



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

YGÔR YURY MENDONÇA DA COSTA

**O ESTAGIÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DA ACADEMIA DE
MUSCULAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE – PB
2017**

YGÔR YURY MENDONÇA DA COSTA

O ESTAGIÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DA ACADEMIA DE
MUSCULAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho

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.

C837e Costa, Ygôr Yury Mendonça da.
O estagiário de educação física no contexto da academia de musculação [manuscrito] : Relato de experiência / Ygôr Yury Mendonça da Costa. - 2017.
26 p. : il. color.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.
"Orientação: Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho, Departamento de Educação Física".

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

YGÔR YURY MENDONÇA DA COSTA

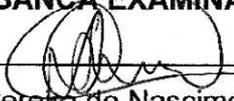
**O ESTAGIÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DA ACADEMIA DE
MUSCULAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

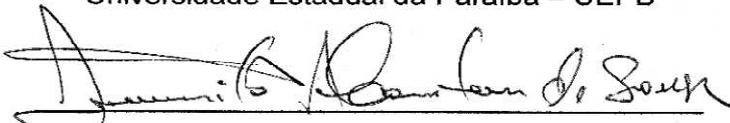
Orientador: Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho.

Aprovada em: 15/05/2017.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho – Orientador
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



Prof. Esp. Ivanildo Alcantara de Sousa - Examinador
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes - Examinador
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB

**CAMPINA GRANDE – PB
2017**

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao criador, Deus, por todo o discernimento que me concedeu e tem me concedido. Agradeço também aos meus familiares e amigos que me apoiaram e torceram por mim desde o princípio dessa graduação, a minha mãe, que com amor, não mediu esforços para ajudar, nos momentos complicados e/ou nos mais estáveis.

Um agradecimento especial a minha namorada Gabriela Pires, que teve uma participação inenarrável, na paciência, compreensão, e todo o apoio prestado ao longo da graduação, tão como na conclusão deste trabalho.

Agradecer também, aos professores Pereira, Andrei e Ivanildo, pelo esforço e disposição para avaliar esse meu trabalho de conclusão de curso.

Muito obrigado.

RESUMO

A preocupação com a estética corporal e principalmente, o reconhecimento por parte da população da importância de atividades físicas para a saúde e qualidade de vida têm levado as pessoas a procurarem as academias de ginástica e musculação, tornando-as locais populares e procuradas para conseguir tais objetivos. No contexto de academia de musculação e da prática da atividade física, é importante que os educadores físicos, juntamente com as instituições, exerçam um trabalho de conscientização, demonstrando ao alunado, o quão importante é a prática constante de atividade física, mostrando os benefícios e os cuidados que se deve ter. Além de conscientizá-lo, é interessante que o profissional de educação física se preocupe em manter um bom relacionamento com o seu cliente, pois através disto torna-se possível conhecer, compreender e esclarecer as principais motivações do aluno. Neste contexto, posso afirmar que o estágio foi de fundamental importância para o meu aprendizado, através deste, pude colocar em prática o que aprendi na teórica, ou seja, tudo o que eu vivenciei e aprendi enquanto graduando. O estágio foi um grande aprendizado, e um celeiro de grandes e valorosas experiências, onde “coloquei a mão na massa” e tive contato com diversos tipos alunos, cada qual com a sua individualidade biológica, objetivos e coordenação motora, através disso, por exemplo, pude ter a percepção do que cada aluno é capaz de fazer, no tocante ao treinamento.

PALAVRAS-CHAVE: Academia. Musculação. Estágio.

ABSTRACT

Concerning about body aesthetics and mainly, the population recognition of the importance of physical activities for health and quality of life have led people to looking for gyms, making it popular places to achieve these goals. In the context of a bodybuilding gym and the practice of physical activity, it is important that physical educators and also the institutions, carry out a work of awareness, demonstrating to students, how important is the continuous of practicing physical activity, showing the benefits and concerns that you must have. In addition of raising awareness, it is interesting that the physical education professional be concerned about keeping a good relationship with his client, through this behaviour it is possible to know, understand and clarify the main student's motivations. In this context, I can say that the experience phase was really important to my learning process, through this, I was able to put into practice what I have learned in the theory, in other words, everything that I experienced and learned while graduating. The experience phase was a great learning process, and a center of great and valuable experiences, where I work in the field and I had contact with several types of students, each one with its biological individuality, objectives and motor coordination, through this, for example , I could have the perception about what can each student is able to do, regarding to physical training.

KEYWORDS: Gym, Weight training, Stage.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Foto 1 - Visão panorâmica do primeiro espaço de musculação e sala de avaliações.....	18
Foto 2 - Visão de um outro espaço só com aparelhos ergométricos.....	18
Foto 3 - Visão por outro ângulo, do primeiro espaço de musculação.....	19
Foto 4 - Visão do segundo espaço de musculação e aparelhos ergométricos	20
Foto 5 - Visão por outro ângulo do segundo espaço de musculação	20
Foto 6 - Espaço para treinamento funcional.	21

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Quadro de funcionários da Korpus Academia (Unidade Centro).....	21
---	----

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	REFERÊNCIAL TEÓRICO	11
2.1	ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO	11
2.2	O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO	13
3	O ESTÁGIO	16
3.1	CARACTERIZAÇÕES DO CAMPO DE ESTÁGIO	16
3.2	CENÁRIO	16
3.3	ESTRUTURA ORGANIZACIONAL	21
3.4	O PÚBLICO	21
4	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	23
5	AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO	24
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
	REFERÊNCIAS	26

1 INTRODUÇÃO

A atividade física e o exercício físico possuem significados divergentes. Segundo Cheik *et al.* (2003) a Atividade Física pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, já o Exercício Físico é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física. Neste sentido, como exemplo de atividade física tem-se: as atividades domésticas, de varrer, espanar a casa, ou simplesmente ir caminhando até a padaria. Com relação ao exercício físico, tem-se a musculação como um exemplo dentre tantos outros tipos.

Neste sentido, observa-se que a busca por uma vida mais saudável e a procura por uma estética mais afável vem aumentando em meio à população, elevando a quantidade de praticantes de exercícios físicos e conseqüentemente vários programas para a estimulação de um estilo de vida fisicamente ativo vêm sendo concebidos e implementados na prática (CALFAS; LONG; SALLIS, 1996). Dentre eles está a prática da musculação, na qual surge a importância do profissional de educação física bem como do estagiário de educação física, ambos dão as orientações e prescrições no treinamento, atuando também como fiscalizador nos variados tipos de exercícios que a musculação abrange.

Assim sendo, este estudo visa relatar a experiência como estagiário em uma academia, no âmbito da musculação, onde a mesma contribuiu muito para o meu desenvolvimento profissional, tanto na prática, quanto na teoria, pois através da oportunidade pude expor os conhecimentos adquiridos por meio da graduação acadêmica, considerando que o meio prático gera bastante dúvidas, sendo permanentemente questionado.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

Este capítulo aborda os dois principais temas que servirão de base a este relato de experiência: academia de musculação (2.1) e o profissional de educação física no contexto da academia de musculação (2.2), tendo sido ambos os tópicos construídos a partir de autores que abordam tais temas.

2.1 ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

A preocupação com a estética corporal e principalmente, o reconhecimento por parte da população da importância de atividades físicas para a saúde e qualidade de vida têm levado as pessoas a procurarem as academias de ginástica e musculação, tornando-as locais populares e procurados para conseguir tais objetivos.

Segundo Pereira (1996) as academias são hoje em dia empresas com fins lucrativos e possuem a responsabilidade de serem um meio educativo, transformador de hábitos e comportamentos. Além disso, Antunes (2003) explica que a proliferação das academias de ginástica e musculação é um fenômeno internacional, devido a rapidez dessa expansão se faz necessário um melhor conhecimento desse fenômeno para buscar seu aprimoramento. Neste sentido, é interessante que tais instituições permaneçam e evoluam buscando sempre corresponder as necessidades atuais e futuras da sociedade pelos relevantes serviços que oferecem.

A atividade física e o exercício físico são, direitos dos cidadãos expressos na Constituição Federal e reconhecidos como importantes fatores para a qualidade de vida das pessoas e não se destinam apenas aos atletas ou a alguns grupos privilegiados (ANTUNES, 2003). Ou seja, as academias podem ser frequentadas por diferentes públicos e os profissionais que nelas trabalham, devem estar preparados para recebê-los, procurando entender as suas necessidades e objetivos.

Neste contexto, em relação aos motivos que levam as pessoas a frequentarem academias, Marcellino (2003) explica que estes variam muito. Segundo Cunha (1999) entre os motivos, observa-se que algumas pessoas procuram as atividades por recomendação médica, outras estão em busca da

melhoria da condição física e da saúde, busca do relaxamento, descarga de energia e higiene mental.

Ainda sobre os motivos para a frequência em academias, Santos e Salles (2009) vão mais além:

Observamos que a academia é, claramente, um lugar de socialização. As pessoas se encontram, conversam e estabelecem vínculos. Grande parte das pessoas conversam mais do que se exercitam, e os assuntos são os mais variados, especialmente em relação a dietas e comentários sobre relacionamentos amorosos externos ou surgidos na academia. Apesar de a musculação ser uma atividade individual, vimos a formação de grupos, reunidos ao redor dos aparelhos, ajudando-se nos exercícios e conversando durante o repouso. Vários grupos combinavam encontros e programas fora da academia, evidenciando que dali surgem relacionamentos de amizade, ampliados para outros espaços. Também foi frequente a existência de momentos de confraternização social no próprio espaço da academia, em datas comemorativas de toda natureza.

Desta forma, pode-se afirmar que apesar de a academia ser um local destinado para a realização de exercícios físicos, acaba sendo também um ambiente que permite a socialização e integração entre os alunos, podendo gerar inclusive um maior bem-estar devido ao contexto do local.

Dentre os exercícios físicos que podem ser realizados dentro da academia, está a Musculação. Segundo Marcellino (2003) a situação varia muito de acordo com as academias, alguns professores, por exemplo, seguem procedimentos que, podem ser chamados de metodológicos - na fase de adaptação e desenvolvimento das aulas segundo as condições de cada aluno.

Já em relação ao desenvolvimento do aluno, é normal, e muito comum, se deparar com aqueles alunos que querem resultados rápidos, alcançar o corpo desejado em pouquíssimo tempo (COELHO FILHO, 2000), quando na verdade sabe-se que o ideal não são dois, três meses, mas sim ao longo de uma periodização, evolução e desempenho do aluno, nos treinamentos.

Com relação à estrutura, Coelho Filho (2000) observam que há duas realidades polares em academias de ginástica: as menores e maiores em termos de estrutura e quantidade de clientes e funcionários. O autor constata, inclusive, o privilégio dado para os profissionais do sexo masculino em grandes academias e o equilíbrio entre os dois sexos nas pequenas. Verifica, ainda, que nas grandes academias, há restrição para o trabalho de profissionais à medida que eles envelhecem.

Ou seja, dependendo do porte da academia, podem ser observadas diferenças no que diz respeito às relações pessoais que se estruturam no ambiente interno da organização, sejam elas entre alunos ou entre alunos e profissionais, bem como diferenças nas relações de trabalho, no que diz respeito a predominância de determinado sexo e faixa etária no quadro de profissionais.

Neste contexto de academia de musculação e da prática da atividade física, é importante que os educadores físicos, juntamente com as instituições, exerçam um trabalho de conscientização, demonstrando ao alunado, o quão importante é a prática constante de atividade física, mostrando os benefícios e malefícios.

2.2 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

As academias de ginástica e musculação caracterizam uma significativa parcela do mercado de trabalho, sendo uma das principais empregadoras de profissionais de Educação Física (ANTUNES, 2003).

Segundo o autor, dentre esta grande parcela de mercado existe a proliferação de academias clandestinas e empresários que contratam pessoas sem oferecer garantias, muitas vezes, essas pessoas não têm qualificação profissional, e aceitam trabalhar sob qualquer condição.

Porém atualmente esse conceito vem sendo modificado, as empresas voltadas para área do *fitness* estão buscando o trabalho correto, pois o órgão responsável por fiscalizar irregularidades tanto por parte das empresas, quanto dos profissionais, vem atuando consideravelmente neste campo, conseqüentemente, estudantes e/ou profissionais da área estão mais atentos e buscando melhorias em sua atuação profissional.

Com relação à atuação profissional dos Profissionais de Educação Física Monteiro (2003) explica que esta pode ser dirigida a indivíduos e/ou grupos-alvo, de diferentes faixas etárias, portadores de diferentes condições corporais e/ou com necessidades de atendimentos especiais e desenvolve-se de forma individualizada e/ou em equipe multiprofissional.

Neste sentido, o Profissional de Educação Física deverá estar capacitado para diversas atividades, entre elas: disseminar e aplicar conhecimentos práticos e teóricos sobre a Educação Física; promover uma educação efetiva e permanente

para a saúde e a ocupação do tempo livre e de lazer, como meio eficaz para a conquista de um estilo de vida ativo e compatível com as necessidades de cada etapa e condições da vida do ser humano; promover estilos de vida saudáveis, conciliando as necessidades de indivíduos e grupos, atuando como agente de transformação social (CONFEEF, 2002).

Isso vem confirmar que a prática de uma atividade física é diferente da atuação profissional (prestação de serviço), ou seja, a experiência profissional é adquirida com o exercício da profissão, no qual o profissional reflete antes, durante e após a sua prática, elaborando seu próprio conhecimento, utilizando tanto as experiências profissionais quanto os conhecimentos técnicos e científicos (BETTI; BETTI, 1996; TANI, 1996), para que de fato consiga exercer com eficácia as atribuições que lhes são designadas.

Ainda com relação às competências e atribuições do Profissional de Educação Física, o Artigo 1º da Resolução do Conselho Federal de Educação Física – CONFEEF nº 046 (2002), esclarece:

O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais -, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da autoestima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo.

Desta forma, faz-se entender que o conhecimento científico é cada vez mais necessário para o exercício dessa profissão para que o profissional de educação física consiga êxito na sua atuação. Assim sendo, Antunes (2003) explica que existe grande preocupação com a produção de conhecimentos aplicados, ou seja, direcionados para o profissional que atua no mercado de trabalho.

Neste contexto, o conhecimento necessário ao profissional de Educação Física tem sido constantemente transformado. As Instituições de Ensino Superior devem preparar um profissional competente para a atuação profissional, e prepara-

los para buscar a atualização que necessitam para seu desenvolvimento, devendo ser a preparação profissional um processo de constante aprendizado (BARROS, 2000).

Assim sendo, a atualização profissional é fundamental na profissão. Participar de eventos como simpósios, cursos, congressos, palestras e convenções, ler livros, revistas e artigos científicos da área, trocar experiências através de reuniões e discussões com outros profissionais, pós-graduação, tudo isso, sem dúvida é importante para o enriquecimento intelectual e prático do profissional (ANTUNES, 2003).

Além da questão intelectual do profissional de educação física, a boa aparência também é importante, se vestir de forma adequada e cuidar da higiene corporal são fatores que devem ser considerados por qualquer profissional.

Neste sentido Pereira (1996) afirma que além do instrutor se manter atualizado e informado, a aparência física deve ser coerente com a atividade que executa, é preciso cuidar dela para dar credibilidade ao serviço, pois o instrutor é o centro das atenções, por isso ele deve tomar cuidado com suas atitudes e aparência física. Antunes (2003) salienta não ser necessário que o professor de educação física tenha o corpo padrão imposto pela mídia apesar de que a aparência física (estética) pode servir como exemplo e motivação para os clientes.

Além da formação profissional e do estereótipo do profissional, é interessante que o profissional de educação física também tenha um bom condicionamento físico e boa coordenação motora, pois, segundo Antunes (2003), o profissional da atividade física deve ser um exímio executor da atividade que orienta, ou seja, um profissional de Educação Física que não pratica atividade física regular estaria propondo ou defendendo algo que não acredita ou não valoriza. Além disso, é importante que demonstre com frequência alguns hábitos, como a alimentação, a forma de treinar e expor seus treinos pessoalmente ou através das redes sociais. Todos estes fatores, em conjunto, levam o profissional, a ser exemplo para seus alunos/clientes.

Outros fatores também relevantes ao profissional de educação física é a facilidade de relacionamento e a capacidade de motivar o aluno. Ter um bom relacionamento com o cliente, pode ajudar na motivação deste. Assim, os instrutores devem ajudar seus clientes a atingirem seus objetivos da melhor maneira possível,

através de um bom relacionamento, conhecendo, compreendendo e esclarecendo suas motivações.

3 O ESTÁGIO

Este tópico abordará aspectos referentes ao estágio, como: caracterizações do campo de estágio (3.1), o cenário do estágio (3.2), a estrutura organizacional da academia (3.3) e por fim, o público da academia (3.4).

3.1 CARACTERIZAÇÕES DO CAMPO DE ESTÁGIO

Inaugurada em 2004, às margens do Açude Velho - um dos cartões postais de Campina Grande – a Korpus Academia já surgiu trazendo inovações. Com a reconhecida qualidade da marca, em pouco tempo foi sendo ampliada, e tornou-se uma referência em cuidados com o corpo e com o bem-estar. Com ambientes amplos, equipamento de última geração e uma equipe preparada para atender alunos com perfis e necessidades diferentes, é ideal para quem procura ter mais qualidade de vida através das atividades físicas.

Além de uma localização privilegiada, no coração de Campina Grande, a Unidade Centro tem equipamentos de última geração, salas amplas e climatizadas, e tem um grande diferencial, por ser a única academia da cidade a funcionar durante 24 horas por dia, inclusive nos finais de semana e feriados, permite que o aluno aproveite mais seu tempo. Tornando-se referência pelos serviços prestados, sem sombra de dúvidas, atualmente pode-se considerar a Korpus Academia uma das maiores do estado, se não a maior.

3.2 CENÁRIO

O cenário em que realizei minhas atividades, é uma academia da cidade, de melhor e maior estrutura. A Foto 1, na página seguinte, apresenta a visão do aluno ao chegar na mesma, tem-se a esquerda uma loja de suplementos alimentar, a direita uma loja de materiais esportivos, e a recepção a frente, com a catraca de acesso dos alunos, logo, já se depara com duas cadeiras de massagem, reservadas a esquerda, e dois computadores para que os alunos acessem ao sistema de treinos, e possam imprimir seu treino que irá realizar no dia. Um pouco mais a

direita, tem-se vários armários disponíveis para que os alunos guardem seus pertences, algumas bicicletas para uso exclusivo do aluno, e uma pequena sala de estar, com cadeiras e sofás.

Foto 1 - Visão panorâmica do primeiro espaço de musculação e sala de avaliações.



Fonte: <http://www.academiakorpus.com.br/unidade-centro/unidade.html>

Acima, no primeiro andar, encontra-se uma parte dos equipamentos ergométricos, entre esteiras, elípticos e bicicletas, como mostra a Foto 2 abaixo, um espaço geralmente frequentado para alongar-se, com opção de dois espaldares, e uma máquina para alongamento da cadeia posterior dos membros inferiores, tão como vários colchonetes, utilizados para exercícios abdominais, caneleiras, e uma balança para que os alunos confirmem o peso corporal. Nessa mesma área, encontra-se também estruturada sala de avaliação física.

Foto 2 - Visão de um outro espaço só com aparelhos ergométricos.



Fonte: <http://www.academiakorpus.com.br/unidade-centro/unidade.html>

Descendo, se inicia a primeira parte da sala de musculação, com as primeiras máquinas voltadas para membros inferiores, dentre eles, agachamento na máquina articulada, *lag press*, cadeiras extensora, cadeiras e mesas flexora, cadeiras adutora e abductora, tal como alguns equipamentos voltados pra o trabalho dos membros superiores, com as opções de três *cross over*, dois remo simulador, puxadas e remadas, como também dois bancos livres, e dois *grávitons*, como mostra a Foto abaixo.

Foto 3 - Visão por outro ângulo, do primeiro espaço de musculação.



Fonte: <http://www.academiakorpus.com.br/unidade-centro/unidade.html>

Na Foto 4, na página seguinte, observa-se que, com acesso através de escada ou rampa, a academia se estende em um segundo ambiente com mais esteiras, elípticos e escada ergométricas, e mais uma variedade de máquinas, as quais são voltadas para o trabalho dos membros superiores - puxadas, supinos, tríceps, bíceps em máquinas articuladas, mais um *cross over* – e para membros inferiores, como agachamento articulado (*Smith*), *leg press* 45 graus, grades/gaiolas para agachamento livre com barra, *hack machine*.

Há também alguns suportes fixos, nos quais são guardadas as anilhas (pesos) para o uso nos exercícios livres com barras, por exemplo, nos supinos livres, bancos *scott*, e bancos reclináveis, para que se possa fazer o uso da grande variedade de *halters*, *dobles*, com opções de 1kg à 34kg e de *kettlebells*, entre 6kg e 24kg (ver Foto 5). Por fim, fechando essa segunda parte da sala de musculação, tem-se alguns suportes para barras, dois bancos romanos, um bebedouro, e mais à frente o banheiro masculino.

Foto 4 - Visão do segundo espaço de musculação e aparelhos ergométricos.



Fonte: <http://www.academiakorpus.com.br/unidade-centro/unidade.html>

Foto 5 - Visão por outro ângulo do segundo espaço de musculação.



Fonte: <http://www.academiakorpus.com.br/unidade-centro/unidade.html>

Na parte superior da academia, concentra-se toda a parte de ginástica, com uma sala destinada à prática do *RPM/spinning*, outra sala votada para o treinamento funcional, como mostra a Foto 6, na página seguinte.

Foto 6 - Espaço para treinamento funcional.



Fonte: <http://www.academiakorpus.com.br/unidade-centro/unidade.html>

À frente desta sala apresentada acima tem-se a maior dessas salas de ginástica, onde se concentram as demais modalidades e também as aulas de duas artes marciais (Boxe e o *Jiu Jitsu*). Neste mesmo setor, ainda tem uma quadra para

a prática do *Squash*, uma sala para o Pilates e outra para o atendimento Nutricional individualizado, concluindo com um reservado banheiro feminino no mesmo setor.

3.3 ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

A Korpus Academia (unidade centro), conta atualmente com um quadro de funcionários distribuídos conforme apresenta o Quadro abaixo:

Quadro 1 - Quadro de funcionários da Korpus Academia (Unidade Centro)

PROFISSIONAIS	QUANTIDADE
Professores de Musculação	11
Professores de aulas coletivas	10
Estagiários	8
Serviços Gerais	4
Vigilantes	2
Consultoras	3
Gerente Administrativo	1

Continua

Continuação

PROFISSIONAIS	QUANTIDADE
Administrador	1
Financeiro	1
Técnico de TI	1
Segurança	1
Manutenção de Máquinas	1

Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

Como visto na Quadro acima, a maior parte do quadro de funcionários da Korpus Academia (Unidade centro) é composta por profissionais da área de Educação Física.

3.4 O PÚBLICO

O público no qual eu trabalhei no dia a dia do estágio é bem diversificado, tanto nos sexos quanto na faixa etária, além disso cada indivíduo tem o seu objetivo

particular. Esse público é composto em sua maioria, por jovens e adultos, mas, também tem um bom número de idosos.

Observando as características dos alunos, levando em consideração a faixa etária e objetivos, observei que os jovens, buscam através da musculação e/ou das atividades oferecidas na academia alguns benefícios como: uma melhor condição de saúde (i), uma condição estética desejada (ii), aprimorar a parte do fortalecimento muscular (iii) e fazer novas amizades através da socialização (iv).

O primeiro e terceiro benefício (i e iii) se dá porque parte destes jovens também praticam outras modalidades esportivas, assim, procuram uma parceria entre as atividades. Com relação ao segundo benefício (ii) - estética corporal desejada - Coelho e Filho (2000) afirmam que o praticante atual muitas vezes quer alcançar metas a curto prazo e modelar o corpo, influenciado pela mídia, fato que pude observar, uma vez que na maioria dos casos, os jovens desta academia se preocupam ou colocam em primeiro plano, a estética, o que pode levá-los a encararem a prática da musculação importante apenas em um período de suas vidas, neste caso, nós professores de educação física devemos orientá-los e mostrar que a prática do exercício físico não deve ser apenas um modismo passageiro, como diz Antunes (2003).

Com relação aos adultos, observei que alguns também buscam a parte estética, porém este não é o foco principal. Para os adultos, os benefícios principais que procuram é fazer novas amizades, socializar no âmbito da academia, como também a manutenção da saúde, para manterem uma vida ativa e se prevenirem de possíveis problemas de saúde no futuro. Há casos em que adultos chegam na academia indicados por médicos a iniciarem e manterem uma prática regular de atividade física por motivos de já terem lesões ou algum tipo de complicação na saúde pessoal.

Quanto aos idosos, estes procuram a academia para manterem uma vida ativa e cuidarem de algumas enfermidades que já possuem, o que os auxiliam a manter aquela enfermidade estagnada ou se prevenirem de novas possíveis enfermidades. Os idosos também visualizam a academia e exercício físico como um ótimo meio para a socialização, mantendo e fazendo novas amizades, o que os proporcionam uma ajuda psicológica muito boa, pois não só mantém o corpo ativo, como a mente também.

Sabendo dos motivos mais comuns que os idosos têm no âmbito da academia, ainda tem alguns idosos que insistem em se preocuparem mais com a estética do que saber que o mais importante daquela prática de atividade física para eles, é poder ter uma vida ativa, tendo a consciência do real benefício que a atividade física, neste caso a musculação, traz para a vida de cada um. No contexto dos idosos, 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 (MAZO *et al.*, 2005).

Para concluir, foi observado que independente da faixa etária e sexo há alunos que por praticarem a musculação e/ou ginástica acham que sabem de tudo e que são experientes o suficiente a ponto de não pedirem auxílio do professor ou estagiário durante os seus treinos, nestes casos alguns pedem ajuda apenas quando estão sentindo algum tipo de lesão, as vezes decorrente de algum exercício mal executado.

Há alunos que precisam de ajuda em alguns momentos em que não conseguem executar determinados exercícios sozinhos, devido ao aumento ou até mesmo exagero na carga, o velho e conhecido termo: “dá um toque aqui, professor”. E têm aqueles que pedem ajuda quando passam por algum problema relacionado ao dia a dia nos treinos, quando por exemplo acontece de passarem mal, por terem tido uma queda na pressão arterial, devido a uma alimentação incorreta no pré-treino.

Sendo assim, observa-se que esse público merece um cuidado e fiscalização especial, pois podem criar sérios riscos para si e até mesmo para os demais alunos por não pedirem o auxílio do professor ou estagiário de educação física no momento da musculação.

4 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Recebi o convite para inicialmente passar uma semana de teste avaliativo do meu desempenho como orientador/instrutor na sala de musculação, pois era essa função que eu iria exercer na academia.

Passada uma semana, fui bem na execução da minha função, que era a de orientar os alunos de uma forma geral na sala de musculação, apresentando-os as máquinas e locais onde se executavam determinados exercícios, como também demonstrando na prática alguns exercícios para que aqueles que tinham certa dificuldade na execução compreendessem como executar o exercício proposto de forma correta e eficaz.

Em paralelo, eu também verificava se a execução dos exercícios daqueles alunos que já tinham uma boa vivência e experiência na prática da musculação, estavam sendo bem executados. Desta forma eu auxiliava os alunos a pedidos inclusive deles próprios, que por vezes solicitavam esse auxílio, tanto para observar se os mesmos estariam executando o exercício de forma correta, como ajudando (“dando um toque”), para aqueles alunos que treinam com uma intensidade a mais, e em alguns casos, vão até a falha, ou falha total das repetições.

5 AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO

O estágio, sem sombra de dúvidas, foi de fundamental importância para o meu aprendizado, através do qual pude colocar de fato na prática tudo aquilo que vivenciei e aprendi enquanto graduando. Desta forma, o estágio foi um grande aprendizado e um celeiro de grandes e valorosas experiências, onde “coloquei a mão na massa” e tive a vivência com diversos tipos alunos, cada qual com a sua individualidade biológica, objetivos e coordenação motora, através disso, por exemplo, pude ter a percepção do que cada aluno é capaz de fazer, no tocante ao treinamento.

De forma geral, pude perceber o quão importante e valioso o Educador Físico é para as pessoas, tanto na orientação no momento da prática do exercício físico, quanto na interferência no estilo de vida delas, mostrando a importância de ter uma vida ativa e saudável.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O relato, abrangeu minha experiência como estagiário em uma academia de musculação, no qual abordei a vivência e o trabalho que realizei neste local. Assim, tive a oportunidade de entender melhor o quão grande é o valor que o profissional de Educação Física tem perante a sociedade, levando em consideração todo o aprendizado acadêmico e prático que é envolvido neste contexto. Desta forma, o profissional de educação física é responsável não só por transmitir conhecimentos para os alunos afim de que estes coloquem em pratica no dia a dia de treinos, como também na intervenção no estilo de vida das pessoas, mostrando o caminho a seguir para tornar suas vidas mais saudáveis e hábeis para o cotidiano.

Através do estágio, pude sanar diversas dúvidas referentes a alguns conteúdos acadêmicos. É neste contexto da prática, onde realmente enxergamos a importância de estarmos sempre atualizados através da busca de novos conhecimentos, pois as pessoas possuem cada vez mais acesso a informações o que os tornam capazes de questionar o seu trabalho quando julgarem necessário.

Por fim, posso afirmar que os resultados adquiridos tanto no estágio quanto neste trabalho foram satisfatórios. Sem dúvida alguma, o estágio ainda contribuirá muito para a formação de novos profissionais que buscam na Educação Física, na musculação ou em outras áreas, um sonho: promover qualidade de vida e saúde para as pessoas.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, A. C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. **Revista Digital - Buenos Aires**, a. 9, n. 60, 2003. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm>>. Acesso em 07 de março de 2017.
- BARROS, J. M. C. Educação Física na sociedade brasileira atual e a regulamentação da profissão. **Revista Motriz**, n. 2, p. 107-109, 2000.
- BETTI, M. Por uma teoria da prática. **Motus Corporis**, v. 2, n. 3, p. 70-112, 1996.
- BETTI, M.; BETTI, I.C.R. Currículo e formação profissional. **Revista Motriz**, v. 1, n. 2, p. 10-15, 1996.
- 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.
- CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M.L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003
- COELHO FILHO, C. A. de A. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Movimento**, v. 6, n. 2, p. 14-15, 2000.
- CONFED – **Conselho Federal de Educação Física**. RESOLUÇÃO CONFED nº 046/2002. Disponível em <http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82>. Acesso em: 13 de março de 2017.
- CUNHA, A. C. **Os conteúdos físico-esportivos no lazer em academias: atividade ou passividade**. In. MARCELLINO, N. C. (Org.) Lúdico, Educação e Educação Física. Ijuí, Unijuí, 1999.
- MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.
- 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: 10 de março de 2017.
- PEREIRA, M. M. F. **Academia estrutura técnica e administrativa**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

SANTOS, S. F.; SALLES, A. D. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.23, n.2, p.87-102, 2009.

TANI, G. O. **Cinesiologia, Educação Física e Esporte: Ordem emanente do caos na estrutura acadêmica**. Motus Corporis, 1996.