



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

ANDRÉ FERREIRA DOS SANTOS

**A VIVÊNCIA DO ESTÁGIO NA EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA ACADEMIA DE
MUSCULAÇÃO DE SANTA CRUZ DO CAPIBARIBE-PE: RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE – PB
2017**

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

ANDRÉ FERREIRA DOS SANTOS

A VIVÊNCIA DO ESTÁGIO NA EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA ACADEMIA DE
MUSCULAÇÃO DE SANTA CRUZ DO CAPIBARIBE-PE: RELATO DE
EXPERIÊNCIA

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

Orientador: Prof. Esp. Ivanildo Alcantara de Sousa.

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.

S237v Santos, André Ferreira dos.

A vivência do estágio na educação física em uma academia de musculação de Santa Cruz do Capibaribe-PE [manuscrito] : relato de experiência / Andre Ferreira dos Santos. - 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, 2018.

"Orientação : Prof. Esp. Ivanildo Alcantara de Sousa, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Musculação. 2. Academia. 3. Formação profissional. 4. Estágio.

21. ed. CDD 796.4

ANDRÉ FERREIRA DOS SANTOS

A VIVÊNCIA DO ESTÁGIO NA EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA ACADEMIA DE
MUSCULAÇÃO DE SANTA CRUZ DO CAPIBARIBE-PE: RELATO DE
EXPERIÊNCIA

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

Orientador: Prof. Esp. Ivanildo Alcântara de Sousa.

Aprovado em: 13/12/2017.

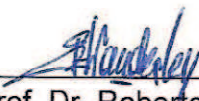
BANCA EXAMINADORA



Prof. Esp. (Orientador) Ivanildo Alcântara de Sousa
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



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

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus, em segundo minha mãe, Maria Assunção de Souza, a qual nunca mediu esforços e participou incisivamente para que eu concluísse esta etapa na minha vida.

Agradeço também ao meu pai, Jorge Ferreira dos Santos, pelas palavras de sabedoria e meus amigos e familiares que sempre me incentivaram nesse processo.

Sinto-me também agradecido à minha noiva, Natalli Araújo Lira, pela ajuda dedicada a mim, desde o início até os dias atuais.

Sou também grato ao meu amigo Kilima Emanuel da Silva, pela amizade durante toda a graduação, por todo o suporte, atenção e companheirismo que teve para comigo, amizade esta, que espero levar para toda a vida.

Ao professor e orientador Ivanildo Alcantara, não poderia deixar de expressar o meu agradecimento, por todo o apoio ofertado durante este trabalho, bem como em suas atividades curriculares em sala de aula.

À academia Supreme Fitness, onde pude estagiar e obtive muitas experiências positivas, além de aprendizagens enriquecedoras, pela oportunidade e auxílio na realização deste trabalho.

Muito obrigado a todos (as) os (as) professores (as) e profissionais que fizeram parte desta graduação e colaboraram com o meu aprendizado e sabedoria, para que pudesse diariamente, me tornar um profissional e ser humano melhor.

RESUMO

Devido à grande busca por saúde e melhoria estética, tem sido crescente a procura pela prática de exercícios físicos nas academias de musculação, que têm sido bastante requisitadas nesse processo. A cada dia, temos novas comprovações científicas, referentes aos benefícios da prática regular de exercícios físicos. Com isto, é de suma importância uma formação adequada do profissional de educação física para atender às necessidades de tal público. Portanto, o estágio tem como um dos inúmeros objetivos, contribuir para a formação profissional e pessoal do graduando, possibilitando ao mesmo, uma experiência prática em determinada área de atuação. Desta forma, o mesmo tem a oportunidade de conciliar os conhecimentos adquiridos na graduação, associando-os na prática do exercício profissional. Assim, podemos vivenciar as individualidades biológicas, trabalhar as capacidades físicas de cada aluno e manipular as variáveis do treinamento, a fim de propiciar uma melhora relacionada à qualidade de vida e saúde do aluno. Neste trabalho, mostro um pouco da vivência do meu estágio em uma academia de musculação. Assim como um pouco da minha experiência obtida no referido estágio, e a importância do profissional de educação física em atender aos diversos públicos, visando os seus objetivos, e respeitando suas individualidades.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação. Academia. Estágio.

ABSTRACT

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

KEYWORDS: Weight training. Gym. Stage.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Imagem 1 - Espaço da musculação	pg 16
Imagem 2 - Espaço dos aparelhos ergométricos	pg 17
Imagem 3 - Espaço da ginástica de alta intensidade	pg 17
Imagem 4 - Espaço para aulas coletivas	pg 17
Imagem 5 - Espaço da loja de suplementos	pg 18

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Quadro de funcionários da Supreme Fitnesspág. 18

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO	10
3 DESCRIÇÃO DO ESTÁGIO	13
3.1 O CAMPO DE ESTÁGIO	13
3.2 A ACADEMIA SUPREME FITNESS	14
3.3 ESTRUTURA ORGANIZACIONAL	17
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS.....	21

1 INTRODUÇÃO

A atividade física vem se tornando destaque na busca pela saúde e qualidade de vida das pessoas. Estudos da comunidade acadêmica são unânimes em afirmar que a atividade física tem sua efetividade na prevenção de doenças como por exemplo as crônicas não transmissíveis. Entretanto os objetivos buscados pelos usuários das academias estão principalmente relacionados a estética, como diminuição do percentual de gordura e aumento da massa muscular. As buscas por esse padrão de composição corporal podem estar ligadas a grande divulgação através dos meios de comunicação que constantemente abordam a imagem corporal por meio de programas televisivos, anúncios e redes sócias.

Nesse panorama dentre os ambientes mais procurados para a prática de exercícios físicos que favorecem essa melhora da composição corporal, estão as academias de musculação. Uma vez que possuem espaços e equipamentos que contribuem de forma mais efetiva na busca do tão almejado “corpo perfeito”, onde o progresso nas intensidades dos exercícios é facilitada com o uso de sobrecargas presentes nos aparelhos de musculação.

Neste cenário o profissional de Educação Física e o estagiário surgem como intermediadores na busca por esses resultados, sendo responsável por avaliações físicas, montagens de programas de treinamento, orientação na execução dos exercícios e correções na execução dos exercícios.

Dessa forma este trabalho tem por objetivo relatar as experiências vividas como estagiário em academia de musculação, mostrando as contribuições do campo de atuação na formação acadêmica e profissional do graduando do curso de Educação Física.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

Segundo dados da Associação Brasileira de Academias (ACAD), existem aproximadamente 33.157 academias em todo o Brasil e quase 8 milhões de alunos, movimentando cerca de US\$ 2,5 bilhões, em 2014. O Brasil é o segundo em número de academias, perdendo apenas para os Estados Unidos, e o maior do setor na América Latina. O país está entre os 18 países com maior número de academias por habitante, segundo a pesquisa Global Report 2015, realizada pelo IHRSA (International Health, Racquet & Sportsclub Association).

O segmento de Academias de Ginástica e Condicionamento Físico passa por um período de alta contínua há anos (de 15 mil academias em 2010 para mais de 30 mil em 2014). Isso acontece por vários motivos, mas principalmente devido a uma mudança de comportamento do brasileiro. Se antes a atividade física era quase que exclusividade de entusiastas da boa forma, hoje questões como qualidade de vida, saúde e bem-estar levam um público cada vez mais diversificado para as academias.

Devido a essa grande demanda de empresas e a imensa quantidade de pessoas que buscam esse tipo de estabelecimento para a prática de exercícios físicos, cada vez mais os empresários investem em atendimento para proporcionar o melhor atendimento as demandas dos clientes. Pensando nisso a contratação de estagiários vem se tornando uma prática recorrentes nas academias de musculação. O estágio é definido como o ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo do estudante. O estágio integra o itinerário formativo do educando e faz parte do projeto pedagógico do curso (Lei nº 11.788, de 25 de setembro de 2008).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

As atividades físicas são definidas como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte gasto energético. O exercício físico é uma atividade física planejada, estruturada, repetida e com o propósito de melhorar ou manter o condicionamento físico. O condicionamento físico é a habilidade de realizar atividades físicas em níveis moderados e intensos sem

apresentar fadiga indevida e a capacidade de manter esta habilidade por toda a vida (NIEMAN, 2011, pg. 31).

Os componentes do condicionamento físico estão divididos em duas categorias; uma relacionada à saúde que é composto pela resistência cardiorrespiratória, composição corporal e condicionamento musculoesquelético (flexibilidade, força muscular e resistência muscular) e a outra relacionada com as habilidades esportivas que englobam as valências físicas de agilidade, equilíbrio, coordenação, velocidade, potência e tempo de reação (NIEMAN, 2011, pg. 34).

Uma das diretrizes amplamente adotadas em todo o mundo é a do *American College of Sports Medicine* (ACSM), ela orienta que adultos realizem 30 minutos ou mais de atividade física com intensidade moderada ao menos 5 dias por semana, ou 20 minutos de atividade física de intensidade vigorosa de no mínimo 3 dias por semana, além das atividades da vida diária.

Dentre as atividades vigorosas está o Treinamento Resistido (TR), o qual pode ser definido como uma atividade que realiza contrações musculares voluntárias contra alguma resistência, sendo está gerada pelo corpo ou equipamentos (ARMSTRONG, 2002), através de exercícios isométricos (estáticos) ou isotônicos/isocinéticos (dinâmicos) ou pela combinação de ambos (KRAEMER, 2002). As principais finalidades da musculação podem ser divididas em cinco objetivos; profilaxia: prevenção de hipocinesias e osteoporose; terapêutica: reabilitação de algum segmento corporal; psicológica: redução de níveis de ansiedade e agressividade; estética: mudança no status de peso; treinamento: como fator de preparação física (DANTAS, 1950, p.-194).

Para elaboração de um programa de exercícios os princípios do treinamento devem ser aplicados logo, esses princípios são: a individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, interdependência volume/intensidade e especificidade (DANTAS, 1950, pg-24). Dentre os princípios do treinamento conhecidos na literatura os princípios da adaptação, da sobrecarga progressiva e o princípio da especificidade são à base da prescrição do treinamento resistido (PRESTES, 2010, pg. 52). Como o objetivo de evitar a monotonia e aumentar o bem-estar psicológico dos participantes do projeto, pois, tem-se em vista, o princípio da adaptação a sobrecarga progressiva, métodos e sistemas de treinamento que são implementados

na rotina de exercícios (BOMPA, 2000, pg. 23). Dessa forma estimulando e motivando a permanência do participante no treinamento.

Na montagem do treinamento observava-se o posicionamento oficial do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM, 2009), que versa sobre a prescrição do treinamento de força. O documento classifica os indivíduos em iniciantes, intermediários e avançados, de acordo com o tempo de treinamento; o mesmo também informa sobre a montagem do treinamento para os diferentes objetivos tais como: força muscular, hipertrofia, ou resistência muscular.

Os clientes das academias de musculação devem ser informados e orientados sobre o funcionamento das máquinas, além de passar por um período de adaptação aos exercícios, tendo como objetivos principais a aprendizagem e correção de movimentos, observando padrões cinesiológicos e biomecânicos com o objetivo de prevenção de lesões (CAMPOS, 2000).

3 DESCRIÇÃO DO ESTÁGIO

3.1 O CAMPO DE ESTÁGIO

O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), conceitua estágio como o ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo de estudantes do ensino regular em Instituições de Educação Superior. O estágio integra o projeto pedagógico do curso e, além de fazer parte do itinerário formativo do estudante, tem como objetivo o aprendizado de atitudes, competências e habilidades próprias da sua atividade profissional futura, preparando-o para o exercício da profissão e para inserção no mundo do trabalho.

O estágio é um momento da formação em que o graduando deverá vivenciar e consolidar as competências exigidas para o exercício acadêmico-profissional em diferentes campos de intervenção, sob a supervisão de um profissional habilitado e qualificado.

Esse modelo surgiu a partir de sugestões para um currículo baseado na prática reflexiva proposto na década de 80 pelos estudiosos Shulman e Zeichner nos Estados Unidos, Garcia e Pérez-Gómez na Espanha, Perrenoud na França e Novoa em Portugal; que tinha como objetivo formar um profissional que refletisse antes, durante e após a ação de ensinar (BETTI; BETTI, 1996).

Em suas sugestões Betti diz:

Ao longo do curso os alunos seriam acompanhados por um professor que assumiria a responsabilidade do grupo, orientando e instigando os alunos a pesquisarem sua formação, a compreenderem por que escolheram esta profissão e como é elaborado o seu currículo. O fundamental seria encontrar professores competentes, que fossem realmente capazes de "orientar" e não de "guiar" os alunos.

Nesse cenário o profissional de Educação Física graduado, surge como ferramenta incentivadora do estagiário, estimulando o mesmo na busca dos conteúdos específicos da área de atuação do futuro profissional.

3.2 A ACADEMIA SUPREME FITNESS

O ingresso na empresa ocorreu por meio de um processo seletivo por meio de currículos, onde vários estudantes de educação física participaram desse processo. Após a divulgação do resultado da seleção fui convocado a comparecer na empresa para tratar da contratação e participar de um treinamento onde fui informado sobre minhas atribuições.

Nessa ocasião foi onde recebi de forma específica as orientações sobre como eu iria atuar nas dependências da academia. A principal função era a de orientar os clientes com relação a execução dos exercícios, assim como acompanhar esses clientes durante a execução do programa de exercício; corrigindo posturas e execuções inadequadas. Foi nesse momento que pude ir me familiarizando com os equipamentos e os exercícios, pois só os conhecia pela teoria através dos livros.

O cenário em que realizei minhas atividades como estagiário, foi na Supreme Fitness, localizada na cidade de Santa Cruz do Capibaribe - PE. A mesma está no mercado fitness há 3 anos já surgiu trazendo inovações. Com a reconhecida qualidade da marca, em pouco tempo foi sendo ampliada, e tornou-se uma referência em cuidados com o corpo e com o bem-estar. Além de uma localização privilegiada, a academia possui ambientes amplos, equipamento de última geração e uma equipe preparada para atender alunos com perfis e necessidades diferentes, é ideal para quem procura ter mais qualidade de vida através das atividades físicas, tornando-se referência pelos serviços prestados.

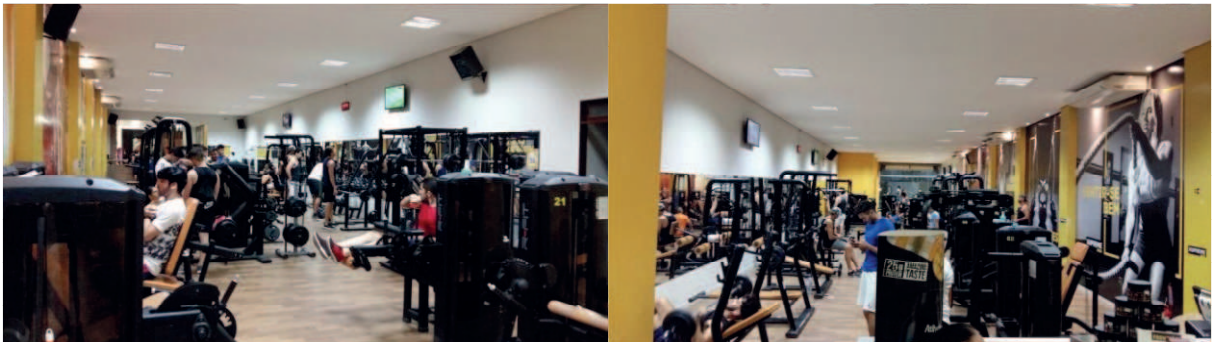
Possui 600m² de área divididos em 6 ambientes: recepção, loja de suplementos, sala de avaliação física, sala de musculação, sala de ginástica, espaço para a prática de exercícios aeróbios, área externa para exercícios aeróbios, espaço para a prática de exercícios calistênicos e de ginástica de alta intensidade; também conta com um banheiro masculino e um feminino. A academia oferece os serviços de avaliação física, musculação, treinamento funcional, ginástica aeróbica, ginástica de alta intensidade, personal training e nutricionista. Possui um vasto número de máquinas para a prática da atividade física como: cicloergômetros, aparelhos de musculação e equipamentos para treinamento funcional.

Ao chegar na academia o cliente é atendido no ambiente da recepção, nesse ambiente encontra-se uma catraca a qual dá acesso aos clientes para as dependências da academia para a realização do programa de treinamento;

Na imagem 1, encontra-se o espaço com os equipamentos de musculação, dentre elas estão o agachamento na máquina articulada, *lag press*, cadeira extensora, cadeira e mesa flexora, cadeiras adutora e abductora, *cross over*, remo simulador, puxadas e remadas, bancos livres e *grávitons*, supinos, tríceps, bíceps em máquinas articuladas, agachamento articulado (*Smith*), gaiolas para agachamento livre com barra, *hack machine*.

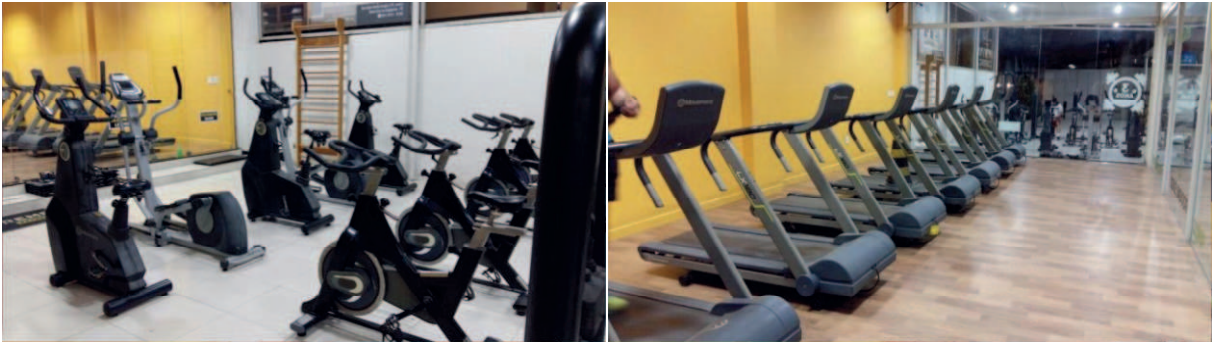
Há também alguns suportes, nos quais são guardadas as anilhas (pesos) para o uso nos exercícios livres com barras, por exemplo, nos supinos livres, bancos *scott*; bancos reclináveis, para que se possa fazer o uso da grande variedade de *halters*, *dumbles* e *kettlebells*; alguns suportes para barras, dois bancos romanos, e um bebedouro.

Imagem 1 – Visão do espaço da musculação.



A imagem 2 mostra o espaço onde se encontram os aparelhos ergométricos, entre esteiras, elípticos e bicicletas; é também um espaço geralmente frequentado para se alongar, com opção de um espaldar e vários colchonetes, utilizados para exercícios abdominais, caneleiras, e uma balança para que os alunos confirmem a massa corporal. Nessa mesma área, encontra-se também estruturada sala de avaliação física.

Imagem 2 - Espaço dos aparelhos ergométricos.



A imagem 3 mostra o local onde é realizado a ginástica de alta intensidade. A sala conta com vários equipamentos como gaiola multifuncional, steps, pneu, corda naval, halteres, barras, cones, anilhas e bancos pirométricos.

Imagem 3 - Espaço da ginástica de alta intensidade.



A imagem 4 mostra o ambiente onde são realizadas as aulas de ginástica, dança e treinamento funcional; além de ser usado como um espaço para a prática de alongamentos.

Imagem 4 – Espaço para aulas coletivas.



A imagem 5 mostra o espaço onde destinado aos clientes da academia que desejarem adquirir suplementação alimentar, é neste ambiente onde se encontra a sala de avaliação, que também é utilizada pelo atendimento do nutricionista.

Imagem 5 - Espaço da loja de suplementos.



3.3 ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

A Supreme Fitness, conta atualmente com um quadro de funcionários distribuídos conforme abaixo, no qual podemos notar que a maior parte do quadro de funcionários do estabelecimento é composta por profissionais da área de Educação Física.

Quadro 1 - Quadro de funcionários da Supreme Fitness.

Professores de Musculação	6
Professores de aulas coletivas	3
Estagiários	5
Serviços Gerais	1
Vigilantes	1
Recepcionista	2
Consultora	2
Administrador	1
Financeiro	1

Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

3.4 O PÚBLICO E ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Concernente ao estágio probatório realizado na academia de musculação Supreme Fitness, em Santa Cruz do Capibaribe, onde a mesma é referência na cidade e atende ao público de classe média e alta. Logrou-se enriquecedor, haja vista a experiência advinda da análise individual de cada aluno, não somente biológica, mas também de personalidade.

O estágio, possibilitou vivenciar na prática o que foi verificado em sala de aula, durante a graduação. Tive contato direto com clientes saudáveis, mas também alunos com certos tipos de patologias crônicas, como por exemplo: diabetes, hipertensão arterial, osteoporose, entre outros. Também alunos sedentários que obtiveram grande melhora da qualidade de vida, graças a uma prática regular de exercícios físicos, dessa forma incentivando sempre a realização da avaliação física.

Atinente aos estudos de educação física adaptada, pude vislumbrar um caso de aluno com deficiência visual, cujo tive o desafio de orientá-lo, e posteriormente, a felicidade pessoal em observar sua evolução e melhora das capacidades físicas, além de um aumento significativo de confiança e autoestima. Outra função que me foi designada, foi a de observação e correção de posturas, realizadas durante os exercícios executados na sala de musculação, bem como a responsabilidade de zelar pela saúde e bem-estar dos clientes da academia. Ademais, acompanhei atletas amadores das modalidades de corrida de rua e jiu-jitsu, onde a periodização do treinamento é de suma importância, para obtenção de melhores resultados em suas devidas modalidades.

Também pude contribuir na questão organizacional e de supervisão no que diz respeito à realização de exercícios de forma correta, visando evitar lesões durante a prática física em alguns eventos esportivos e de incentivo à saúde, como corridas de rua e em “aulões” da modalidade crossfit, em algumas abordagens foram utilizadas diferentes intensidades de treinamento, por exemplo, em alunos que visavam alto rendimento físico e que eram considerados atletas amadores.

Relacionado à prescrição de exercícios, pude observar como as mesmas eram elaboradas e compreender na prática, a importância no que diz respeito a sua funcionalidade para que o resultado esperado pelo cliente, pudesse ser atingido. De forma geral, pude desenvolver diversas atividades e compreender a necessidade de

tratar cada indivíduo de uma forma diferente, respeitando as suas condições e expectativas sobre o treinamento e a importância de proporcionar segurança durante à prática do exercício físico.

Nesse momento pude perceber que a vivencia do estágio me traria muitos benefícios, pois eu estava trabalhando com um grupo heterogêneo, ou seja, de diferentes classes sociais, diferentes profissões, diferentes idades, alguns até com algum tipo de patologia, o que me proporcionou oportunidades para ampliar o meu conhecimento na área do treinamento físico.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio me trouxe outra percepção do que representa um profissional de educação física e da sua necessidade em estar presente em alguns ambientes. Pude lidar com inúmeras situações diárias, nas quais enxergamos a importância de exercermos nossa função. Desta forma, considero o estágio de extrema importância para capacitar o futuro profissional de educação física. Tendo em vista a necessidade que o mesmo tenha experiências práticas, com a finalidade de executar todos os conhecimentos adquiridos em sua graduação.

Em algumas situações que necessitou maior atenção, como em ocasiões em que acompanhei deficientes físicos e indivíduos com patologias crônicas, foi notado a relevância do profissional de educação física para a vida de várias pessoas, bem como a responsabilidade e ética profissional que devemos ter para com as pessoas. Outro ponto que pude observar, é que se faz necessário manter-se atualizado, tendo em vista as mudanças e avanços científicos, afim de intervir cada vez mais, de maneira responsável e eficaz.

Acredito que a prática seja o complemento da teoria, e que a mesma deva estar sempre interligada. Uma das missões que o educador físico tem, é de promover e incentivar a qualidade de vida e saúde para a sociedade. Sendo assim, um importante transmissor de conhecimento e técnicas que podem gerar mudanças positivas na vida das pessoas, na qual o estágio foi uma experiência satisfatória e engrandecedora para que isso acontecesse, contribuindo para meu crescimento profissional e pessoal.

REFERÊNCIAS

ACAD. Associação Brasileira de Academias. Recuperado em <http://www.acadbrasil.com.br/mercado.html>. Acessado em 25/09/2017

ACSM. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição** / American College of Sports Medicine; tradução Dilza Balteiro Pereira de Campos. – 9. ed. – Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.

ACSM. **Progression models in resistance training for healthy adults**. Med Sci Sports Exerc 2009; 41 (3): 687-708.

ARMSTRONG L. **ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription**/ American College of: Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia; 2006.

BETTI, M.; BETTI, I.C.R. **Novas Perspectivas Na Formação Profissional Em Educação Física**. Revista Motriz, v. 2, n. 1, 1996.

BOMPA, Tudor O. CORNACCHIA, Lorenzo J. **Treinamento de força consciente**. Editora Phorte, 2000.

CAMPOS, Maurício de Arruda. **Biomecânica da musculação**. Maurício de Arruda Campos. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

KRAEMER W.J, ADAMS K, CAFARELLI E, DUDLEY G.A, DOOLY C, FEIGENBAUM MS, et al. American College of Sports Medicine position stand. **Progression models in resistance training for healthy adults**. Medicine and Sport Science in sports and exercise. 2002; 34(2):364-80.

KRAEMER WJ, ADAMS K, CAFARELLI E, DUDLEY GA, DOOLY C, FEIGENBAUM MS, et al. **American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults**. Medicine and science in sports and exercise. 2002;34 (2):364-80.

CONFED. Conselho Nacional de Educação Física. Recuperado em <http://www.confef.org.br/confef/conteudo/838>. Acessado em 19/10/17.

DANTAS, Estélio H. M. (Estélio Henrique Martins), 1950. **A prática da preparação física** / Estélio Henrique Dantas Martins. 6. ed. – Vila Mariana, SP: Roca, 2004.

MTE, Ministério do Trabalho e Emprego. **Cartilha esclarecedora sobre a lei do estágio: lei nº 11.788/2008** – Brasília: MTE, SPPE, DPJ, CGPI, 2008.

NIEMAN, David C. **Exercício e Saúde: teste e prescrição de exercícios** / David C. Nieman; tradução Rogério Ferraz, Fernando Gomes do Nascimento. Barueri, SP: Manole, 2011.

Organização Mundial da Saúde. **Atividade Física - Folha Informativa Nº 385** - fevereiro de 2014. Disponível em http://actbr.org.br/uploads/conteudo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_R_EV1.pdf. Recuperado 10 de novembro de 2017.

Organização Mundial da Saúde. **Atividade Física - Folha Informativa**. Fevereiro de 2017. Disponível em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>. Recuperado em 10 de novembro de 2017.

PRESTES, Jonato. Jonato Prestes et al. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. Barueri, SP: Manole, 2010.

ANEXOS

SUPREME ACADEMIA

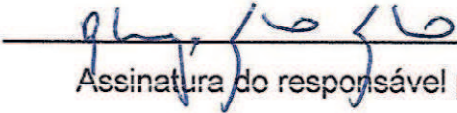
CNPJ: 25.089.100/0001-67

**ENDEREÇO: RUA JOÃO PEREIRA DE ABREU,21,
BAIRRO NOVO, SANTA CRUZ DO CAPIBARIBE-PE**

TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Estamos cientes da intenção da realização do trabalho de conclusão de curso desenvolvido pelo aluno André Ferreira dos Santos do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

Santa Cruz do Capibaribe 12 / 11 / 2017


Assinatura do responsável pela instituição

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA USO DE IMAGENS (FOTOS E VÍDEOS)

A Supreme Academia autoriza André Ferreira dos Santos, aluno do curso de educação física e estagiário desta empresa a fixar, armazenar e exibir imagens da academia por meio de fotos e vídeos, com o fim específico de inseri-la nas informações que serão geradas em seu trabalho de conclusão de curso e em outras publicações dela decorrentes, quais sejam: revistas científicas, jornais, congressos, entre outros eventos dessa natureza.

A presente autorização abrange, exclusivamente, o uso de imagens para os fins aqui estabelecidos e deverá sempre preservar o meu anonimato. Qualquer outra forma de utilização e/ou reprodução deverá autorizada, em observância ao Art. 5º, X e XXVIII, alínea "a" da Constituição Federal de 1988.

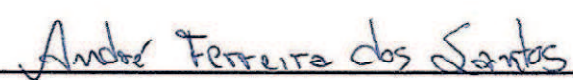
O mesmo assegurou-me que os dados serão armazenados em meio digital sob sua responsabilidade, por 5 anos, e após esse período, serão destruídas.

Assegurou-me, também, que serei livre para interromper minha participação na pesquisa a qualquer momento e/ou solicitar a posse de minhas imagens.

Ademais, tais compromissos estão em conformidade com as diretrizes previstas na Resolução Nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

Santa Cruz do Capibaribe, 12 / 11 / 2017

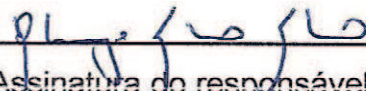

Assinatura do responsável do estabelecimento


Assinatura do estudante

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL PARA USO E COLETA
DE DADOS EM ARQUIVOS**

Estamos cientes da intenção da realização do trabalho de conclusão de curso intitulado A VIVÊNCIA DO ESTÁGIO NA EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO DE SANTA CRUZ DO CAPIBARIBE-PE: RELATO DE EXPERIÊNCIA , desenvolvido pelo aluno do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. A coleta de dados será do tipo documental e acontecerá nos arquivos digitais localizado no computador da Instituição Supreme Academia. A referida pesquisa será para obtenção de dados referente aos dados da academia no período de estágio.

Santa Cruz do Capibaribe, 12 / 11 / 2017


Assinatura do responsável pela instituição

