



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

GEORGE PEREIRA DAS NEVES

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DESENVOLVIDO EM UMA  
ACADEMIA DE GINÁSTICA**

ORIENTADOR: PROF. DR. ROBERTO COTY WANDERLEY

CAMPINA GRANDE- PB

2014

**GEORGE PEREIRA DAS NEVES**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DESENVOLVIDO EM UMA  
ACADEMIA DE GINÁSTICA**

Relato de experiência a ser apresentado junto ao departamento de educação física do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como critério para obtenção do Grau de Licenciatura Plena em Educação Física.

**ORIENTADOR: PROF. DR. ROBERTO COTY WANDERLEY**

CAMPINA GRANDE-PB

2014

É expressamente proibida 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 da dissertação.

N518r Neves, George Pereira das.  
Relato de experiência em uma academia de ginástica  
[manuscrito] / George Pereira das Neves. - 2014.  
12 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.

"Orientação: Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley,  
Departamento de Educação Física".

1. Prática profissional. 2. Academia de ginástica. 3.  
Qualidade de vida. 4. Atividade física. I. Título.

21. ed. CDD 613.7

**GEORGE PEREIRA DAS NEVES**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DESENVOLVIDO EM UMA  
ACADEMIA DE GINÁSTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Graduação em Educação Física  
da Universidade Estadual da Paraíba, em  
cumprimento à exigência para obtenção do  
grau de Licenciado em Educação Física.

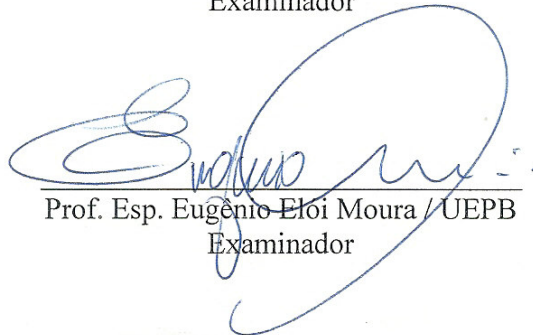
Aprovada em 28/ 04/ 2014.



Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley / UEPB  
Orientador



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho / UEPB  
Examinador



Prof. Esp. Eugênio Elói Moura / UEPB  
Examinador

## RESUMO

Nos últimos tempos, a procura por academias de ginástica tem crescido de forma avassaladora, pois, com o constate bombardeio de informações dos benefícios da prática de atividade física realizados pelos meios de comunicação popularizaram as academias de ginástica mais especificamente a musculação. A prática da musculação atinge diferentes públicos com diversificada finalidade, pois, antes largamente praticada por atletas, fisiculturistas, halterofilistas, hoje facilmente aplicada a jovens, adultos e idosos os quais ganharam um forte aliado na busca de qualidade de vida. A atividade física regular diminui o risco relacionado a cada componente da síndrome metabólica e trás benefícios substanciais também para outras doenças (Dumithet 2009). O relato a ser apresentado trata das dificuldades, aprendizados e situações ocorrentes no estágio supervisionado em uma academia de ginástica. Objetivando expor as experiências durante o período como estagiário em uma academia de ginástica, mencionado como foi o desenvolvimento do trabalho e as mudanças ocorridas na forma de atendimento dos alunos.

**Palavras- chaves: Estágio supervisionado; academia de musculação; saúde.**

## ABSTRACT

In recent times, the demand for gyms has grown so overwhelming because, with the bombardment of information found the benefits of the practice of physical activity performed by the media popularized the gyms more specifically weight training. The practice of bodybuilding reaches different audiences with diverse purpose, because, before widely practiced by athletes, bodybuilders, Weightlifters, today easily applied to young people, adults and the elderly which have gained a strong ally in the search for quality of life. Regular physical activity decreases the risk associated to each component of the metabolic syndrome and bring substantial benefits also for other diseases (Dumithet 2009). The report to be presented about the difficulties, learning experiences and situations occurring in the supervised internship in a gym. In order to expose the experiences during the period as a trainee in a gym, mentioned as was the development of work and changes in the form of attendance of students.

**Keywords: supervised apprenticeship; Academy of bodybuilding; health.**

## INTRODUÇÃO

### DA UNIVESIDADE Á ACADEMIA DE GINÁSTICA

O estágio é o eixo central na formação de professores, pois, é através dele que o profissional conhece os aspectos indispensáveis para a formação da construção da identidade e dos saberes do dia a dia. (Pimenta e Lima, 2004).

No ano de 2009 recebi uma proposta de estágio em uma academia de ginástica do bairro do catolé, Campina Grande, não havendo, entretanto vinculo com a Universidade Estadual da Paraíba, assim sendo não constando como horas extracurriculares. Muito embora fosse recente o meu ingresso no curso de Educação Física, me foi feito este convite, que se baseava na minha experiência como praticante de musculação bem como a garantia de ter pagado algumas cadeiras de relevância para a minha função e também já ter dado inicio a outras de igual importância.

Esta oportunidade me abria portas para que fosse possível ter o conhecimento teórico e sua aplicação direta na prática fazendo com que o conhecimento científico adquirido nas disciplinas de fisiologia, fisiologia do exercício, treinamento desportivo, entre outras tivessem um melhor aproveitamento e fixação. Depois de aceito o convite, passei duas semanas apenas observado a forma de trabalho dos professores e tirando dúvidas com o professor graduado do horário, pois de acordo como a Lei Federal 9696/98, na Resolução 004/00 CREF1, a supervisão de estágio “será exercida somente por profissionais de Educação Física graduados”. Esses profissionais habilitados tem a responsabilidade de avaliar e prescrever exercícios, cabendo ao estagiário acompanhar a execução do mesmo. Passado as duas semanas foram iniciadas as atividades que constavam apenas de orientar os alunos nas atividades de musculação, observando e corrigindo movimentos, bem como orientando a utilização de cargas.

Era uma função extremamente importante que necessitava de muita atenção e responsabilidade, pois os horários matutinos e noturnos tinham um fluxo de alunos intenso, seguindo uma tendência natural visto a grande divulgação dos meios de comunicação em relação aos benefícios dos exercícios resistidos.

Segundo o ministério da saúde (2014) os benefícios de se praticar atividade física são: redução da pressão arterial e dos níveis de colesterol, queima de calorias, controle da diabetes, fortalecimento muscular e ósseo, melhora na capacidade pulmonar e na flexibilidade das articulações. Além disso, também há aumento da auto-estima e do bem-estar, redução do estresse e melhoria no convívio social.

O treinamento resistido ou popularmente a musculação vem sendo altamente difundido, antes popular entre competidores de halterofilismo e fisiculturistas, hoje largamente praticados por todas as classes, inclusive entre os idosos que acham grandes benefícios em sua prática. Segundo Powers e Howley (2005) os indivíduos idosos representam um desafio especial, do ponto de vista da prescrição de exercícios, devido à presença usual de doenças.

Estudos recentes fazem a afirmativa que o declínio decorrente do processo de envelhecimento pode ser retardado quando os idosos estão inseridos em programas regulares de atividade física. (Paiva et al. 2010; Araújo et al. 2011; Borges; Benedetti; Mazo, 2012).

Em vista disso o Conselho de Educação Física (2013) afirma que o primeiro passo é escolher academias registradas no conselho que só possuem autorização para funcionar se tiverem todos os profissionais registrados e devidamente habilitados. Infelizmente essa não é a realidade de muitas academias por todo Brasil, o descumprimento da lei é prática comum, colocando em risco os clientes que se utilizam dos serviços da mesma. Esta manobra é utilizada para conseguir mão de obra barata embora menos qualificada e ilegal, essa falta de qualificação pode acarretar diversos problemas relacionados à saúde e bem estar dos alunos.

O objetivo quanto estagiário foi de intervir no campo informal de forma ativa e relatar as experiências vividas em uma academia de musculação.



## O ESTÁGIO SUPERVISIONADO

A minha primeira experiência extracurricular se deu em uma academia de musculação do bairro do catolé, Campina Grande. Tendo iniciado as atividades no dia 21 de julho do ano de 2009 e encerramento no dia 06 de outubro de 2010. A atividade em questão compreendia a área de musculação, desde a elaboração do programa de treinamento até o acompanhamento das atividades, passando pela avaliação inicial que era formada pela anamnese e medidas antropométricas.

Na referida data eu me encontrava cursando o segundo período do curso de educação física, tendo pouco conhecimento teórico e uma boa base prática. Em seguida não mais como estagiário da academia e sim com o atendimento personalizado na área de musculação (personal trainer), foi iniciada uma nova etapa que data de dezembro de 2009 até os dias atuais, tendo ampla atuação em relação ao espaço físico, sendo praticado em residências, condomínios, parques e academias em geral.

Muito embora já fosse praticante de musculação a um bom tempo, sair do campo seguro de aluno para exercer a função de professor não foi fácil, o medo de errar a falta de fundamentação teórica me deixava em constante desconforto. Passei aproximadamente duas semanas apenas acompanhando o professor graduado do horário, pois segundo a Lei Federal 9696/98, na Resolução 004/00 CREF1, a supervisão de estágio “será exercida somente por profissionais de Educação Física graduados”.

Dentro do período de observação recebi as primeiras orientações quantos a metodologia de trabalho. Quando o aluno era matriculado sua avaliação era agendada, essa avaliação era de grande importância, pois através dela não apenas tínhamos como mostrar a evolução do individuo, como também passávamos a ter conhecimento através da anamnese o profissional conhece o estilo de vida de seu aluno/cliente verificando se o mesmo está em algum grupo de risco (diabéticos, cardiopatas, hipertensos, estressados etc), podendo prevenir problemas de saúde futuros.

De acordo com Fernandes (2003) a avaliação é um processo que nos permite objetiva ou subjetivamente comparar critérios e determinar a evolução de uma pessoa ou grupo numa linha de tempo, seus avanços e retrocessos. Era de conhecimento de todos os professores da academia a importância de avaliar os alunos Guedes (2003) também é taxativo quanto à necessidade da avaliação, afirmando que a falta de avaliação prévia que venha subsidiar as decisões na proposição dos exercícios físicos pode acarretar esforços físicos não adequados, levando ao desencorajamento para participar das atividades aos quais não estão acostumados.

Posterior à avaliação era feito a ficha de treinamento que seguia uma configuração AB dividindo membros superiores e membros inferiores seguindo as afirmações de Cossenza e Carlos (2001) que os métodos de treinamento contra a resistência em geral enquadram-se em alternados por segmentos e os localizados por articulações.

Todas as atividades eram precedidas de um aquecimento prévio seguido de alongamento, de acordo com Geoffroy (2001) os alongamentos evitam os problemas musculares, articulares, tendinosos e articulares. E ao fim das atividades os alunos eram incentivados a realizar novo alongamento como forma de relaxamento e volta a calma. O estágio era iniciado às dezessete horas e finalizava as vinte e duas horas de segunda a sexta e tinha alunos com idades entre 16 anos e 52 anos aproximadamente, tendo objetivos variados.

Os alunos mais jovens buscavam sempre a parte estética em primeiro lugar, queria alcançar rapidamente um nível elevado de hipertrofia, sendo comum a falta de periodização, ou seja, desrespeitando aos princípios básicos da musculação. Outra particularidade deste grupo era o uso de anabolizantes. Um artigo publicado no Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro (2009) afirma que nos Estados Unidos, estimativas recentes indicam a existência de 3 milhões de usuários, de 2,7% a 2,9% dos jovens adultos americanos usaram anabolizantes pelo menos uma vez em suas vidas. Neste mesmo artigo mostra que São Paulo lidera as estatísticas aqui no Brasil, apresentando 19%, confirmando a tendência do uso de anabolizantes por parte dos jovens praticantes de musculação com fins estéticos, realidade acompanhado de perto no estágio em questão.

Os alunos com idade adulta ou acima dos 40 anos tinham objetivos diversificados, buscando qualidade de vida e ou perda de peso. A perda de peso ou diminuição do percentual de gordura era o objetivo primordial do público feminino, embora essa necessidade fosse mais para fins estéticos não deixando de ser positiva, pois de acordo com GUEDES E GUEDES (2003) O excesso de gordura corporal é um dos principais fatores relacionados à incidência de Diabetes Mellitus não-insulino-dependente.

Embora a metodologia de trabalho estivesse definida, alguns alunos entediados com a rotina de treinos ou com demora natural dos resultados sempre nos procuravam com o intuito de mudanças nos treinos. Assim sendo comecei a elaborar treinos mais avançados como drop-set que de acordo com Gentil (2008) é a realização do movimento com técnica perfeita até a falha concêntrica e posterior redução de carga e realização do exercício até uma nova falha concêntrica. O método de pirâmide também era empregado e consistia em aumentar o peso adicional e diminuir proporcionalmente o número de repetições a cada grupo de determinado exercício. (Cossenza, 2003, pág. 30)

Estas técnicas começaram a ser praticadas por alunos iniciantes entrando em desacordo com um dos princípios que regem a atividade física que a adaptação que segundo Gentil (2008) o nosso organismo vive um estado de equilíbrio dinâmico e sempre que um estímulo externo o afasta deste equilíbrio, os padrões são mudados para se ajustar a nova realidade. Assim sendo a adaptação era comprometida em virtude da quebra brusca na adaptação. Porém os alunos gostaram das mudanças e passaram a me solicitar mais que professor graduado me deixando envaidecido e popular até um episódio com um aluno que teve uma pequena lesão fazendo com que e reorganizem meus conceitos e me orientasse segundo a literatura respeitando os princípios básicos que são: adaptação, continuidade, especificidade, individualidade e sobrecarga.

Tínhamos reuniões trimestrais ou bimestrais conforme a necessidade, e em uma dessas reuniões foi abordado o caso da lesão do aluno e necessidade de melhoria no atendimento dos alunos. Determinadas mudanças foram feitas para melhorar a rotatividade dos alunos para que a academia não ficasse superlotada. Passamos a trabalhar com treinos mais avançados com os alunos veteranos que tivessem ao menos 6 meses de treino e passamos a fazer treinos em circuito com alunos iniciantes, pois segundo Gentil (2008) proporciona alternância de exercícios facilitando a aprendizagem motora.

Em um determinado período tivemos uma mudança de horário, passei a cobrir um colega duas vezes por semana no período da manhã me deparando com um público de idade mais avançada e com intenções bem diferentes do público da noite. Scott e Edwart (2005) cita

que os indivíduos idosos representam um desafio especial, do ponto de vista da prescrição de exercícios, devido à presença usual de doenças crônicas e limitações da atividade física. Embora fosse necessária uma maior atenção no horário da manhã, era bastante gratificante trabalhar com esse público mais idoso, eles cumpriam bem a rotina determinada, não faltavam e eram muito educados e tranquilos e tinham a prática da musculação como uma mudança de hábito saudável.

Em janeiro de 2012 iniciei uma nova etapa de trabalho, passei a fazer o atendimento personalizado. Minha primeira cliente foi uma jovem de 18 anos e que se encontrava sedentária, tendo a mesma pouca vivência no âmbito da musculação. Fizemos nossas avaliações iniciais, que compreendiam: anamnese, medidas antropométricas, valências físicas (resistência aeróbica, resistência cardiovascular e flexibilidade) e percentual de gordura.

Feito as avaliações iniciais passamos a organizar a adaptação da mesma, que teve duração de 1 mês e 15 dias. O propósito da cliente era a perda de 12 quilos e uma melhora na condição cardiovascular, em três meses conseguimos um perda de 9 kg bem como uma boa melhora nas condições cardiovasculares, saindo de fraca para regular segundo uma classificação de Cooper 1982. Novos clientes foram surgindo e a minha linha de trabalho foi melhorando e englobando novos conceitos à medida que avançava na graduação bem como adquiria novas técnicas e teorias com os cursos extracurriculares, podendo ser citado o curso do core 360.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No principio quando comecei no estágio supervisionado o meu conhecimento era mais prático que teórico, tive a oportunidade de unir as duas formas de conhecimento. Pude em quanto estagiário, tirar minhas duvidas com as diversas situações apresentadas na sala de musculação, fazendo com que a busca pelo conhecimento fosse sempre renovada. Foi possível observar uma mudança na metodologia de treinamento, o que tornou mais confortável o trabalho como os alunos bem como tornado os resultados mais satisfatórios. Essas mudanças confirmam a renovação da Educação Física que antes era vista com desconfiança, uma vez que ex-atletas ou praticantes veteranos eram escolhidos para atuar como professores de Educação Física, realidade essa que aos poucos é abandonada em virtude do aporte científico adotado nas salas de musculação. A diversidade do público atendido também foi de grande contribuição, pois, assim foi possível entender a individualidade biológica, bem como os demais princípios que regem a Educação Física, tornando possível fazer atendimentos personalizados. É um fato a importância de o conhecimento teórico ter a relevância que tem, porém é necessário em quanto sendo um curso de licenciatura plena que a disciplina de Musculação não seja mais eletiva, pois, muitos graduandos migram da área escolar a área informal (academias de ginastica) não tendo esse conhecimento teórico e prático necessário para atuar nas academias de ginastica como professores de musculação. Acredito que estes relatos possam servir de parâmetro para os futuros profissionais, demonstrando aos mesmos a importância do aproveitamento do estágio para o crescimento profissional.

## REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

Cad. Saúde Pública. **Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação**; 25(4): 773-782; Rio de Janeiro, 2009.

DUMITH SC; DOMINGUES MR; GIGANTE DP. **Epidemiologia das Atividades Físicas Praticadas no Tempo de Lazer Por Adultos do Sul do Brasil**. Ver. Brasi. Epidemiol. 12: 646-656, 2009.

EDUARDO. CARLOS COSSENZA; **Musculação Métodos e Sistemas**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 3ª Edição, 2003.

FERNADES FILHO, JOSÉ. **A Prática da Avaliação Física**. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2ª Edição, 2003.

GENTIL. PAULO; **Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia**; Rio de Janeiro: Editora Sprint, 3ª Edição, 2008.

GEOFFROY CHRISTOPHE; **Alongamento para Todos**: Editora Manole. 2001.

GUEDES P. DARTAGNAN; GUEDES JOANA ELIZABETE. **Controle do peso corporal**; Rio de Janeiro: Editora Sharpe Editora e Promoções Ltda.2003.

MINISTÉRIO DA SAÚDE: [http://dtr2001.saude.gov.br/pratique\\_saude/dicas.htm](http://dtr2001.saude.gov.br/pratique_saude/dicas.htm). Acesso em 22 de fevereiro de 2014.

PAIVA, A. C. S.; HERNADEZ, S. S.; SEBASTIÃO, E.; QUADROS JR, A. C.; CURY, M.; COSTA, J. L. R.; GOBBI, L. T. B.; GOBBI, S. **Dança e Envelhecimento: Uma Parceria em Movimento**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. V.15, N 1, Pág. 70-72, 2010. Disponível em [http://sbasfs.org.br\\_Artigo/297](http://sbasfs.org.br_Artigo/297). Pdj> Acesso em 10 de janeiro de 2014.

PIMENTA, SELMA GARRIDO E LIMA, MARIA SOCORRO LUCENA. **Estágio e Docência**; São Paulo, 2004.

SCOTT K. POWRES; EdwardT.Howley. **Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Desempenho**. Barueri: Editora Manole 5º Edição. 2005