



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO**

**WASINGTON ALMEIDA REIS**

**ESTÁGIO ACADÊMICO EM UMA ACADEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2017**

**WASINGTON ALMEIDA REIS**

**ESTÁGIO ACADÊMICO EM UMA ACADEMIA:UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Relato de Experiência apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em Bacharelado em Educação Física

**Orientador Prof. Me. Sêmio Wendel Martins Melo**

CAMPINA GRANDE - PB

2017

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

R375e Reis, Wasington Almeida.  
Estágio acadêmico em uma academia [manuscrito] : um relato de experiência / Wasington Almeida Reis. - 2017.  
19 p. : il. color.

Digitado.

Relatório de Estágio Supervisionado (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.

"Orientação: Prof. Me. Sêmio Wendel Martins Melo, Departamento de Educação Física".

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

21. ed. CDD 613.7

# RELATO DE EXÉRIÊNCIA DESENVOLVIDO EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

Relato apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em bacharelado em Educação Física

**Orientador:** Prof. Me. Sêmio Wendel

Aprovado em: 15/08/2017.

## BANCA EXAMINADORA



---

Prof. Me. Sêmio Wendel Martins Melo

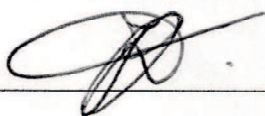
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof. Me. José Damião Rodrigues

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



## **RESUMO**

O relato de experiência apresentado atende as exigências do Estágio Supervisionado, em Educação Física do curso de bacharelado determinado pela Universidade Estadual da Paraíba e teve como objetivo, relatar as experiências vivenciadas ao longo do período de estágio. Em seguida foi descrito o relato identificando a metodologia de trabalho desenvolvido, estabelecendo-se a relação entre os conhecimentos adquiridos e a prática cotidiana na academia. Foi um momento em que a teoria e a prática se mesclaram para que fosse possível obter um bom resultado, e, sobretudo perceber a importância em assumir uma postura não só crítica mais também reflexiva da nossa prática diante da realidade.

**Palavras Chave:** Estágio supervisionado; Bacharelado em Educação Física; Academia

## **ABSTRACT**

The report of experience presented meets the requirements of the Supervised Internship in Physical Education of the baccalaureate course determined by the State University of Paraíba and had as objective to report the experiences lived during the internship period. Next, the report was described identifying the work methodology developed, establishing the relationship between the knowledge acquired and the daily practice in the academy. It was a time when theory and practice blended together to make a good outcome possible. And above all to realize the importance of assuming a position not only critical but also reflective of our practice before and from reality.

**Keywords:** Supervised stage; Bachelor of Physical Education; Academy

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Visão externa da academia.....	11
Figura 2 - Visão interna da academia.....	11
Figura 3 - Sala de ginástica.....	12
Figura 4 - Sala de treinamento funcional e calistenia.....	12
Figura 01 - Representação da preferência dos clientes da academia.....	13
Quadro 01 – Número total de alunos matriculados e categorizados por gênero.....	14

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	7
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	8
<b>2.1</b>	<b>O estágio supervisionado</b> .....	8
<b>2.2</b>	<b>Educação Física</b> .....	8
<b>2.3</b>	<b>Licenciatura e Bacharelado</b> .....	9
<b>3</b>	<b>DESENVOLVIMENTO</b> .....	9
<b>3.1</b>	<b>Caracterização da academia</b> .....	9
<b>3.2</b>	<b>Aspectos estruturais e de funcionamento</b> .....	11
<b>3.3</b>	<b>Modalidades</b> .....	12
<b>4</b>	<b>MÉTODOS</b> .....	13
<b>4.1</b>	<b>Relatando sobre a experiência vivenciada no estágio</b> .....	13
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	15
<b>6</b>	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	16

## 1 INTRODUÇÃO

O relato de experiência apresentado atende as exigências do Estágio Supervisionado, em Educação Física do curso de Bacharelado na Universidade Estadual da Paraíba. O mesmo tem como objetivo, fazer uma reflexão da vivência dos diversos tipos de contextos realizados no cotidiano e nos bastidores dentro da área da saúde, propondo assim, uma reconstrução como forma de minimizar os possíveis equívocos e colocar em prática avanços apontados a partir de uma nova práxis comportamental.

Mediante tal reflexão, nota-se assim, a importância da atividade de campo, selecionando-se uma realidade no como campo de estágio para devida atuação do estagiário. Aqui especificamente a realidade selecionada para a atuação foi em uma academia de ginástica. De acordo com Krug (2010), atualmente discute-se bastante o processo formativo dos professores de Educação Física buscando uma melhoria da qualidade do ensino. Dessa forma os cursos têm se preocupado cada vez mais, em oferecer uma grade curricular mais adequada a atender essa melhor formação do seu corpo discente.

No decorrer da elaboração deste trabalho, serão abordados pontos relevantes, sobre: características que envolvem a academia, os professores, os alunos, o processo de atuação, tanto por meio observacional quanto prático e a contribuição com as intervenções vivenciadas, juntamente com a realidade do público que busca acima de tudo, promoção da saúde.

O referido teve como objetivo, relatar as experiências vivenciadas ao longo do período de estágio. Em seguida foi descrito o relato identificando a metodologia de trabalho desenvolvido, estabelecendo-se a relação entre os conhecimentos adquiridos e a prática cotidiana na academia.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 O estágio supervisionado**

O Estágio Supervisionado na formação de professores tem sido alvo de grandes estudos que revelam suas dificuldades e seu potencial, gerando transformações na vida desses profissionais. “O estágio é o eixo central na formação de professores, pois é através dele que o profissional conhece os aspectos indispensáveis para a formação da construção da identidade e dos saberes do dia-a-dia” (PIMENTA & LIMA, 2004). Além disso, está regulamentado pela Lei nº. 11.788, de 25 de setembro de 2008.

Para Silva (2005) no cotidiano acadêmico é perceptível que os graduandos se envolvam com muita disposição e ânimo quando a universidade lhes proporciona a participação em que consiga colocar conhecimentos teóricos em prática, acompanhados de um profissional supervisor ou quando possui uma instituição conveniada que estão em permanente contato com a universidade. É necessário que o estagiário aprenda a observar e identificar os problemas, estar sempre aprendendo e buscando informações, questionar o que encontrou além de buscar trocar informações com professores mais experientes (LOMBARDI, 2006).

De acordo com Francisco e Pereira (2004) o estágio surge como um processo fundamental na formação do aluno estagiário, pois é a forma de fazer a transição de aluno para professor “aluno de tantos anos descobre-se no lugar de professor”. Este é um momento da formação em que o graduando pode vivenciar experiências, conhecendo melhor sua área de atuação. “O Estágio Supervisionado consiste em teoria e prática, tendo em vista uma busca constante da realidade para uma elaboração conjunta do programa de trabalho na formação do educador (GUERRA, 1995)”. Este “possibilita ao graduando desenvolver a postura de pesquisador, despertar a observação, ter uma boa reflexão crítica, facilidade de reorganizar as ações para poder reorientar a prática quando necessário (LOMBARDI, 2006) ”.

### **2.2 Educação Física**

Bracht (1999) cita que “o nascimento da Educação Física se deu, por um lado, para cumprir a função de colaborar na construção de corpos saudáveis e dóceis, ou melhor, com uma educação estética”. Faria Júnior (1981:16) citado por Shigunov e Shigunov Neto (2002) conceituam a Educação Física como “o processo de crescimento e desenvolvimento pelo qual o indivíduo assimila um corpo de conhecimentos, demarca seus ideais e aprimora sua habilidade”. A Educação Física tem como objetivo estudar as diferentes formas do movimento

do corpo e as diversas modalidades, sendo uma área de conhecimento e atuação do graduado (BENITES E SOUZA NETO, 2005). Está cada vez mais vem buscando a sua própria identidade sem perder a conotação de educação (SHIGUNOV E SHIGUNOV NETO, 2002:42).

Para Kunz (2005) a importância da Educação Física se revela através da atuação profissional em vários âmbitos educacionais, proporcionando as crianças e jovens, cultura, lazer e uma melhor qualidade de vida. O mesmo autor ainda afirma que “o curso de Educação Física deverá formar profissionais com conhecimentos pedagógicos capazes de atuar e, diferentes ambientes educacionais, com formação cultural, científica e técnica”.

### **2.3 Licenciatura e Bacharelado**

Segundo Pessoa Filho e Pellegrine (1997) a formação acadêmica de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física tem como objetivo formar profissionais para atuar em áreas específicas, atendendo a uma nova legislação e o mercado de trabalho. Esses cursos almejam formar profissionais com perfis diferentes. Manoel e Tani (1999) citam que o graduando em licenciatura deve ter condições de planejar programas dentro da escola para a Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio, enquanto o bacharel deve atender a Educação Física geral da população e dos portadores de deficiência fora do contexto escolar.

O aluno bacharelado em Educação Física é preparado para atuar na manutenção e promoção de saúde, elaborando, executando, avaliando e coordenando projetos e atividades físicas para diferentes populações (USP, 2006). Esse visa Recreação e lazer, Esportes de alto nível, Exercício e saúde e Educação Física adaptada (VIEIRA, 1997). Assim a universidade deve permitir que tanto o bacharel como os licenciados em Educação Física cumpram as expectativas da sociedade (MASSA, 2002).

## **3 DESENVOLVIMENTO**

### **3.1 Caracterização da academia**

O local do estágio, foi na Físicus academia LTDA, situada na rua Vigário Calixto, no bairro do Catolé em Campina Grande – PB. O espaço tem aproximadamente 176 m<sup>2</sup> e conta com aproximadamente 350 alunos, nos horários que compreende entre 06h às 00h de segunda a sexta e aos sábados 08h às 12h.



Figura 5 - visão externa da academia



Figura 6 - visão interna da academia





Figura 7 - sala de ginástica



Figura 8 - sala de treinamento funcional e calistenia

### **3.2 Aspectos estruturais e de funcionamento**

A academia tem uma área de ocupação de 43m<sup>2</sup> dividida em 01 sala de musculação, 01 de ginástica tendo em média 25 alunos e 1 de atividades calistênicas. Todos os espaços são

climatizados e estão em excelentes condições, quanto as instalações elétricas e hidráulicas. Possui ainda 01 sala de avaliação física e 01 para a diretoria, além de vestiários bem equipados e adequados para o local. Toda via, o local dispõe de som, 02 TVs de LED, 10 esteiras, 04 bicicletas, 02 elípticos, barras e anilhas de ferro fundido e todas as máquinas são da marca Life Fitness ®, além de ter acesso a estacionamento e ser bem localizada.

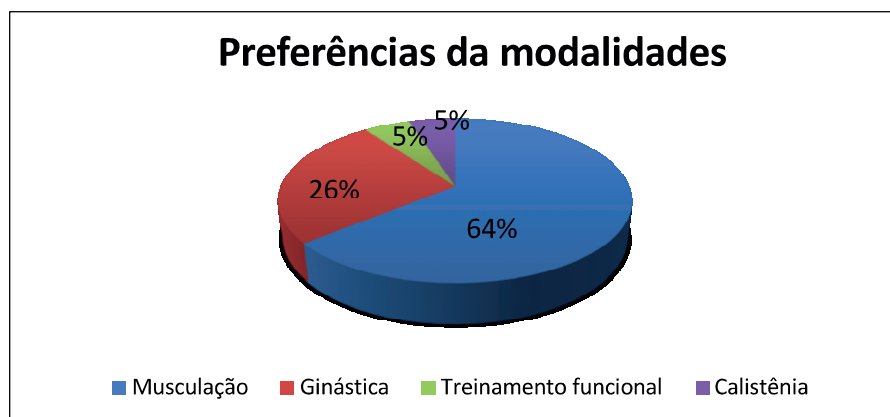
### 3.3 Modalidades

A procura por uma vida saudável está cada vez mais evidente e as academias cada vez mais lotadas. E, uma das principais referências das academias para o que vai crescer ou cair em desuso no fitness é uma lista anual elaborada pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva. Desde 2006, o órgão indica por meio de estudos quais aulas devem se destacar no ano, além de fazer um balanço sobre o crescimento ou declínio das modalidades.

As tendências de 2016 foram definidas a partir de enquetes com 3 800 profissionais em mais de 35 países, inclusive o Brasil. No topo do ranking além da musculação, destaca-se o Crossfit e o treino intervalado de alta intensidade, caracterizado por aulas de curta duração (30 a 60 minutos) com exercícios intensos e pequenos períodos de descanso entre eles.

A Físcus academia oferece as modalidades de musculação, o treinamento funcional, calistenia e as ginásticas (Bodypump e exercícios localizados). Sabendo disso, foi investigado com dados provenientes da administração da academia quais modalidades têm a preferência do público, representados na figura 01.

**Figura 01** - representação da preferência dos clientes da academia



Extraído da Físcus academia, 2017

A relação do número de alunos matriculados nos três turnos foi extraída pela administração da academia e representada no quadro 01.

**Quadro 01** – Número total de alunos matriculados e categorizados por gênero

SEXO	Nº DE ALUNOS			
	M	T	N	TOTAL
<b>Feminino</b>	40	60	100	200
<b>Masculino</b>	50	30	80	150

Extraído da Físicus academia, 2017

#### 4 MÉTODOS

Constituíram a disciplina sessenta horas de orientação, observação, planejamento, intervenção e elaboração de relatórios no período entre abril e maio de 2017, com frequência de 01 a 02 dias por semana, no turno da manhã em 02 horas de atendimento. Foi utilizado como instrumento da pesquisa a observação participativa e o diário de campo durante a realização do estágio. O local escolhido para a realização do estágio foi a academia de ginástica, na cidade de Campina Grande - PB.

A realização das atividades seguiu o cronograma planejado em conjunto com o professor da disciplina, que permitiu primeiramente uma familiarização com o local, com os métodos e a realização das atividades na academia. Em seguida foi realizado o trabalho de acompanhamento e observação das ações do orientador de campo ao longo das suas atividades diárias, para finalmente ter início à fase da intervenção.

Durante o período de realização do estágio, foi relatado aspectos inerentes a sua observação e a sua intervenção. Para a coleta de dados de campo e relato das atividades realizadas, foi utilizado um diário de campo, onde descreveu-se as atividades realizadas, suas observações e os fatos que me chamaram a atenção no decorrer do processo de realização do estágio.

#### 5 RELATANDO SOBRE A EXPERIÊNCIA VIVENCIADA NO ESTÁGIO

Fazendo uma reflexão mais profunda, percebo que me deparei com uma série de situações novas e que vieram a somar na minha experiência, porém, alguns aspectos ainda estão diretamente ligados a uma forma de trabalho que sob o meu ponto de vista deveriam ser modificados. Um destes pontos sugeridos seria referente a uma periodização do treinamento e

de avaliações constantes. Além disso, como na maioria das academias da cidade, o número de professores e estagiários é desproporcional a quantidade de alunos. Por muitas vezes, eu fiquei sobrecarregado durante a demanda de atendimentos. Outro ponto negativo foi de identificar que a empresa não incentiva seus funcionários em capacitações com ações específicas, haja vista uma característica adotada por academias e espaços de promoção de saúde que têm uma filosofia robusta e moderna. Apesar disso, na prática, tive a oportunidade de observar que muitos professores possuem uma metodologia de trabalho definida, que possibilite melhorar os resultados do seu trabalho. Encontrei uma realidade que distorce da maioria das academias: existe uma boa estrutura de espaço e equipamentos para realizar um bom trabalho.

As atividades dos profissionais vão desde a recepção dos alunos novatos, elaboração e acompanhamento de programas de treinamento e avaliação física dos alunos. A atuação do profissional de campo que me orientou passa por essas atribuições, além de incluir orientação dos estagiários, orientação dos alunos de grupos especiais e coordenação das atividades realizadas no local. Um ponto que mereceu destaque foi a atenção que recebi de toda equipe da academia, possibilitando-me a realizar um trabalho com mais confiança e uma certa liberdade em algumas escolhas, como por exemplo, ordem dos exercícios, tempo de descanso, algumas avaliações dentre outros serviços, acrescentando que sempre com o acompanhamento do profissional dando o suporte, colocando-se sempre prontamente disponível.

De fato, o que faltou sob o meu ponto de vista, foi a realização de um planejamento das ações realizadas, assim como a utilização de instrumentos que possam melhor avaliar a eficiência do trabalho realizado, pois, de acordo com minhas observações, esse trabalho é realizado de forma subjetiva, quando poderiam ser utilizados instrumentos mais precisos e mais próximos de uma realidade científica no campo de trabalho. Esse distanciamento entre o conhecimento prático e o científico deve ser repensado, e ao invés disso, ser trabalhado de forma conjunta, buscando aprimorar os resultados dos trabalhos realizados.

Quanto à elaboração dos relatórios, não encontrei dificuldade. Esse registro faz-se necessário para a avaliação do docente e relevante para o discente, na medida em que temos registrados, nossos relatos e experiências que poderão servir em situações futuras. Ao término do período de estágio obrigatório, ficaram algumas certezas, após essa experiência profissional. A primeira delas, diz respeito, a constatação de que boa parte do aprendizado ao longo da nossa formação é construída, principalmente, através da possibilidade de experimentar na prática o conteúdo visto em sala de aula.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao término do período de estágio exigido pela disciplina Estágio Curricular Supervisionado, ficou a certeza de que busquei vincular aspectos teóricos com práticos. A interação com os profissionais foi extremamente enriquecedora, conforme minhas expectativas, e, eu pude vivenciar a rotina, o cotidiano e a realização de diversas atividades.

Foi um momento em que a teoria e a prática se mesclaram para que fosse possível obter um bom resultado. E, sobretudo perceber a importância em assumir uma postura não só crítica mais também reflexiva da nossa prática diante da realidade e a partir da mesma para que possamos buscar um atendimento e situações inerentes a função

Diante de nossas limitações, considero e sugiro que, instrumentos mais precisos e próximos de uma realidade científica sejam construídos e utilizados pela instituição e pelas empresas que recebem os estagiários.

## 7 REFERÊNCIAS

ACSM. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 2016.

BRASIL. **Congresso Nacional. Lei de diretrizes e bases da educação.** Lei n.9.394/96. Publicada no diário Oficial da União de 17 de dezembro de 1996.

FRANCISCO, C. M. e PEREIRA, A.S. **Supervisão e Sucesso do desempenho do aluno no estágio**, 2004. Disponível em internet. <http://www.efdeportes.com/efd69/aluno.htm>

FREIRE, Elizabete do Santos et al. Educação Física: **Pensando a profissão e a preparação profissional.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes. Barueri, v 1, n. 1 p 39-45, Setembro, 2002. Disponível em internet. [http://www.mackenzie.br/editoramackenzie/revistas/edfisica/edfis1n1/art3\\_edfis1n1.pdf#search=%22Educa%C3%A7%C3%A3o%20fisica%3Apensando%20a%20profissao%22](http://www.mackenzie.br/editoramackenzie/revistas/edfisica/edfis1n1/art3_edfis1n1.pdf#search=%22Educa%C3%A7%C3%A3o%20fisica%3Apensando%20a%20profissao%22).

GUERRA, Miriam Darlete Seade. **Reflexões sobre um processo vivido em estágio supervisionado:** Dos limites às possibilidades, 1995. Disponível em internet. <http://www.anped.org.br/23/textos/0839t.PDF>. Jul. 2006.

KUNZ, Elenor. Análises, Considerações e Sugestões para a Reformulação Curricular (Curso de Licenciatura) em Educação Física do CDS/UFSC, 2005. Disponível em internet. <http://www.nepef.ufsc.br/arquivos/licenciatura.doc>. Jul. 2006.

LOMBARDI, Roseli Ferreira. Formação Inicial: **Uma observação da prática docente por discurso de alunos estagiários do curso de Letra**, 2005. Disponível em internet. <http://www.congresso/ed2005.puc.c/pdf/ferreira%20lombardi.pdf> . Jul. 2006.

MANOEL, Edílson de Jesus e TANI, Go. **Preparação Profissional em Educação Física e Esportes:** Passado, Presente e Desafios para o futuro. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, v. 13, p13-19, Dezembro, 1999. Disponível em internet. <http://www.usp.br/eef/rpef/v13esp30anos/v13p13.pdf>. Ago. 2006.

MASSA, Marcelo. **Caracterização Acadêmica e Profissional da Educação Física**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes. Barueri, v.1, n. 1 p 29-38,

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO. **Secretaria de Educação Fundamental. Referencial curricular Nacional para educação infantil: conhecimento de mundo**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

MOVIMENTUM - **Revista Digital de Educação Física** - Ipatinga: Unileste-MG - V.2 - N.2 - Ago.dez.2007 [http://www.mackenzie.br/editoramackenzie/revistas/edfisica/edfis/n1/art2\\_edfis1n1.pdf](http://www.mackenzie.br/editoramackenzie/revistas/edfisica/edfis/n1/art2_edfis1n1.pdf). 2006.

PESSOA Filho, Dalton M. e PELLEGRINI, Ana Maria. **Evolução, Tendências e contribuição do trabalho de formatura nos cursos de Educação Física da UNESP/ RC**. Revista Motriz. Rio Claro, v. 3, n. 1 p 1-9, Junho, 1997. Disponível em internet. <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/03n1/artigo1.pdf> 1997

PIMENTA, Selma Garrido e LIMA, Maria Socorro Lucena. **Estágio e Docência**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2004.

SHIGUNOV, Viktor e SHIGUNOV NETO, Alexandre. Educação Física: **Conhecimento Teórico x Prática Pedagógica**. s. ed. Porto Alegre: Mediação, 2002.

SILVA, T. A. C.; GONÇALVES, K. G. F. **Manual de Lazer e Recreação: o mundo lúdico ao alcance de todos**. São Paulo: Phorte, 2010.

USP. Educação Física – Página do curso de Bacharelado. São Paulo: USP, s.d. Disponível em internet. [http://www.usp.br/prc/uniprof/descricao\\_edufis.htm](http://www.usp.br/prc/uniprof/descricao_edufis.htm). Ago. 2006.

VÊNANCIO, S.; FREIRE, J. B. **O jogo dentro e fora da escola**. Campinas, SP: Autores Associados, 2005.





