



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LAIO FRANCIS BATISTA CORREIA

RELATO DE EXPERIÊNCIA EM MUSCULAÇÃO

CAMPINA GRANDE – PB
2017

LAIO FRANCIS BATISTA CORREIA

RELATO DE EXPERIÊNCIA EM MUSCULAÇÃO

Relato de experiência apresentado no curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento de à exigência para a obtenção de colação de grau.

Orientador: Prof. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas

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.

C824r Correia, Laio Francis Batista.
Relato de experiência em musculação [manuscrito] / Laio Francis Batista Correia. - 2017.
25 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. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas, Departamento de Educação Física".

1. Musculação. 2. Estágio supervisionado. 3. Educação Física. I. Título.

21. ed. CDD 796.4

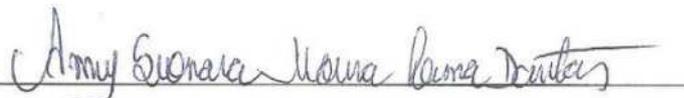
LAIO FRANCIS BATISTA CORREIA

RELATO DE EXPERIÊNCIA EM MUSCULAÇÃO

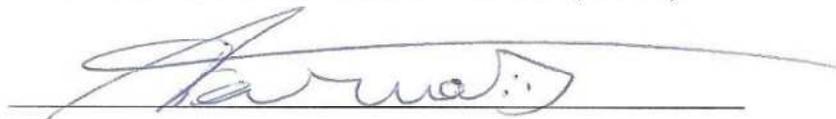
Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 15, 08, 2017.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Alvaro Luiz Pessoa de Farias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

RESUMO

O curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba oferece ao aluno oportunidades de obter e executar todo o aprendizado em sala de aula no campo prático. O processo de atuação é fundamental na preparação para resolução de problemas, destacando a participação no trabalho fora da universidade como momento de se apropriar dos conhecimentos, sendo o estágio supervisionado. O presente trabalho está escrito o relato de experiência na área de musculação com todas as vivências adquiridas por meio da minha atuação como estagiário a partir do dia 01 de janeiro a 01 de agosto de 2017 no horário das 06:00h às 11:00h, oferecendo a oportunidade de vivenciar a atuação em musculação e avaliação física. Atendendo um público heterogêneo de idade variada. Afirmando que através das trocas de experiência entre mim, e os alunos clientes, me oportunizou a aplicação das metodologias e abordagens de ensino norteando toda formação de forma mais próxima da realidade na atuação profissional do meu cotidiano.

Palavra chave: Musculação. Estágio supervisionado. Estagiário.

ABSTRACT

The bachelor's in Physical Education from the Universidade Estadual da Paraíba offers the student opportunities to obtain and execute all classroom learning in the practical field. The process of action is fundamental in the preparation for problem solving, highlighting the participation in work outside the university as a moment of appropriating knowledge, and the supervised stage. The present work is written the report of experience in the area of work outwith all the experiences acquired through acting as a trainee from January 01 to January 1, 2017 in the From 06:00 to 11:00, offering the opportunity to experience the performance in work out and physical evaluation. Serving a heterogeneous audience of varied ages. I affirm that through the exchange of experience between me and the student clients, I opportunized the application of methodologies and teaching approaches guiding all training in a way closer to reality in the professional performance of my daily life.

Keyword: work out. Stage supervised. Student.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	REVISÃO DE LITERATURA	7
2.1	O Profissional De Educação Física	7
2.2	Importância De Participar Do Estágio Supervisionado	8
2.3	Contexto Da Academia Brothers Gym.....	9
2.4	O Ensino De Musculação.....	9
3	RELATO	9
3.1	Estrutura e Equipamentos	9
3.2	O Ingresso Do Discente	10
3.3	A Formação Teórica Do Discente	10
3.4	Orientações Iniciais Ao Discente	11
3.5	Orientações Aos Clientes.....	12
3.6	A Academia e a Musculação.....	12
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
	REFERÊNCIAS	19
	APÊNDICE	19

1 INTRODUÇÃO

Ao chegar à universidade, o aluno é capaz de obter o máximo de informações teóricas, mas na maioria das matérias ofertadas pela graduação há ausência da prática, assim não há uma ponte entre o aprendido à aplicação em situação real. Destacam-se projetos, programas de extensão e estágios oferecidos fora da universidade como momento de se apropriar dos conhecimentos antes adquiridos para empregar em cada situação cabível sendo processo fundamental na preparação e resolução de problemas presentes em toda a trajetória profissional. Importando concluir os estudos acadêmicos de forma a aliar teoria com aplicação, aprimorando as habilidades inerentes à atuação, formação plena do aluno, além de ser peça fundamental para a experiência vivida, ao se apropriar e fixar lições para toda sua carreira, refletindo e desdobrando todo processo.

A graduação é composta por diversos momentos de aprendizado, dentro da sala ou em campo prático, nos permitindo formar conhecimento, atingindo a capacidade de ir além da reprodução automática. As aulas proporcionam contribuição para o aluno ter informações, oportunizando o êxito em atuar no campo e facilitando a tarefa profissional. A educação provoca mudança crítica no ser humano e conseqüentemente altera sua visão sobre o contexto social o qual está inserido, colaborando de forma prática transformadora (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

Para a melhor transmissão de conteúdo é necessário o prévio planejamento desenvolvido pela parte dos responsáveis pela gestão do local, sendo de forma mais abrangente onde se utilize de questões sociais vigentes. Na Educação Física, é imprescindível que exista a consciência sobre suas ações pedagógicas, pois há necessidade de conceber motivação e propor situações onde haja possibilidade da prática de forma personalizada para todos os clientes, resultando em maior segurança ao decorrer da aula.

Percebi na fase inicial em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) que houve várias oportunidades para prática das matérias estudadas, sendo presente através dos estágios supervisionados e não supervisionados, projetos e programas de extensão, sendo que participei na atuação

como instrutor na academia Brothers Gym, que surgiu a oportunidades através do convite do Proprietário do Local.

A Brothers Gym é caracterizada como uma academia de pequeno porte, o instrutor poderá operar de maneira dedicada e propensa à área escolhida, reforçando na prática, qual tipo de especialização seguir após a graduação, formando um profissional instruído e mais seguro na sua atuação. Sobre as atividades oferecidas, são: musculação e dança. Atende ao público heterogêneo em horários variados como manhã, tarde e noite, realiza sua divulgação em meios de redes sociais para atingir as comunidades próximas.

Este é um relato de experiência de toda minha compreensão e particularidades apropriadas na Brothers Gym no setor de musculação, localizada em Campina Grande.

O objetivo foi de Relatar minhas experiências adquirida sem situações cotidianas, bem como expor a importância do estágio supervisionado não obrigatório aos discentes e aos interessados, na época de atuação em musculação como estagiário da academia Brothers Gym no horário das 06:00 às 11:00h a partir do dia 01 (um) de Janeiro a 01(um) de agosto de 2017 (dois mil e dezessete).

Coletando dados de maneira visual, observando e avaliando o estabelecimento e o desempenho de todos os clientes, e de maneira documentada através das avaliações físicas prescritas em ficha de avaliação e treinamento (em APÊNDICE).

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A lei nº 9394/96 de diretrizes e bases da educação menciona a Educação Física como matéria do ensino básico, ajustada a qualquer faixa etária, e faz parte da proposta pedagógica da escola (LDB, 1996). Para nortear as aulas, foram lançados parâmetros curriculares nacionais que mostram ao professor como atuar sobre a criança, assim como uma lista de conteúdos sugeridos, porém sem um plano a ser seguido (BRASIL, 1997); tornando o planejamento e execução totalmente livre a ser desenvolvido e amparado pela resolução nº 01/2002 do

Conselho Nacional de educação que confere diploma de licenciado válido para atuação regulamentada (BRASIL, 2002).

O profissional deverá possuir domínio e compreensão, assim como consciência crítica para lidar com as condições da escola, (FREITAS, 2002) tratando de temas da cultura corporal que expressem objetivos a serem conquistados, com os temas: jogos, esportes, ginástica, dança e lutas (MATA, MACIEIRA, 2010). Antes passará por todo um processo de adquirir conhecimento e prática dentro da graduação. Lisboa e Gonzaga (2013) afirmam que a Licenciatura Plena em Educação Física pela UEPB busca formar o aluno através de seus componentes curriculares de maneira crítica e estabelece a relação dos conhecimentos com a ação. Eles devem ser instrumento de reflexão pedagógica firmando compromisso com os interesses sociais (COLETIVO DE AUTORES, 1992), mas em alguns casos nem sempre a teoria é usada na prática (DARIDO, 1996).

2.2 IMPORTÂNCIA DE PARTICIPAR DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

Ao chegar à universidade, é dever do aluno obter conhecimentos dentro da média de avaliação esperado pela instituição, além de participar das atividades extracurriculares (palestras, minicursos, congressos, mesa redonda, capacitações) provenientes de sua própria área ou afins. Existem matérias onde há ausência de execução, não havendo possibilidade de relacionando do que foi estudado ao uso prático em campo, para que isso ocorra, deverá buscar estágios e extensões. É importante que o discente conclua sua formação acadêmica com experiência em lidar com o cotidiano profissional, gerando preparo nas habilidades específicas à sua escolha de atuação.

A preparação do aluno para o mercado de trabalho se dá através da vivência, que aliada à bagagem teórica adquirida, consolida todo o desenvolvimento profissional. O ato de evolução escolar supervisionado é definido pela lei nº 11788/08 como estágio, podendo ser obrigatório ou não obrigatório, sem vínculo empregatício. As atividades de extensão, de monitorias e de iniciação científica poderão ser equiparadas ao estágio quando previsto no projeto pedagógico do curso (BRASIL, 2008).

2.3 CONTEXTO DA ACADEMIA BROTHERS GYM

Localizada no bairro do catolé, a Brothers Gym possui um público heterogêneo com variada idade, maioria composta por moradores circunvizinhos onde a principal forma de divulgação é o “boca-a-boca”. Quanto aos objetivos específicos são em grande maioria estéticos.

2.4 O ENSINO DE MUSCULAÇÃO

O homem já usava de peças e materiais para sua sobrevivência em meio a sua evolução como paus, pedras polidas além de precisar levantar objetos desde quando tornou-se um animal bípede, o simples ato do ser ter de superar uma resistência física já poderia denominar musculação pois é utilizado da energia cinética para causar movimento sob o objeto em foco. Portanto poderíamos dizer que a musculação é o ato de gerar movimentação utilizando-se de resistência física, podendo esta ser por meios de maquinarias ou pesos livres, a maquinaria valendo de sistemas de polias moveis ou fixas.

O homem inicialmente não saberá intuitivamente como se comportar ou superar um dado movimento inicialmente revelado, sendo este foco de dedicação de outrem que o auxilie na atividade, sendo por imitação, colaboração ou diálogos (VIGOTSKY, 1984, p. 98).

3 RELATO

3.1 ESTRUTURA E EQUIPAMENTOS

Criado no ano 2016(dois mil e dezesseis),a academia Brothers Gym tem o objetivo de atribuir inclusão social, bem estar e saúde a população circunvizinha, promovendo com baixo custo o treinamento do cliente que se dispor a frequentar o espaço. Usando as práticas da musculação além de métodos e técnicas como meio de formar a saúde, gerando melhorias nas capacidades motoras, além da diminuir o risco de lesões e danos articulares.

As atividades do local foram desenvolvidas às segundas, terças, quartas, quintas, sextas, abrindo de 06h da manhã e encerrando as 22h com duração de 16h sem pausa para almoço e dispondo de responsável técnico em todos os horários.

Os recursos, equipamentos e profissionais que a academia dispõe estão sendo suficientes ao decorrer do aumento e decréscimo da demanda de clientes que ao total variam entre 90 a 160 ao mês, foi preciso atualizar alguns maquinários para prosseguir com evolução e aprimoramento das instalações.

Segue os itens presentes na academia: Supino inclinado, Cross Over, Banco Scott livre, Puxador e remador, Remador cavalinho articulado, Voador com crucifixo invertido, Suporte para agachamento, Banco normal sem encosto, Banco couro com encosto, Gêmeo sentado, Leg 45°, Cadeira Extensora, Mesa Flexora, Smith, Hack com apoio para panturrilha, Adutora e abductora, Barra Reta 160cm, Barra Reta 180cm, Barra Reta 200cm, Barra W, Barra H.

O local possui banheiro feminino e masculino, duchas, sanitários.

3.2 O INGRESSO DO DISCENTE

A academia oferece a vaga, normalmente as de pequeno porte buscam conhecidos inicialmente para o preenchimento, quando assim não consegue é feito divulgação entre conhecidos, quando mesmo assim não é efetivo, é feito a divulgação vias redes sociais para maior ampliar o raio de conhecimento do público quanto a oferta. Quando preenchida, o instrutor ficará sempre sob observação tanto dos clientes quanto dos envolvidos com o local em si, sendo avaliado constantemente sua conduta como pessoa e como profissional.

3.3 A FORMAÇÃO TEÓRICA DO DISCENTE

Quanto ao aporte teórico foi suficiente para ministrar os acompanhamentos aos clientes, dispus do componente curricular obrigatório “treinamento esportivo, desenvolvimento e aprendizagem motora, fisiologia do exercício, exercício resistido”. Também de livros na biblioteca (localizada na central de aulas pertencente ao Campus da universidade), apresentações e artigos

presentes na internet e relatos de experiência dos próprios graduandos no mesmo assunto.

Os professores do curso me incentivavam obter o máximo de subsidio teórico para a melhor execução do meu trabalho em campo, tais como a leitura de trabalhos, livros e artigos provenientes do componente curricular equivalente à atividade escolhida para lecionar além de ser fortemente me indicado a publicação de artigos, relatos e banners em eventos de instituições superiores.

3.4 ORIENTAÇÕES INICIAIS AOS DISCENTES

O proprietário da academia nos primeiros dias me requisitou uma reunião para comparecer de forma antecipada ao local para que me fosse apresentado todos os equipamentos além de testa-los, pois o profissional já sabendo da qualidade do local e materiais ao seu dispor poderá atuar de forma eficiente além de diminuir a quantidade de inconvenientes e contratempos que uma academia poderá oferecer, som alto ou localização de objetos e exercícios, quando preparado, me foi mostrado todos os clientes um a um em seu treinamento para que se eu conhecesse o publico a ser trabalhado, pois é criando fortes laços profissionais que um cliente terá confiança em entregar sua saúde. Quando estava já ambientado, busquei criar um cartão de medidas antropométrica, dobras cutâneas e diâmetros ósseos, além de anamnese e desvios posturais para conhecer ainda mais com quem estava lidando, pois então trabalhar com indivíduos sem saber o que realmente ele sente ou como está sua saúde física e mental acaba se tornando ao longo de meses uma situação arriscada para o desenvolver da evolução muscular esquelética do individuo, podendo criar desequilíbrio muscular no mesmo além de diminuir a confiança do cliente na instituição.

Sempre recebia a orientação para passar uma postura de total profissionalismo aos clientes, manter a organização da sala e ensinar além da musculação e seus movimentos, também os valores da ética e boa convivência. Estava livre para realizar eventos que enaltecessem a nossa atuação, como competições, brincadeiras ou alguma atividade equivalente que propusesse a exibição das habilidades adquiridas dos clientes ao longo dos treinamentos.

3.5 ORIENTAÇÕES AOS CLIENTES

O cliente do Programa deveria comparecer à atividade matriculada de forma a evitar faltas seguidas, embora não houvesse qualquer tipo de punição.

Quando o aluno não cumpria a assiduidade proposta, eu entrava em contato via telefone ou rede social perguntando se algo havia acontecido para que este não pudesse mais retornar aos treinos. Esperava-se que o cliente portasse com o máximo de respeito e obediência ao Instrutor, colaborasse de forma ativa com todos no recinto e tivesse a consciência de integrar o ambiente de forma satisfatória para o devido funcionamento dos exercícios propostos. A motivação para participar provia do próprio aluno, na necessidade de sentir-se mais saudável além de fazer parte dos participantes locais de maneira cordial e socializando.

3.6 A ACADEMIA E A MUSCULAÇÃO

Se tratando da modalidade de musculação, fazíamos avaliação física gratuita realizada por um somente um dos funcionários da academia na sala apropriada, dispondo de adipometro, fita antropométrica, paquímetro e balança, era instruído aos avaliados executarem todos os pré-requisitos de cada contato como: agendar antecipadamente o dia, usar roupas de treino folgadas e short curto e então após calculado porcentagem de gordura, anotado anamnese e medidas, por fim prescrito as atividades físicas a serem seguidas.

Quanto a idade para participar não existe limite, mas recomendávamos que o individuo tenha no mínimo as condições de ter a liberdade de transitar dentre o local livremente, caso não seja possível, que tenha algum acompanhante nas proximidades.

A distribuição de professores para o local foi feito da seguinte maneira: um para o horário da manha das 06:00h a 10:00h, manhã para tarde de 10:00h a 14:00h, tarde e noite de 14:00h a 19:00h, noite de 19:00h a 22:00h, em todos estes horários possuindo o representante técnico local.

Foi ideal que tivéssemos bom senso de humor, criatividade para desenvolvimento de atividades, ser motivador, ter boa atenção com todos os clientes e que seguisse o planejamento da cartilha de avaliação(em APÊNDICE) e

treinamento de treinos previamente elaborado(em APÊNDICE)que segue o Plano Operacional Padrão (em APÊNDICE) presente na coordenação.

Para a ministração da aula, coube a mim utilizar inicialmente a ludicidade e atividades para melhora no desempenho do movimento proposto, ao ganhar capacidades motoras aperfeiçoadas o aluno estava livre para tão somente seguir a sua cartilha ou sentir-se livre para executar treinamentos propostos verbalmente desde que respeitasse suas capacidades e limitações. Podendo ser mostrado toda a capacidade e potencial na prática das técnicas de musculação pelo professor. O aluno manteve a disciplina e respeito por considerar o ministrante uma autoridade sobre o local e este mantendo toda a imponência e controle sobre o preparo teórico e prático dos movimentos assim como suas finalidades.

Percebi que a ludicidade é ferramenta bastante efetiva para tornar parte da clientela unida entre si, formando amizades duradouras, duplas ou trios de treinamento, cada um motivando e apoiando seu parceiro nos treinamentos. Avaliação do ensinamento foi feita de forma contínua (presença, execução do movimento e intensidade do treinamento); Por observação (gerar dados que posteriormente são registrados em cartão de anamnese); Avaliação oral (perguntas sobre andamento e satisfação dos treinamentos).

A aula de musculação que eu ministrava foram realizadas no piso inferior do estabelecimento da Brothers Gym. O passo a passo foi da seguinte maneira, no inicio houve alongamentos individuais e espontâneos de forma que cada um já apresentasse a noção da importância do ato. Após isso, aquecem com movimentos inerentes à atividades que irá desenvolver além de movimentar as demais articulações que poderão vir a ser recrutadas. Por fim iniciam as atividades.

Quando o aluno desejava aquecer a musculatura pre exercícios no piso superior em atividades aeróbias, este dispôs de 3 esteiras, equipamento funcional contendo: escada metabólica, duas cordas navais de variadas milimetragens, cones, chapéu chinês, barreiras, steps, TRX, saco de pancada de um metro. Sendo orientados devidamente como montar os componentes de forma a ter a mais segura utilização destes de modo a seguir com as metas e resultados propostos.

Orientação da esteira: quando aluno iniciante, eu indicava a utilização a uma velocidade de quatro ponto cinco a seis ponto zero para caminhada confortável, o aluno possuía total liberdade para escolher a intensidade desde que não passasse

estas margens que pre estabelecíamos, o tempo de duração era de no máximo vinte minutos, de modo a caminhar por dez minutos, descansar por 2 minutos e novamente caminhar mais dez minutos, ou caminhar somente de cinco a dez minutos quando a caminhada fosse em ritmo vigoroso. O aluno já ambientado na academia era proposto a corrida com velocidade de seis ponto zero a doze ponto zero por um período de cinco minutos para tão somente aquece-lo para as atividades a seguir. Somente quando o treinamento era de caráter aeróbio, recomendávamos o tempo dentre quarenta e cinco minutos a uma hora e vinte minutos.

Quando o cliente iniciante não alongava ou aquecia, chamava-o a atenção explicado a importância destas etapas, sem que precisasse ser feito de forma coletiva ou obrigatória somente aos clientes já experientes. Depois de realizado todo o processo de início, o clientes iniciava o treinamento de maneira mais discretamente possível para que não ocorresse acidente, colisões ou mal estar dentre os praticantes. Finalizado o treinamento, o cliente é chamado e perguntado sobre a qualidade e satisfação do treino e o local, além de ser pedido para que este coletasse e guardasse todo o material usado. Aos desobedientes realizei diálogos de incentivo e encorajamento a manter a moral e ética para conscientizá-lo da importância da obediência ao professor e a ordem dos equipamentos. Em caso de reincidência, voltava a dialogar. Em alguns momentos especiais como dias de chuva forte, incentivei a assiduidade do aluno através da promessa de atividades lúdicas e a importância de manter os ganhos.

A academia, recebeu tratamento de limpeza com periodicidade constante, dispondo de amplo material para limpeza e contingencia de mão de obra.

4 .CONSIDERAÇÕES FINAIS

O curso de graduação, Bacharelado em Educação Física, oferecida pela UEPB tem como objetivo o desenvolvimento completo dos educandos. Para que o mesmo seja alcançado, é preciso reconhecer a importância de uma formação de qualidade, possuir aporte teórico e prático, considerando que as ações dos docentes refletem diretamente no processo de ensino e aprendizagem. Neste contexto, a participação na academia me incentivou a buscar meios que solidificaram meu processo educacional consciente, capaz de concretizar efetivamente toda formação.

Levando em consideração todos os meus conhecimentos teórico-científicos adquiridos durante a graduação, nada se comparou com a prática, uma realidade bem próxima do que vou encontrar como profissional. Onde cada futuro cliente terá suas particularidades, estimulando assim estudos mais amplos e específicos sobre determinadas atividades coletivas ou individuais e suas funcionalidades na musculação.

A influência que a academia teve sobre minha formação inicial como futuro professor foi importante, uma vez que me aproximei do cotidiano da carreira profissional, oportunizando vivência em situações adversas, para que ao concluir o bacharelado, eu me torne incluso no mercado de trabalho.

O uso da musculação como agente socializador e incentivador da saúde se mostrou uma das peças fundamentais em manter o prosseguimento e evolução da proposta de levar saúde e bem estar aos clientes. A cidadania e a disciplina são seguidas durante toda a execução do atendimento além de melhorar toda capacidade de condicionamento físico e psicológica nos praticantes.

Por meio deste relato foram descritas atividades desenvolvidas através da academia Brothers Gym e em específico sobre a musculação, acerca da minha atuação no estágio supervisionado não obrigatório. O trabalho em contato direto com a comunidade permitiu-me uma visão profissional envolvendo realidades que serão encontradas no mercado de trabalho em Educação Física. A experiência junto aos clientes frequentadores mostrou o quanto as ações de todos os participantes trouxeram-me contribuições importantes na melhora de conduta e socialização, compreendendo que o Profissional de Educação Física está intimamente ligado à

rotina dos clientes, tendo a possibilidade de interagir, intervir no que for necessário para auxiliar num processo de cuidado integral o cotidiano.

Posso afirmar que através da troca de experiência entre o proprietário e a equipe, me oportunizou a construção da aplicação de padrões de ensino por meio de reflexões críticas dos problemas encontrados nas aula se assim norteando meu bacharelado para uma realidade da atuação profissional.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997.96p.**

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Resolução CNE/CP Nº 01, de 18/02/2002. **Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação de Professores da Educação Básica, em nível superior, curso de licenciatura, de graduação plena.** Diário Oficial da União, Brasília, 04 mar. 2002. Seção 1, 8p.

BRASIL. LEI Nº 11.788, DE 25 DE SETEMBRO DE 2008. **Dispõe sobre o estágio de estudantes.** Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/11788.htm>. Acesso em: 04 DE ABRIL DE 2016.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992.

DARIDO, S. C. **Ação pedagógica do professor de Educação Física: estudo de um tipo de formação profissional científica.** Tese (Doutorado em Psicologia) Instituto de Psicologia, U.S. P. 1996.

FREITAS, H. C. L. **Formação de professores no Brasil: 10 anos de embate entre projetos de formação. Educação e Sociedade.** Campinas, vol. 23, n. 80, setembro: 2002, p. 136-167

LDB. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação.** Lei 9.394, de 20 de Dezembro de 1996.

LISBOA, M. G. da C.; GONZAGA, J. de M. **Formação de professores de educação física para a educação básica: contribuições do pibid/uepb.** Campina Grande, PB, 2013.

MATA, A.A.R. MACIEIRA, J.A. **Referencial Curricular de Educação Física do Estado da Paraíba.** João Pessoa, Paraíba. Ano: 2010.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente.** São Paulo: Martins Fontes, 1984

APÉNDICE

Ficha de treinamento preenchida

Aluno		Data Avaliação 14-11-2016						
	Profissão	Balconista	Condicionamento físico		Ativo			
	Idade	27	PERIMETRIA		DOBRAS			
	Peso	74↑75	Pescoço	34↓33	Sub 32↓26	Tri 31↓22		
	Altura	166	Ombro	101↓97	Tor 24↓11	Bic 21↓7		
ANAMNESE			Tórax	87↑88	Ax 23↓21	Abs 31↓21		
Dor coxa direita (fisgada quadril e joelho)			Cintura	79↓77	Coxal 40↓30	Iliaca 31↓19		
Lipoma braço direito e tornozelos			Abdome	99↓85	Per 32↓27	Espin 29↓22		
Síndrome túnel do carpo punho direito			Quadril	109↓108	DIAMETROS			
Tórax reto			Coxa Dir	68-68	Esq 70↓67	Punho 6		
Escapula abduzidos			Per Dir	42↓40	Esq 42↓40	Úmero 9		
Joelho varo e recurvado			Ante Dir	26↓25	Esq 27↓26	Fêmur 12		
			Bra Dir	33↓31	Esq 33↓31			
COMPOSIÇÃO			VELOCIDADE		FCM		SOMATOTIPO	
		Classificação	100%	9,11 Km/h	193 Bpm	Endomorfo	8,09↓6,25	
IMC	27,22	Sobrepeso	80%	7,29 Km/h	154,4 Bpm	Mesomorfo	9,56↓9,11	
RCQ	0,71	Moderado	70%	6,38 Km/h	135,1 Bpm	Ectomorfo	0,68↓0,60	
%GORDURA	25,83	Média	60%	5,47 Km/h	115,8 Bpm			
Peso gordo	26,43 ↓ 19,37		40%	3,64 Km/h	77,2 Bpm			
Massa magra	47,57 ↑ 59,38							
					RESISTENCIA			
					Apoio de frente		--	
					Abdominal		--	

AQUECIMENTO 10 minutos na bike

	Treino A e E		Treino C
2x	Prancha Frontal	2	Prancha Frontal
4x15	Extensora unilateral	4x15	Puxada trás
5x20	Cadeira flexora	4x15	Voador invertido +
		4x15	Voador normal
3x15	Leg 45	4x10	Abdominal na barra Paralela
3x15	Abdominal reto com peso + Abdominal elevação de perna	3x15	Agachamento Livre
		3x15	Agachamento Sumô
3x12	Stiff		
4x8	Extensão quadril na polia baixa		Treino D
3x15	Remada sentada fechada ombro fixo para trás	4x20	Rosca martelo na polia + rosca francesa
		4x20	Rosca martelo na polia + tríceps paralela
3x12	Crucifixo invertido	4x20	Rosca direta na polia + tríceps na barra
	Treino B	4x20	Elevação lateral + frontal com caneleiras
Circuito		4x20	Panturrilha no hack
5x20 seg	Prancha frontal	4x20	Panturrilha no leg45º
	Abdominal Bicicleta		
	Corda naval como bateria		
	Subir e descer 2 Steps		
	Corda naval arrastando no solo		

PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO

PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO		POP Nº:01
PROCEDIMENTO	Orientação em Exercícios Resistidos	Data de Emissão:
Local de execução: Academia Brothers gym		04.01.2016
Executantes	Estagiários e Responsável técnico(Coordenador)	Revisão Nº: 02
OBJETIVOS:		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Organizar a padronização dos procedimentos de atendimento ao usuário da Academia. ✓ Oferecer atendimento de elevada qualidade aos usuários da Academia. ✓ Oportunizar aos participantes, a prática do movimento através de atividades de musculação e em esteira e bicicleta ergométrica; ✓ Atuar na profilaxia de doenças hipocinéticas (aterosclerose, diabetes, obesidade, etc.); ✓ Promover a perda de gordura corporal e a melhoria na autoestima dos participantes; ✓ Promover a socialização dos participantes; 		
Material Necessário:		
Máquinas de musculação, anilhas, barras, halteres, steps, colchonetes, esteiras e bicicletas ergométricas.		
Protocolo de Procedimento:		
<p>A Academia conta com uma recepção, a mesma tem a função de registrar e manter atualizado o cronograma de manutenção das máquinas, bicicletas e esteiras, bem como receber o usuário. O usuário faz seu cadastro e recebe uma ficha de Anamnese constando dados sobre as suas condições de saúde, para saber se o mesmo é sintomático quanto a hipertensão, diabetes, cardiopatias, dores articulares ou problemas de coluna, etc. Essa Anamnese é avaliada pelo responsável técnico do projeto ou estagiário responsável pelas atividades físicas. O usuário marca o dia em que fará a avaliação morfofuncional que consta de testes e medidas para conhecer informações sobre: peso, altura, perimetria de cintura-quadril, perimetria de segmentos corporais, percentual de gordura, nível de flexibilidade articular, resistência cardiorrespiratória e resistência localizada. As avaliações são realizadas até a segunda semana que o usuário chega a academia. Em seguida ha prescrição dos exercícios conforme necessidades ou objetivos do usuário.</p>		
1. COMPETE AOS ESTAGIÁRIOS E REPRESENTANTE TECNICO:		
<ul style="list-style-type: none"> i) Realizar a Anamnese dos usuários da Academia. ii) Elaborar a prescrição de treinamento dos usuários e realizar o acompanhamento de orientação à prática de exercícios pelos mesmos. 		

- iii) Comunicar ao Coordenador, sobre mal funcionamento de equipamento, falta ou necessidade de material.

2. COMPETE A EQUIPE DE APOIO:

Realizar higienização adequada do ambiente e dos equipamentos da Academia, conforme preceitos da biosegurança. O funcionário com uma flanela embebida em desinfetante passa a flanela em movimentos unidirecionais sobre os bancos e máquinas onde são realizados os exercícios.

3. QUANTO AOS USUÁRIOS:

- i) O Usuário deverá estar devidamente vestido para a prática de exercícios físicos, inclusive com uso obrigatório de tênis.
- ii) Usar as esteiras somente com o acompanhamento do professor coordenador ou estagiário/monitor que definirão o tempo de uso individual conforme sua prescrição.
- iii) Proibido treinar se tiver ingerido bebida alcoólica.
- iv) Proibida a permanência de crianças.
- v) Proibido brincadeiras ou piadas.

DESCRIÇÃO DETALHADA DAS ATIVIDADES NA ESTEIRA E BICICLETA

O usuário será orientado pelo estagiário/monitor a subir na esteira e colocar os pés paralelos fora do lastro, em seguida informará sobre o tempo de exercício, e ensinará como programar a esteira com velocidade apropriada para a percepção subjetiva de esforço individual. Quanto às orientações com o uso da bicicleta, o usuário será informado de que o selim da bicicleta deverá estar na mesma altura da articulação do quadril. Para iniciantes, a velocidade da esteira deverá estar entre 2.5 e 3.5 km/h, e para bicicleta, deverá estar entre 45 a 55 RPM, ou entre 15 e 20 km/h. A intensidade na esteira poderá ser incrementada pelo aumento da velocidade ou pela inclinação. Na bicicleta, a intensidade deve ser incrementada pelo aumento da resistência magnética ao girar o botão de 1 para 2 e assim sucessivamente.

DESCRIÇÃO DETALHADA DAS ATIVIDADES DE MUSCULAÇÃO (TREINAMENTO RESISTIDO)

Treinamento de musculação:

- a. Usuários iniciantes: Para essa categoria são realizados exercícios de musculação usando um método denominado alternado por seguimento, onde se treina um grupo muscular de membros superiores e em seguida, após 30 ou 40 segundos de

descanso, um grupo muscular de membros inferiores. É realizada apenas uma série de cada exercício, de 15 repetições, com carga subestimada (pesos entre 5% e 30% do peso corporal dependendo do grupo muscular a ser treinado). No caso de usuários com lombalgias e dores articulares no joelho, deverão ser evitados os exercícios que causem compressão dessas regiões citadas, a exemplo do leg press.

- b. Usuários intermediários: Para essa categoria são utilizados métodos de treinamento como: i) método tradicional, que consta de exercícios localizados por segmento. Ex. 2 exercícios por grupo muscular, elevação lateral e desenvolvimento do ombro, com frequência de 2 a 3 vezes por semana, com 40 segundos de descanso entre os exercícios e entre as séries. ii) método super set que trabalha os músculos agonistas-antagonistas, sem intervalo de recuperação entre os dois exercícios que serão realizados para cada uma das três séries (onde deve-se descansar 40'). Ex. rosca direta para flexores do cotovelo e logo após, sem descanso, rosca tríceps. iii) método das pirâmides crescente e decrescente. No método da pirâmide crescente deve-se realizar 3 séries com o peso sendo aumentado a cada série; por outro lado o método da pirâmide decrescente consiste em reduzir o peso a cada série. iv) método dropset, caracteriza-se por ser uma forma de treinamento que consiste na realização dos exercícios, onde na primeira série coloca-se uma carga (peso) que possam ser realizadas 15 repetições, depois, sem descanso, a carga deve ser reduzida em aproximadamente 40%, e repete-se o maior número de movimentos até a exaustão. Há a possibilidade de ser realizado entre 3 e 4 séries, bem como repetições máximas (até a exaustão) com a carga estipulada. Nesses métodos são utilizadas pesos que só possam ser realizadas entre 15 e 6 repetições por série.
- c. Usuários avançados: Quanto a essa categoria, são utilizados os mesmos métodos dos usuários intermediários, sendo que as cargas devem ficar entre 8 e 10 repetições por série, com 80 a 85% de 1RM.

Obs. Não devem ser esquecidos os principais princípios de treinamento desportivo:

- i) Adaptação
- ii) Especificidade
- iii) Sobrecarga progressiva
- iv) Reversibilidade
- v) Volume x intensidade
- vi) Variação e recuperação
- vii) Individualidade biológica

Cuidados Especiais:

Os principais cuidados são dirigidos aos usuários acometidos de lesões articulares, cardiopatas, hipertensos e diabéticos. Para essas categorias a intensidade do treinamento é baseada em maior número de repetições e menor carga de peso. Nos casos de o maior número de repetições causarem desconforto, considerar-se-á que o número de repetições não deverá ultrapassar a quinze (15) por série.

