



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS CAMPINA GRANDECENTRO  
CENTO DE CIENCIAS BIOLOGICAS E DA SAÚDE  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LEANDRO SALES PEREIRA**

**RELATO DE EXPERIENCIA EM UMA ACADMEIA DE MUSCULAÇÃO**

**CAMPINA GRANDE  
2016**

**LEANDRO SALES PEREIRA**

**RELATO DE EXPERIENCIA EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO**

Relato de experiência de Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de licenciatura plena em Educação Física.

**ORIENTADOR: PROF. Dr. ROBERTO COTY WANSWRLEY.**

**CAMPINA GRANDE**

**2016**

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.

P436r Pereira, Leandro Sales.  
Relato de experiência em uma academia de musculação  
[manuscrito] / Leandro Sales Pereira. - 2016.  
16 p.

Digitado.  
Relatório de Estágio Supervisionado (Graduação em  
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de  
Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.  
"Orientação: Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley,  
Departamento de Educação Física".

1. Musculação. 2. Atividade física. 3. Saúde. I. Título.  
21. ed. CDD 796.4

LEANDRO SALES PEREIRA

RELATO DE EXPERIENCIA EM UMA ACADMEIA DE MUSCULAÇÃO

Artigo apresentada(o) ao Programa de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de graduado em Educação Física.

Aprovada em: 21/12/2016.

**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Dr. Robert Coty Wanderley (UEPB)

Orientador



Prof. Dr. Lígia Pereira da Silva (UEPB)



Prof. Esp. Ivanildo Alcântara de Souza (UEPB)

## RESUMO

A busca por um corpo “ perfeito” tem impulsionado o mercado fitness no Brasil, academias em especial as de musculação estão sempre lotadas de homens e mulheres de várias idades em busca não só de saúde, mas em busca de corpos estereotipados pela mídia. Jornais, revistas, programas televisivos, dentre outros tem mostrado os benefícios da prática regular e orientada que os exercícios físicos trazem a saúde do praticante e ao mesmo tempo essas mídias divulgam em seus propagam modelos de corpos ditos ideal para homens e mulheres esse é um dos fatores que tem proporcionado o aumento do número de praticantes regulares de exercícios físicos e muitas vezes a utilização de meios escusos para obtenção desse corpo dito perfeito. Courtine (1995), relata que o desejo em obter um corpo perfeito narcísico na cultura americana nos anos 80 é marcado pela proliferação de práticas e técnicas de intervenção corporal que são sustentadas por uma obsessão dos invólucros corporais: o desejo de obter uma tensão máxima pelo esbelto. Este relato de experiência tem por objetivo desvelar o cotidiano de um estagiário numa academia de musculação. Com o objetivo de expor as práticas, aprendizado e dificuldades encontradas durante o estágio.

**Palavras-Chave:** Musculação, Atividade Física, Saúde.

## **ABSTRACT**

The quest for a " perfect " body has boosted the fitness market in Brazil, especially bodybuilding gyms are always crowded with men and women of various ages seeking not only health, but in search of bodies stereotyped by the media. Newspapers, magazines, television programs, among others have shown the benefits of regular and guided practice that physical exercises bring the health of the practitioner and at the same time these media disseminate in their propagate models of bodies said ideal for men and women this is one of the Factors that has provided the increase in the number of regular practitioners of physical exercises and often the use of obscure means to obtain that perfect body. Courtine (1995) reports that the desire to achieve a perfect narcissistic body in American culture in the 1980s is marked by the proliferation of practices and techniques of bodily intervention that are sustained by an obsession with the body's wrapping: the desire for maximum tension Slender This report of experience aims to unveil the daily life of a trainee in a bodybuilding gym. With the objective of exposing the practices, learning and difficulties encountered during the internship.

Key words: Bodybuilding, Physical Activity, Health.

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	MULTIPLASFUNÇÕES.....	7
3	LOCALIZAÇÃO DA ACADEMIA.....	7
4	PROVENTOS.....	8
5	ALUNA HIPERTENSA E SEDENTÁRIA.....	8
6	ALUNAS OBESAS.....	10
7	ALUNSO QUERENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.....	11
8	PERSONAL SEM FROMAÇÃO.....	12
8	ALUNSO QUERENDO ANABOLIZANTE.....	13
9	CONCLUSÃO.....	14
10	REFERÊNCIAS.....	15

## 1 INTRODUÇÃO

Estar na universidade é o início da caminhada de um profissional, estamos alicerçando o nosso futuro, obtendo o conhecimento teórico para o exercício da profissão que requer a união entre teoria e prática. Mas é no estágio que o conhecimento vai ser posto em prática. O estágio é o ponto de confronto de teoria e prática que trará a vivência de como é o dia a dia de um professor, pois, é através dele que o profissional conhece os aspectos indispensáveis para a formação da construção e da identidade dos saberes do dia a dia. (Pimenta e Lima 2004). Após concluir os componentes curriculares do Curso de Educação Física, exceto o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), recebi o convite para atuar como personal em uma academia de musculação; de imediato aceitei. Ainda sem ser formado iria exercer atividade de professor de educação física indo de encontro ao que preconiza a Lei Federal 9696/98, determinando no Art.1º da Resolução CREF1 nº 082 /2013 que a supervisão de estágio “será exercida somente por profissionais de Educação Física graduados”. Nesta fase da experiência eu respondia por quase todos os atos na academia. O ano foi 2014 o mês novembro. O sonho de atuar em uma academia de musculação como personal tornou-se realidade. A teoria estava sendo posta em prática gerando um misto de euforia e realização pessoal que tomou conta de mim, devido a oportunidade de poder de iniciar minha atuação como profissional da educação física e também ganhar dinheiro com meu trabalho era algo almejado por mim e acredito que pelos demais colegas da graduação.

A euforia diminuiu ao saber que iria ser personal, auxiliar de serviços gerais e secretário. Após a notícia das múltiplas funções o proprietário da academia me explicou o passo a passo de como gerir a academia. Me ensinou como funcionava os aparelhos e como proceder caso algum desse defeito, ensinou como preencher as fichas dos clientes e a limpeza do estabelecimento e como fazer a anamnese e como montar os treinos resistidos. A musculação atualmente é praticada por pessoas de várias as idades, desde adolescente até idosos o que não ocorria antes. Segundo Powers e Howley (2005) os indivíduos idosos representam um desafio especial do ponto de vista de prescrição de exercícios físicos, devido à presença usual de doenças.

## **Múltiplas Funções**

Eu fazia as vezes de auxiliar de serviços gerais, de personal e de secretário. Foi bem chato e decepcionante lidar com isso, passar pano no chão, limpar banheiros, limpar os aparelhos que por serem a maioria de material de baixa qualidade estavam sempre enferrujados causando reclamações dos clientes, principalmente as mulheres por que os alteres e barras as sujavam. Outro problema era enfrentar os defeitos das máquinas, a maioria sempre dava defeito, as esteiras, bicicletas e elípticos eram os que mais quebravam. O maior problema que enfrentei na academia foi o dia que um cliente estava executando a remada sentado e o cabo de aço arrebentou o cliente caiu e se machucou, foi algo bem constrangedor para mim, o cliente xingou-me muito com palavras de baixo calão e por sorte não fui agredido fisicamente; liguei para o dono da academia e contei todo o ocorrido ele fez ouvido de mercador e não veio a academia. O ocorrido causou a saída de muitos alunos da academia, o proprietário sentiu no bolso os efeitos da saída dos alunos, após isso ele pôs uns cabos de aço mais reforçados e trocou uns alteres e barra sentiu no bolso os efeitos da saída dos alunos. Esse cliente pediu a mensalidade do mês e disse que iria processar o dono da academia, se ele processou ou não eu não sei por que pouco tempo depois eu deixei de trabalhar na academia.

## **Localização da academia**

O local da academia não era dos melhores, o prédio só tinha uma porta, a ventilação natural quase não existia e a iluminação natural na parte da manhã era muito ruim, porque a porta ficava do lado oeste da academia indo de encontro ao nascer do sol. Esses fatores eram agravados por conta da cobertura que era de telhas Brasilit, as intemperes do tempo haviam danificado essas telhas, os equipamentos sempre estavam com um pó branco oriundo dessas telhas e quando chovia havia alguns vazamentos. De manhã o local era frio e úmido e a tarde quente e seco, por esses motivos os clientes reclamavam bastante do calor e do mofo. Era uma sauna com equipamentos de musculação. A refrigeração do ambiente era feita por dois ventiladores que além de serem barulhentos não era suficiente para

amenizar o calor, para suar não precisava estar fazendo nenhum exercício ficar no ambiente por alguns minutos era o suficiente, esse fator era piorado com as lâmpadas de mercúrio ligadas. Esse padrão de academia fazia o ambiente ficar um pouco que hostil, indo de encontro ao que deve ser uma academia de musculação que “ deve ter boa iluminação e temperatura natural ou artificial”.

## **Proventos**

Por eu ter exercido múltiplas funções na academia pensei que fosse ganhar um salário razoável, mas não foi isso que aconteceu, isso foi um desestímulo para mim -porém- fiz o meu melhor como profissional.

A academia já estava com uma quantidade razoável de clientes quando da minha primeira tentativa de conseguir aumento de salário o que não aconteceu, ele disse que: ainda estava pagando os equipamentos e que a luz e o aluguel estavam muito caros, fiz a segunda tentativa de obter aumento e como da primeira vez não obtive sucesso e a terceira tentativa de obter aumento coincidiu com o acidente com o cliente ele aproveitou e continuou insistindo que não estava com condições de dar aumento por ter que comprar cabo de aço e por ter saído alunos em como continuou o insucesso eu decidi sair. Foi um momento difícil falar para os alunos que iria sair, enfim agradei a todos pela paciência e compreensão. Fiquei alguns meses na academia por gostar de atuar na área e por ter construído laços de amizades com os clientes.

## **2- Aluna hipertensa e sedentária**

Chegou o dia do início do estágio as seis da manhã estava eu irradiante de alegria abrindo a academia e para minha surpresa a primeira cliente foi uma senhora de 64 anos de idade que era sedentária e além disso era hipertensa. Segundo Pitanga e Lessa (2010), o Sedentarismo é caracterizado pela ausência de Atividade Física, sendo considerada a doença do século por estar associado ao

comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna que através do processo de industrialização provoca a diminuição da prática de atividades. Já me veio à cabeça a preocupação e responsabilidade de treinar uma pessoa hipertensa, lembrei das aulas de exercício físico para grupos especiais. Fiz a ficha e a anamnese descobrindo que ela além de hipertensa estava em jejum, segundo ela orientada por uma amiga com a desculpa de fazer exercício sem estar alimentada aceleraria o processo de perda de peso. Imediatamente pedi que ela não fizesse nenhum exercício sem estar alimentada. Expliquei que antes de iniciar os exercícios ela teria que ir ao médico, pois a Sociedade Brasileira de Cardiologia recomenda que os indivíduos hipertensos “iniciem programas de exercício físico regular, desde que submetidos à avaliação clínica prévia. Os exercícios devem ser de intensidade moderada, de três a seis vezes por semana, em sessões de 30 a 60 minutos de duração, realizados com frequência cardíaca entre 60% e 80% da máxima ou entre 50% e 70% do consumo máximo de oxigênio”. Tal pedido foi atendido, ela foi ao médico e trouxe um atestado que permitia a prática de exercícios físicos, esse atestado foi anexado a sua ficha de anamnese. A hipertensão é assim descrita por (WILMORE e COSTILL, 2001, p. 219). “Hipertensão é o termo clínico que descreve a condição na qual a pressão arterial encontra-se elevada, ou seja, acima dos valores apresentados pelos indivíduos normais, e saudáveis”.

Por esses motivos a avaliação do aluno de ser realizada de preferência com data e hora marcada, para tentar conseguir o máximo de informações do aluno, assim podemos prescrever os exercícios mais indicados e individualizado levando em consideração seu estado físico e qual seu objetivo com a prática de exercícios. De acordo com (Fernandes Filho, 2003) a avaliação é um processo que nos permite objetiva ou subjetivamente comparar critérios e comparar a evolução de uma pessoa ou grupo numa linha de tempo, seus avanços e retrocessos.

Era instigante acompanhá-la nos exercícios demonstrando força e determinação em busca de melhorias para a sua saúde, ela sempre era a primeira a chegar, antes mesmo que eu; foi um desafio e tanto ensiná-la a andar na esteira. Foram longas semanas até ela conseguir se equilibrar sozinha; eu ligava a esteira na velocidade mínima, e nas primeiras tentativas ficava o mais próximo possível com o intuito de não permitir que ela sofresse uma queda. Mas valeu todo o esforço, ao ver a sua evolução tanto na disposição de fazer os exercícios quanto na perda de peso e obtenção de qualidade de vida; “segundo ela após 5 meses de exercícios

ela reduziu o uso do medicamento para hipertensão, passou a tomar só um comprimido, ela tomava 2 por dia um de manhã e outro à noite. Estudos evidenciam que: a atividade física, com frequência, intensidade e volume adequados, sozinhos ou como complemento a terapia medicamentosa, reduzem a pressão arterial. Após a minha saída da academia eu a revi várias vezes caminhando e trotando à tardinha pelas ruas.

## **2. Alunas obesas**

A obesidade é considerada uma doença não transmissível que atinge pessoas de todas as idades no Brasil e no mundo, provocando vários males a saúde dentre eles a hipertensão, diabetes melitus tipo dois, osteoartrite, e alguns tipos de câncer, além desses males as relações sociais também são afetadas.

A Organização Mundial de Saúde (OMS)<sup>8</sup> classifica a obesidade baseando-se no índice de massa corporal (IMC) definido pelo cálculo do peso corporal, em quilogramas, dividido pelo quadrado da altura, em metros quadrados ( $IMC = \text{kg}/\text{h}^2(\text{m})$ ), e também pelo risco de mortalidade associada. A obesidade é caracterizada quando o IMC encontra-se acima de  $30 \text{ kg}/\text{m}^2$ . A OMS define a gravidade da obesidade em: grau I (moderado excesso de peso) quando o IMC situa-se entre 30 e  $34,9 \text{ kg}/\text{m}^2$ ; a obesidade grau II (obesidade leve ou moderada) com IMC entre 35 e  $39,9 \text{ kg}/\text{m}^2$  e, por fim, obesidade grau III (obesidade mórbida) na qual IMC ultrapassa  $40 \text{ kg}/\text{m}^2$ .<sup>2,9</sup>

Na academia havia duas alunas obesas, uma na faixa dos 18 e a outra na faixa dos 30 anos. Fiz a anamnese e constatei que elas nunca haviam feito exercícios e que a alimentação era extremamente inadequada, por conter excesso de frituras e enlatados; pedi que elas procurassem um cardiologista para fazer um eletrocardiograma, mas o dono da academia dispensou esse exame e disse que se responsabilizaria pelos treinos delas, sendo assim obedeci às determinações do proprietário da academia e segui o treino prescrito para elas.

O treino era iniciado com 30 minutos de caminhada e após treino de musculação com pouco peso. A cliente mais nova apresentava uma boa resposta aos exercícios com perda significativa de peso o que não ocorria com a outra, um

dia a cliente que não estava obtendo os resultados que ela esperava me falou que continuava com a rotina de comidas de alto teor de gorduras e tomava cerveja, ela também me confidenciou que queria saúde; mas que o corpo era tão importante quanto a saúde. Podemos associar hoje, o corpo à ideia de consumo. Em muitos momentos este corpo é objeto de valorização exagerada dando oportunidade de crescimento no “mercado do músculo” e ao consumo de bens e serviços destinado à “manutenção deste corpo”. E como diz Fernandes “o corpo está em alta! Alta cotação, alta produção, alto investimento, alta frustração” (2003, p.13). Essa cliente ficou pouco mais que 3 meses na academia. Quando ela me falou que iria sair por que não estava conseguindo os resultados esperados eu tentei convence-la de que fazia pouco tempo que ela estava na academia que faltava a alimentação, pedi que ela fosse a um endocrinologista, e a um endocrinologista, mas ela optou por sair da academia. Muitos dos casos de obesidade são oriundos de hábitos adquiridos na infância, esse problema tem sido detectados por estudos no estilo de vida e alimentação das crianças e adolescentes, esses hábitos quando adquiridos na infância geralmente perdura por toda vida. As evidências científicas demonstram claramente que a atividade física regular e de intensidade moderada acarreta benefícios substanciais para a saúde (NIEMAN, 1999).

### **Alunos querendo saúde e qualidade de vida.**

Em pouco tempo a academia estava bem cheia de clientes e com uma grande variedade de pessoas de diferentes gêneros e idades com o objetivo de treinar para obter saúde e qualidade de vida, esses clientes também queriam aumentar a massa muscular e perder peso. Segundo a OMS (1946) -Organização Mundial da Saúde - saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade. Era satisfatório ver alunos querendo treinar com o intuito de obter saúde e qualidade de vida com esses alunos a amizade foi construída dia a dia, treino a treino.

Eu percebia que a maioria dos alunos queriam treinar certo, fizeram todo o período de adaptação, de acordo com (GIANOLLA, 2003, p. 9) “a adaptação fisiológica é um processo lento, gradual e progressivo. O treino de amanhã é

consequência do treino de hoje”. Assim, a prática de exercícios físicos funciona como uma “ medicina preventiva”, a compreensão disso por parte dos alunos me realizava como profissional e como ser humano eu estava dando uma contribuição social para a população, uma vez que a pratica de exercícios físicos contribui para a diminuição de fatores de risco para a saúde além de melhora significativa na qualidade de vida.

Dentre os homens o desejo era de aumentar a massa muscular e perder barriga, desejo esse compartilhado pelas mulheres que queriam perder barriga, e tonificar as pernas, esses casos não são só motivos de estética segundo GUEDES E GUEDES (2003) o excesso de gordura corporal é um dos principais fatores relacionados a incidência de Diabetes Mellitus não-insulino-dependente. Nesse caso faz-se necessário a pratica regular e orientada de exercícios físicos e de uma boa alimentação. Manter o peso ideal e as taxas são fatores importantes para a manutenção da saúde e qualidade de vida. Buscando uma melhora na Qualidade de Vida a população recorre aos Exercícios Físicos, que têm grande aceitação hoje em dia como um bom recurso para minimizar os prejuízos que são causados por vários fatores que afetam o estilo de vida saudável, como o estresse das grandes cidades. Assim, o sedentarismo e a má alimentação acabam abalando a estrutura qualitativa dos seres humanos (TAHARA, 2003). Esses fatores que afetam diretamente a vida de milhares de pessoas no Brasil e no mundo tem propiciado o aumento na procura de academias e professores de educação física, quando o exercício físico é bem orientado e aliado a uma boa alimentação traz benéficos em médio e longo prazo aos praticantes.

### **Personal se formação**

Eu acreditava que para atuar como personal seria necessário estar formado ou no mínimo cursando Educação Física, mas na realidade não é isso que acontece. Tinha uma aluna que por já ter um certo tempo de academia e um corpo musculoso tornou-se “ personal ”, as alunas viam nela o corpo que elas desejavam. Para Castilho (2001) a imagem corporal pode até mesmo ser confundida com a própria

identidade do sujeito; a valorização dessa imagem corporal leva a uma preocupação excessiva com a aparência. Na formação da imagem corporal, há uma interação entre os aspectos fisiológico, neural e emocional além de fatores sociais. Se um desses processos fosse analisado separadamente tornaria a análise falha e incompleta porque mudanças em um deles podem ocasionar consequências gerais na experiência do corpo (BARROS,2005).

Um grupo de alunas começaram a treinar com essa "personal" e pagar pelas orientações. Eu sempre estava procurando conversar com os clientes sobre seus anseios quanto aos exercícios, mas acredito que por eu não ter um corpo dito "perfeito" para o mundo das academias de musculação não passava confiança aos clientes; umas das clientes que era minha amiga de escola me confidenciou que as amigas dela iriam buscar inspiração nessa "personal". Expliquei para ela que essa "personal" só conseguiu esse corpo por ter longos anos de academia e pela boa alimentação, mas, nem por isso tornava ela capacitada para prescrever exercícios. O resultado disso foi que algumas alunas se lesionaram, algumas com lesões graves, após esse ocorrido a "personal" saiu da academia e quem ficou com o prejuízo financeiro dobrado foram as alunas que além de pagar por um serviço desqualificado tiveram um prejuízo físico.

### **Alunos querendo anabolizantes**

Por eu não ter um porte físico "ideal" para um personal era meio que discriminado pelos alunos que já tinham experiência em outras academias e que eram musculosos. Esses alunos treinavam por conta própria e não pediam orientação e nem aceitavam ser orientados. Com muita paciência e tentativas de conversas consegui conversar com eles, e para a minha surpresa após 3 meses esses alunos me procuraram e me perguntaram o que fazer para aumentar os músculos mais rápido. Sugerí que eles procurassem um nutricionista para prescrever-lhes uma dieta, contudo a resposta foi rápida e direta: "nós queremos ganhar massa muscular o mais rápido possível, o senhor não consegue esteroides anabolizantes para a gente". Segundo Moura (1994) o uso de EAA (Esteroides Andróginos Anabolizantes) vêm sendo amplamente consumidos por indivíduos não

atletas, engajados em atividades recreativas sendo a maioria adolescentes e pós-adolescentes de ambos os sexos em busca de uma melhor aparência e elevação da autoestima.

Surpreso com a indagação tentei explicar que o uso indiscriminado de EAA (esteroides andróginos anabolizantes) poderia causar sérios problemas a saúde, segundo Marzano & Parisoli (2004), o julgamento moral das pessoas passa, portanto, em primeiro lugar, pela avaliação de seu corpo, e o corpo musculoso representa o único marco ao qual um homem pode referir-se para saber o que a sociedade exige dele. Não obtive sucesso, mas observei bem esse grupo específico e foi espantoso ver como em pouco tempo esse grupo aumentaram os músculos e a força. Em outra tentativa de convencer dos perigos dos EAA fui rispidamente advertido que eles eram maiores de idade e, portanto, podiam fazer o que quisessem, não tive mais o que fazer; esse grupo ficou pouco tempo na academia.

A prática do uso de anabolizantes também é ocorrente entre famosos, nos últimos anos diversos casos vieram a mídia. Netinho vocalista, sofreu consequências por conta do uso de anabolizantes: inflamação no músculo psoas, uma artéria rompida na região do abdome, a retirada de um tumor benigno no fígado e, por último, uma hemorragia no fígado, que fez com que ele ficasse internado por três meses. Andressa Urach não tem vergonha de admitir que usou esteroides. A ex-fazendeira já contou em entrevista que fez o uso para ganhar corpo, pois era muito magra, mas que teve diversos efeitos colaterais, como espinhas espalhadas pelo corpo, além de alterações na voz e aumento do clitóris, tanto que ela teve que fazer uma cirurgia íntima para corrigir o erro.

## **CONCLUSÃO**

No início do estágio meu conhecimento era teórico, essa foi a oportunidade de unir a teoria à prática. Durante o estágio aprendi diversos métodos de treinos e também busquei novos conhecimentos na área de musculação. Observei que não só o conhecimento é importante para um personal ser respeitado, infelizmente a aparência ainda vale muito no mundo fitness, também pude observar que essa visão

tem mudado graças a valorização midiática do profissional de Educação Física. O mercado fitness encontra-se em plena ascensão no Brasil, porém, a falta de fiscalização contribui para que existam academias de baixas condições e pessoas sem formação atuando como profissional, essa prática talvez seja oriunda de um tempo onde ser ex-atleta ou praticante de musculação ou algum esporte estava apta para dar aula, a Educação Física contemporânea está baseada em estudos científicos e não mais no empirismo doutora. Antes quem praticava exercícios era pessoas com fins de competição, hoje além das competições esportivas tem pessoas de gêneros e idades diferente desde crianças a pessoas da terceira idade. Essa variedade de público requer uma individualização dos treinos e uma constante busca pelo conhecimento afim de oferecer sempre o melhor possível para os clientes. Acredito ter contribuído com esse relato para a formação de futuros profissionais, pois, demostrei nele a importância do conhecimento teórico, técnico e visual que a nossa área exige dos profissionais.

### Referências Bibliográficas

CASTILHO, S.M. **A imagem corporal**. 1.ed. Santo André, SP: Editores Associados, 2001.

COURTINE, J. J. Os stakhanovistas do narcisismo: boy-building e puritanismo ostentatório na cultura americano do corpo. In: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi. **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

BARROS, D.D. Imagem Corporal: A descoberta de si mesmo. **Revista História, Ciências, Saúde**, Rio de Janeiro, vol.12, n. 2, p. 547-554, 2005.

FERNANDES FILHO, J. **A Prática da Avaliação Física**: testes e medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica. 2ª Ed. rev. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FERNANDES, M. H. **Corpo**: clínica psicanalítica. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

GIANOLLA, F. **Musculação**: conceitos básicos. Barueri, SP: Manole 2003.

GUEDES, D. P. GUEDES, J. E. R. P. **Controle do Peso Corporal**. 2º Edição. Rio de Janeiro: Shape, 2003. **IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. 2002; cap. 5:13-14 – SBC.

MOURA, N. Esteroides Anabólicos androgênicos e esportes: uma breve revisão **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, São Paulo, v.6. n1. p.101-109, 1994.

MARZANO-PARISOLI, M. M. **Pensar o Corpo**. Petrópolis, RJ: Vozes,2004.

NIEMAN, D.C. *Exercício e Saúde*. São Paulo: Manole, 1999.

OMS (Organização Mundial de Saúde) 1946. **Constituição**. Disponível em <[http://www.onuportugal.pt/"oms.doc](http://www.onuportugal.pt/)>. Acesso em 16 de outubro de 2016.

PITANGA, F.J.G; LESSA I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.21 n.3, p.870-877, 2005.

Resolução CREF1 nº 082 /2013. Disponível em: [http://www.cref1.org.br/resolucoes\\_082\\_2013.php](http://www.cref1.org.br/resolucoes_082_2013.php). Acessado em 02/12/2016.

TAHARA, A. K; SCHWARTZ, G. M; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília v. 11 n. 4 p. 13-18, out./dez. 2003.

WILMORE, J.H., COSTILL D. L., *Fisiologia do esporte e do exercício*. 2 ed. São Paulo: Manole Ltda, 2001.