



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

EMANUEL LUCENA DO NASCIMENTO

**A VIVÊNCIA DO ESTAGIÁRIO NO ÂMBITO DA MUSCULAÇÃO: RELATO
DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE – PB
2015**

EMANUEL LUCENA DO NASCIMENTO

A VIVÊNCIA DO ESTAGIÁRIO NO ÂMBITO DA MUSCULAÇÃO: RELATO DE
EXPERIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física. Orientador: Prof. Ms. Sêmio Wendel Martins Melo.

CAMPINA GRANDE – PB

2015

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.

N244v Nascimento, Emanuel Lucena do.
A vivência do estagiário no âmbito da musculação
[manuscrito] : relato de experiência / Emanuel Lucena do
Nascimento. - 2015.
19 p. : il. color.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2015.
"Orientação: Prof. Me. Sêmio Wendel Martins Melo, Departamento de Educação Física".

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

21. ed. CDD 796.4

EMANUEL LUCENA DO NASCIMENTO

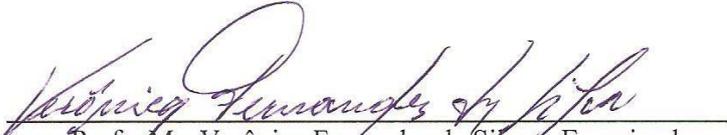
**A VIVÊNCIA DO ESTAGIÁRIO NO ÂMBITO DA MUSCULAÇÃO:
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

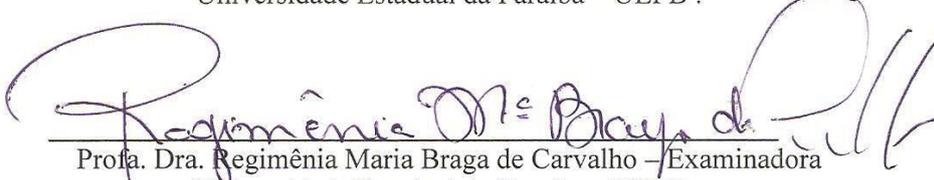
Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física. Orientador: Prof. Ms. Sêmio Wendel Martins Melo.

Aprovado em 09/ 12/ 2015.

BANCA EXAMINADORA


Prof. Ms. Sêmio Wendel Martins Melo – Orientador
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB .


Profa. Ms. Verônica Fernandes da Silva – Examinadora
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB .


Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho – Examinadora
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB .

CAMPINA GRANDE – PB

2015

AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus por me guiar em todos os momentos.

Quero agradecer a minha família, minha irmã Vitória, meus padrinhos Gilberto e Vera e em especial aos meus pais, Romildo e Luzinete por sempre me apoiarem e me incentivarem aos estudos, nunca medindo esforços, e acima de tudo, muito obrigado pela educação que foi me dada.

A minha namorada Hylanna, por toda sua ajuda, carinho e paciência, obrigado por tudo.

Ao meu orientador Sêmio e a todos os amigos que conquistei durante o decorrer da graduação.

Muito obrigado.

RESUMO

Não é de hoje que o exercício físico é relacionado à qualidade de vida e promoção a saúde, sendo as academias um dos locais mais procurados para esta prática. Na busca por esses exercícios, a musculação tem conquistado cada vez mais adeptos no Brasil, isso devido aos vários benefícios obtidos pelos seus praticantes. Atividades regulares diminuem os riscos relacionados aos componentes das síndromes metabólicas desde que sejam realizadas de forma apropriada e sob a orientação de um profissional. A realização deste trabalho tem como justificativa a necessidade de descrever as experiências vivenciadas no âmbito do estágio não formal, abordando o trabalho realizado e as adversidades encontradas durante o decorrer do estágio. O presente trabalho de conclusão de curso constituiu-se em um relato de experiência como estagiário em uma academia de musculação, abordando a realidade vivenciada, às vezes também, por muitos alunos durante o período da graduação do curso de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: Academia, musculação, estágio.

ABSTRACT

It is not today that physical exercise is related to quality of life and health promotion, and the academies of the most sought after locations for this practice. In the search for these exercises, weight training has gained more followers in Brazil, that because of the various benefits obtained by its practitioners. Regular activities decrease the risks related to the components of the metabolic syndromes provided they are carried out properly and under the guidance of a professional. This work is justified by the need to describe the experiences in the non-formal stage, addressing the work done and the adversities encountered during the course of the stage. This course conclusion work consisted in an experience report as an intern in bodybuilding gym, addressing the lived reality, sometimes also by many students during the period of the course graduation the physical education course.

Keywords: Gym, weight training, stage.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	06
2 REFERÊNCIAL TEÓRICO	07
2.1 BASES TEÓRICAS PARA O RELATO	07
2.1.1 A musculação	07
2.1.2 A importância do professor na musculação	08
3 O ESTÁGIO	09
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE ESTÁGIO	10
3.2 CENÁRIO	10
3.3 ESTRUTURA ORGANIZACIONAL.....	10
3.4 O PÚBLICO	10
4 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	11
5 AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO	12
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
REFERÊNCIAS	14
APÊNDICES	16

1 INTRODUÇÃO

Há muito tempo a atividade física e o exercício físico vem sendo mencionado como sendo instrumento de recuperação, manutenção e promoção à saúde, podendo seus benefícios ser notados nos diversos grupos da sociedade, havendo sempre uma relação entre a prática de atividade física e a conduta saudável.

Neste sentido, Matsudo e Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde proveniente da prática da atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Confirmando assim o posicionamento de Saba (2001) que apresenta a atividade física como fator benéfico tanto no aspecto biológico quanto no psicológico.

Já se tratando de exercício físico, Kelley e Kelley (2008) o apontam como uma das ferramentas não medicamentosas mais acessíveis, menos dispendiosas e eficientes para a manutenção da saúde, caracterizando este como uma atividade física planejada e estruturada. Todavia, o exercício físico é importante e essencial em qualquer idade já que atua diretamente para uma melhor qualidade de vida.

Perante as afirmações, a busca por uma vida mais saudável e a procura por uma estética mais afável vem aumentando em meio à população, assim elevando a quantidade de praticantes de exercícios físicos, conseqüentemente vários programas para a estimulação de um estilo de vida fisicamente ativo foram concebidos e implementados na prática (CALFAS; LONG; SALLIS, 1996). Dentre eles está a prática da musculação.

Para tanto, o presente estudo visa relatar a experiência como estagiário em uma academia de musculação, onde a mesma contribuiu diretamente para o meu desenvolvimento profissional, pois através da oportunidade pude expor os conhecimentos adquiridos por meio da graduação acadêmica, fazendo sempre alusão entre a teoria e a prática.

2 REFERENCIAL TEORICO

2.1 BASES TEÓRICAS PARA O RELATO

2.1.1 A musculação

De acordo com Nabil e Turíbio (1999, apud RODRIGUES; ARAÚJO; ALENCAR, 2008), musculação é um termo que tem sido utilizado em português para nomear o treinamento com pesos, que tem entre seus objetivos básicos o aumento da massa muscular ou hipertrofia. 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).

Esta, quando praticada sobre a devida supervisão, representa um ótimo meio para a manutenção da saúde e melhoria na qualidade de vida, sendo assim qualquer pessoa pode se beneficiar da mesma, desde que os princípios sejam seguidos e ajustados à realidade e aos objetivos.

Com um treinamento de musculação bem estruturado através de suas variáveis: volume (séries e repetições), intensidade (controle da carga, intervalo para recuperação), frequência dos treinos, a ordem e características dos exercícios, pode-se obter inúmeros benefícios dos quais podemos citar: manutenção e aumento do metabolismo, diminuição da perda de massa muscular, redução de gordura corporal, melhora do sono, minimização da ansiedade e depressão, controle de diabetes, prevenção de doenças cardíacas, diminuição dos riscos de quedas e fraturas, controle da pressão sanguínea, estética, autoestima e tantos outros.

Palatnic (2011) complementa que o treinamento de força tem sido muito utilizado, pois proporciona diversos benefícios para a saúde. Além dos benefícios citados anteriormente, o autor ressalta a prevenção de doenças, a reabilitação de lesões, a melhoraria da firmeza muscular, e a diminuição da flacidez (tônus muscular).

Além do avanço científico sobre o conhecimento dos benefícios da atividade física para a saúde. Outro fator de relevância, na busca por atividades físicas, está ligado à questão estética (MONTEIRO et al., 2003).

Dados do último relatório da IHRSA (2011) – Association International Health, Racquet & Sports Club, entidade internacional do setor, indicam que o número de academias de musculação no Brasil dobrou nos últimos cinco anos (hoje há 15.551 estabelecimentos), deixando o país atrás apenas dos Estados Unidos. Hansen e Vaz (2006) afirmam que as academias de musculação podem ser percebidas como centros de cultos ao corpo em nossa sociedade, pois são locais onde se desenvolve toda uma cultura em que o corpo se torna um meio na criação de vocábulos, códigos e costumes. O maior motivo para este caso é que muitas pessoas que procuram as academias têm na melhora da aparência física o principal objetivo, isto é, anseiam alcançar o corpo ideal. Entretanto, é de conhecimento de todos que as academias se caracterizam como locais adequados e seguros, com aparelhos e equipamentos cada vez mais tecnológicos, que buscam atender todas as faixas etárias e necessidades dos praticantes de exercícios físicos.

2.1.2 Importância do professor na musculação

Diante da devida supervisão de um profissional de Educação Física o aluno de musculação terá um desempenho mais eficaz na busca dos seus objetivos. Como já citado, os benefícios do exercício físico são diversos, mas com o devido acompanhamento a eficácia será ainda maior.

Para Monteiro (2006), a prescrição de atividades físicas depende da orientação de um especialista, sendo que o Educador Físico é o profissional 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 as 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).

Pereira (1996) apresenta determinadas características indispensáveis ao professor que atua em academias de musculação: deve ser prestativo, comunicativo, criativo, inspirar confiança a respeito do seu trabalho, se relacionar bem com seus alunos, entre outros.

Neste sentido a autora afirma que:

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).

Em contrapartida, aulas mal ministradas podem afastar o aluno da prática dos exercícios físicos, alunos que não recebem a devida atenção tentem a desistir dos treinamentos.

3 O ESTÁGIO

3.1 CARACTERIZAÇÕES DO CAMPO DE ESTÁGIO

Fundada no ano de 2011, pela então educadora física Bianca Barbosa, a academia Lotus Fitness surgiu no mercado a fim de suprir a necessidade do bairro em que ela está situada, como também, abranger alguns bairros vizinhos, pois naquela ocasião estava bastante escasso o ramo de academias no local. Logo, com o passar do tempo o espaço foi sendo ampliado, e a proprietária buscou diferenciais para atrair novos clientes. A academia sempre buscou proporcionar aos seus alunos um lugar agradável e harmonioso, onde as pessoas possam sentir-se bem estando ali.

Localizada no bairro do Velame desde o seu início, podendo hoje ser considerada uma academia de grande porte, a Lotus Fitness se tornou referência devido aos serviços que oferece.

3.2 CENÁRIO

O cenário no qual realizo minhas atividades, como já citado no prefácio, é uma academia da cidade, onde, ao entrar no local nos deparamos com a recepção, uma pequena loja de roupas esportivas à esquerda e uma catraca para o controle da entrada de alunos. Logo podemos observar vários aparelhos de musculação, voltados para o treinamento de membros inferiores, tais como: Leg Press, Hack Machine, Cadeira Extensora, Cadeira Flexora, Cadeira Abdutora/Adutora, Glúteo Machine, Mesa Flexora

e um Smith. Há também nesta área um suporte para que possam guardar as anilhas utilizadas nessas máquinas, algumas pinturas na parede, e como de costume, muitas espelhos.

Mais adentro encontramos outra gama de aparelhos, desta vez com suas diversas finalidades, a exemplo dos dois Cross Over. Existem também três supinos, um voador e mais um suporte para barras e anilhas. Em outro setor a direita fica uma área para pesos livres, com diversos bancos e halteres, ao lado seis esteiras, seis bicicletas e três elípticos preenchem o espaço. E por fim, nesta parte inferior, há um bebedouro, banheiros masculino e feminino.

No primeiro andar possui aparelhos para o treino de membros superiores, que são: duas Puxadas e duas Remadas.

Na parte superior da academia (2º andar), encontra-se a sala de ginástica, com seus aparelhos para as realizações de suas aulas, bem como: Step, Jump, caneleiras, colchonetes, entre outros.

3.3 ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

A academia Lotus Fitness conta atualmente com um quadro de profissionais composto por 10 funcionários, distribuídos no seguinte modo:

- 05 professores de musculação (sendo 02 graduados e 03 estagiários);
- 03 professores de ginástica (sendo 01 graduado e 02 estagiários);
- 02 secretárias.

3.4 O PÚBLICO

O público com o qual trabalho no estágio é muito variado, alunos de ambos os sexos e de todas as faixas etárias, cada um em busca do seu objetivo. As crianças estão em minoria, a grande maioria é composta por jovens e adultos, porém, há um bom número de idosos.

Observando de modo amplo, as crianças que ali estão procuram emagrecer, muitas acompanhadas dos pais que a incentivaram, contribuindo assim, a acabar com o paradigma que criança não pode frequentar academias. Sobre isto, a Associação

Nacional de Força e Condicionamento, as Sociedades de Medicina Desportiva e a Academia Americana de Pediatria (2001), são unânimes em aceitar que as crianças e adolescentes podem ser beneficiadas com um programa de treinamento de força corretamente prescrito e supervisionado, sendo que o treino de força além de não prejudicar pode trazer inúmeros benefícios para esta faixa etária, (FLECK; KRAEMER, 1999).

Os jovens em sua maioria prezam pela estética, bem como, o aumento no ciclo de amizades. Alguns chegam a priorizar o aprimoramento de suas capacidades físicas para atuações em alguns esportes. Os adultos tendem a frequentar a academia para além de questões estéticas, auxiliar nas atividades diárias e, em algumas ocasiões, pós-operatórios e recuperação de lesões.

Os idosos por sua vez, objetivam a busca por uma vida mais saudável, bem como, uma melhoria nas suas capacidades funcionais, muitos deles já com encaminhamento médico. Para Mazo (et al., 2005), o treino resistido ou musculação pode amenizar ou retardar a perda de força, massa muscular, flexibilidade e densidade óssea relacionada à idade, possibilitando a manutenção de um ótimo estado de saúde, boa capacidade funcional, e conseqüentemente uma vida mais digna e independente. Para Ribeiro et al. (2012), para que o idoso mantenha uma boa qualidade de vida é necessário a prática de atividades físicas regulares.

Há também o grupo já veterano na prática da musculação, aquelas pessoas que pensam que já sabem tudo sobre o assunto, pois treinam há vários anos. Estes quase não procuram o auxílio dos professores e estagiários, salvo quando passam por alguns problemas. Este público merece também muita atenção, porque além de realizar alguns movimentos errados, em alguns momentos interferem nos treinos dos demais.

4 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Recebi um convite da proprietária da academia para substituí-la por apenas um período no qual a mesma se ausentaria, por volta de dois meses, logo que ela retornou me fez a proposta para permanecer em sua academia, pois tinha ficado satisfeita com o meu trabalho. O convite foi aceito e logo ela tratou de me passar as normas e as regras de sua empresa. A princípio foi um pouco difícil, necessitei de certo tempo para me entrosar com os alunos e ganhar confiança com o meu trabalho.

A metodologia adota pela academia como forma de trabalho é, primeiramente, avaliar o aluno através de uma anamnese abrangendo peso, estatura, índice de massa corpórea (IMC), perimetria e relação cintura/quadril (RCQ); apresentar os dados obtidos e conversar sobre possíveis e/ou já existentes lesões ou limitações. Em alguns casos é solicitada uma liberação médica.

Após o momento inicial, é apresentada uma ficha voltada para um treinamento base, de adaptação e outra mais personalizada que será trabalhada logo após o término da primeira, contendo exercícios e séries que visam atingir o objetivo específico de cada aluno.

Encerrado o prazo do treinamento, ocorre uma nova avaliação com o aluno, analisam-se os dados, e o ciclo se reinicia (a cada três meses) com um renovado programa de treino.

5 AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO

O estágio na academia foi uma vivência única, muito importante na minha formação, com ela tive a oportunidade de unir a teoria à prática, desenvolver os conhecimentos adquiridos na graduação de forma mais concreta, bem como, esclarecer várias dúvidas que surgiam com algumas circunstâncias que ocorriam na sala de musculação, proporcionando assim, uma ampliação do meu conhecimento.

A empresa também me remunerava com uma bolsa auxílio, na qual contribuía bastante com algumas despesas da universidade, tais como: locomoção, xerox e compras de materiais.

É notória a evolução que tive em relação ao trabalho desenvolvido no início do estágio, com relação aos dias de hoje. Os conhecimentos foram expandidos, temas sobre fisiologia, cinesiologia, anatomia humana, entre outros, já possuem um maior domínio.

Foi através da academia que enxerguei melhor o quão importante é o trabalho do profissional de Educação Física, o quanto podemos interferir diretamente na vida das pessoas, promovendo o bem estar e uma vida mais saudável.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo relatou minha experiência como estagiário em uma academia de musculação, abordando a vivência e o trabalho que foi realizado. Com este, tive a oportunidade de entender melhor a importância e o papel do educador físico perante a sociedade, pois com o nosso conhecimento e a nossa intervenção podemos melhorar a vida das pessoas, tornando-as mais saudáveis e hábeis para o dia-a-dia.

O estágio possibilitou expor o aprendizado adquirido durante o período do curso, nesta perspectiva, ele possui uma relevante importância na formação acadêmica e profissional, visto que através deste pude acabar com diversas dúvidas referentes a alguns conteúdos acadêmicos.

Foi também através do estágio que percebi a importância de estar sempre atualizado, em busca de novos conhecimentos, pois a população possui cada vez mais acesso a informações e além de buscar, questiona o seu trabalho.

Acredito que os resultados que obtive com o estágio foram satisfatórios, tal como o trabalho realizado. E de fato, este trabalho poderá contribuir para a formação de novos profissionais que buscam através da Educação Física e da musculação promover saúde e qualidade de vida para as pessoas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. **Strength training by children and adolescents** *pediatrics*, 2001, v.17, p.1470-1472. Disponível em: <<http://www.exerciciofisicocomsaude.com.br/>> Acesso em: 17 abr 2015.

CALFAS, K.; LONG, B.; SALLIS, J. Control ledtrial of physician conseling to promote the adaption of physical activity. **Prevention Medicine**, v.3, n.25, p. 225-223, 1996.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v.26, n.1, p.135-152, 2006.

INTERNACIONAL HEALTH RACQUET AND SPORTS CLUB ASSOCIATION. **Global report on the state of the health industry**. Boston: Institute Health Racquet and Sports Club Association, 2011. Disponível em: < <http://www.ihrsa.org/>> Acesso em: 17 abr 2015.

LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; **Musculação: variáveis estruturais**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R; BARROS NETO, T. L. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Rio Grande do Sul, v.5, n.2, p.60-76, 2000.

MAZO, G. Z.; MOTA, J.; GONÇALVES, L. H. T.; MATOS, M. G. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. **Revista Portuguesa de Ciência do Desporto**. Santa Catarina, v.5, n.2, p.202-212, 2005.

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 – Universidade de Fortaleza (UNIFOR). Fortaleza, 2006. Disponível em: < <http://uol13.unifor.br/oul/conteudosite/F1066349050/Dissertacao.pdf>> Acesso em: 20 mar 2015.

MONTEIRO, C. A., CONDE, W. L., MATSUDO, S. M., MATSUDO, V. R., BONSEÑHOR, I. M., LOTUFO, P. A. A descriptive epidemiology of lesuire-time physical activity in Brazil. **Revista Panamerica Salud Pública**. Washington, v.14, n.4, p.246-254, 2003.

PALATNIC, R. P. **A iniciação ao treinamento de força**. Disponível em: <http://www.cepe.usp.br/site/?q=dicas/2011/05/23> (2011). Acesso em: 17 mar 2015.

PEREIRA, M. M. F. **Academia estrutura técnica e administrativa**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

RIBEIRO, J. A. B. et al. **Adesão de idosos a programas de atividade física**: motivação e significância. *Revista Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n4/v34n4a12.pdf>>. Acesso em 04 Mai. 2015.

RODRIGUES, J.B.; ARAÚJO, F.A.; ALENCAR, E. F. Modelo experimental de questionário para identificação de possíveis indivíduos que apresentam indícios de vigorexia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v.2, n.12, p.390-395, 2008.

SABA, F. **Aderência à prática de exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

APÊNDICES

Foto 3 – Entrada da academia e aparelhos voltados para treino de membros inferiores



Foto 4 – Área para pesos livres



Foto 5 – Aparelhos ergométricos



Foto 6 – Área voltada para treino dos membros superiores

