



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

DIOCELIO DO NASCIMENTO

**UMA EXPERIÊNCIA VIVIDA NA ACADEMIA WG SMARTFINNESS NA CIDADE
DE ALAGOA GRANDE- PB: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE - PB
2022**

DIOCELIO DO NASCIMENTO

**UMA EXPERIÊNCIA VIVIDA NA ACADEMIA WG SMARTFINNESS NA CIDADE
DE ALAGOA GRANDE- PB: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao departamento curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientador: 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.

N244u Nascimento, Diocelio do.
Uma experiência vivida na academia WG Smartfiness na cidade de Alagoa Grande-PB [manuscrito] : relato de experiência / Diocelio do Nascimento. - 2022.
15 p. : il. colorido.

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. Regimênia Maria Braga de Carvalho, UEPB - Universidade Estadual da Paraíba."
1. Musculação. 2. Qualidade de vida. 3. Exercício físico. 4. Educação Física. I. Título

21. ed. CDD 796.4

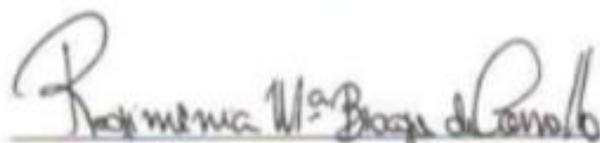
DIOCELIO DO NASCIMENTO

UMA EXPERIÊNCIA VIVIDA NA ACADEMIA WG SMARTFINNESS NA CIDADE DE ALAGOA GRANDE- PB: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

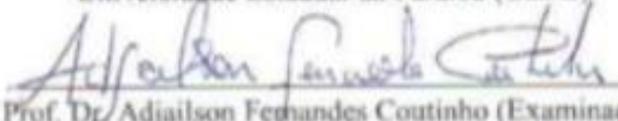
Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao departamento do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Apresentação em: 09/06/2022

Banca examinadora



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



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



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

Dedico este trabalho de conclusão de curso primeiramente a Deus que me deu força, coragem e perseverança para vencer mais uma etapa da minha vida. A minha família, e em especial, a minha Mãe Hilda da Silva, a qual foi o alicerce de toda a minha vida, a pessoa que me incentivou e incentiva até hoje para que eu possa alcançar todos os meus objetivos, sempre me apoiando e motivando-me a voar cada vez mais alto. Amo-te minha mãe.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter me dado saúde e força para superar todas as minhas dificuldades.

À instituição Universidade Estadual da Paraíba pela oportunidade de realizar o curso.

À coordenadora do curso de Educação Física Dóris.

Aos meus amigos de turma pelos momentos maravilhosos que vivemos durante esse percurso.

A minha orientadora Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho pelo suporte, empenho e dedicação.

Ao meu amigo e companheiro George Brito que, por diversos momentos quando pensei em fraquejar, ele sempre, com palavras sinceras, me incentivou a não desistir.

A todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte de minha formação, o meu muito obrigado.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	07
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	08
2.1	HISTÓRIA DA MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS	
2.1.1	A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
3	METODOLOGIA.....	11
4	RELATO DE EXPERIENCIA.....	12
5	CONCLUSÃO.....	14
	REFERÊNCIAS	14

**UMA EXPERIÊNCIA VIVIDA NA ACADEMIA WG SMARTFINNESS NA CIDADE
DE ALAGOA GRANDE- PB: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**AN EXPERIENCE LIVED AT THE WG SMARTFINNESS ACADEMY IN THE CITY
OF ALAGOA GRANDE-PB: EXPERIENCE REPORT**

Diocelio do Nascimento¹
Regimênia Maria Braga de Carvalho²

RESUMO

É notório crescente busca pela melhoria na qualidade de vida, e com isso a prática de exercícios físicos vem cada vez mais aumentando, um dos cenários mais propícios para esta junção é as academias de musculação que em meio a este crescimento contribui para aprimorar uma boa condição de bem estar, é neste ambiente onde encontramos o profissional de Educação Física responsável por orientar, acompanhar e prescrever a prática de atividade física como, musculação, ginástica e outros. O objetivo deste estudo foi relatar a experiência vivenciada durante todo o percurso do estágio abordando todo desenvolvimento do trabalho desenvolvido durante o período. Sendo assim este estudo constituiu-se em um relato de experiência como estagiário em uma academia de musculação, o qual abordou pontos de toda a realidade vivenciada como formar e oportunizar todo o aprendizado acerca do processo.

Palavras-chave: Academia; musculação; estágio; e Qualidade de vida.

ABSTRACT

It is notorious to add the search for improvement in the quality of life, and with that the practice of physical exercises is increasingly increasing, one of the most favorable scenarios for this junction is the bodybuilding academies that in the midst of this growth contributes to improving a good condition of well-being, it is in this environment where we find the Physical Education professional responsible for guiding, monitoring and prescribing

¹ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba-UEPB

² Docente no curso de Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba-UEPB

the practice of physical activity such as weight training, gymnastics and others. The objective of this study was to report the experience lived throughout the internship, covering all the development of the work developed during the period. Thus, this study consisted of an experience report as an intern in a bodybuilding academy, which addressed points of all the reality experienced as a way to provide all the learning about the process.

Keywords: Gym; bodybuilding; internship; and quality of life.

1 INTRODUÇÃO

Destacando-se a partir de uma visão à qual implementa o desempenho profissional do aluno-docente, entende-se o Estágio Supervisionado como uma ferramenta importante para a formação, uma vez que dá a oportunidade ao estagiário da vivência específica do seu futuro trabalho. Dentro de uma perspectiva mais precisa deste processo, é preciso evidenciar uma articulação da formação inicial com a prática profissional, onde as experiências se tornam importantes para que o futuro profissional aumente seus saberes teóricos e práticos necessários à atuação profissional. Mediante a posposta aqui apresentada a realidade escolhida foi uma academia de musculação.

Com base na reflexão acima citada é possível perceber a importância da atividade de campo, a qual deve estar atrelada ao campo de atuação do estagiário. Diante disso, bem como atendendo as exigências do estágio supervisionado em Educação Física do curso de bacharelado da Universidade Estadual da Paraíba no qual é de fundamental importância realizar uma reflexão a respeito do estágio e nele elencar toda vivência durante minha atuação.

Perante as afirmações acima citadas entendemos que é com essa oportunidade de atuação perante o estágio, que os profissionais de Educação Física, podem unir a teoria à prática, desenvolver os conhecimentos adquiridos, criar e recriar seus cenários, proporcionando assim, uma ampliação do conhecimento, nos possibilitando conhecer mais de perto a realidade que nos espera depois de formados. Contudo, as experiências somadas à formação acadêmica são fatores que contribuem no direcionamento e desenvolvimento da atuação profissional.

De acordo com, Azoline (2012) este aponta que, se o futuro profissional não tem esse contato com sua realidade profissional, estará distante da realidade do seu mercado de

trabalho e que a vivência in loco permitirá esse contato, obtendo como resultado um profissional capaz de associar sua práxis.

Portanto este relato de experiência teve como objetivo relatar a minha vivência como estagiário de uma academia de musculação, o mesmo vem direcionando a fazer contribuição para o meu aprendizado profissional, através desta experiência tivemos oportunidade de colocar em prática todo conhecimento adquirido na graduação acadêmica buscando sempre relacionar a teoria à prática.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 História da musculação e seus benefícios

Para Pinto et al. (2008), a musculação é uma das práticas físicas mais antigas do mundo, e que passou a se tornar uma prática que atrai cada vez mais adeptos. A musculação é definida como “treinamento com pesos”, não sendo caracterizada como uma modalidade esportiva, e sim como uma forma de treinamento. Também podendo ser definida como, um meio de treinamento caracterizado pela utilização de pesos e máquinas desenvolvidas para oferecer alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos seguimentos corporais (LIMA, 2008).

Mediante seu contexto histórico a musculação tem muitas histórias sobre o surgimento, há vários relatos a este contexto destacamos que a musculação teve suas origens na Grécia antiga, quando Milon de Creton iniciou seus trabalhos levantando bezerros. Assim, à medida que o bezerro crescia, o organismo dele estava preparado para sustentar a nova carga, iniciando assim o princípio da sobrecarga e devido ao histórico, a musculação começou a ser utilizada como uma prática de ganho de massa e força, bem como meios, de preparação física, utilizados para o desenvolvimento das qualidades físicas relacionadas com as estruturas musculares.

Para se obter resultados através da musculação, faz-se necessária importância de um profissional que entenda tanto a forma empírica quanto à forma científica do treinamento resistido ou seja, um profissional de educação física que tenha conhecimento dessas ciências para orientar o praticante de musculação para que estiver ao obter os objetivos almejados, neste sentido faz necessário articular e incluir no treinamento variáveis de: volume (séries e repetições), intensidade (controle de carga intervalo para recuperação) frequência dos treinos a ordem a característica dos exercício mediante esta estrutura articulada acarretara em fatores

de benefícios como: melhorar a saúde, a aptidão física e o tratamento de doenças, manutenção e aumento do metabolismo, perda de massa muscular, redução de gordura corporal, melhora do sono, minimização da ansiedade, depressão controle do diabetes, prevenção de doenças cardíacas, controle da pressão sanguínea, autoestima e outros.

Diante do exposto acima vale ressaltar que para um treinamento seguro, objetivando minimizar o risco de lesões, faz-se necessário as seguintes condutas:

- Aquecimento adequado e específico antes de cada exercício;
- Alongamento do segmento a ser treinado;
- Técnica apropriada para cada exercício;
- Treinamento elaborado e supervisionado por profissionais qualificados;
- Marcadores apropriados para cada exercício;
- Equipamentos de boa qualidade e apropriados para a execução dos exercícios;
- Respeitar o número mínimo e máximo de cada série de exercícios preconizados.

A musculação por sua vez quando praticada sobre a devida supervisão, representa a um ótimo meio para manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida, sendo assim qualquer pessoa pode se beneficiar da mesma desde que sejam respeitadas as individualidades biológicas de cada indivíduo bem como todos os princípios sejam ajustados à realidade junto aos objetivos.

2.1.1 A importância do Profissional de Educação Física

O profissional de Educação Física exerce um papel relevante nas academias, por ser ele o responsável pelo acompanhamento, orientação e motivação dos praticantes de exercícios físicos e por ter o conhecimento científico e técnico específico para realizar esse trabalho (MARTINS, 2008).

Nos dias atuais e com a crescente busca por uma melhor qualidade de vida, a prática de exercícios físicos vem crescendo cada vez, e diante disso um grande número de pessoas tendem a procurar as academias de ginástica, e mediante isso a prática de atividades físicas vem a cada dia requerer estudos e discussões sobre os diversos fatores que envolvem as diversas modalidades existentes, e com isso elencar a valorização do acompanhamento profissional e as diversas finalidades para obter melhora no desempenho e na aparência física bem como poder promover momentos de lazer.

As academias são hoje em dia empresas com fins lucrativos, além, é claro, de terem a responsabilidade de ser um meio educativo, transformador de hábitos e comportamentos.

Portanto, cabe ao professor adequar-se a essa realidade empresarial associada à educação (PEREIRA, 1996, p.28).

É notório que existem pessoas que procuram academias de ginástica por motivos estéticos, sociais, afetivos e por modismos, bem como vale considerar que outras buscam a prática de atividade física com perspectivas de aprimorar sua condição de bem estar, onde se pode também destacar o papel de profilaxia que a musculação desempenha no combate a algumas doenças.

Para Monteiro (2006), a prescrição de atividades físicas depende da orientação de um especialista, sendo este o profissional de Educação Física mais capacitado para exercer atividades por meio de intervenções, de avaliação, de prescrição e orientação de sessões de atividades físicas com fins educacionais, de treinamento, de prevenção de doenças e promoção da saúde, somente o profissional de educação física está preparado para determinada prescrição. Porém às vezes isso não ocorre, e pessoas sem qualquer respaldo científico, muitas vezes prescrevem treinamentos se baseando em repetições de conceitos e ideias infundadas (LIMA, 2008). É a partir desse contexto que entendemos o papel do profissional de Educação Física onde este é responsável por prescrever, orientar e acompanhar a todos aqueles que se inserem no âmbito da prática de atividades físicas, em especial na análise do presente estudo, no âmbito da musculação. A importância da intervenção profissional implica necessariamente que o profissional de Educação Física deve estar preparado para fazê-lo de tal forma a gerar resultados de forma segura, correta e saudável ao aluno.

Neste sentido, mediante os pressuposto e benefícios que o acompanhamento de um profissional de educação física vem trazer para o aluno, podemos citar uma melhora no desempenho e aparência física bem como melhora na forma da qualidade de vida. Muitos são os benefícios da atividade física, mas com o devido acompanhamento o alcance pelos objetivos esperados será maior.

3 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do estudo foi elaborado um levantamento bibliográfico, para Fonseca (2002), antes de iniciar qualquer trabalho científico é necessário que haja uma pesquisa bibliográfica, afim de que o autor tenha um excelente embasamento, com argumentos bem fundamentados.

Este estudo tem como base relatar as experiências vividas e desenvolvidas durante o estágio supervisionado extracurricular de Educação Física. Evidenciamos neste estudo as experiências vividas do estágio na academia WG Smart Fitness localizada na cidade de Alagoa Grande, na Rua Renato Sobral 53/ AP 101 Térreo (Próximo ao Ginásio Bodão), hoje considerada uma academia de grande porte, a WG Smart Fitness se tornou referência devido a sua estrutura seus equipamentos bem como serviços que oferece.

O estágio teve início no dia 03 de fevereiro de 2022 e foi até o dia 10 de março de 2022, onde a carga horária ficava em torno de 02 horas uma vez por semana.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O local onde realizamos as atividades, como já citado, é uma academia da cidade, onde, ao entrar no local nos deparamos com escadaria, logo em seguida uma catraca de acesso na entrada e saída dos alunos, à direita nos deparamos com uma secretaria o qual também esta localizada uma pequena recepção.

Bem à frente em um compartimento dividido podemos observar vários aparelhos de musculação, voltados para o treinamento de membros inferiores, tais como: Leg Press, Hack Machine, Cadeira Extensora, Cadeira Flexora, Cadeira Abductor-Adutora, Glúteo Machine, Mesa Flexora e um Smith, todos estes aparelhos localizados no lado direito da academia neste mesmo local podemos encontrar quatro esteiras e duas bicicletas. Há também nesta área um suporte para que possam guardar as anilhas utilizadas nessas máquinas, espelhos, Step, Jump, caneleiras, colchonetes e um bebedouro.

Do lado esquerdo encontramos outra gama de aparelhos, desta vez com suas diversas finalidades, a exemplo um Cross Over. Existem também três supinos, um voador e mais um suporte para barras e anilhas, pesos livres, com diversos bancos e halteres. E por fim, na parte inferior do térreo, há banheiros masculino e feminino com seus respectivos vestuários. Seu horário de funcionamento se dá da Segunda- feira ao Sábado das 05h00minh às 21h00minh, na semana, e aos sábados das 07h00minh às 11h00minh.

A academia WG Smart Fitness conta atualmente com um quadro de profissionais composto por 04 funcionários, distribuídos no seguinte modo:

- 02 professores de musculação (sendo 02 graduados e 01 estagiário);
- 01 nutricionista;

O público alvo com o qual trabalhamos as atividades no campo do estágio é bem variado, alunos de ambos os sexos e de todas as faixas etárias, cada um em busca do seu objetivo em sua grande maioria jovens e adultos e uma pequena minoria de idosos.

Mediante base de observação a modo geral a grande maioria dos alunos (as) que ali estão buscam como objetivo principal estética e condicionamento físico e emagrecimento.

A prática e a importância do desenvolvimento das atividades físicas vêm sendo despertadas de maneira crescente na sociedade. Nesse sentido, Ferreira salienta que: “a necessária fundamentação filosófica, visando o desenvolvimento de uma consciência político-social sobre o fato esportivo, sobre o fenômeno lúdico e suas possibilidades de crescimento em nossa sociedade, pois é só compreendendo o esporte, a recreação, o lazer e a atividade física como fator de desenvolvimento político-social e isso é de fundamental importância para a estruturação de um novo projeto político-social de uma nova sociedade” (FERREIRA, 1985, p.24).

Nesse sentido as academias aparecem como uma opção para aqueles que buscam no exercício físico melhorias em seu bem-estar geral (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Para Antunes (2003) é crescente a preocupação com a estética corporal, além do reconhecimento da importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida. Tal cenário tem popularizado as academias de ginástica e musculação levando as pessoas a procurarem esses lugares, tornando-as um dos locais mais procurados para se conseguir tais objetivos.

Durante o período de estágio na academia WG Smart Fitness foram colocados em prática, tudo que foi aprendido durante o curso de Bacharel em Educação Física, na oportunidade sobre a supervisão do professor regente da academia realizamos diversas atividades, como a realização de avaliações físicas nos alunos, onde esta era realizada através de um agendamento feito pelo aluno junto ao professor o qual tem como objetivo comparar a evolução do aluno bem como identificar o grupo de risco que se enquadra a patologia que o mesmo apresenta e qual o objetivo mediante o treinamento, acompanhamento nos treinamentos o qual tem como objetivo indicar as melhores atividades para as condições do praticante e corrigir a sua postura, e a intensidade com a qual os exercícios devem ser realizados, preenchimento de fichas de treinos e acompanhamento individual.

Com base nas informações acima, vale ressaltar que mediante o início do treino, é sempre apresentados uma ficha com um treino base de adaptação e outro mais personalizado que será trabalhada logo após o término da primeira, contendo exercícios e séries que visam atingir o objetivo específico de cada aluno. Com o encerramento do treino é analisado os

dados dos alunos (as) reinicia outro ciclo com um novo programa de treino, isso a cada três meses.

Durante o período do estagio na academia pude perceber o quão se faz necessário passar por este processo de vivencia e conhecimento entre teoria e pratica processo este que me deu a oportunidade de buscar aprender mais e fazer valer tudo aquilo o qual estava sendo proposto para o período.

O estagio foi um processo de grande importância para minha formação acadêmica, nele pude unir meus conhecimento adquiridos na graduação, bem com sanar duvidas que surgiam durante o processo.

Aqui enalteço a figura do profissional responsável pela academia o qual esteve sempre disposto a me orientar da melhor forma possível, buscando sempre o incentivo diante do conhecimento o qual foi muito valido.

Em meio a toda vivencia do estágio é perceptível o feedback no conhecimento e na evolução diante do trabalho desenvolvido entre a teoria e a pratica, pois é em meio a esta junção que se definirá o quão bom é o profissional, e que será o diferencial para almejar conquistas importantes em sua carreira.

Diante de toda esta experiência na academia pude enxergar ainda mais o quanto é importante o trabalho do profissional de Educação Física, para resultados positivos de qualidade, mediante a prática de treinos bem como, promovendo o bem estar e uma vida mais saudável.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo relatou nossa experiência como estagiário em uma academia de musculação, evidenciando a vivencia desempenhada entre teoria e prática. A partir desta vivência, fica claro a necessidade de buscar-se constantemente o conhecimento e estudos para desenvolver com precisão e responsabilidade o melhor em quanto estagiário. Neste sentido vale ressaltar o quão é importante o a figura do educador físico diante da sociedade bem como para as práticas de treinos, pois é diante do nosso conhecimento bem como da nossa avaliação e intervenção que promovemos bem estar e melhor qualidade de vida as pessoas.

Enfim, concluímos esse relato de experiência na segurança de que devemos está sempre atualizado no conhecimento, e que esta busca deve ser constante na formação. Deste modo, em meio a toda vivencia do estágio estamos convictos de que todo o trabalho foi satisfatório e que os resultados também foram positivos mediante a atuação.

REFERÊNCIAS

- AZOLINI, L. C. O estágio supervisionado na formação do professor de Educação Física: um estudo autorreferente de um estudante da ESEF da UFRGS no ano de 2012. Monografia. Escola de Educação Física - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2012.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade Física, aptidão física e saúde. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, São Paulo. v. 1, n. 1, p. 18-35, abr. 1995.
- 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, 2010 a.
- LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; **Musculação: variáveis estruturais**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.
- MARTINS, C. M. **O papel dos professores de educação Física na permanência dos alunos em uma academia da cidade de São Leopoldo**. 2008 39 f. Monografia (Trabalho de conclusão de Curso em Educação Física). Pontifca Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Faculdade de Educação Física e Ciências do desporto. Porto Alegre. 2008.
- MONTEIRO, L. Z. **Perfil da Atuação do Profissional de Educação Física Junto aos Portadores de Diabetes Mellitus nas Academias de Ginástica de Fortaleza**. Dissertação de mestrado em Educação em Saúde - UNIFOR. Fortaleza, 2006.
- PINTO, M. V. M. et al. **Os benefícios proporcionados aos idosos com a prática regular de musculação**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - N° 125 – Out. de 2008.
- PEREIRA, M.M.F. **Academia estrutura técnica e administrativa**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- SABA, F. **Aderência à prática de exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

