



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CLÁUDIA DOS SANTOS INÁCIO ANDRADE**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM MUSCULAÇÃO NA P2  
ACADEMIA DA CIDADE DE AREIA-PB.**

**CAMPINA GRANDE- PB**

**2017**

**CLÁUDIA DOS SANTO INÁCIO ANDRADE**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM MUSCULAÇÃO NA P2  
ACADEMIA DA CIDADE DE AREIA-PB.**

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 Bacharel em Educação Física.

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

**ORIENTADORA: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. REGIMÊNIA MARIA BRAGA DE CARVALHO**

É expressamente proibido 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 do Trabalho de Conclusão de Curso.

A553r Andrade, Claudia dos Santos Inacio.  
Relato de experiência em musculação na P2 Academia da cidade de Areia-PB [manuscrito] / Claudia dos Santos Inacio Andrade. - 2017  
27 p. : il. colorido.

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. Profª. Drª. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Academia. 2. Musculação. 3. Estágio.

21. ed. CDD 796.4

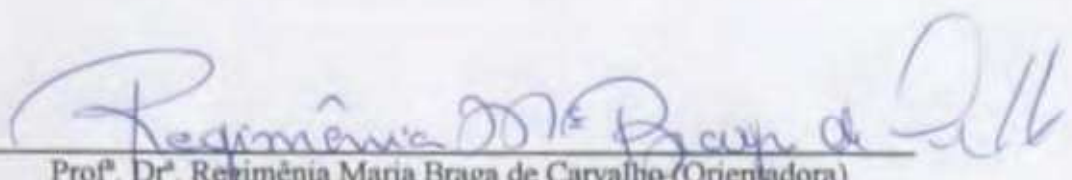
CLÁUDIA DOS SANTO INÁCIO ANDRADE

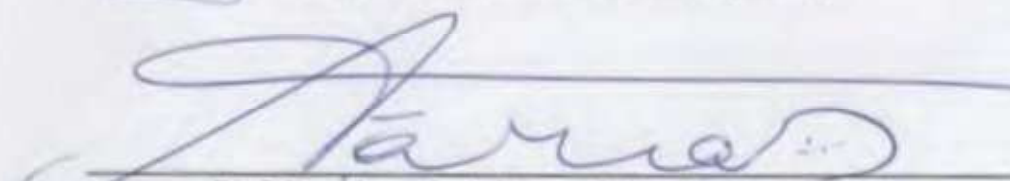
**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM MUSCULAÇÃO NA P2  
ACADEMIA DA CIDADE DE AREIA-PB.**

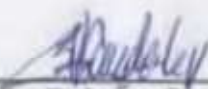
Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 21/9/2017.

BANCA EXAMINADORA

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

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

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

## **AGRADECIMENTOS**

Com o término deste relato, gostaria de agradecer a algumas pessoas que direta ou indiretamente me ajudaram nesta caminhada tão importante de minha vida pessoal e profissional.

Em primeiro lugar agradeço a Deus pelo dom da vida, o qual me permitiu ter chegado até aqui.

Ao meu filho Rhavy, que é a minha fonte de inspiração para prosseguir com minha jornada de vida!

À minha mãe Lucineide Valeira dos Santos e meu padrasto Manoel José de Sousa, por ter me dado tanto apoio, carinho e força.

A professora Regimênia Carvalho por ter aceitado orientar este trabalho, e por ter me concedido significativa ajuda para realização do mesmo.

A todos os meus colegas da Universidade Estadual Paraíba e da P2 Academia da cidade de Areia – PB que de alguma forma me ajudaram nesta jornada de estudos.

Muito obrigada!

## RESUMO

O estágio curricular supervisionado supõe uma relação pedagógica entre alguém que já é um profissional reconhecido em um ambiente institucional de trabalho e um aluno estagiário. Este é um momento de aprendizado na formação profissional do estagiário, seja pelo exercício direto *in loco*, ou pela presença participativa em ambientes próprios de atividades da Educação Física sob a responsabilidade de um profissional já habilitado. Os estágios do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba representam ato educativo que visa o aprendizado de competências próprias da atividade profissional e à contextualização curricular. Este trabalho tem a finalidade de relatar as experiências vivenciadas dentro da P2 Academia da cidade de Areia-PB, com o objetivo de informar e descrever sobre a atuação do profissional de Educação Física além de apresentar as vivências e aprendizados adquiridos através da prática da musculação. A função de professor de Educação Física em academias é de grande importância, tendo em vista que trabalham com a saúde das pessoas. Por se tratar de um estágio, foram realizadas atividades com intervenção em uma das áreas de campo do profissional de bacharel em Educação Física em que poderia realizar o acompanhamento das atividades físicas. Que foram feitas com base nos componentes curriculares já estudados durante o curso de Educação Física. Considera-se, finalmente, que o estágio supervisionado é um grande desafio nos cursos de formação de professores e educadores pela importância e complexidade que lhe são conferidas. Portanto, é necessário refletir constantemente sobre esse processo, sua organização e desenvolvimento. É grande a procura de pessoas de todas as idades pela modalidade da musculação, seja para a procura da melhora da saúde; de um corpo perfeito; apenas pela socialização ou qualquer outro objetivo. Os objetivos almejados pelos clientes de academias são de acordo com cada um, varia muito até mesmo para aquele que queria apenas a melhora da saúde, acaba gostando dos resultados e cada vez querendo ainda mais. Pois, são muitos os estudos que comprovam que a prática da musculação traz benefícios para o funcionamento do corpo e da mente. Vai muito além de uma prática esportiva, pode ser comparada como uma terapia também, pois melhora a autoestima. O objetivo geral deste trabalho foi o de relatar a experiência profissional na área de musculação na academia dentro da P2 Academia da cidade de Areia - PB. A eficácia de um treinamento de força se deve a um programam de força bem sucedido depende do nível de conhecimento que o profissional tem na área da fisiologia de força e a falta ou pouca variação dos métodos de treinamentos é uma das razões pela qual ocorre uma estagnação do desenvolvimento da massa muscular.

OLIVEIRA, Carlos de (2010), vem enfatizar em sua obra sobre a importância do treinamento de força no que diz respeito ao condicionamento físico, geral, no desempenho esportivo, na promoção da saúde, na profilaxia, no emagrecimento, na reabilitação de lesões, na correção da postura, na melhora das qualidades físicas, entre outros benefícios promovidos pela musculação.

**Palavras – chave:** Estágio. Academia. Musculação.

## ABSTRACT

The curricular supervised assumes a pedagogical relationship between someone who is already a professional recognized in an institutional environment and a student intern. This is a teachable moment on vocational training of the trainee, whether by exercise-spot direct or participatory presence in own physical education activities under the responsibility of a professional already enabled. The stages of the course of Bachelor of physical education from the State University of Paraíba represent educational act aimed at the learning of skills of the professional activity and the curricular context. This work aims to report the experiments experienced inside the P2 sand City Academy-PB, with the objective to inform and describe about the performance of physical education professional in addition to presenting the experiences and learnings acquired through the practice of Bodybuilding. The function of Physical education teacher in academia is of great importance, considering that work with people's health. Because it is a stage, with intervention activities were carried out in a professional field with a Bachelor's degree in physical education in which could carry out the monitoring of physical activities. That were made on the basis of the curricular components already studied during the course of physical education. Considers, finally, that the supervised internship is a great challenge in training courses for teachers and educators by importance and complexity that are conferred to him. Therefore, it is necessary to reflect constantly about this process, your organization and development. There is a great demand for people of all ages by the weight mode, either to the pursuit of improved health; a perfect body; only by socialization or any other purpose. The objectives pursued by the customers of Academies are according to each varies greatly even for one who wanted just the improvement of health, just enjoying the results and each time wanting even more. Yes, there are many studies that show that the practice of bodybuilding brings benefits for the functioning of the body and mind. Goes far beyond sports, practice can be compared as a therapy too, because it improves self-esteem. The overall objective of this study was to report the professional experience in the area of weight training at the gym inside the P2 sand City Academy-PB. The effectiveness of a strength training due to a schedule of successful force depends on the level of knowledge that the professional has in the field of Physiology and the lack or little variation of training methods is one of the reasons why there is a stagnation of development ment of muscle mass.

OLIVEIRA, Carlos (2010), comes to emphasize in your book on the importance of strength training with regard to physical conditioning, sports performance, in General, in promoting health, prophylaxis, in thinning, rehabilitation of injuries, posture correction, on improvement of physical qualities, among other benefits promoted by weight training.

**Keywords:** Internship. Gym. bodybuilding.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	07
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	09
2.1 Exercício físico .....	09
2.2 Musculação .....	10
<b>3. O ESTÁGIO</b> .....	12
3.1 A P2 Academia.....	12
3.2 Acompanhamento das atividades de ensino .....	13
3.3 Sobre as ações ministradas .....	13
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	18
<b>5. REFERÊNCIAS</b> .....	22
<b>6. ANEXOS</b> .....	23



## 1. INTRODUÇÃO

Através da Orientação dada pela Professora Doutora da Universidade Estadual da Paraíba Regimênia Maria Braga Carvalho, de identificar, descrever a atuação do profissional de Educação Física no contexto da prevenção, prescrição, reabilitação da saúde, formação cultural, reeducação motora e promoção da saúde em diferentes instituições e órgãos públicos, privados, filantrópicos de prestação de serviços no campo de intervenção do bacharel em Educação Física para a elaboração do relatório do estágio. Foi escolhido, como local para a realização deste relato de experiência, a P2 Academia, localizada na cidade de Areia – PB.

O nome P2 Academia, foi escolhido por causa das iniciais dos nomes dos dois irmãos e proprietários: Petrônio Félix da Silva e Patrício Félix da Silva. Localizada na cidade de Areia – PB, terra conhecida pelo seu clima agradabilíssimo, com muitas riquezas naturais, situada em local elevado, Areia; no inverno, é coberta por uma leve neblina e suas terras possuem diversas fontes e balneários aquáticos. A cidade de Areia fica na microrregião do brejo paraibano, e segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), 2016 possui uma população estimada de 22.940.

A P2 Academia, iniciou apenas com a modalidade de musculação, exercício físico, caracterizado por ser um tipo de exercício resistido, com variáveis de carga, amplitude, tempo de contração e velocidades controláveis. São muitas as histórias sobre a origem da musculação, mas, na realidade não existe uma data precisa de quando surgiram as primeiras manifestações de levantamento de pesos, a história é muito antiga. Segundo o site da superintenso, 2010, os dados mais precisos, foram encontrados em escavações na cidade de Olímpia onde encontraram pedras com entalhes para as mãos permitindo aos historiadores apenas intuir a utilização destas em treinamentos com pesos. Também existem vários relatos de jogos com arremessos de pedras através de gravuras em paredes de capelas funerárias do Egito antigo mostrando que há mais de 4.500 anos os homens já levantavam pesos (sacos de areia ou pedras) como forma de exercício físico. Textos chineses, com 3000 a.C., que descrevem os soldados levantando objetos pesados como um teste para a sua entrada no serviço militar e também as próprias esculturas da Grécia Antiga ilustram o levantamento de pesos.

Musculação é uma forma de treinamento contra a resistência de cargas. Em seu livro, “Técnicas de musculação”, CALDERÓN, Simón (2006) vem afirmar que musculação é uma

atividade que está ao alcance de todos e é, um conjunto de técnicas que com o uso de cargas promove adaptação do corpo. O mesmo autor, ainda explica que essa adaptação ocorre primeiro devido a regeneração e recuperação por meio do treinamento e posteriormente, graças a super compensação, que é a capacidade de recuperação que o músculo apresenta após o treino.

Sobre a importância desse tipo de treinamento que é o resistido, em alguns livros encontramos com o nome de treinamento de força; como no livro de OLIVEIRA de, Carlos (2010), este mesmo autor vem enfatizar em sua obra sobre a importância do treinamento de força no que diz respeito ao condicionamento físico, geral, no desempenho esportivo, na promoção da saúde, na profilaxia, no emagrecimento, na reabilitação de lesões, na correção da postura, na melhora das qualidades físicas, entre outros benefícios promovidos pela musculação (ou treinamento de força).

Este trabalho tem a finalidade de relatar as experiências vivenciadas dentro da P2 Academia; expor os benefícios da prática da musculação com o objetivo de informar, descrever sobre a atuação do profissional de Educação Física além de apresentar as vivências e aprendizados adquiridos através da prática da musculação.

## 2. Referencial teórico

### 2.1 Exercício físico

Os exercícios físicos são entendidos como todo movimento humano ao qual se planeja de acordo com os objetivos a serem alcançados e que se pretende seguir. CARVALHO Filho, ET.; PAPALEO Netto, M. (2005), vem intensificar que os exercícios físicos têm como objetivo a manutenção ou recuperação da saúde, sociabilização e lazer, tornando-se de extrema importância na qualidade de vida. Esse exercício físico precisa ser uma atividade física planejada, estruturada, repetitiva, eu tem por objetivo melhorar e manter um ou mais componentes da forma física.

São muitos os estudos que comprovam que a atividade física é primordial na manutenção da saúde. Segundo NAHAS (2003), a falta de exercícios físicos é responsável pela baixa qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados. O mesmo autor ainda enfatiza que a incidência de infartos é duas vezes maior em indivíduos sedentários.

Os benefícios obtidos através da prática dos exercícios físicos para a saúde são muitos, dentre os quais temos: aumenta as reservas funcionais, compensa limitações evita ou posterga manifestações das doenças, controla as existentes, promove mudanças nos hábitos, previne traumas e acidentes, incentiva a cidadania. A prática de exercícios físicos com duração, intensidade e volumes adequados a cada indivíduo traz diversos benefícios a saúde. Dentre esses benefícios temos a melhora da aptidão física, que segundo NIEMAM, (1999) essa aptidão física inclui capacidade cardiorrespiratória, composição corporal, e aptidão músculo – esquelética (flexibilidade, força muscular, resistência muscular). Esta aptidão física está diretamente correlacionada com a aptidão motora que para ROSA, Neto (2002) é a capacidade de realizar um movimento motor intencional (práxis motora), através da integração e da maturação do sistema central e que esta aptidão motora inclui o equilíbrio neuropsicomotor nas diferentes etapas evolutivas.

Ainda falando da aptidão motora, o autor acima, ainda cita que os elementos básicos desta aptidão são: força, equilíbrio, resistência, flexibilidade, agilidade, potencial aeróbio e anaeróbio, etc. e NIEMAM, (1999) vem reforçar que existem inúmeras atividades que desenvolvem estes componentes; dentre essas atividades, temos a musculação.

## 2.2. A musculação

São muitas as histórias sobre o surgimento da musculação; há vários relatos que surgiram a milhares de anos, até mesmo a mais de 3.000 a.C.; segundo textos chineses encontrados, mostram a performance dos soldados, que eram avaliadas com o levantamento de objetos pesados como um teste para a sua entrada no serviço militar e também as próprias esculturas da Grécia Antiga ilustram o levantamento de pesos.

Essa modalidade ganhou notoriedade no cenário da saúde devido sua procura por uma boa qualidade de vida, que corresponde a saúde musculosquelética, e tem por objetivo a melhoria das aptidões físicas, como a força, resistência, e flexibilidade, que bem desenvolvidas são primordiais para realizar com conforto e segurança as atividades diárias, mesmo em situações que exijam mais do corpo. OLIVEIRA, Carlos de (2010), diz que a musculação exerce um papel importante no condicionamento físico, geral, no desempenho esportivo, na promoção da saúde, na profilaxia, no emagrecimento, na reabilitação de lesões, na correção da postura, na melhora das qualidades físicas, no aumento de massa muscular além de ser uma modalidade de exercício físico que, para o autor, constitui a base para várias modalidades esportivas.

Para se obter resultados através da musculação, OLIVEIRA, Carlos de (2010), vem destacar a importância das ciências que envolvem o treinamento resistido, informando e orientando sobre a importância de um profissional que entenda tanto a forma empírica quanto a forma científica de treinamento resistido; ou seja, um profissional de Educação Física que tem o conhecimento dessas ciências para orientar o praticante de musculação para que este venha a obter os objetivos almejados. Este mesmo autor, explica que os conhecimentos científicos envolvidos no treinamento resistido (musculação), são: as variáveis do treinamento; a periodização de forma individual; os princípios básicos do treinamento; as leis básicas do treinamento; respiração; alimentação; recuperação dos macro-nutrientes e o lastro fisiológico e psicológico.

As variáveis do treinamento são as variações que devem ocorrer durante um treinamento, são variações das cargas, intervalos, ordem dos exercícios, séries, sessões, frequência semanal, velocidade de execução, número de repetições, intensidade de carga, nível do praticante, SIMÃO (2005).

A pausa, intervalo de recuperação durante o treinamento é tão importante durante o exercício quanto a execução do treino. A ciência do treinamento resistido são as

periodizações individuais, são as divisões das temporadas de treinamento em períodos particulares. Os princípios básicos baseiam-se nos princípios de variedades, ou seja diferentes sempre .

### **3. O Estágio**

Segundo a lei Nº 11.788, de 25 de setembro de 2008, estágio é ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo de educandos que estejam frequentando o ensino regular em instituições de educação superior, de educação profissional, de ensino médio, da educação especial e dos anos finais do ensino fundamental, na modalidade profissional da educação de jovens e adultos. Esse estágio faz parte do projeto pedagógico do curso, além de integrar o itinerário formativo do educando e visa ao aprendizado de competências próprias da atividade profissional e à contextualização curricular, objetivando o desenvolvimento do educando para a vida cidadã e para o trabalho.

Os estágios supervisionados são partes fundamentais na vida acadêmica de um aluno, pois é através deles que podemos ter e demonstrar conhecimentos teóricos e colocarmos em prática tudo que aprendemos em sala de aula.

Os estágios do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba representam ato educativo escolar supervisionado, que visa o aprendizado de competências próprias da atividade profissional e à contextualização curricular.

O estágio curricular supervisionado supõe uma relação pedagógica entre alguém que já é um profissional reconhecido em um ambiente institucional de trabalho e um aluno estagiário. Por isso é que este momento se chama estágio obrigatório, curricular supervisionado. Este é um momento de aprendizado na formação profissional do estagiário, seja pelo exercício direto in loco, ou pela presença participativa em ambientes próprios de atividades da Educação Física sob a responsabilidade de um profissional já habilitado.

#### **3.1 A P2 Academia**

A Academia de musculação intitulada de P2 Academia foi criada no ano de 2013, mais precisamente no dia 15 de abril do mesmo ano. Seus donos são o professor de Licenciatura Plena em Educação Física Petrônio Félix da Silva, e seu irmão Patrício Félix da Silva. Por ser também formada em Licenciatura Plena em Educação Física pela UPEB, convidaram-me a fazer parte da academia como professora.

A P2 Academia, contava com dois professores: no início, Petrônio Félix da Silva e Cláudia dos Santos Inácio Andrade. A carga horária era bem extensa e a grande maioria dos

alunos eram indivíduos de todas as faixas etárias de idade e individualidades biológicas diferentes que nunca tiveram praticado a modalidade da musculação, eram em sua maioria, alunos iniciantes.

Esta academia iniciou apenas com a modalidade de musculação, possuindo diversos aparelhos desta modalidade. Esta foi a grande oportunidade de ser colocado em prática tudo o que havia aprendido na teoria. Depois do convite feito, foi iniciada uma jornada de trabalho que começava às 5:30 até as 9:00 da manhã; tendo continuidade das 14:00 da tarde encerrando-se às 18:00 da noite.

A função de professora de Educação Física em academias é de grande importância, tendo em vista que trabalham com a saúde das pessoas, além dos horários serem bem intensos o fluxo de clientes também eram bem intensos.

Por se tratar do estágio foram realizadas atividades com intervenção em uma das áreas de campo do profissional de bacharel em Educação Física, realizando o acompanhamento das atividades físicas. Que foram feitas com base nos componentes curriculares já estudados durante o curso de Educação Física.

### **3.2 Acompanhamentos das atividades**

Como o estágio tem como objetivo levar o aluno a observação, intervenção e participação no processo de planejamento, havia grande responsabilidade na academia; como o de avaliar, prescrever e acompanhar os alunos durante os treinamentos resistidos de cada um.

Na própria avaliação de medidas antropométricas, que eram feitas de acordo com as necessidades e limitações de cada aluno, era elaborado o planejamento de cada treino, além de acompanhar cada aluno em sua execução. No início, não foi muito fácil para atuar como professora de academia, pois nunca havia praticado esta modalidade. Mas com muita dedicação e estudo, foram superadas todas as expectativas.

### **3.3 Sobre as ações ministradas (Avaliação)**

Durante as aulas foram colocados em prática, tudo o que foi aprendido durante o curso Bacharelado em Educação Física. Neste tempo, foram realizadas as avaliações físicas nos alunos que é através dela que podemos comparar e determinar a evolução de uma pessoa.

Essa avaliação era agendada assim que o aluno era matriculado na academia. Com ela, pode-se saber qual grupo de risco este aluno se enquadrava (hipertensos, diabéticos, cardiopatas, deficientes físicos, deficientes visuais ou intelectuais); ou seja, qual a patologia ele apresentava ; qual o objetivo deste aluno nos treinamentos.

Terminando o período de adaptação eram realizadas outras avaliações para fazer a comparação de resultados entre uma avaliação e outra. Assim, poderia analisar se o treinamento estava alcançando os objetivos almejados.

Todas as atividades eram realizadas pelo o acompanhamento do profissional de Educação Física, tanto nas execuções, como no próprio incentivo e motivação para com o aluno. Como já foi dito, cada um tem um objetivo a alcançar, são várias as razões que levam as pessoas a ir em busca de se exercitarem. Muitas pessoas vão à procura de uma saúde melhor, outras apenas do lado estético.

Conseguiu-se identificar a questão estética durante o as aulas, através das mudanças de vestimentas. A autoestima cresce cada dia que passa, pois a estética, embora não seja o objetivo, acaba sendo um resultado da própria musculação. A preocupação com o corpo dito “perfeito” leva muitas pessoas a procurarem métodos que auxiliem no tratamento com a aparência. Isto reflete a insatisfação com a imagem que eles têm de seu próprio corpo. Diante de tantas razões para se procurar uma academia temos: saúde, bem estar e a estética.

O que levam essas pessoas a permanecerem nas academias, muitas vezes, não é apenas porque obtiveram um bom resultado nos treinos, em sua maioria, a forma de tratamento para com elas. A forma como são respeitadas, e valorizadas como seres humanos que são como alunos e atletas.

Ser um Educador Físico vai além das teorias e práticas aprendidas em sala de aula, é uma profissão muito especial, porque vai além de simples profissionais, de certa forma, tem que ser amigos, confidentes, um pouco ouvintes, porque as pessoas chegam com problemas particulares e querem apenas alguém com que possa desabafar; alguém com quem possa pedir conselhos ou apenas extravasar o estresse do cotidiano. Ir além, com todo respeito, da profissão, saber respeitar as diferenças; cuidar do outro, se preocupar com o outro, respeitando sempre o espaço do cliente.

Há clientes que chegam apenas para extravasar sua euforia, pegando cargas elevadas durante o treino, cabendo ao professor, orientar a forma correta e conscientizar este aluno sobre os perigos que ele está correndo com tal atitude.



São muitos os motivos que levam esses alunos a abandonarem as academias de musculação, mesmo obtendo um bom resultado físicos e/ou estéticos, eles se sentem desmotivados devido às atividades realizadas dentro da sala de musculação serem monótonas. Isso se deve a vários fatores: treinos muito longos, a péssima atenção do professor para com os alunos, resultados demorados.

Porém, são diversos os objetivos pelos quais os usuários de academias as frequentam, é grande a procura de alunos por aulas de musculação, tanto jovens, adolescentes e adultos idosos vão além do bem estar físico. O objetivo dos usuários depende de cada indivíduo e varia mesmo de acordo com cada faixa etária de idade.

A maioria dos idosos vai às aulas nas academias de musculação à procura de saúde física; já os jovens, em sua grande maioria, vão na busca de um corpo perfeito dito por eles e pela mídia. Eles buscam dentro da musculação uma estética dita perfeita, muitas vezes sem se preocuparem com a saúde. Não se preocupam com a periodização correta dos treinamentos, desrespeitando assim, as ciências que envolvem os treinamentos, como os princípios básicos da musculação.

Dentro das academias, há, como já foi citado acima diferentes tipos de indivíduos, e cada indivíduo carrega consigo uma particularidade. Temos indivíduos com necessidades especiais, cadeirantes, deficientes visuais, mentais, diabéticos, hipertensos, reumáticos, dentre outras particularidades.

Os treinos devem ser por diversas vezes entusiasmantes, e acima de tudo agradáveis, pensando nisso, foram elaborados diversos treinamentos com diferentes variáveis . Sabendo que a musculação é um meio de treinamento ou modalidade na qual se integram as principais áreas de conhecimento sobre o comportamento fisiológico e motor do corpo humano, tendo como principal objetivo compreender e explicar as diferentes adaptações fisiológicas nas diversas técnicas e estratégias de treinamento. Foram elaborados formas de treinamentos obedecendo principalmente as ciências do treinamento resistido, já citadas acima neste trabalho.

Foram utilizadas diversas técnicas e tipos de treinamentos de musculação de acordo com cada indivíduo, obedecendo as ciências do treinamento resistido. BOMPA, 2001, explica que um programa de força bem sucedido depende do nível de conhecimento que o profissional tem na área da fisiologia de força e a falta ou pouca variação dos métodos de treinamentos é uma das razões pela qual ocorre uma estagnação do desenvolvimento da massa muscular.

Diante dessa afirmação foram escolhidas diferentes técnicas e métodos de treinamento durante este estágio. Dentre os diferentes métodos de treinamento de força para a realização dos treinos, foram utilizados: os convencionais, progressão dupla, de Lorme, da pirâmide, pique de contração, set descendente, tensão longa e contínuas, super-set, isométrico.

As características de cada método variam de acordo com o tipo de intervalo, carga, repetição, material utilizado e execução do movimento. Nos métodos convencionais os exercícios são realizados para todos os grupamentos musculares. No método da progressão dupla, há um aumento nas repetições até o dobro das iniciais e um aumento da carga e volta para as repetições iniciais. No método de Lorme, determina-se um número de repetições e realiza-se três séries com a mesma carga pesada; a primeira série com  $\frac{1}{2}$  das repetições, a segunda com  $\frac{2}{4}$  e a última com todas as repetições revistas. O método da pirâmide, consiste em: pirâmide crescente (crescimento gradual da carga e redução também gradual das repetições), pirâmide crescente truncada (igual a pirâmide crescente, porém as repetições não diminuem) pirâmide decrescente (crescimento gradual das repetições e redução da carga), pirâmide decrescente truncada (proceder igual na decrescente, porém começar de determinada repetição diferente da primeira). No método pique de contração, realiza-se uma contração isométrica no ponto de menor comprimento muscular.

No método set descendente, o exercício se inicia com o peso máximo para as repetições, sem intervalo, reduzindo a carga e fazendo o máximo de repetições, repetindo o procedimento até completar vários grupos musculares. No método de tensão longa e contínua realiza-se a contração concêntrica e excêntrica de cada repetição de forma lenta, evitando encaixes ou pausas. No método super set, agrupa-se os exercícios para agonistas e antagonistas seguidos. E no método isométrico realiza-se uma contração de determinado grupamento muscular.

#### 4. CONSIDERAÇÕES

Considera-se, finalmente, que o estágio supervisionado é um grande desafio nos cursos de formação de professores e educadores pela importância e complexidade que lhe são conferidas. Portanto, é necessário refletir constantemente sobre esse processo, sua organização e desenvolvimento.

É grande a procura de pessoas de todas as idades pela modalidade da musculação, seja para a procura da melhora da saúde; de um corpo perfeito; apenas pela socialização ou qualquer outro objetivo. Os objetivos irão de acordo com cada um, varia muito, até mesmo para aquele que queria apenas diminuir o colesterol ruim, acaba gostando dos resultados e cada vez querendo ainda mais. Pois, são muitos os estudos que comprovam que a prática da musculação traz benefícios para o funcionamento do corpo e da mente. Vai muito além de uma prática esportiva, pode ser comparada como uma terapia também, pois melhora a autoestima. O objetivo geral deste trabalho foi o de relatar a experiência profissional na área de musculação na academia dentro da P2 Academia da cidade de Areia - PB.

. Na finalização da participação das aulas, houve uma real noção de que o aluno vai ganhando uma experiência muito importante, pois, adquiriu-se mais conhecimentos e deixa convictos que os objetivos almejados foram alcançados. A musculação é um meio de treinamento ou modalidade na qual se integram as principais áreas de conhecimento sobre o comportamento fisiológico e motor do corpo humano, tendo como principal objetivo compreender e explicar as diferentes adaptações fisiológicas nas diversas técnicas e estratégias de treinamento resistido. A eficácia de um treinamento de força se deve a um programam de força bem sucedido depende do nível de conhecimento que o profissional tem na área da fisiologia de força e a falta ou pouca variação dos métodos de treinamentos é uma das razões pela qual ocorre uma estagnação do desenvolvimento da massa muscular.

## REFERÊNCIAS

BOMPA, TUDOR O. **A periodização no treinamento esportivo**, 1ª edição brasileira, 2001; Editora: Manole; Barueri - São Paulo- Brasil.

BRASIL. LEI Nº11.788, DE 25 DE DEZEMBRO DE 2008. **Dispõe sobre o estágio de estudantes**. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2008/lei/111788.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/111788.htm) Acesso: 14-09-2017.

CALDERÓN SIMÓN, FELIPE. **Técnicas de musculação**. Editora Marco zero, 2007; 1ª edição.

CARVALHO FILHO, EURICO THOMAZ DE; NETTO, MATHEUS PAPALÉO. **Geriatría: fundamentos, clínica e terapêutica** (editores) \_ 2.ed \_ São Paulo: Editora Atheneu, 2005. Vários autores. Fernandes Filho, José. **A prática da Avaliação física. Rio de Janeiro**: Editora Shae, 2ª edição,

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEORGRAFIA E ESTATÍSTICA. Cidades. Disponível em <http://www.cidades.ibge.gov.br/painel/painel.php>. Acesso: 12/8/2017, às 9:52

NAHAS, MARKUS VINICIUS. **Obesidade, controle de peso e atividade física**. Londrina Midiograf, 2003, 278P.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010.

NAHAS, MARKUS VINICIUS. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4ª ed. Londrina. Midiograf.

NIEMAN, DAVID C. **Exercício e saúde**. Manole, São Paulo, 1ª edição, 1999.

OLIVEIRA, CARLOS OTÁVIO DE. **Musculação – Ciência da musculação, Abordagens fisiológicas, métodos de treinamento e nutrição suplementar**, 2010 .Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software <http://www.foxitsoftware.com> For evaluation only.

ROSA NETO, FRANCISCO. **Manual de avaliação motora**/Francisco Rosa Neto- Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.

SIMÃO, R; FARINATTI, P, T.V.; POLIOTO, M. A.; MAIOR, A. S; FLECK, S. J.  
**Influence of exercise order on the number of repetitions performed and perceived during resistive exercise.** Journal of Strength and Conditioning Research, V. 19, n 1, . 152 – 156, 2005. Efeito da ordem dos exercícios no número de repetições e na percepção subjetiva de esforço em homens treinados em força. Saulo Gil; Hamilton Roshel, Mauro Batista, Carlos Ugrinowitsch, Valmon Tricoli, Renato Barroso. Cod. 20 ed. 796. 07 Rev. Bras. Educ. Física Esporte, São Paulo, V. 25, n. 1 . 127-35, jan/marc 2011.

SUPER intenso. A História e a Evolução da Musculação.  
<https://superintenso.wordpress.com/2010/01/26/a-historia-e-a-evolucao-da-musculacao/>  
Acesso: 12/8/2017, às 9:17.

Universidade Estadual de Maringá Centro de Ciências da Saúde Departamento de Educação Física Mauricio Serizawa de Souza Ribeiro **Efeito de dois métodos de treinamento no aumento de força de membros inferiores e na composição corporal de mulheres Maringá 2010.**

WALDEMAR M. GUIMARÃES. **Coleção Musculação** total, técnicas de execução dos exercícios, 1ª edição, 2002.

# Anexos

**ANEXO A – PESOS LIVRES**

**FONTE: Arquivo Pessoal**

**ANEXO B – LOCAL ERGOMÉTRICO**

**FONTE: Arquivo Pessoal**



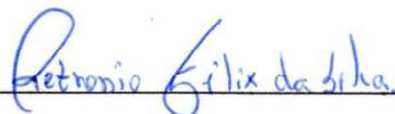
**ANEXO C – LOCAL DAS MÁQUINAS DOS MEMBROS INFERIORES**

**FONTE: Arquivo Pessoal**

**P2 ACADEMIA****CNPJ/CPF: 25.218.705-0001-00****RUA MANOEL DA SILVA, Nº 468. AREIA - PB****TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL**

Estamos cientes da intenção da realização do relato de experiência intitulado **“RELATO DE EXPERIÊNCIA EM MUSCULAÇÃO NA P2 ACADEMIA DA CIDADE DE AREIA-PB”** desenvolvido pela aluna: **CLÁUDIA DOS SANTOS INÁCIO ANDRADE**, do Curso de Bacharelado em **EDUCAÇÃO FÍSICA** da **UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**, sob a orientação da professora **Profª. Drª. REGIMÊNIA MARIA BRAGA DE CARVALHO**.

**Areia, 01 de junho de 2017.**



Assinatura e carimbo do responsável institucional





