



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RAYNE DIOGO DANTAS LIMA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: UTILIZAÇÃO DA GINÁSTICA COLETIVA ATRAVÉS  
DOS MÉTODOS FRANQUIADOS NA ACADEMIA KORPUS

CAMPINA GRANDE - PB

2017

RAYNE DIOGO DANTAS LIMA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: UTILIZAÇÃO DA GINÁSTICA COLETIVA ATRAVÉS  
DOS MÉTODOS FRANQUIADOS NA ACADEMIA KORPUS

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Carvalho

CAMPINA GRANDE - PB

2017

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.

L732r Lima, Rayne Diogo Dantas.  
Relato de experiência [manuscrito] : utilização da ginástica coletiva através dos métodos franquizados na Academia Korpus / Rayne Diogo Dantas Lima. - 2017.  
20 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: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Ginástica coletiva. 2. Academia. 3. Método franquizado. I. Título.

21. ed. CDD 796.44

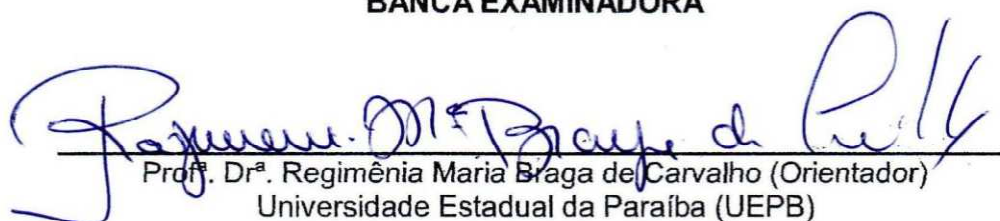
RAYNE DIOGO DANTAS LIMA

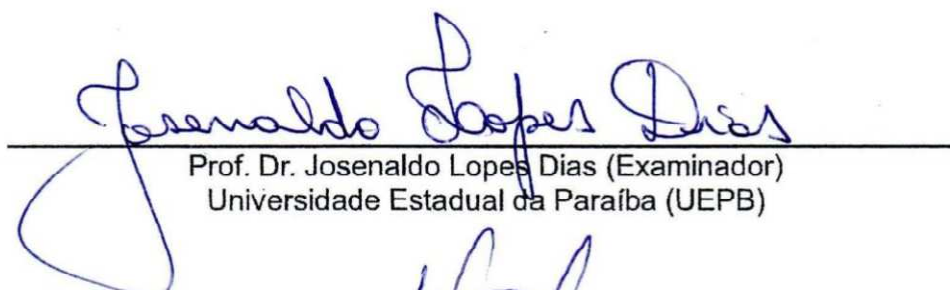
VIVÊNCIA DA GINÁSTICA COLETIVA ATRAVÉS DOS MÉTODOS  
FRANQUIADOS: ACADEMIA KORPUS

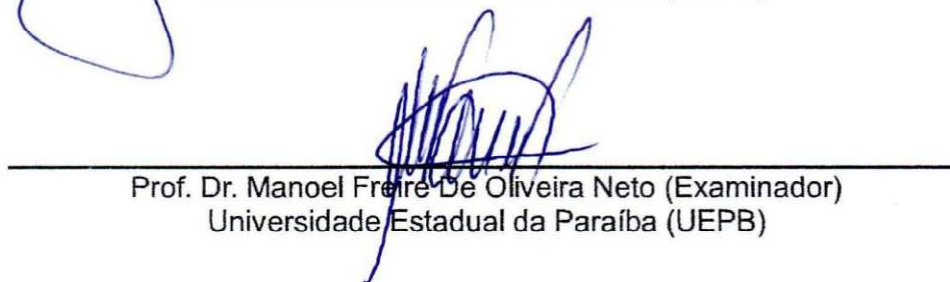
Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 27/07/2017.

**BANCA EXAMINADORA**

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

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

  
Prof. Dr. Manoel Freire De Oliveira Neto (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus que a todo o momento esteve ao meu lado guiando minhas ações e decisões para um futuro de sucesso sobre a graça dele;

Agradeço a minha mãe Lindaura que esteve ao meu lado me dando todo o suporte para que eu alcançasse todo o sucesso desejado; agradeço a família, namorada e amigos, que sempre estiveram ao meu lado,

Agradeço a professora Regimênia, que me orientou que além de uma professora, foi amiga de todas as horas que pude contar sempre que precisei, mesmo fora dos muros da academia;

Agradeço a todo aquele que torceu pelo meu sucesso, que direta ou indiretamente me ajudou para que chegasse até aqui.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	7
<b>2. OBJETIVO</b> .....	8
2.1. OBJETIVO GERAL .....	8
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	8
<b>3. REFERENCIAL TEORICO</b> .....	9
3.1. HISTÓRICO DOS MÉTODOS FRANQUIADOS.....	9
<b>4. RELATO DE EXPERIÊNCIA</b> .....	10
4.1. ESTÁGIO.....	10
4.2. ACADEMIA KORPUS .....	10
4.3. CRITÉRIOS METODÓLOGICOS PARA MINISTRAR AULAS FRANQUIADAS.....	10
4.4. O RELATO.....	11
4.5. BODY COMBAT.....	12
4.6. BODY PUMP .....	12
4.7. BODY ATTACK.....	12
4.8. POWER JUMP.....	13
4.9. CX WORK.....	13
<b>5. CONCLUSÃO</b> .....	14
<b>6. REFERÊNCIAS</b> .....	15
<b>ANEXOS</b> .....	1

## RESUMO

O presente trabalho, traz um relato de experiência do estágio em uma academia de ginástica da cidade de campina grande, em que foram analisadas aulas coletivas de franquias. O objetivo do trabalho é relatar as experiências vividas nas aulas de ginastica franquizadas durante o estágio. A academia korpus foi o local de estágio, que ocorreu de segunda a sexta-feira em horários e turma distintas, as modalidades observadas foram: Body Pump, Body Attack, Body Combat, Power Jump. Com o término do trabalho foi possível agregar bastante conhecimento com base na vivência do estágio, permitindo assim amadurecimento profissional para que se entre pronto no mercado de trabalho.

**Palavras-Chave:** Ginástica Coletiva, Academia, Método Franquiado.

## **ABSTRACT**

The present work reports an experience of the internship at a gymnasium in the city of Campina Grande, where collective classes of franchises were analyzed. The objective of the study is to report the experiences of gymnastics classes during the internship. The korpus academy was the place of internship, which happened from Monday to Friday at different times and classes, the modalities observed were: Body Pump, Body Attack, Body Combat, Power Jump. With the end of the work it was possible to add a lot of knowledge based on the experience of the internship, thus allowing professional maturity to enter the job market.

Keywords: Collective Gymnastics, Academia, Franchised Method.



## 1. INTRODUÇÃO

A palavra ginástica vem do grego “Gymnastiké”, que significa a arte de fortificar o corpo e lhe dar agilidade. Mas, já na pré-história a ginástica já existia como meio de sobrevivência, para caçar, atacar e se defender. Esse tipo de exercício físico era classificado como exercício utilitário, essa prática era passada de gerações em gerações e fazia parte de jogos, rituais e festividades do povo daquela época. Nos tempos antigos, no oriente, os exercícios físicos eram praticados como lutas, natação, remo, hipismo, arco e flexa eram utilizados em rituais religiosos e na preparação dos soldados para guerras (MACELLY, 2011).

O movimento fitness, desde o início, no final dos anos 70, não demonstra nenhum sinal de enfraquecimento, mesmo após vários anos de seu surgimento. O grande número de pessoas que experimentam uma melhora na qualidade de vida, saúde, estética e bem-estar interior e social, através da prática sistemática das atividades orientadas, não permite que esse movimento pare de crescer. A comprovação disso é evidente pela proliferação do número de academias de ginástica em todo mundo, o que lhe confere o status de ser um fenômeno internacional (NOVAES, 2001).

Alguns métodos de origem estrangeira influenciaram diretamente a Ginástica de Academia até ela tomar o formato atual. Nos anos 60 e 70, foi a Calistenia; nos anos 80, a Ginástica Aeróbica (Alto e Baixo Impacto), seguidos, nos anos 90, pelo StepTraining e a Ginástica Localizada, que tem sua base na musculação. Vários fatores, tais como cinesiológicos, anatômicos e de melhoria de desempenho são comuns nestas atividades, o que aumenta a correlação entre elas (NETO e NOVAES, 1996). Recentemente, cresceu a procura por ginásticas suaves, como por exemplo: Yoga, Ginástica Postural, Tai-chi Chuan, Pilates e ginástica com movimentos de animais (SABA, 2003).

A ginástica de academia tem como objetivo melhorar o condicionamento físico e promover o aumento do gasto calórico. Considerada atividade física e prática social, ela permite melhora da qualidade de vida por meio de aulas coletivas. Além dos benefícios social e fisiológicos, ginástica de academia promove também a obtenção e manutenção da estética corporal bem como outros benefícios (SABA, 2003).

Para que um indivíduo desenvolva uma boa condição física é necessária a utilização de exercícios que foquem resistência aeróbica, resistência muscular localizada, força muscular, flexibilidade e composição corporal. É importante lembrar que, não basta desenvolver um ou outro componente e sim todos juntos de forma equilibrada e harmoniosa. Para que isso ocorra é fundamental que se utilizem vários meios e métodos de treinamento, pois não existe um único método que desenvolva todos esses componentes de forma eficiente, isso porque cada método possui o seu desenvolvimento específico de qualidades físicas (SANTOS, 1994).

Nos dias atuais, a ginástica de academia ainda se encontra em um processo de expansão, onde é possível observar, cada vez mais, uma prática generalista, que favorece o aparecimento de novos métodos, como por exemplo, a BodySystems, ou até, métodos menos populares de ginástica, acarretando em uma ampliação desse mundo do fitness.

## **2. OBJETIVO**

### **2.1. OBJETIVO GERAL**

Relatar, descrever e informar as minhas vivências do estágio na academia Korpus e sua importância para a minha vida acadêmica e profissional, da ginástica coletiva através do método de franquias.

### **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Expor minhas experiências vividas com os alunos (as) da ginástica coletiva através do método de franquias na academia Korpus na faixa etária (15 a 75 anos);
- Apresentar os métodos de franquias e os tipos de ginástica;
- Mostrar os critérios e certificação do profissional de educação para atuar nas aulas;
- Apresentar as abordagens para o desenvolvimento das aulas.

### 3. REFERENCIAL TEORICO

#### 3.1. HISTÓRICO DOS MÉTODOS FRANQUIADOS

Todo atleta olímpico tem um objetivo alto e quer ser o melhor em seu campo. Nosso fundador é um olímpico quatro vezes que sempre define grandes objetivos. Les Mills Snr iniciou sua primeira academia em Auckland, Nova Zelândia, em 1968. Agora, quase quatro décadas depois, os exercícios LES MILLS™ são amados por milhões e estão disponíveis em clubes e academias em todo o planeta. Depois de testemunhar o fenômeno de aeróbica nos Estados Unidos, Phillip Mills e esposa Jackie, começaram a desenvolver aulas de aeróbica e força de alta energia.

Phillip juntou-se ao negócio em tempo integral em 1980 e imediatamente começou a criar formas inovadoras de motivar as pessoas. Não tem medo de correr riscos, Phillip e seus companheiros do negócio de entretenimento foram os primeiros a criar exercícios de grupo conduzidos pelo ritmo da música moderna. Aqueles primeiros programas aeróbicos desencadearam filas na rua e Phillip sentiu o poder real de fitness grupal.

Em 1990 mudaram o jogo adicionando alças ao estúdio com a classe original PUMP. Massivamente popular na Austrália e na Nova Zelândia, sabíamos que era uma fórmula vencedora. Em 1997, foi renomeado BODYPUMP™ e nossa equipe de guerreiros da estrada levou o mundo.

Les Mills International nasceu. Desde então, mantemos a concepção de exercícios que inspiram as pessoas a obter resultados. Nossa classe de ciclo BODYBALANCE™ baseada em yoga decolou em popularidade. Em seguida, foi BODYCOMBAT™, nossas artes marciais combinadas ao treino do fitness. Atualizando a música e os movimentos em todos os exercícios a cada três meses para continuar motivando nossa tribo e ficar à frente do jogo. Esta abordagem inovadora não se limita ao exercício grupal. Para sustentar um planeta apto, precisamos inspirar a próxima geração com novas experiências.

## **4. RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### **4.1. ESTÁGIO**

Estágio segundo BURIOLLA (1995), “é os lócus onde a identidade profissional do aluno é gerada, construída e refletida; volta-se para o desenvolvimento de uma ação vivenciada, reflexiva e crítica, por isso, deve ser planejado gradativamente e sistematicamente”. É de caráter essencial na vida do aluno o estágio para além do desenvolvimento do aprendizado adquirido na academia, aprimorar todo o seu conhecimento em diversas áreas da empresa.

### **4.2. ACADEMIA KORPUS**

Fundada em 1985, a Unidade Prata foi a primeira da rede Korpus a surgir em Campina Grande. Desde o início, primou pela qualidade dos serviços prestados e satisfação do aluno. Ao longo do tempo, se solidificou e deu origem ao que hoje a Academia Korpus simboliza: a busca pela saúde e bem-estar com segurança.

Oferece ambientes climatizados e recursos tecnológicos a exemplo o sistema de treinamento informatizado, onde cada aluno encontra seu programa de exercícios, e equipamentos de primeiro mundo.

Com uma equipe preparada para atender alunos com perfis e necessidades diferentes e uma estrutura completa, é ideal para quem procura ter mais qualidade de vida através das atividades físicas.

Por funcionar durante 24 horas por dia, inclusive nos finais de semana e feriados, permite que o aluno aproveite mais seu tempo.

### **4.3. CRITÉRIOS METODOLÓGICOS PARA MINISTRAR AULAS FRANQUIADAS**

Somente profissionais de Educação Física com CREF ou universitários que cursam Educação Física podem fazer os treinamentos dos métodos franquizados. Durante esse treinamento que ocorre em dois módulos, ambos são estágios do treinamento Inicial. No módulo I o professor conhece as características básicas do

programa e de como ensinar. No Módulo II isso é testado na prática, com o professor passando por momentos de avaliação e feedback de seu desempenho.

Quem não é aprovado no Módulo II de seu treinamento tem o prazo de 60 dias para fazer um novo treinamento, pagando uma taxa. O professor deve verificar no calendário quando ocorre o próximo treinamento e entrar em contato com a Central BS para se inscrever.

Após a aprovação no Módulo II, o professor deve enviar o vídeo de sua aula em até 90 dias. O vídeo deve ser de uma aula real, conter a gravação de uma aula inteira, incluindo a interação pré e pós aula. A câmera deve estar posicionada de modo que seja completamente possível ver toda a movimentação do professor durante a aula, sem cortes de espaço ou partes do corpo. O vídeo não deve ter cortes nem edições. O formato pode ser em VHS, DVD, CD de vídeo ou Pen Drive. Exceto em formato 8mm.

As renovações trimestrais são compulsórias para manter seu licenciamento em dia. Além disso, para continuar dando aulas é necessário manter-se sempre atualizado com seus materiais. Não fazer a renovação trimestral implica em descredenciamento do programa que não foi renovado, o que o torna irregular a atuação como professor Les Mills.

#### **4.4. O RELATO**

Como todo estagiário de educação física, no ano de 2014 comecei estagiando na área de musculação e sempre via as aulas de ginástica como uma forma de agregar valor e tirar a monotonia do treino, sendo assim, passei a praticar as aulas. Após isso, criei afinidade pela área e busquei me capacitar para futuramente começar a ministrar aula.

Em outubro de 2015 me foi dada a oportunidade de estagiar na academia korpus unidade prata com ginástica coletiva. A academia conta com um público distinto a faixa etária varia entre 12 à 80 anos, com cerca de 8000 alunos matriculados, sendo aproximadamente 2000 alunos praticantes de ginástica coletiva. Vale salientar que, acontece oscilação de público com o decorrer de alguns meses do ano. O quadro de horários da academia dispõe de cerca de 100 aulas semanais,

sendo elas: aulas franquizadas e tradicionais, além dos aulões de lançamento promovidos trimestralmente.

Meu estágio ocorreu na área de aula coletivas franquizadas, pela empresa LesMills/BodySystems. Dentre as 11 modalidades disponibilizadas pela franquia, no campo de estágio foram realizadas cinco modalidades: BodyPump, BodyAttack, BodyCombat, CxWork e Power jump.

#### **4.5. BODY COMBAT**

A mais explosiva das aulas, praticada por milhares de pessoas “viciadas” nesta combinação de ginástica e artes marciais, que descarregam o estresse “lutando” sem contato físico. Com movimentos vindos do Boxe, Karatê, Kung Fu, Jiu Jitsu, entre outras artes, BODYCOMBAT™ é um verdadeiro chute na preguiça!

Duração: 55 minutos | Gasto calórico médio: até 545 kcal.

#### **4.6. BODY PUMP**

Há mais de 20 anos no mercado, esta aula conquistou corações e corpos de milhões de praticantes ao redor do planeta. Treinamento de força e resistência em uma aula coletiva, que respeita as características individuais, este é o BODYPUMP™. Anilhas e barras, músicas envolventes com exercícios seguros e eficazes, são o conjunto ideal para esta aula que melhora a postura e dá a tão desejada definição muscular.

Duração: 60 minutos | Gasto calórico médio: até 560 kcal.

#### **4.7. BODY ATTACK**

BODYATTACK é a combinação de movimentos aeróbicos com exercícios de força e estabilização em um único treinamento. Esses movimentos vêm de esportes como vôlei, tênis e futebol; portanto a sua intensidade é facilmente adaptável, possibilitando a atividade de ser praticada por aqueles que já estão acostumados com exercícios físicos e por quem está começando.

Duração: 50 minutos | Gasto calórico médio: 500 kcal.

#### **4.8. POWER JUMP**

Treinamento aeróbio em minitrampolim, com resultados visivelmente rápidos e organizado de uma maneira democrática, que permite que alunos novatos e experientes saiam das aulas com a sensação de dever cumprido.

Duração: 55 minutos | Gasto calórico médio: 700 kcal.

#### **4.9. CX WORK**

A aula apresenta um conjunto de exercícios isolados, que têm como alvo grupos musculares específicos e movimentos integrados, que utilizam dois ou mais grupos simultaneamente – todos focados na musculatura do centro do corpo: abdominais, costas e glúteos.

Duração: 30 min | Gasto calórico médio: 350 kcal.

## 5. CONCLUSÃO

Conclui-se que, o estágio de um modo geral é de suma importância na vida de um discente em educação física. Pois, possibilita um maior aprendizado nas atividades a qual foi proposto durante o estágio realizado na academia Korpus.

Durante o estágio enxergamos a importância da ginástica coletiva e o desenvolvimento que ela proporciona aos alunos. Sendo assim, todas as expectativas foram superadas tanto por parte dos alunos/clientes como também dos proprietários da academia.

Desta forma, o estágio possibilitou-me diversas situações as quais serviram e servirão como aprendizagem e experiência para o resto da minha carreira como profissional de educação física. Vale salientar que, todos os objetivos propostos no estágio foram realizados com êxito.

.



## 6. REFERÊNCIAS

MANUAL BODYSYSTEMS TYME. São Paulo, 2003. Disponível em:<<http://www.bodysystems.com.br>>. Acessado em: 26/05/2017.

NOVAES, Jefferson da Silva. Estética: O corpo na Academia. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2001.

SABA, Fabio. Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Editora Takano, 2003.

SANTOS, Miguel Ângelo Alves. Manual de Ginástica de Academia. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1994.

BRANDÃO, M. M. J. Relato de experiência de estágio em ginástica na Academia RM na cidade de Campina Grande-PB. 2011. 29f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2011.

<https://lesmills.com.br/> : acesso dia 11/10/2016 as 21:00.

BURIOLLA , M.A.F. O estágio supervisionado . São Paulo , Cortez, 1995 , 176.

The les mills story. Disponível em: <https://www.lesmills.com/about-us/our-story/>  
Acesso em: 21/07/2017

## **ANEXOS**



**BODYPUMP**



**CX WORX**



**BODYCOMBAT**



**POWERJUMP**