



UEPB

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

DOUGLAS FILIPE FREIRE ALVES

**O ESTÁGIO EXTRACURRICULAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA: VIVÊNCIAS E
DESAFIOS UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE - PB
2022**

DOUGLAS FILIPE FREIRE ALVES

**O ESTÁGIO EXTRACURRICULAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA: VIVÊNCIAS E
DESAFIOS UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado a coordenação do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE – PB
2022**

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.

A474e Alves, Douglas Filipe Freire.
O estágio extracurricular em Educação Física [manuscrito]
: vivências e desafios um relato de experiência / Douglas Filipe
Freire Alves. - 2022.
28 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Regiménia Maria Braga de
Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em
Educação Física - CCB5."

1. Educação física. 2. Estágio extracurricular. 3.
Musculação. 4. Atuação profissional. I. Título

21. ed. CDD 378.01

DOUGLAS FILIPE FREIRE ALVES

**O ESTÁGIO EXTRACURRICULAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA: VIVÊNCIAS E
DESAFIOS UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

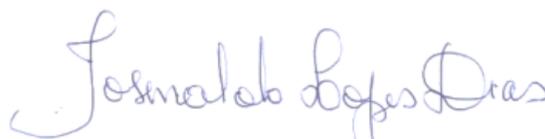
Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado a coordenação do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovação em: 11 / 03 / 2022

BANCA EXAMINADORA



Prof^a.Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba



Prof.Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba



Prof.Dr. Adjalson Fernandes Coutinho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba

Ao meu filho amado Pietro Emanuel, que me ensina a forma mais pura de amar.

AGRADECIMENTOS

À **Deus** pela dádiva da vida e por me guiar em todos os momentos fazendo-me ter certeza que a vontade dele está sendo cumprida.

Aos meus queridos pais **Daniel e Socorro**, por todo amor, apoio, dedicação, incentivo, carinho e cuidado.

À minha amada esposa **Mairla**, por ser a minha principal incentivadora e por estar ao meu lado em todos os momentos, me acompanhando em tudo que fiz, sempre me orientando qual o melhor caminho a seguir e por sempre estar presente junto comigo na conquista dos meus maiores sonhos.

Aos queridos amigos **Joyce Laurentino e Canejo Neto**, por ter acreditado em meu potencial e ter me dado a oportunidade de poder aprimorar o meu conhecimento em sua academia me guiando sempre em todos os momentos.

À minha orientadora, **Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho**, pelos ensinamentos, por ter me acolhido em seus projetos e por ter me dado a oportunidade de poder vivenciar a educação física na gênese da minha formação profissional me fazendo acreditar que tudo seria possível.

Aos professores: **Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias e Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho**, pelos ensinamentos e por ter contribuído em minha formação em muitos momentos vividos.

A todos os demais **Professores do curso de Bacharelado em Educação Física**, pelos ensinamentos, pela motivação e por terem contribuído para a minha formação.

“Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina”

Cora Carolina

RESUMO

Este estudo trata-se de um relato de experiência oportunizado pelo Estágio Extracurricular em Educação Física na área de musculação. O campo de atuação foi em uma academia de ginástica de médio porte situada na cidade de Campina Grande-PB. Foi retratado através de relato com abordagem qualitativa a rotina de um estagiário de educação física durante os dias de estágio na organização. Na academia, durante as aulas, os momentos de intervenção foram de suma importância, já que o público tem um perfil diferenciado, necessitando de estratégias de aplicação dos exercícios, abordagem e linguagem simplificada adotada pelo estagiário, para alcançar de forma mais efetiva o cliente participante que demanda especificidades. Quanto à população estudada, o número de participantes presentes na academia variava conforme o horário. Com isso, era considerada uma presença média nas quatro horas de estágio de 80 pessoas, ao qual são indivíduos de sexo masculino e feminino com faixa etária variável entre 12 e 70 anos e que tinham objetivos distintos ao realizar a prática de musculação. O objetivo deste estudo é apresentar as intervenções e experiências vivenciadas por um estudante de bacharelado em educação física durante o estágio extracurricular na academia em musculação. Conclui-se que a partir das intervenções e vivências foi possível perceber a importância das vivências e experimentações oriundas do estágio para o graduando. Pois, propiciou ao profissional em formação entender a dinâmica e os mais diversos fatores relacionados a sua prática laboral futura no ambiente de musculação em academia. Após o estudo realizado e da experiência vivenciada durante as intervenções, foi obtida a compreensão da importância da imersão do estudante por meio do estágio na prática de trabalho que o mesmo almeja atuar. Com isso, a oportunidade foi muito significativa para o processo de formação do estagiário, devido a todas as vivências e adversidades que teve que enfrentar.

Palavras Chave: Educação Física. Estágio Extracurricular. Musculação. Atuação Profissional.

ABSTRACT

This study is an experience report provided by the Extracurricular Internship in Physical Education in the bodybuilding area. The field of action was in a medium-sized gym located in the city of Campina Grande-PB. It was portrayed through a report with a qualitative approach the routine of a physical education intern during the internship days in the organization. In the gym, during the classes, the intervention moments were of paramount importance, since the public has a different profile, needing exercise application strategies, approach and simplified language adopted by the intern, to reach the participating client more effectively. that demand specifics. As for the population studied, the number of participants present at the gym varied according to the time of day. Thus, it was considered an average presence in the four hours of the internship of 80 people, which are male and female individuals with ages ranging between 12 and 70 years and who had different goals when performing bodybuilding. The objective of this study is to present the interventions and experiences lived by a bachelor's student in physical education during the extracurricular internship at the gym in bodybuilding. It is concluded that from the interventions and experiences it was possible to perceive the importance of the experiences and experimentation arising from the internship for the undergraduate. Well, it allowed the professional in training to understand the dynamics and the most diverse factors related to their future work practice in the bodybuilding environment at the gym. After the study carried out and the experience lived during the interventions, the understanding of the importance of the student's immersion through the internship in the work practice that he aims to act was obtained. As a result, the opportunity was very significant for the trainee's training process, due to all the experiences and adversities he had to face.

Keywords: Physical Education. Extracurricular Internship. Bodybuilding. Professional performance.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

VO₂ – Volume de oxigênio

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
2.1	ESTÁGIO.....	13
2.2	ACADEMIAS DE GINÁSTICA.....	15
2.3	MUSCULAÇÃO.....	16
3	METODOLOGIA.....	18
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	19
4.1	O ESTÁGIO EXTRACURRICULAR.....	19
4.2	O CAMPO DE ESTÁGIO.....	19
4.2.1	Caracterização da estrutura da academia.....	19
4.2.2	Profissionais.....	20
4.3	O PÚBLICO.....	20
4.3.1	Caracterização do público.....	20
4.3.2	As diferentes abordagens utilizadas pelo profissional / estagiário.....	20
4.4	AS INTERVENÇÕES.....	21
4.5	DESAFIOS.....	22
4.5.1	A dificuldade de aceitação do estagiário no acompanhamento do treino.....	22
4.5.2	A atuação do estagiário como protagonista.....	22
4.5.3	A superlotação do espaço.....	23
4.5.4	A quantidade de alunos x professor/estagiário.....	23
4.5.5	Usando a criatividade na otimização de espaço.....	24
4.6	A VISÃO DO ESTAGIÁRIO.....	24
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
	REFERÊNCIAS.....	27

1 INTRODUÇÃO

As recentes mudanças nos processos e políticas de contratação na área trabalhista, faz com que seja cada vez mais competitivo e difícil o acesso dos estudantes no mercado de trabalho. Com isso, surgem novas necessidades requeridas pelo mercado e adotadas pelas instituições empregadoras que causam ansiedade na busca pelo estágio extracurricular que é de fundamental importância para a trajetória profissional do estudante de educação física.

O estágio extracurricular é um recurso imprescindível e um momento necessário para contribuir na vida do estudante. Pois, através do estágio, o discente passa a vivenciar e experimentar na prática vários aspectos analisados e aprendidos em sala de aula, dando cada vez mais condições ao profissional em processo de aprendizagem de conseguir desempenhar o seu futuro ato laboral de forma consciente e assertiva. Diante disso, o estágio “gera oportunidade de reconhecer a realidade, permite ao discente acadêmico refletir sobre sua futura prática e atividade profissional” (PINHEIRO; FEITOSA; COSTA, 2021, p. 4 apud LIMA, 2021, p.2).

Portanto, buscou-se reunir dados/informações com o propósito de responder ao seguinte problema a ser observado: Como o estágio extracurricular pode influenciar na vida profissional do estudante?

Para Kuenzer (1993 apud GOMES, 2020, p.12) o estágio é o momento originário do fazer, no qual o estudante tem o privilégio de experimentar a prática, e de se beneficiar dos conceitos adquiridos na teoria, que até o momento não sabia o que exatamente fazer com eles.

Com isso, Gomes (2020) aponta que o estágio é visto como a aproximação e a reflexão da realidade do trabalho, se tornando fundamental que a instituição de ensino se disponha com responsabilidade diante a condução do estágio, zelando pela legalidade desse vínculo.

Logo, não é exagero afirmar que conquistar uma vaga de estágio na sua área de estudo atribui ao estudante uma visão otimista e esperançosa, exercendo a experiência de estágio com mais confiança. Ao assumir a vaga no estágio, o aluno passa a ter sua segurança pessoal e entusiasmo aprimorados expandindo a sua capacidade produtiva tanto no âmbito pessoal quanto na sua vida como futuro profissional.

Nessa perspectiva, Gomes (2020) complementa apontando que a lei nº 11.788/08, reconhece o estágio como um vínculo educativo-profissionalizante e o define como:

[...] O ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa a preparação para o trabalho produtivo de estudantes. O estágio integra o itinerário formativo do estudante e faz parte do projeto pedagógico do curso. (art. 1º e seu § 1º da lei 11.788/2008).

Além disso, o advento da internet e da massificação dos meios de comunicação otimizaram a comunicação apresentando a necessidade do cuidado com a saúde. Logo, com a crescente demanda social para a melhoria da qualidade de vida, e aperfeiçoamento da saúde, bem como a tentativa de alcançar os padrões de beleza impostos pela sociedade ocidental, a demanda por serviços ligados ao tema tem um crescimento exponencial, que, por conseguinte, populariza as práticas de exercício físico. Com isso, existe a necessidade de se ter profissionais capacitados que possam orientar esse público, aumentando a demanda de pessoas adentrando as faculdades de educação física, logo, mais pessoas se aperfeiçoam na área e se formam a cada semestre, sendo despejados em um mercado que a cada dia fica mais competitivo e exigente.

Nesse nicho de mercado, quanto mais o profissional seja experiente, estiver qualificado e apresente inovações quanto a sua abordagem e método de treinamento se sobressai quanto aos demais e é bem mais solicitado no processo de acompanhamento dos clientes.

Levando em consideração as informações supracitadas, podemos compreender que adquirir experiência é de suma importância para o profissional em formação, fato este que referencia ainda mais a importância do ingresso do estudante de educação física no estágio na área em que o mesmo deseja atuar.

Complementando essa informação, da Silva et al. (2020, p. apud MATOS, 2021, p.22) aponta que:

[...] O estágio pode ser visto como uma etapa da formação dos estudantes que é composto por várias experiências e etapas, correspondendo ao primeiro momento que os estágios extracurriculares se focam de forma prática nos papéis e funções que desejam como profissão.

Bem como, Pimenta e Lima (2004, p. 11 apud BATISTA 2012, p. 13) afirmam que outros autores sugerem que as aprendizagens, as experiências e as vivências ajudam a construir a identidade docente do futuro professor (Pimenta e Lima, 2004).

Corroborando com essa informação, Nóvoa (2009) defende que,

A construção da identidade pessoal do professor principiante recorre às suas experiências precoces sobre o ensino e a vida, ajustando-se durante os primeiros anos de profissionalização (onde está inserido o estágio profissional), consolidando a sua identidade profissional.

Diante do exposto, neste relato de experiência, tivemos por objetivo apresentar as experiências vivenciadas no estágio extracurricular em educação física na área de musculação em uma academia de médio porte situada na cidade de Campina Grande-PB, mostrando a importância do ingresso do estudante de educação física no estágio extracurricular, seus desafios, e suas implicações na formação do graduando impactando diretamente e positivamente sua vida profissional futura.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Estágio

O momento de ingresso prático é marco na vida do estudante de qualquer área, pois, terá a chance de observar na prática vários dos conteúdos e ensinamentos vistos em sala de aula. Este momento é de suma importância para a formação técnica do discente. Logo, para iniciar o entendimento acerca do tema, precisamos entender o estágio, os seus conceitos e sua necessidade no aprimoramento pessoal e profissional do indivíduo em fase de aprendizagem. Com isso, Carneiro Irmã (2018) defende que:

O termo Estágio significa “stare” traduzido “está no lugar” O estágio é uma prática de exercício promocional de conhecimento prático e teórico adquirido no decorrer da graduação. O nome estágio passou a ser oficializado por volta da idade média entre o século V ao XV. A definição estágio sofreu alterações ao longo do tempo, deixando de ser simples atividades passando a se chamar “atividade curricular” ofertado pelas instituições educacionais em parceria com instituições públicas e empresas na contemporaneidade.

Complementando a informação, Carneiro Irmã (2018) aponta que:

No Brasil, o termo estágio está de acordo com a legislação e educacional desde de sua criação, pelo congresso nacional (CN) à partir da primeira década do século XXI. Portanto, desde suas origens o termo estágio está vinculado ao aprendizado em qualquer local de supervisão.

Segundo O Art. 1º da lei N° 11,788, 25 de setembro de 2008.

[...] estágio é ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo de educando que estejam frequentando o ensino regular em instituições de educação superior, de educação profissional, de ensino médio, da educação especial e dos anos finais do ensino fundamental, na modalidade profissional da educação de jovens e adultos. (BRASIL, 2008)

Os estágios obrigatórios e não obrigatórios são considerados muito relevantes para a formação profissional e acadêmica do discente. Tendo grande importância no processo de aprendizagem do mesmo, no qual, se torna uma ferramenta imprescindível aprimorando os mais variados fatores e atributos que o estudante

precisa experimentar e dominar para ser assertivo em seu ato laboral como futuro profissional e responsável técnico.

Logo, conforme afirma Batista (2020):

O estágio remunerado não obrigatório é entendido como um ato educativo que visa a preparação para o trabalho produtivo, e de acordo com a Lei nº 11.788/2008, compõe o projeto político pedagógico do curso e o itinerário acadêmico como atividade complementar na formação do estagiário para o mundo do trabalho, o que corresponde à relação trabalho e formação.

Diante disso, como bem nos assegura Batista (2020), pode-se dizer que a política de estágio se insere na discussão da reestruturação produtiva e na questão da inserção do estagiário em um mercado de trabalho cada vez mais competitivo e concorrente. Neste contexto, fica claro que a experimentação disponibilizada pela prática no estágio estimula o estudante de educação física a buscar novas informações e qualificação afim de se adaptar as exigências impostas pelo meio ao qual o mesmo se insere.

Logo, não é exagero afirmar segundo Batista (2020), que

[...] as condições de estágio em algumas situações apresentam uma semelhança com a relação de emprego regido pela CLT [...]. E essa questão se apresenta principalmente quando o estabelecimento que o aluno está estagiando foge do padrão das grandes empresas da área de academias ao qual se distancia dos grandes centros e está instalado nos bairros, principalmente os mais periféricos.

Corroborando com essa afirmação, Freitas et al. (2011 p.961 apud ANTUNES et. al, 2017, p.214-215) argumentam que diferenças quanto ao porte dessas instituições, localidade em que se encontram e atividades oferecidas constituem fatores que moldam seus perfis comerciais e influenciam o trabalho dos profissionais de educação física.

Nesse sentido, é interessante aliás, observarmos a importância da inserção do estudante no estágio, mas há alguns fatores que dificultam o êxito do estagiário, nos quais podem ser apontados: a imperícia do aluno, as más condições de serviço no que se trata ao espaço laboral, os materiais utilizados, a instrução dada pelo responsável técnico do local e orientador do estudante dentre outros aspectos confrontantes.

Mesmo assim, não parece haver razões para discordar que as dificuldades impostas pela vivência também concretizam ainda mais experiência ao aluno, que no futuro, poderá com mais facilidade enfrentar as adversidades.

Nessa perspectiva, avaliar todo esse processo propiciado pela empiria na capacitação do aluno de educação física durante o estágio é de suma importância para a sua futura atuação, haja vista que é necessário lidar com diversos públicos que advêm de particularidades, no qual o profissional precisa entender para que seja assertivo em sua prescrição e acompanhamento dos alunos, principalmente nas academias de ginástica, que comumente é a porta de entrada para a maioria dos profissionais em fase de aprendizagem.

Com isso, Proni (2010 p.790 apud ANTUNES et. al, 2017, p.214) destaca que:

O mercado de trabalho para os egressos dos cursos de formação em educação física é dividido em dois grandes segmentos: um referente aos empregos oferecidos no sistema formal de ensino; outro relacionado às ocupações que se distribuem entre vários tipos de estabelecimentos, dentre os quais, as academias de ginástica.

Além disso, Coelho Filho e Votre (2010, p.96 apud ANTUNES et. al, 2017, p.214) apontam para uma demanda crescente de profissionais formados em nível de graduação e de pós-graduação em educação física para atuar nas academias de ginástica. Diante deste fato, os autores complementam que no universo de possibilidades associadas à formação do profissional de educação física, deve-se favorecer a elaboração de um pensamento crítico sobre si mesmo e sobre o mercado de trabalho.

2.2 Academias de Ginástica

Para poder compreender a função da academia de ginástica, é preciso entender o seu conceito, onde, conforme define Ferreira (1999) como: “Local onde há aulas de ginástica, de musculação; estabelecimento em que várias modalidades esportivas são praticadas”.

Partindo dessa premissa, cabe destacar que existem inúmeras funções a serem exercidas pelo profissional de educação física nesse espaço, comumente voltado e especializado em aprimoramento da saúde. Com isso, o estagiário também passa a adentrar nesses espaços que são diferentes conforme

necessidades distintas e objetivos de determinadas tribos de indivíduos que optam por usufruir apenas uma ou mais das determinadas modalidades de atividades oferecidas na academia.

São inúmeras as possibilidades ofertadas nas academias e como supracitado, varia de acordo com o objetivo do aluno. Diante disso, posso citar, as aulas coletivas sendo danças, ginásticas, lutas, corrida, natação, etc. Ou até mesmo, modalidades individuais como a musculação e calistenia, por exemplo.

Atualmente, os padrões de beleza impostos pela sociedade ocidental passam a criar uma corrida desenfreada objetivando o culto ao “corpo perfeito” e a melhoria da saúde. Várias pessoas adotam a prática de atividade física na busca desse ideal em que homens e mulheres com corpos esbeltos geram uma grande fonte de renda para as mais variadas indústrias, sejam elas, a farmacêutica, cosméticos, vestuário e também, as academias.

2.3 Musculação

A adoção de novos hábitos de melhoria de saúde e qualidade de vida pelos indivíduos tem relação direta com a atual facilidade da busca da informação através dos diversos meios digitais, nesse caso, vários alunos de academias “creditam o culto ao corpo nas academias de ginástica à informação, com ênfase para a que é veiculada nos meios de comunicação. As pessoas estão cada dia mais conscientes da importância dos exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida e da aparência corporal” (COELHO FILHO; VOTRE, 2010, p. 103).

Diante dessa questão, a modalidade musculação é uma das quais mais se destaca dentro do espectro do mundo da academia. Portanto, a musculação conforme apresentado pelo Dicionário Infopédia (2019) é compreendida como uma forma de exercício contra resistência, praticado normalmente em academias, para o treinamento e desenvolvimento dos músculos esqueléticos.

Complementando essa informação, de Paiva Montenegro (2014) afirma que a musculação é um exercício físico que gera um gasto calórico durante a sessão, aumentando a massa muscular, melhorando a autonomia dos obesos e auxiliando no emagrecimento.

A temática musculação é muito complexa e contém inúmeras variáveis. Com isso, o estagiário apesar de estar em fase de aprendizagem, precisa estar atualizado

quanto aos conhecimentos necessários para composição do cargo que visa ocupar, não apenas na musculação, mas em qualquer outra área que o mesmo poderá atuar no contexto da academia. Corroborando com essa afirmação, Carneiro Irmã (2018) defende que:

Considerando como um privilégio esse primeiro contado com as práticas profissionais, além de adquirir habilidades necessárias para o dia a dia das atividades exercidas. O estagiário precisa atender alguns requisitos, para se transformar em um profissional competente. Para tanto, precisa ter qualificações exigidas para o exercício da função, estar atualizado, ser ético, pontual, e ser organizado.

Com isso, traçar estratégias que facilitem a relação entre o estagiário de educação física e os alunos da academia afim de proporcionar momentos de aprendizado é de suma importância. Pois, colocar em prática os temas abordados na teoria amadurece o aluno que em contrapartida, também oferece a cada atualização um melhor posicionamento do estagiário perante as demandas impostas pelos usuários do serviço da academia, promovendo a melhoria da qualidade de vida destes além de saúde em todos os ambientes do seu meio cotidiano.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como relato de experiência, possui aspectos de abordagem qualitativa, ao qual descreve as experiências do estagiário do curso de Educação Física, este, integrante de estágio extracurricular não obrigatório na área de musculação na imersão da prática laboral em uma academia situada na cidade de Campina Grande-PB.

Logo, “Os estudos denominados qualitativos têm como preocupação fundamental o estudo e análise do mundo empírico em seu ambiente natural”. (GODOY, 1995, p. 62).

Gil (2010) afirma que:

O uso da abordagem qualitativa propicia o aprofundamento da investigação das questões relacionadas ao fenômeno em estudo e das suas relações, mediante a máxima valorização do contato direto com a situação estudada, buscando-se o que era comum, mas permanecendo aberta para perceber a individualidade e os significativos múltiplos.

O período de estágio na academia foi compreendido de janeiro de 2021 a fevereiro de 2022. As aulas eram aplicadas cinco dias na semana, sendo: segunda-feira, terça-feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira. Tendo duração de quatro horas corridas diárias entre os horários de 15:00 às 19:00.

Quanto à população estudada, o número de participantes presentes na academia variava conforme o horário. Com isso, era considerada uma presença média nas quatro horas de estágio de 80 pessoas, ao qual são indivíduos de sexo masculino e feminino com faixa etária variável entre 12 e 70 anos e que tinham objetivos e especificidades distintas ao realizar a prática de musculação.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 O Estágio Extracurricular

O estágio extracurricular não obrigatório em Educação Física é um recurso permitido pela Universidade Estadual da Paraíba, objetivando promover a experimentação prática do aluno no meio laboral do curso. Sendo possibilitado apenas com a autorização por parte da coordenação de curso em comum acordo com a instituição receptora do estágio. Sendo necessário o acompanhamento de professores da universidade em conjunto de responsável técnico formado em educação física da academia evidenciado através de documentação assinada pelas duas instituições.

4.2 O Campo de Estágio

O estágio foi realizado em uma academia de médio porte localizada na cidade de Campina Grande-PB. Funciona de segunda-feira a sexta-feira entre os horários de 06:00 às 22:00 e aos sábados de 08:00 às 12:00.

4.2.1 Caracterização da estrutura da academia

A academia possui em sua estrutura espaços necessários para a prática de diversas modalidades esportivas. Nesse sentido, dispõe de um tatame onde são oportunizadas as lutas (Boxe, Muai Thay, Karatê, Judô Infantil, Judô Adulto e Jiu Jitsu) tendo três sacos de pancada profissionais, corda naval, boneco simulador de treino do tipo Bob Sparring, um Punch Kick Master e diversos equipamentos de proteção individual como luvas e aparadores; também dispõe de sala de avaliação física com balança de Bioimpedância do tipo Omrom HBF 514, fitas métricas e ficha de avaliação e prescrição de treinamentos; loja de itens e trajes esportivos; espaço amplo destinado especificamente para a realização das aulas de dança sendo Fit Dance © e Rit Box com grande espelho e caixa de som e principalmente um grande salão de musculação com maquinários como um Leg press 45º, um supino reto com barra, um supino inclinado com barra, um supino declinado com barra, um supino articulado reto, um supino articulado inclinado, um peck deck, três bancos, um banco scott, dois cossover's, duas cadeiras extensoras sendo uma reversível para flexora,

uma mesa flexora, uma hack, uma máquina de panturrilhas sentada, duas cadeiras abductoras sendo uma reversível para adutora, uma cadeira especificamente adutora, um banco romano, um suporte para agachamento sissy squatt, uma barra guiada, um suporte regulável cavalete para agachamento livre, halteres e anilhas com quilagens diferentes, que variam entre 01kg até 40kg. Além disso, a academia possui dois banheiros, um masculino e um feminino, armário para guarda de itens pessoais, iluminação adequada e ventilação em todos os ambientes.

4.2.2 Profissionais

Exercem as atividades laborais na academia três professores graduados em educação física sendo estes os responsáveis técnicos, três estagiários na área de musculação, um estagiário na área de corrida, um professor de judô, um professor de Muai Thay, um professor de karatê, um professor de boxe, dois professores de Jiu-Jitsu, dois instrutores de Fit Dance. Além desses, também dispõe de duas funcionárias da área de serviços gerais.

4.3 O público

4.3.1 Caracterização do público

O público que frequenta a academia é variado, nesse, estão presentes pessoas dos sexos masculino e feminino com idades que variam de 12 a 70 anos nos quais, apresentam objetivos diferentes na realização do treinamento físico. Objetivos como: emagrecimento, hipertrofia, melhoria do VO₂, preparação física para aptidão em concurso público, reabilitação de cirurgias ou lesões com melhoria de mobilidade articular, melhoria de problemas relacionados a depressão, preparação para competições em artes marciais. Um fato observado é que das pessoas que frequentam o espaço, sua maioria relata que após adentrar a rotina de treinamento físico, passam a criar um hábito de estilo de vida mais saudável, melhorando também a socialização das mesmas em seu dia a dia.

4.3.2 As diferentes abordagens utilizadas pelo profissional / estagiário

Perante as variadas necessidades dos usuários da academia, é necessário ter estratégias diferentes para contemplar tais solicitações. Logo, é preciso entender que além das especificidades de treinamento, outro ponto de suma importância é a personalidade de cada aluno. Levando em consideração a esse fato, os estímulos que são dados para os mesmos durante o momento do treinamento são distintos. Onde, alguns alunos preferem uma abordagem mais branda e outros mais rígida, bem como, alguns oscilam entre os dias. Outra questão de suma importância é entender os diversos tipos de treinamento para os diversos públicos e suas especificidades. Pois, o treinamento para atender uma demanda necessita abordagens, métodos, exercícios e periodização específicos nesse caso, a busca, observa-se o déficit no processo de formação acadêmica que durante o curso, não prepara o aluno para suprir essas demandas, nem através de conteúdo teórico, bem como em conteúdo prático. Tomando como base o último quesito, é ressaltada ainda mais a importância do estágio no campo de atuação do profissional e também, reforça a ideia da busca do conhecimento constante.

Por isso, cabe ao profissional e estudante compreender determinadas necessidades, se atualizar para sanar as dúvidas e demandas apresentadas pelos alunos afim de promover o melhor atendimento possível.

4.4 As intervenções

As intervenções realizadas conforme exposto acima, variavam conforme necessidade individual de cada aluno. Contudo, a prioridade é o atendimento ao aluno iniciante, visto que o mesmo ainda não possui conhecimento prático necessário para manuseio dos maquinários, bem como, posicionamento e consciência corporal suficientes para a execução segura e eficiente dos exercícios. Além desse, os idosos também recebem prioridade na atenção do profissional e estagiário. Os indivíduos que já treinam a algum tempo, pelo menos há mais de 5 meses, que já tem a técnica de execução dos exercícios aprimorada, solicitam mais informações técnicas sobre novas opções de exercícios, técnicas de intensificação dos exercícios e ajuste de cargas. Porém, o profissional e o estagiário tem que ficar observando independentemente do nível de treinamento do aluno e realizar as devidas correções caso necessário.

4.5 Desafios

Durante os dias de estágio foram encontradas algumas dificuldades ao qual foram diagnosticadas em ocasiões e por motivos diferentes. Dentre elas cito as principais, sendo:

4.5.1 A dificuldade de aceitação do estagiário no acompanhamento do treino

Um dos principais obstáculos observados durante o período laboral foi a aceitação dos alunos perante a orientação dos exercícios. Muitos deles, desmereciam o estagiário devido a sua função mas desconhecendo a sua capacidade técnica. Outros alunos, passavam a perguntar sobre alguns temas de treinamento que os mesmos já sabiam da resposta, porém, faziam os questionamentos apenas para testar o conhecimento do tutor.

Em inúmeras vezes, principalmente no início, quando os mesmos não conheciam ainda o estagiário, trataram de forma rude ou com desprezo as orientações passadas. Porém, com o passar do tempo, aos poucos a confiança desses clientes, passando a respeitar o estagiário que é qualificado tecnicamente e bem fundamentado para auxiliá-los.

4.5.2 A atuação do estagiário como protagonista

Durante as atividades, a responsabilidade é aumentada quando existiam momentos de ausência do professor coordenador e profissional habilitado do horário. Este fato é bem comum em academias de menor porte. Com isso, a demanda aumenta para o estagiário que anteriormente orientado pelo profissional realizava a prescrição e avaliação dos clientes. Esse fator potencializa por parte de alguns clientes, a princípio, o descrédito na capacidade do estagiário lhes orientar de forma assertiva, avaliar as adversidades e resolver da maneira mais eficiente e rápida possível. Inclusive, porque no mesmo ambiente, frequentam outros profissionais de educação física, fisioterapeutas, médicos e outros indivíduos ligados à área da saúde.

Esses pontos endossam a necessidade de uma boa formação técnica do estagiário sempre atualizada na busca do atendimento de tais exigências.

Porém, com o passar do tempo e com muito esforço, o amadurecimento profissional do estagiário vai se aprimorando ao ponto de entender a demanda do ambiente, adequar-se ao mesmo, ganhar autoridade e respeito por parte dos alunos.

4.5.3 A superlotação do espaço

Apesar do espaço da academia ser amplo, o número de clientes em determinados horários fazendo uso do serviço é alto. Às vezes, o profissional precisa solicitar que um cliente aguarde outro terminar o exercício para que a máquina ou equipamento utilizado fique disponível.

Os horários de pico geralmente são no início da manhã por volta de 06:00 às 07:30 e no horário da noite de 18:00 até as 20:00. Além disso, no horário da noite o trânsito de alunos também aumenta devido a presença dos grupos para as aulas coletivas de preparação para a corrida e dança dentro do espaço da academia.

4.5.4 A quantidade de alunos x professor/estagiário

A questão que também vem à tona e que é alvo de questionamentos por muitos dos profissionais que trabalham em academias é a relação entre número de alunos x quantidade de profissionais. Esse fator é de suma importância no processo de gestão da academia, no qual, com o número de profissionais e estagiários correto nos horários conforme a demanda de clientes aumenta é essencial que seja o necessário para que os clientes consigam ter um atendimento de qualidade, com atenção e agilidade e obtenção da orientação. Além disso, para o profissional e para o estagiário também passa a ser de suma importância para que o seu ato laboral diário na academia seja salubre.

Logo, em determinados horários, principalmente os horários de pico, o número de clientes nas dependências da academia aumenta e a demanda, por conseguinte também aumenta para os profissionais e estagiários. Tanto que, chega momentos de fazer filas de clientes que não têm ou que têm mas não usam as fichas de treinamento esperando as orientações, fator este que estressa tanto o cliente por demandar tempo, quanto o profissional com o auxílio do estagiário que precisa raciocinar e tentar lembrar quais exercícios o cliente havia feito anteriormente para passar o próximo de forma lógica e assertiva. Inclusive, esses obstáculos se

intensificam quando existem vários alunos iniciantes e idosos ao mesmo tempo, onde na maioria dos casos, tem apenas um ou dois funcionários em um universo de 50 clientes ao mesmo tempo na sala de musculação.

4.5.5 Usando a criatividade na otimização de espaço

Devido à alta demanda e o alto número de clientes fazendo uso dos equipamentos da academia nos horários de pico, existem de acordo com os dias a maior utilização de um grupo de equipamentos e maquinários por conta da distribuição do treinamento conforme grupos musculares.

No geral, os indivíduos do sexo masculino, tem preferência em realizar o treino de peitoral na segunda-feira e as mulheres o treino de pernas com ênfase em quadríceps também no mesmo dia. Logo, os demais maquinários e equipamentos utilizados nos outros grupos musculares ficam menos solicitados. Por conta disso, nos horários de pico, a demanda aumenta por conta da preferência dos exercícios.

Por conta disso, ao realizar a prescrição do e divisão do treinamento conforme a semana, os profissionais e os estagiários observando esse ponto importante passaram a utilizar da estratégia de distribuir melhor os clientes. Onde, para uma parcela dos homens por exemplo, ao invés de treinar peitoral na segunda-feira, passam a realizar os exercícios para o grupamento muscular das costas. Além disso, são utilizados materiais alternativos como colchonete e halteres e caneleiras para a realização de exercícios que costumeiramente são feitos em máquinas bem como adotando a ideia da utilização de substituição para os exercícios livres que também são assertivos e eficientes conforme objetivos dos alunos.

4.6 A visão do Estagiário

O estágio foi muito importante para a formação do estudante, pois, através das vivências proporcionadas, foi possível ter a experimentação da atuação do estagiário de educação física na musculação dentro do espaço da academia, desde o auxílio do professor do horário nos processos de avaliação dos alunos e elaboração dos treinamentos, observando os melhores meios para aplicação das aulas, os métodos e as estratégias utilizadas para melhor atender as necessidades e expectativas dos alunos. Esta experiência aprimorou a visão de mundo do

estagiário, de modo a com que a partir desta, foi possível compreender e aprender com as dificuldades deparadas ao longo das aulas.

Como acadêmico, é percebido o orgulho de sua evolução durante as aulas e da sensibilidade de adaptação à realidade cotidiana na academia. Além disso, a conquista da notoriedade e do respeito pelos alunos através do trabalho foi de grande satisfação e alegria, pois foi possível perceber a vontade dos mesmos ao executar qualquer comando repassado e também a abertura ao escutar as correções e as propostas de exercícios ou de treinamentos dadas.

Fora da academia, em todos os locais que o estagiário encontra qualquer aluno, sempre é recebido com muita alegria e muitos dos que participaram das aulas sempre relatavam a visão que os mesmos tinham antes das intervenções e auxílios na musculação e pós-aulas, e foi satisfatório perceber que os mesmos passaram a ter mais cuidado com a saúde, procurando praticar atividade física com mais frequência e esta percepção de vida foi aprimorada a cada encontro, no qual aguardavam e solicitavam as informações e orientações com ansiedade diante da busca do conhecimento, para aplicabilidade em suas vidas.

Nessa perspectiva, é obtida a certeza de que após essa rica vivência que sempre é possível alcançar os objetivos e superar as dificuldades que nos são impostas, e o mais importante de tudo, sempre é possível, independente da forma, ajudar outras pessoas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou a compreensão de como o estágio extracurricular na academia pode contribuir para a formação profissional do estudante de bacharelado em educação física. Como também, promove uma reflexão acerca dos benefícios do ingresso do discente de modo prático na área ao qual visa atuar pós-formado e os desafios encontrados pelo estagiário neste processo. Além disso, permitiu aprender e desenvolver diferentes métodos e estratégias para adaptar-se a várias situações cotidianas comumente presentes no ambiente de musculação, para aplicar os conhecimentos adquiridos na universidade e ao longo de sua formação, baseando-se nas especificidades da população que frequenta a academia e suas diversas particularidades, bem como, poder avaliar como essas estratégias auxiliaram no desenvolvimento e aplicação das aulas pelo estagiário.

De um modo geral, os clientes da academia demonstraram interesse em receber e aceitar as intervenções do estagiário durante o seus treinamentos. Entretanto, foram encontradas algumas dificuldades, pois, alguns alunos da academia no início demonstravam receio em serem instruídos por estagiários. Justificada pela falta de conhecimento sobre a formação e capacidade técnica do discente e sua importância.

Durante o estágio, existiram muitos fatores que se tornaram desafiadores para o êxito do estagiário no ato laboral na academia. Contudo, com muito esforço, estudo, dedicação e persistência, foi possível utilizar de estratégias e adaptar métodos que facilitaram o desenvolvimento na função durante as aulas.

Dada a importância do tema, é necessário o desenvolvimento de projetos que visem a promoção do estágio extracurricular para os alunos que tem a disponibilidade e querem ter a concepção de vivência prática na área destino de formação, visto que esta oportunidade pode desencadear o desenvolvimento de competências e habilidades para garantir um trabalho profissional futuro com maior qualidade, que atenda as diferentes realidades e demandas sociais efetivando uma atuação profissional diferenciada.

Neste sentido, a introdução e utilização do estágio extracurricular contribui e permite aos estudantes no seu processo de formação, motivando-os a exercer a sua atividade laboral de forma mais hábil, assertiva e eficiente.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Márcio Felipe Carelli; LÜDORF, Sílvia Maria Agatti; DE ANDRADE COELHO FILHO, Carlos Alberto. O trabalho do profissional de Educação Física com ginástica coletiva em academia. **Educação em Foco**, p. 223-248, 2017.
- BATISTA, M. M. **O estágio remunerado no curso de Educação Física: desafios da formação e do mundo do trabalho**. 2020. 203 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2020.
- BRASIL.I. Lei nº 11.788, de setembro de 2008. Dispõem sobre estágio de estudante. Diário Oficial União. Brasília, 25 de setembro de 2008. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11788.htm>. Acesso em: 01/02/2022 às 15:48.
- CARNEIRO IRMÃ, Maria de Lourdes Trajano. **Biblioteca universitária do Centro de Informática da UFPB: relato de experiência**. 2018
- COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade; VOTRE, Sebastião Josué. Imagens da prática profissional em academias de ginástica na cidade do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, p. 95-110, 2010.
- DE PAIVA MONTENEGRO, Léo. Musculação: Aspectos positivos para o emagrecimento. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 8, n. 43, p. 11, 2014.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Aurélio Século XXI: o dicionário da língua portuguesa**. 3 ed. totalmente rev. e ampl. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.
- GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Editora Atlas S.A, 1987.
- Gil, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projeto de Pesquisa**. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- GODOY, Arlida Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de administração de empresas**, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.
- GOMES, Richard Raiff da Costa. **Uma pesquisa sobre a importância do estágio extracurricular (não supervisionado/não obrigatório) para a formação profissional dos estudantes do curso de Ciências Contábeis da UFPB**. 2020.
- LIMA, Glaucilene Sebastiana Nogueira; COLARES, Maria Lília Imbiriba Sousa. Estágio supervisionado em gestão escolar: relato de experiência. **Ensino em Perspectivas**, v. 2, n. 4, p. 1-8, 2021.
- MATOS, Nuno Miguel Santiago. **Os desafios de um Estudante Estagiário de Educação Física num ano de pandemia**. 2021.

Musculação in Dicionário infopédia da Língua Portuguesa sem acordo ortográfico [em linha. Porto; **Porto Editora**, 2003-2029. Acesso em 03/02/2022 às 22:34. Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionários/lingua-portuguesa-aa0/musculação>.

NÓVOA, A. Para una formación de profesores construida dentro de la profesión. **Revista de educación**, p. 350, 2019.