



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

**ALUSKA TORRES RAMOS MOREIRA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS AULAS DE GINÁSTICA COLETIVA EM ACADEMIA.**

**CAMPINA GRANDE – PB  
2020**

ALUSKA TORRES RAMOS MOREIRA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS AULAS DE GINÁSTICA COLETIVA EM ACADEMIA.**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do título de graduado em bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**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.

M838r Moreira, Aluska Torres Ramos.  
Relato de experiência [manuscrito] : vivência do profissional de Educação Física nas aulas de ginástica coletiva em academia / Aluska Torres Ramos Moreira. - 2020.  
13 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."

1. Academia. 2. Ginástica coletiva. 3. Bem-estar. I. Título

21. ed. CDD 613.71

ALUSKA TORRES RAMOS MOREIRA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIA DO PROFISSIONAL DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA NAS AULAS DE GINÁSTICA COLETIVA EM  
ACADEMIA**

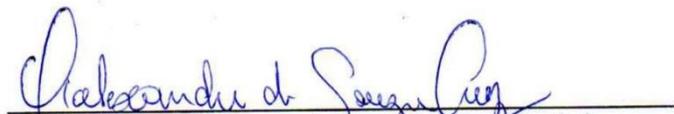
Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do título de graduado em bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 03/12/2020

BANCA EXAMINADORA

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

  
Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo (examinador)  
Universidade Paulista (UNIP)

  
Prof. Esp. Alexandre de Souza Cruz (examinador)  
Universidade Paulista (UNIP)

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>2 METODOLOGIA.....</b>	<b>6</b>
<b>3 REFERÊNCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
<b>3.1 Ginastica coletiva em academia.....</b>	<b>6</b>
<b>4 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>7</b>
<b>4.1 O campo do Estágio.....</b>	<b>7</b>
<b>4.2 O relato de experiência.....</b>	<b>7</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>8</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>9</b>
<b>APÊNDICES – A.....</b>	<b>10</b>

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS AULAS DE GINÁSTICA COLETIVA EM ACADEMIA**

EXPERIENCE REPORT: EXPERIENCE OF PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONALS IN COLLECTIVE GYMNASTICS CLASSES IN ACADEMY

Aluska Torres Ramos Moreira<sup>1</sup>

Regimênia Maria Braga de Carvalho<sup>2</sup>

### **RESUMO**

Atualmente a busca por um bom estado de saúde e físico cresce cada vez mais, existe inúmeras possibilidades, devido as responsabilidades do cotidiano as academias tornaram-se mais tendenciosas e muitos buscam por tipos de ginastica coletiva, por promover opções tão diversificadas, com variadas praticas corporais, dos mais diferenciados objetivos. A ginástica coletiva, sendo conhecida também por ginastica aeróbica, é uma combinação de movimentos ritmados, na maioria das vezes acompanhadas por música, são aulas contínuas, que acontece sob o comando de profissional ou estagiário bacharel em educação física. O trabalho trata-se de um relato de experiência do estágio em uma academia de Campina Grande-PB, que tem como objetivo relatar minha experiencia como estagiaria nas aulas de jump, step, ritmos e GAP. O estágio foi de extrema importância, pois foi onde busquei me capacitar ainda mais e saber que fiz a escolha certa quanto a minha realização profissional, promovendo saúde e bem estar para que junto comigo viveu essa experiencia.

**Palavras-chave:** Academia. Ginástica coletiva. Bem estar.

### **ABSTRACT**

Nowadays the search for a good health and physical condition grows more and more, there are countless possibilities, due to the daily responsibilities, academies have become more biased and many look for types of collective gymnastics, for promoting such diverse options, with varied practices of the most differentiated objectives. Collective gymnastics, also known as aerobic gymnastics, is a combination of rhythmic movements, most of the time accompanied by music, they are continuous classes, which take place under the command of a professional or bachelor in physical education. The work is a report of the experience of the internship in a gym in Campina Grande-PB, which aims to report my experience as an intern in the jump, step, rhythms and GAP classes. The internship was extremely important, as it was where I sought to train myself even more and know that I made the right choice regarding my

---

<sup>1</sup>Graduada em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (Campus I). Graduanda em Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (Campus I). Email: aluska-torres@hotmail.com.

<sup>2</sup> Professora do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (Campus I-UEPB). Doutorado em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Autonoma de Asuncion. Email: regimeniacarvalho2018@gmail.com.

professional accomplishment, promoting health and well being so that together with me I lived this experience.

**Keywords:** Gym. Collective gymnastics. Well-being;

## 1 INTRODUÇÃO

A busca pela prática da atividade física é um fator que cresce ano após anos, por vários motivos, qualidade de vida, uma melhor aparência física, a socialização, aliviar dores, estresse, bem estar físico e mental, e uma boa porcentagem por indicações médicas. É notório que exercícios físicos bem orientados e praticados regularmente trazem grandes benefícios, dos quais podem ser citados: melhor qualidade de vida, satisfação pessoal, aumento na expectativa de vida, mais saúde, entre outros. Diante deste contexto, as academias ganharam notoriedade tornando-se um local privilegiado para a prática de atividades físicas orientadas (PEREIRA, 1996).

De acordo com Oliveira e Silva (2005), a busca por melhor qualidade de vida tem crescido de forma considerável, esse fato deve-se à influência dos meios de comunicação que divulgam a importância da prática de exercícios físicos. Assim, a procura por academias de ginástica para se ter o acompanhamento de um profissional qualificado, visando melhorar a performance e a aparência física é uma constante. Por outro lado, os exercícios físicos em academias além de favorecerem para melhor qualidade de vida, são fontes de lazer e recreação que proporcionam uma boa aparência e um melhor condicionamento físico e psicológico.

Pereira (1996), afirma que no Brasil o incentivo a prática de atividades físicas se deu a partir da década de 60, através de uma campanha publicitária que estimulavam a população a prática de esportes. Com isso, surgiram centros especializados em oferecer ao público um treinamento desportivo, tais centros viriam a se transformar nas academias de ginástica.

Atualmente, as academias são descritas como centros especializados, empresas, que com fins lucrativos, que disponibilizam instalações e profissionais para a promoção da atividade física de forma apropriada e segura, na intenção de atender os objetivos de seus alunos/clientes. (TOSCANO, 2001)

De acordo com Notumanis (2001), os processos motivacionais são essenciais para o desenvolvimento de trabalho de qualidade na academia e garantir a permanência dos praticantes, elevando a autoestima dos mesmos, pois um clima motivacional que emprega critérios que envolvem melhoria dos níveis de desempenho individuais, para um grau de aprimoramento dos indivíduos praticantes, oportunizará a percepção de competências, além de reduzir a natureza controladora das relações interpessoais.

O entendimento quanto aos frequentadores das aulas coletivas oferecidas pelas academias é bem diversificado, onde podemos apontar, algumas modalidades como: Jump, Step, Bike Indoor, GAP, Kango Jump, circuito funcional, ritmos, todas essas opções inseridas no contexto de ginástica de academia.

Dentro das modalidades oferecidas na maioria das academias as aulas de ginástica coletiva têm uma aderência significativa pelo público que frequenta esse ambiente. É uma modalidade que se renova sempre, onde não se predomina um só gênero musical, mais sim vários, atendendo todos gostos, utilizando movimentos sistemáticos e ritmados dentro da música, com objetivos variados.

Atualmente, as academias são descritas como centros especializados, empresas, que com fins lucrativos, que disponibilizam instalações e profissionais para a promoção da atividade física de forma apropriada e segura, na intenção de atender os objetivos de seus alunos/clientes. (TOSCANO, 2001)

Nos dias atuais, a busca de voltar a participar das academias cresceu consideravelmente, principalmente por pessoas que não tinham o hábito de praticar nenhum um tipo de atividade física. O fato mais comprovador foi esse momento que estamos passando, a pandemia, onde milhares de pessoas buscaram alternativas para enfrentar esse momento, viram as aulas de ritmos online como um ponto de partida, buscando aliviar o estresse e uma melhor qualidade de vida. Ressaltando a importância do acompanhamento, mesmo que online, de um profissional de Educação Física. Martins (2008), ressalta que a função do professor vai além de ministrar aulas, seu papel é acompanhar o desenvolvimento dos alunos, incentivando-os, elogiando-os e corrigindo quando necessário, evitando que façam atividades físicas erradas ou com postura inadequada.

Diante do que foi citado, esse estudo irá relatar minha experiência como Profissional de Educação Física, desenvolvendo aulas de ginástica coletiva na CORPORE ACADEMIA – Localizada na cidade de Campina Grande – PB, enquanto acadêmica do Curso de bacharelado Educação Física.

## **2 METODOLOGIA**

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência, com uma abordagem qualitativa, de cunho crítico descritivo e reflexivo, que segundo Gil, 1999, “são pesquisas que têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno”, ou então, o estabelecimento de relações entre variáveis. O relato de uma aluna da graduação de Bacharel em Educação Física, como estagiária em ginástica coletiva, na Academia Corpore, localizada na cidade de Campina Grande -PB.

O desenvolvimento e a aplicação das aulas de Ginástica Coletiva, teve seu período de duração compreendido de março de 2019 a março de 2020. As aulas eram aplicadas três dias na semana, sendo: segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira. Geralmente as turmas tem em torno de 20 a 25 alunos e são divididas em três horários, manhã das 6:30hr às 7:30hr, tarde das 16:00hr às 17:00hr, e a noite em dois horários das 18:30hr às 19:30hr e das 19:40hr às 20:40hr.

## **3 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **3.1 Ginastica coletiva em academia**

Atualmente, as academias são descritas como centros especializados, empresas, que com fins lucrativos, que disponibilizam instalações e profissionais para a promoção da atividade física de forma apropriada e segura, na intenção de atender os objetivos de seus alunos/clientes (TOSCANO, 2001). Já Filho (2000), afirma que é a partir da década de 1970, que podemos começar a perceber um aumento da busca por atividades ginásticas, no espaço das academias e isso, nas principais cidades brasileiras.

A música citada por Arsego (2012), também serve de motivação para as aulas em academias de ginástica, pois, é com as batidas alegres e animada as pessoas começam a mexer os pés, estalar os dedos ao som da melodia. Uma aula da dança aeróbica ou até de ritmos mais coreografada, quando é agitada ou atual, os alunos

ficam mais animados para as aulas, por isso, no mínimo toda semana é essencial a atualização da *playlist* de músicas tocadas no decorrer das aulas.

Quanto ao professor, a inovação é fundamental para a duração das aulas de dança aeróbica em academias. “E por causa disso o profissional ali presente cria novas aulas, novos estímulos para atrair o maior número de alunos, e isso também motiva os praticantes (ARSEGO, 2012).

## 4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

### 4.1 O campo de estágio

A academia foi inaugurada em 11 de março de 2019, projetada pelos proprietários pensando em melhor atender as necessidades dos seus clientes. As atividades oferecidas pela academia são: musculação, aulas coletivas de dança e aeróbico e as artes marciais. Seu público geralmente é formado por crianças, jovens, adultos e idosos. O horário de funcionamento do local é de segunda a sexta-feira das 6h às 11h e das 14h às 22h, com horários específicos para as aulas de Ritmos.

A equipe de trabalho conta com diversos profissionais de igual importância para o desenvolvimento durante o expediente no recinto. Entre eles estão graduados em Educação Física Bacharelado, em todos os horários, como também estagiários, todos regulamentados por suas respectivas universidades e CREF (Conselho Regional de Educação Física), além de recepcionista, nutricionista, auxiliar serviços gerais, e financeiro. (Quadro 1)

O espaço tem uma excelente estrutura, maquinários novos, sala de musculação bastante ampla, esse setor oferecendo dois grandes espaços, o térreo e o piso superior, disponibilizam de esteiras, elípticos, bike, todos com equipamentos em bom estado para atender todos os clientes da melhor forma. Recepção, armários disponíveis para os clientes, banheiros masculino e feminino, sala de avaliação de acordo com as normas exigidas e uma ampla sala de ginástica. Na sala ginástica é organizada com todos os aparelhos utilizados nas aulas, todos em grande demanda, Jump, Step, colchonetes, caneleiras, caixa de som, espelho, ventiladores.

**Quadro 1** – quadro de funcionários da academia

<b>FUNCIONÁRIOS</b>	<b>QUANTIDADES</b>
<b>Professores de musculação</b>	3
<b>Estagiários</b>	5
<b>Recepcionistas</b>	2
<b>Nutricionista</b>	1
<b>Auxiliar serviços gerais</b>	2
<b>Financeiro</b>	1

Fonte: elaborado pela autora (2020).

### 4.2 O relato da experiência

Inicialmente, minha experiência com aulas de ritmos surgiu uma semana após inauguração da Corpore Academia. Tive a oportunidade, a partir de março de 2019, através de indicações de outros profissionais que já trabalhavam lá. Depois de passar por uma breve entrevista, logo assumi as aulas de dança no local.

As turmas são bastante heterogêneas, com faixa etária entre 10 e 65 anos. Geralmente as turmas tem em torno de 20 a 25 alunos e são divididas em três horários, manhã das 6:30hr às 7:30hr, tarde das 16:00hr às 17:00hr, e a noite em dois horários das 18:30hr às 19:30hr e das 19:40hr às 20:40hr, três vezes por semana, segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira. As aulas são planejadas e preparadas com o objetivo de integrar todos os alunos que se interessem. As aulas de ritmos, têm duração de aproximadamente 50 minutos e a intensidade das aulas se dá através dos movimentos executados, de acordo com a música escolhida e do grupo etário presente. Os estilos musicais são sempre inovados, desde os últimos sucessos da música, até os mais antigos que nunca deixam de agradar aos frequentadores da aula, fazendo das músicas um misto de sensações, que é exatamente o que percebo no olhar de cada aluno.

As aulas de Jump são realizadas em cima de uma pequena cama elástica, conhecida também como mini trampolim com em média 40 minutos de duração. É um exercício aeróbico de alta intensidade, que proporciona diversos benefícios a quem o pratica, ajudando a fortalecer e a tonificar os músculos. Para os seus praticantes, é reconhecido como um exercício importante para ajudar a emagrecer, porque apresenta um elevado desgaste de calorias. Além disso, o jump tonifica os músculos, combate a celulite, contribui para a desintoxicação de tecidos, melhora a condição cardiovascular e o equilíbrio e é uma forma de prevenção de algumas doenças como a osteoporose.

O Step é uma das modalidades mais procuradas nas academias e ginásios. Melhorar a forma física, perder peso e desenvolver a coordenação motora são alguns dos objetivos de quem procura uma modalidade cheia de ritmo e energia. O Step inclui-se no grupo das modalidades que desenvolvem a resistência cardiovascular. Pratica-se com a ajuda de um pequeno banco, cuja altura varia consoante a resistência do praticante, sobre o qual são executados os exercícios. Estas aulas de Step são executadas subindo e descendo em uma plataforma, que tem alturas variadas de 5 a 10cm, com movimentos aeróbicos, ritmados de acordo com as músicas.

Já nas aulas de GAP, que consistem em trabalhar vários grupos musculares, glúteo, abdome e perna em uma só aula, com uso caneleiras, colchonetes e halteres, é uma das atividades mais procuradas. É muito importante que a aula de gap seja conduzida por um profissional da área de Educação Física habilitado para essa atividade. Fazer os exercícios de maneira correta gera melhores resultados e evita o surgimento de lesões. Essa aula não é exclusiva para mulheres. Homens que já trabalham outras partes do corpo na academia acabam fazendo essa atividade para diversificar as maneiras de se exercitar.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

No período do estágio, pude observar o quanto a prática da ginástica coletiva promove qualidade de vida, bem estar físico e mental para os praticantes. Os feedbacks por parte dos alunos, dos professores e dos proprietários da academia foram muito importantes para otimizar ainda mais minha aprendizagem. Entendi a importância de sempre está preparada e atualizada para esclarecer qualquer dúvida que eventualmente surgisse por parte de algum aluno, assuntos relacionados ao meu trabalho. A vivência desse estágio foi de grande valia ao meu crescimento pessoal e profissional.

Pude perceber a grande importância e o papel fundamental que o profissional de educação física tem na vida das pessoas, nossos alunos nos enxergam além da nossa profissão, nos trata com carinho, respeito e atenção. Acompanhar a evolução e os objetivos alcançados por cada aluno é notável. Um sentimento de que tenho muito a aprender, mais que estou no caminho certo.

Os resultados finais dessa experiência foram satisfatórios, pude notar diversas mudanças no bem estar dos alunos. Melhora da postura, aumento de disposição, sono regulado, melhora na pressão arterial, bom humor e com esses benefícios todos só me deixa mais realizada profissionalmente e os futuros resultados irão agregar ainda mais, na minha carreira como bacharel em Educação Física.

## REFERÊNCIAS

ARSEGO, Nígia Ramalho. **Motivos que levam à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de ginástica de academia.** Porto Alegre -MG, 2015. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

ASSUNÇÃO, João Júnior Silva. **A importância do professor de educação física na academia e o envelhecimento saudável.** Mutidisciplinary Scientific Journal, Núcleo do conhecimento. 07/2017. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/envelhecimento-saudavel>> Acesso: 13.11.2020

Disponível em: <<https://airmax90-hyperfuse.net/ginastica-de-academia-tipos/>> Acesso: 11.12.2020

FLORES, Amanda Azevedo. **Ginástica em academia: compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador.** Salvador. 2015. Disponível em:<<https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/18857/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Amanda%20Azevedo%20Flores.pdf>>

GIL, Antonio Carlos, **Como elaborar projetos de pesquisa** / Antonio Carlos Gil. – 4. Ed. – São Paulo: Atlas, 2002.

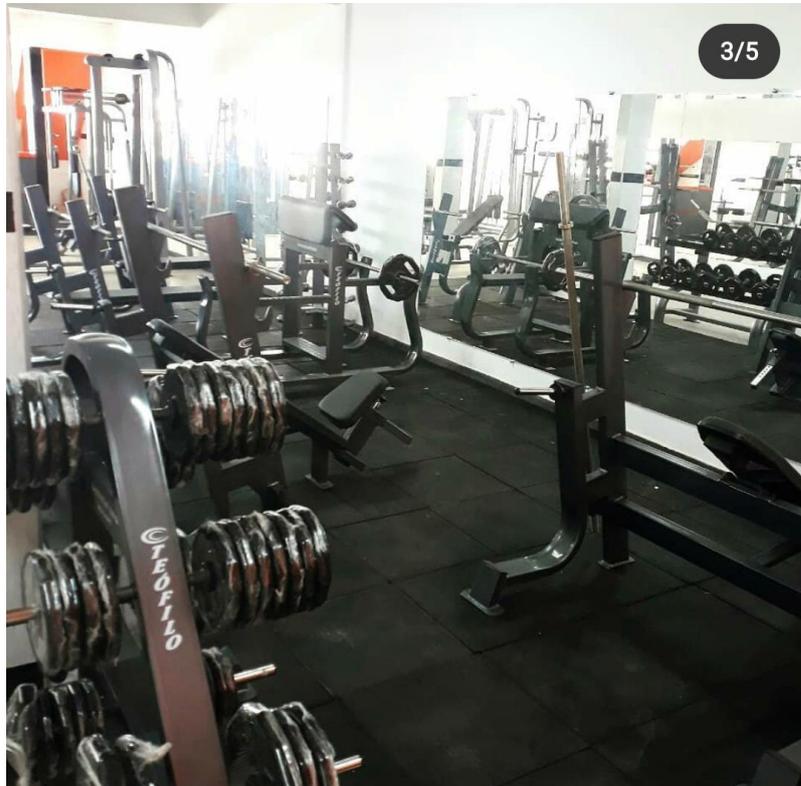
**Ginástica de academia: o que é, história e tipos.** Abril 2020. FMU Centro Universitário. Disponível em: <https://www.posfmu.com.br/ginastica-de-academia-o-que-e-historia-e-tipos/noticia/641> Acesso: 13.11.2020

PEREIRA, Érico Felden. TEIXEIRA, Clarissa Stefani. SANTOS, Anderlei. **Qualidade de vida: aborgagens, conceitos e avaliação.** Universidade do Estado de Santa Catarina. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012.

RAFAEL. **Ginástica de academia tipos.** Outubro 2018.

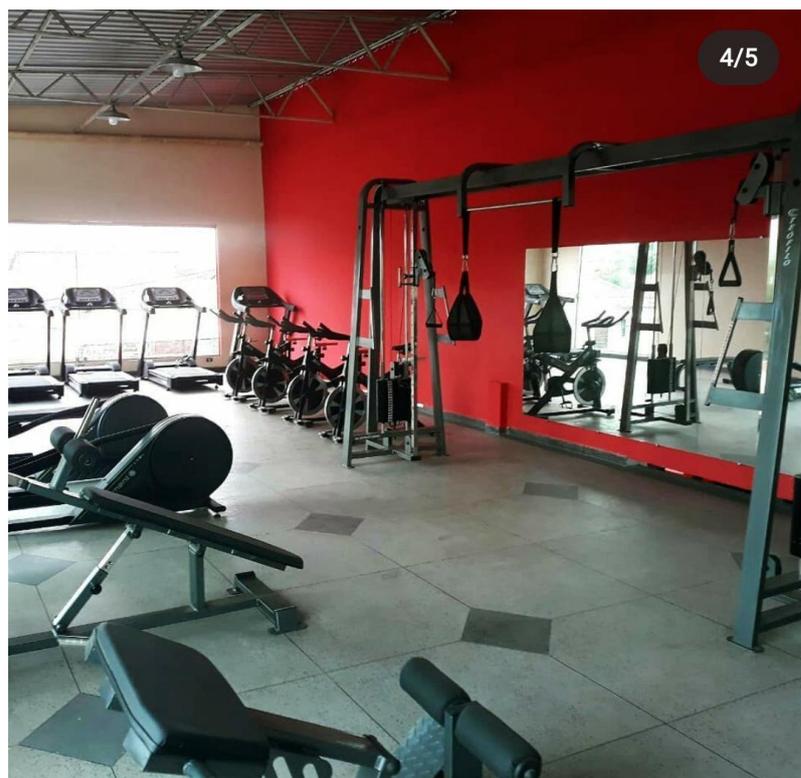
## APÊNDICES- A

**Imagem 1:** Estrutura da academia



Fonte: arquivo da autora (2020).

**Imagem 2:** Estrutura da academia



Fonte: arquivo da autora (2020).

**Imagem 3:** Aula de Ritmos



Fonte: arquivo da autora (2020).

**Imagem 4:** Fim de uma aula de GAP



Fonte: arquivo da autora (2020).

**Imagem 5:** Fim de uma das aulas de STEP



Fonte: arquivo da autora (2020).

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus em primeiro lugar, a ele toda honra e toda glória, sem ele nenhuma conquista seria possível.

A minha orientadora Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, por todo direcionamento, compreensão e paciência durante essa etapa final na minha vida acadêmica.

A todos os professores do curso, que contribuíram e foram tão importantes na minha formação.

Em especial e com todo amor que tenho, a minha mãe, sem ela nada seria, nada disso seria possível, que nunca mediou esforço para me ajudar a chegar até aqui.

Ao meu Esposo e Filhos (Arthur e Renan) por sempre estarem ao meu lado no momento em que mais precisei.

Ao meu irmão por todo o incentivo durante minha vida.

Ao meu Pai (IN MEMORIAN) por tanto orgulho que sentia em ver sua filha em uma universidade.

A toda minha família, que junto comigo sempre vibrou com minhas conquistas. E a todos que fazem parte da minha vida e me faz ser mais realizada a cada dia.