutos, durante os quais os alunos, ao comando do professor, ajustam a velocidade das pedaladas (RPM) e as intensidades das cargas. Tudo isso é desenvolvido de acordo com os BPM's das músicas, simulando um treino de ciclismo *indoor*. A aula de *spinning* promove o gasto de cerca de 600 calorias por aula, sendo assim uma grande aliada para a perda de peso.

A aula de *jump*, que é executada em cima de um mini trampolim, possui uma duração de 45 minutos. Dentro da aula é possível trabalhar valências como: equilíbrio e resistência cardiorrespiratória, de forma dinâmica. A aula conta com músicas e batidas eletrizantes e permite que o praticante possa gastar cerca de 400 calorias em uma aula. A aula é composta por variações de movimentos unilaterais e bilaterais. Durante a música o professor mostra os movimentos do mais simples ao mais complexo, afim de permitir ao aluno melhor entendimento das combinações da aula.

Na modalidade *step*, é usado um banco de emborrachado (*step*) para a execução de movimentos simples em cima e em volta dele. A aula possui duração de 30 minutos, nos quais é possível tonificar os membros inferiores por meio dos movimentos de subir e descer e agachar. Durante a aula de *step* são trabalhadas diversas habilidades motoras e neuromotoras, tais como: agilidade, coordenação motora, resistência muscular e aeróbica. Esta modalidade tem como o seu principal benefício fisiológico a diminuição do percentual de gordura corporal, promovendo gasto de 450 calorias por aula.

A aula de ritmos é uma aula feita sem material e promove vários benefícios físicos e psicológicos ao aluno. A aula é composta por vários ritmos, tais como: axé, funk, sertanejo, forró, danças latinas e tem duração de 50 minutos. A aula permite ao aluno socializar e desopilar de seus problemas e aflições, permitindo assim a melhora de seu bem estar psicológico. Na aula de dança também é possível desenvolver aspectos físicos, bem como a melhora da coordenação motora, noção de espaço e gasto de calorias. Nessa modalidade de aula é possível gastar cerca de 700 calorias de forma descontraída e leve.

5 CONCLUSÃO

O estágio, de um modo geral, é de suma importância na vida de um discente em Educação Física, pois possibilita a observação de atividades que acontecem no espaço de uma academia, bem como a colocação em prática de conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação.

Durante o estágio na *Korpus* pudemos enxergar a importância da ginástica coletiva e o desenvolvimento que ela proporciona aos alunos, contribuindo para que, todas as expectativas fossem atendidas, tanto por parte dos alunos/clientes como também dos proprietários da academia.

Desta forma, o estágio nos possibilitou diversas situações as quais serviram e servirão como aprendizagem e experiência para o resto da minha carreira como profissional de Educação Física. Vale salientar que todos os objetivos propostos no estágio foram atingidos com êxito.

6 Referências

NOVAES, Jefferson da Silva. **Estética: O corpo na Academia**. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2001.

SABA, Fabio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. São Paulo: Editora Takano, 2003.

SANTOS, Miguel Ângelo Alves. **Manual de Ginástica de Academia**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1994.

BRANDÃO, M. M. J. **Relato de experiência de estágio em ginástica na Academia RM na cidade de Campina Grande-PB**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) na Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2011.

BURIOLLA, M.A.F. **O estágio supervisionado**. São Paulo: Cortez, 1995.

CONTI, Cida. A história do step - parte 1. Escola Fitness. Disponível em < <http://www.escolafitness.com.br/artigos/a-historia-do-step-parte-1> [Acesso em: 6 set 2020].

HISTORIA DA AULA DE RITMOS. Academia pratique fitness, 2019. Disponível em:< <https://pratiquefitness.com.br/blog/historia-da-aula-de-ritmos/> [Acesso em 7 set 2020].

CARCERONI, Denise. PARA QUE SERVE O JUMP? Fique informado,2018. Disponível em < <https://www.fiqueinforma.com/para-que-serve-o-jump/#:~:text=O%20jump%20tem%20origem%20no,Brasil%20em%202001%20criada%20pela> [Acesso em 7 set 2020].

ITRA, Leandro. GINÁSTICA COLETIVA: o que é? Mente Fitness,2019. Disponível em<<http://mentefitness.com.br/o-que-e-ginastica-coletiva/#:~:text=Foi%20na%20d%C3%A9cada%20de%2090,foi%20sendo%20recheada%20de%20ci%C3%A9ncia> [Acesso em 9 set 2020].

ANEXOS

STEP



JUMP



SPINNING



AULA DE RITMOS

