



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CAMPUS I

LUCAS VILAR CASTANHA

**EXPERIÊNCIAS VIVIDAS NA MUSCULAÇÃO
NUMA ACADEMIA NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE:
RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

Campina Grande/PB

2017

**EXPERIÊNCIAS VIVIDAS NA MUSCULAÇÃO
NUMA ACADEMIA NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE:
RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

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

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho

Campina Grande/PB

2017

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.

C346e Castanha, Lucas Vilar.

Experiências vividas na musculação numa academia na cidade de Campina Grande [manuscrito] : relato de experiência / Lucas Vilar Castanha. - 2017.

21 p.

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 - CCBS."

1. Academia. 2. Musculação. 3. Atividade física.

21. ed. CDD 796.4


LUCAS VILAR CASTANHA

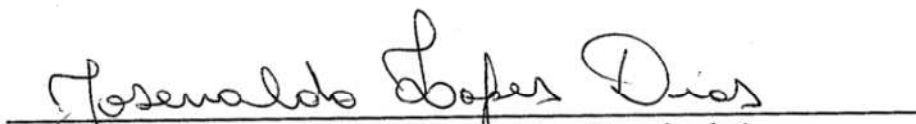
**EXPERIÊNCIAS VIVIDAS NA MUSCULAÇÃO
NUMA ACADEMIA NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE:
RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

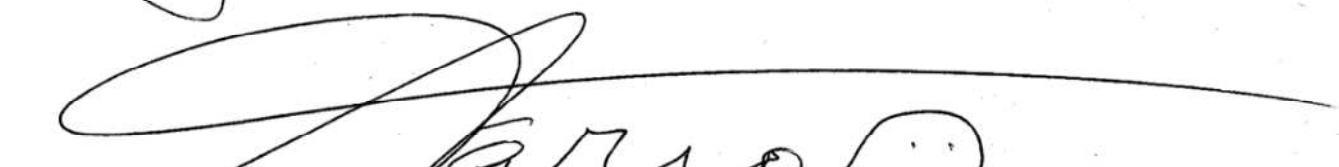
Trabalho de conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 13/12/2017.

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

AGRADECIMENTOS

Deus

Por me ajudar em mais essa caminhada em minha vida, por sempre “colocar sua mão” protetora sobre mim em todos os meus caminhos e me abrir portas para oportunidades incríveis que me fez crescer muito profissionalmente.

Família

Pai, Mãe, Irmã, Avós, Tios e Tias, Adrielly (namorada), por me apoiarem em toda essa jornada me dando forças para continuar e superar cada causa que surgiu.

Amigos

Em especial Hivson Hayan, Rayne Diogo, Paulo José, Renan Barros, Renally Chagas por me ajudar nos momentos que mais precisei nas atividades desenvolvidas e situações da vida. Não desmerecendo nenhum dos outros que estiveram também ligados a mim desde 30 de setembro de 2013.

Professores e Estagiários

Cada professor tem sua parcela no meu conhecimento, estímulo de pesquisar sobre mais conteúdos que me ajudaram bastante profissionalmente. Em especial, a Professora Regimênia, por sua paciência em me atender e ajudar nesse processo.

Cada estagiário que passou pela caminhada na Academia AcquaCentter, em especial Raquel Nunes na qual me confiou ao substituí-la e me dar à oportunidade, Luandson Marques e Ricardo Trajano nos quais chegaram com toda humildade buscando meus conhecimentos, pelo tempo que já estava na empresa, e acrescentando ainda mais na minha carreira profissional. Hoje, amigos.

Acquacentter Academia

Em especial ao Prof. Márcio Marques, quem me deu a primeira oportunidade de mostrar o pouco que eu sabia, somando com conhecimentos e experiência de sua vida, e as exigências de seus alunos, me fez ir atrás ainda mais de conteúdo e conhecimento, tendo assim trabalhado por quase toda minha carreira de estagiário.

Dedico este trabalho ao meu Tio Paulo,
No qual faleceu ainda em minha caminhada.
Este ficaria muito feliz com o término do curso,
Onde faz muita falta da sua presença em nossas reuniões de família.
Eternas saudades, Eu te amo, Tio.

EXPERIÊNCIAS VIVIDAS NA MUSCULAÇÃO NUMA ACADEMIA NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

RESUMO

O presente estudo relatou experiências vividas como estagiário numa academia de musculação da cidade de Campina Grande – PB, abordando a nossa vivência e trabalho realizado na mesma. Na tentativa de descrever o valor e os conceitos da atividade física, tornou-se imprescindível verificar o perfil do profissional de educação física e ainda, não menos importante, enumerar algumas considerações no que se refere às orientações necessárias para o bom acompanhamento e condução de uma aula de musculação. É a partir, destes parâmetros que foi possível delinear a opção de relato de experiência como opção para trabalho de conclusão de curso, para que fosse relatado sobre a experiência vivida pelo campo de estágio e mostrar o papel do professor na musculação e o papel da própria atividade na vida das pessoas. Esse trabalho tem, também, a necessidade de descrever as experiências vivenciadas pelo estagiário no âmbito não formal, mostrando o quão importante é este para a formação profissional. Esta vivência nos faz buscar mais conhecimento, até mesmo pelos alunos que se encontram e buscam as academias na atualidade querendo, assim, um profissional bem qualificado fazendo, indiretamente, com que venhamos a buscar ainda mais conteúdos, ajudando na graduação do curso de Educação Física, no estágio e na carreira profissional.

Palavras-chave: Academia. Musculação. Estágio.

ABSTRACT

The present study reported experiences as a trainee in a gymnasium of the city of Campina Grande - PB, addressing our experience and work performed in it. In an attempt to describe the value and concepts of physical activity, it became essential to verify the profile of the physical education professional and, not least, to enumerate some considerations regarding the guidelines necessary for the proper follow-up and conduction of a bodybuilding class. It is from these parameters that it was possible to delineate the option of experience reporting as an option for the course completion work, so that it was reported about the experience lived by the training field and to show the role of the teacher in bodybuilding and the role of the teacher activity in people's lives. This work also has the need to describe the experiences of the trainee in the non-formal context, showing how important it is for vocational training. This experience makes us seek more knowledge, even by the students who meet and seek the academies nowadays, thus wanting a well qualified professional, indirectly making us seek even more content, helping in the graduation of the Physical Education course, internship and professional career.

Palavras-chave: Academy. Bodybuilding. Internship.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	9
2.	REFERENCIAL TEORICO	10
2.1.	BASES TEORICAS PARA O RELATO	10
2.1.1.	A Musculação.....	10
2.1.2.	A importância da atividade física.....	10
2.1.3.	O Profissional de Educação Física	12
3.	RELATO DE EXPERIÊNCIA	13
3.1.	CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE ESTÁGIO	13
3.2.	CENÁRIO	14
3.3.	ESTRUTURA ORGANIZACIONAL	15
3.4.	PÚBLICO	15
4.	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	16
4.1.	AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO	18
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
6.	REFERÊNCIAS	20

1. INTRODUÇÃO

A musculação é muito recomendada para a manutenção do nosso organismo e pode trazer ganhos para saúde e melhoria da qualidade de vida. Matsudo e Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde proveniente da prática da atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Confirmando, também, o posicionamento de Saba (2001) que apresenta a atividade física como fator benéfico tanto no fator biológico quanto no psicológico.

Se tratando de exercício físico, Kelly e Kelly (2008) o apontam como uma das ferramentas não medicamentosas mais acessíveis, menos dispendiosas e eficientes para a manutenção da saúde, caracterizando este como uma atividade física planejada e estruturada. Todavia, o exercício é importante e essencial em qualquer idade já que atua diretamente para uma melhor qualidade de vida.

A prática da musculação na atualidade cresce em popularidade, principalmente pela preocupação com uma aparência saudável, pelo culto ao corpo, e pela grande massificação da modalidade através da mídia.

O presente estudo visa relatar a experiência como estagiário em uma academia de musculação, onde a mesma teve importante contribuição em meu desenvolvimento profissional, fazendo alusões entre a teoria e a prática, pois através da oportunidade pude expor os conhecimentos adquiridos por meio da graduação acadêmica.

Portanto, foi abordado, também, sobre a importância da orientação especializada na musculação destacando seus benefícios e a especificidade de formação dos profissionais que atuam na área.

Não podendo ficar de fora em justificar a busca de esclarecimentos sobre os benefícios da boa orientação de um profissional de Educação Física que com o devido acompanhamento o aluno terá uma melhora no desempenho e aparência física de forma que a qualidade de vida também irá melhorar.

2. REFERENCIAL TEORICO

2.1. BASES TEORICAS PARA O RELATO

2.1.1. A Musculação

De acordo com Gianolla (2003), a musculação, na atualidade, é uma das praticas esportivas que mais cresce, considerando o número de praticantes. Ainda afirma que segundo somente nos Estados Unidos estima-se que existam mais de 45 milhões de adeptos. Os indivíduos, ao buscarem a musculação, objetivam melhorar, principalmente, a estética (aumento do volume muscular, redução do percentual de gordura etc.). Também almejam tratar ou prevenir doenças, condicionar-se fisicamente, ou simplesmente melhorar a qualidade de vida.

Lima e Chagas (2008) entendem que para a prescrição do treinamento na musculação o profissional, além da formação acadêmica específica, deve ter uma base sólida em alguns conhecimentos científicos, tais como: fisiologia, teoria do treinamento, pedagogia do esporte e aprendizagem motora.

O treinamento, aqui entendido como a musculação propriamente dita, para Martin, Carl e Lehnertz (1991), trata-se de um processo de ações complexas, amplamente planejadas e bem orientadas que visa ao melhor desempenho esportivo possível em situações de comprovação.

2.1.2. A importância da atividade física

De acordo com Tahara, Schwartz e Silva (2003) a vida nos tempos de hoje pode não ser muito saudável por provocar um estresse cada vez maior, associado a uma alimentação inadequada e uma não regularidade na prática de exercícios físicos. Assim sendo, a qualidade de vida da população fica bastante abalada, tanto em nível físico quanto psicológico. Atualmente cresce o número de pessoas

sedentárias que não valorizam a importância da prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor.

A prática e a importância do desenvolvimento das atividades físicas vêm sendo despertadas de maneira crescente na sociedade. Nesse sentido, Ferreira salienta que:

“a necessária fundamentação filosófica, visando o desenvolvimento de uma consciência político-social sobre o fato esportivo, sobre o fenômeno lúdico e suas possibilidades de crescimento em nossa sociedade, pois é só compreendendo o esporte, a recreação, o lazer e a atividade física como fator de desenvolvimento político-social e isso é de fundamental importância para a estruturação de um novo projeto político-social de uma nova sociedade”. (FERREIRA, 1985, p.24).

Nesse sentido as academias aparecem como uma opção para aqueles que buscam no exercício físico melhorias em seu bem-estar geral. (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Para Antunes (2003) é crescente a preocupação com a estética corporal, além do reconhecimento da importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida. Tal cenário tem popularizado as academias de ginástica e musculação levando as pessoas a procurarem esses lugares, tornando-as um dos locais mais procurados para se conseguir tais objetivos.

Com tanta procura por esses locais, Antunes (2003) explica que a área da Educação física não escolar está em ascensão junto com ele. Para tanto, o conhecimento científico é cada vez mais necessário para o exercício dessa profissão e existe grande preocupação com a produção de conhecimentos aplicados, ou seja, direcionados para o profissional que atua nesse mercado de trabalho.

Assim sendo, o Educador Físico apresenta-se como um profissional responsável também pela promoção da saúde. De acordo com Toscano (2001) sendo um profissional de saúde, o educador físico deve partir do conceito de que a aplicação de um programa de atividade física depende basicamente de sua visão científica, de sua experiência e do que possa realizar. O profissional de educação física, que atua em academia de ginástica, deve, portanto repensar sua função, dando um sentido coerente ao seu papel na sociedade como sendo da área da

saúde, promovendo a adoção de estilos de vida ativos e, conseqüentemente, saudáveis.

As queixas, ansiedades e objetivos do aluno devem ser atentamente escutadas e cuidadosamente discutidas com o profissional de educação física, fazendo valer o componente pedagógico da sua formação, tentando estabelecer um bom relacionamento, o que resultará em maior grau de aderência às prescrições. Muitas vezes, o desafio maior desse profissional está em ouvir respeitosamente todas as expectativas do programa de condicionamento físico idealizado pelo aluno e convencê-lo a fazer justamente o contrário. (TOSCANO, 2001, p.42).

Zanon (2012) esclarece que o profissional responsável pela prescrição e orientação de atividades físicas é o Professor de Educação Física, e quando a atividade física passa a ser elaborada e orientada por esse profissional, torna-se o Exercício Físico. Assim, define exercício físico como sendo uma sequencia sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada, segundo um determinado objetivo a ser atingido.

2.1.3. O Profissional de Educação Física

De acordo com Leite (2000), o Professor de Educação Física é o único educador que age sobre os fatores biológicos, por isso, o mesmo se destaca entre os demais educadores. O profissional de Educação Física, para o autor, é também o responsável pelo desenvolvimento de vários aspectos do ser humano, dentre eles, o psicológico.

Monteiro (2006), explica que a prescrição de atividades físicas depende da orientação de um especialista, sendo que o Educador Físico é o profissional mais capacitado para exercer atividades por meio de intervenções, de avaliação, de prescrição e orientação de sessões de atividades físicas com fins educacionais, de treinamento, de prevenção de doenças e promoção da saúde, etc.

Alves (2007) entende que é papel do Educador Físico avaliar as condições dos pacientes e elaborar um programa de atividades acessíveis ao grupo, o que

possibilitará a realização de um trabalho permanente e eficaz, visando sempre à melhoria da qualidade de vida.

Pereira (1996) cita algumas características indispensáveis ao professor de Educação Física, especialmente se referindo àqueles que trabalham em academias: deve ser criativo, comunicativo, solícito, prestativo, inspirar confiança a respeito de seus procedimentos, se relacionarem bem com os alunos, chamá-los pelo nome, se preocupar quando faltam se manter atualizado e informado entre tantas outras.

Neste sentido, Saba (2001) afirma que aulas mal ministradas podem impedir a manutenção e a aderência ao exercício físico, pois, há dados que comprovam que os indivíduos que recebem pouca atenção do corpo técnico tendem a desistir duas vezes mais, que os indivíduos que recebem elevada atenção.

3. RELATO DE EXPERIÊNCIA

3.1. CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE ESTÁGIO

Fundada em 1999, com a piscina, daí a origem do nome AcquaCentter, na época Janete Marcolino Leite então proprietária e dona da empresa ministrava as aulas. No início a empresa tinha o intuito de oferecer a natação para as crianças como aprendizado e aperfeiçoamento dos quatros estilos de nados, como é assim até hoje para iniciação das crianças. Surgindo, logo após a natação para adultos, tendo em seguida a hidroginástica como modalidade aquática da academia, tendo um crescimento muito grande na escolha dos clientes.

Por cerca de dois ou três anos e devido ao período muito frio (inverno), os alunos cobravam muito a inclusão de mais uma modalidade, em específico a musculação. No ano de 2003 deu início a estrutura física, inaugurando em agosto do mesmo ano a sala de musculação. Tendo assim, algumas reformas onde se ampliou a sala.

A academia com todas suas modalidades visa à saúde e bem estar dos alunos, procurando sempre passar o melhor para eles.

Localizada no bairro da liberdade, na Rua Getúlio Cavalcante, 622. Podendo ser considerada uma academia de grande porte, mesmo sendo localizada como academia de bairro, por conta dos seus profissionais e serviços prestados.

3.2. CENÁRIO

Ao entrar encontramos a recepção à esquerda, muito bem atenciosos com todos os alunos. Cada uma das recepcionistas com sua alegria e forma de receber os alunos, mas todas bastante alegres e prestativas. Ao passar pela recepção encontramos, à esquerda, a entrada para a área da piscina, onde a academia disponibiliza aulas de Natação infantil (bebês a partir de 06 meses de vida) ao adulto. À direita, a escada para a sala de musculação onde logo na entrada nos deparamos com um local para guardar os objetos dos clientes e um chaveiro, tendo também a parte ergométrica da academia, contando com esteiras, bicicletas e elípticos. Logo podemos nos deparar com os maquinários para treino de peitoral, como: supinos, voador, bancos, halteres. Em seguida maquinários para costas, como: puxadores e remadas. Como seguinte, temos os maquinários para treinos de membros inferiores, Legs, Agachamentos, barras, extensoras, flexoras, adutores, etc., anilhas e crossovers para os mais diversos usos. Dentro da sala de musculação ainda se encontra uma parte com um espaldar para ajudar no alongamento e uma escada para chegar à parte na qual usávamos para treino de abdominais e treinos mais funcionais com TRX. Ainda nessa parte de cima encontra-se uma sala para avaliação dos alunos.

Na parte de baixo da academia, tendo uma entrada diferente da recepção, encontra-se uma sala de ginástica na qual, atualmente, concentra-se aula de dança e algumas aulas patenteadas da Body Systems e FitDance.

3.3. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

A academia AcquaCentter conta, atualmente, com um quadro de 14 (quatorze), profissionais, distribuídos:

- 5 Professores na Piscina (4 professores e 1 estagiário)
- 2 Professores de Ginástica
- 4 Professores de Musculação (2 professores e 2 estagiários)
- 3 Recepcionistas

3.4. PÚBLICO

O público com o qual trabalhei era do mais variado possível, pois tínhamos alunos de ambos os sexos, idades variadas, cada um relatando algo que incomodava e com seu objetivo. Algumas crianças também faziam parte do corpo de alunos, mas era minoria. Um bom grupo de idosos nos procurava bastante na musculação e tinham nossa atenção dobrada. Grande parte de nossos alunos estavam compostos por jovens e adultos.

- Crianças: Eram, em grande maioria, estimulados pelos pais e aconselhados por médicos para que fizesse academia para emagrecer. Em outros casos para ganho de massa. Algo que sempre os pais nos questionavam era sobre a criança poderia praticar musculação, se ocorreria algum dano à saúde, ossos ou crescimento e sempre quebrávamos esse paradigma, pois apresentávamos para os pais estudos científicos que comprovavam essa teoria, como por exemplo, o da Associação Nacional de Força e Condicionamento, as Sociedades de Medicina Esportiva e a Academia Americana de Pediatria (2001), são unânimes em aceitar que as crianças e adolescentes podem ser beneficiadas com um programa de treinamento de força corretamente prescrito e supervisionado, sendo que o treinamento de força além de não prejudicar pode trazer inúmeros benefícios para esta faixa etária, (FLECK, KRAEMER, 1999).

- **Jovens:** Em sua maioria priorizam a estética, que é algo que vem em uma crescente enorme. Alguns priorizam melhorar suas capacidades físicas, para que tenha um desempenho melhor em alguns esportes, outros acabam gostando tanto da musculação que vira paixão. Os adultos são bem divididos, pois alguns priorizam a parte estética, outros a saúde, às vezes até recomendado pelo médico, outros chegaram com o intuito de recuperar-se de alguma lesão ou pós-operatórios.
- **Idosos:** Em sua maioria, encaminhado pelo seu médico, para um fortalecimento e por questões de saúde, bem como uma melhoria em suas capacidades funcionais. Para explicar, Mazo (ET al., 2005), relata que o treino resistido ou musculação pode amenizar ou retardar a perda de força, massa muscular, flexibilidade e densidade óssea relacionada à idade. Para Ribeiro (ET al., 2012), para que o idoso mantenha uma boa qualidade de vida é necessária à prática de atividades físicas regulares.

Também nos deparamos com um grupo de alunos bem antigos, há quem os chamem de marombeiros. Esse grupo são aqueles que já treinam há bastante tempo e se julgam não precisar de ajuda e saber de tudo. São daqueles que não tinham tanto acesso a informação tão boa e profissionais tão bons no mercado, onde compravam revistas que ensinavam os exercícios e treinos para um ganho melhor. Este grupo, não diferente dos demais, também precisa de nossa atenção, pois às vezes atrapalha o treino do restante dos alunos da academia.

4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Recebemos o convite da professora Raquel para substituí-la durante um período de 3 (três) dias (Quarta, Quinta e Sexta), nos quais ela estaria em lua de mel, ficando na supervisão de Márcio Marques, proprietário da Academia e também

professor. Passando esses dias, na segunda-feira, recebi o convite de fazer parte do corpo de professores e estagiários da academia, pois havia gostado do meu desempenho nesses dias. No começo não tinha muita procura dos alunos, apenas dos novatos que entravam na academia e já começavam seus treinos comigo, depois de uma avaliação e dicas que Márcio me passava e supervisionava todo o processo. Assim fui ganhando confiança e respeito dos alunos, onde criamos um laço e carinho muito grande.

Assim que comecei meus trabalhos, era adotada uma metodologia na qual nós fazíamos uma avaliação com o aluno usando a anamnese e medições básicas com fita métrica. Logo após o aluno era informado dos dados obtidos e conversávamos sobre seus objetivos, possíveis lesões e/ou já existentes. Em alguns casos pedíamos um laudo médico, para poder iniciar as atividades com o aluno.

Após esse momento com o aluno, apresentávamos uma ficha de treinamento inicial para o aluno, voltado à adaptação dele ao ambiente e respeitando seus limites e dificuldades. Com o término dessa ficha, era recebida, pelo aluno, uma nova ficha, mais personalizada, com séries e exercícios visando atingir o objetivo do aluno.

Com o prazo de dois meses encerrava o prazo dessa ficha, sendo dever do aluno informar ao professor para que fosse feita uma nova ficha ainda mais avançada por mais dois meses.

Com o tempo e com algumas reuniões que fazíamos ficou constado que essa avaliação não era tão interessante para nós, nem para o aluno. Então, “criamos” uma nova avaliação, mais completa, que nos dava uma precisão maior do quê e onde o aluno deveria chegar. Era feita uma avaliação, com uma professora formada, na qual contava com Teste de agilidade, teste da esteira, medições, teste abdominal, dobras cutâneas, uma avaliação completa, para identificarmos o peso de massa magra, peso gordo, fragilidades, do aluno e trabalharmos de forma mais específica. Esta avaliação é agendada e cobrada uma taxa do aluno, para que fosse pago ao professor pelo seu tempo de trabalho específico e dedicado a aquele aluno.

Participei ainda da equipe de Natação da academia, fazendo um curso com toda a equipe em Natal-RN, com tudo bancado pela empresa. Onde adquiri um

conhecimento muito bom da natação, passando para meus alunos de natação infantil de um colégio que tinha parceria com a academia, aumentando, assim, meus conhecimentos.

Fiz alguns cursos também bancados pela academia, como também congressos, onde adquiri a experiência e conhecimentos para trabalhar musculação com crianças e adolescentes, treinamento de alto rendimento, prescrição de treino para idosos, prevenção de lesões. Onde me ajudou bastante no meu caminho profissional.

Por conta própria fiz alguns cursos, como Body Pump em Recife-PE, uma modalidade da patente Body Systems, no qual usei em algumas aulas de ginástica da academia, que também era licenciada para esses treinamentos e aulas.

4.1. AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO

Essa oportunidade foi um salto na minha vida como estudante e profissional me fez ver a musculação com olhos diferentes do que eu já enxergava quando treinava, me fez criar novas amizades, me fez ainda mais animado para a busca de conhecimento, pois o público exigia isso a todo dia de trabalho. Algumas dúvidas em determinados assuntos quando eu estava em sala de aula, eram sanadas, às vezes, na própria musculação.

A empresa, também me remunerava com uma bolsa auxílio, na qual me ajudava para a compra de vestimentas adequadas para o trabalho e ajudava em alguns custos da universidade.

Um domínio maior sobre o assunto me foi acrescentado, desde o meu início no estágio, pois foi preciso, foi necessário para que eu ficasse por tanto tempo na empresa e fosse reconhecido pelo que fiz na empresa, não só pelos professores que passaram por mim, quanto aos alunos que de alguma forma ajudei em seus objetivos. Matérias, como Fisiologia, Fisiologia do Exercício, Anatomia, Biomecânica, Cinesiologia, entre outros me foi acrescentado um domínio maior.

Foi através desse estágio, dessa oportunidade, que entendi e vi o quão importante é o Educador Físico na nossa vida e o quanto podemos intervir na vida das pessoas, promovendo o bem estar e uma vida mais saudável.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo relatou nossa experiência como estagiário em uma academia de musculação da cidade de Campina Grande – PB, abordando a vivência e trabalho realizado na mesma. Tivemos a oportunidade de mostrar todo o conhecimento que foi adquirido com a vivência na universidade e com pesquisas relacionadas à modalidade. Aprendemos que o papel do Educador Físico é bem mais do que passar séries para os alunos repetirem, é mudar literalmente a vida deles mostrando que existe uma forma mais saudável e prazerosa de se viver.

Os alunos e o estágio nos fizeram enxergar que é muito importante estar atualizado e procurando se encher cada vez mais de conhecimentos através de: artigos científicos, pesquisas, livros, etc. Para que sejam sempre desvanecidas todas as dúvidas dos alunos e passar confiança para eles.

Acreditamos que este trabalho e estágio acrescentou bastante, que fez lembrar tudo que passamos nessa caminhada e acreditamos, também, que poderá ser muito útil para novos estagiários que estão buscando um conhecimento maior e uma formação mais digna na área. Retirando da Educação Física e da musculação uma forma de mudar a vida das pessoas, promovendo saúde e bem estar.

6. REFERÊNCIAS

ALVES, C. A Importância do Profissional de Educação Física no Tratamento do Indivíduo com Diabetes Tipo II. Disponível em. Acesso em: 24 jun. 2013.

ANTUNES, A. C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. Paraná: Lecturas: Educación física y deportes, 2003. Disponível em: . Acesso em: 10 ago. 2012.

FERREIRA, M.G. Teoria da Educação Física: bases epistemológicas e propostas pedagógicas. In: FERREIRA NETO A.; GOELINER, S. V & BRACHT, V. (Orgs.). As ciências do esporte no Brasil. Campinas: Autores Associados, 1985.

GIANOLLA, F.; Musculação: conceitos básicos. São Paulo: Editora Manole, 2003.

LEITE, P. F. Aptidão Física, Esporte e Saúde . 3. Ed. São Paulo: Robe, 2000.

LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; Musculação: variáveis estruturais. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

MARTIN, D.; CARL, K.; LEHNERTZ, K.; Manual de Metodologia do Entrenamiento Deportivo. Bandalona: Editora Paidotribo, 2007.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R; BARROS NETO, T. L. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Rio Grande do Sul, v.5, n.2, p60-76, 2000.

MONTEIRO, L. Z. Perfil da Atuação do Profissional de Educação Física Junto aos Portadores de Diabetes Mellitus nas Academias de Ginástica de Fortaleza. Dissertação de mestrado em Educação em Saúde - UNIFOR. Fortaleza, 2006.

RIBEIRO, J. A. B. et al. Adesão de Idosos a programas de atividades física: motivação e significância. Revista Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out/dez. 2012. Disponível em: <http://ww.scielo.br/pdf/rbce/v34n4a12.pdf>. Acesso em 04 Mai. 2015.

SABA, F. Aderência à prática de exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001. 120 p.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira Ciência e Movimento, Brasília, v. 11 n. 4 p. 7-12 out./dez. 2003. Disponível em: Acesso em 10 mai. 2012.

TOSCANO, J. J. de O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 9, n. 1, p. 40-42, jan. 2001.

ZANON, D. Personal trainer ou personal training? Disponível em: . Acesso em 30 jul. 2012.

