



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

JULIANA SILVA CAETANO

**O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DA
ACADEMIA FEMININA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

CAMPINA GRANDE – PB

2019

JULIANA SILVA CAETANO

**O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DA
ACADEMIA FEMININA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentando ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dra. Giselly Felix Coutinho

CAMPINA GRANDE – PB

2019

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.

C128p Caetano, Juliana Silva.
O Profissional de Educação Física no contexto da academia feminina [manuscrito] : relato de experiência / Juliana Silva Caetano. - 2019.
18 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Profa. Dra. Giselly Félix Coutinho, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Academia feminina. 2. Atividade física. 3. Mulheres. I.
Título

21. ed. CDD 613.704 5

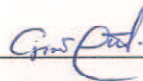
JULIANA SILVA CAETANO

**O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DA ACADEMIA
FEMININA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

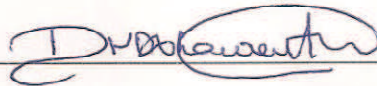
Trabalho de conclusão de curso sob forma de relato de experiência, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, modalidade relato de experiência em cumprimento a exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 26/11/2019.

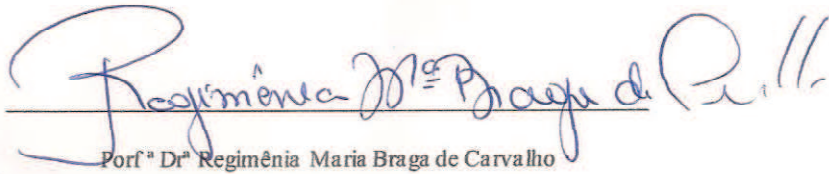
BANCA EXAMINADORA



Prof^a. Dr^a Giselly Felix Coutinho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^a. Dr^a. Doris Nobrega de Andrade Laurentino
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



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

O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DA ACADEMIA FEMININA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

RESUMO

A procura pela prática de atividade física por mulheres vem crescendo a cada dia, em sua maioria com o objetivo em melhorar a qualidade de vida, a saúde e em busca de um corpo mais bonito. Muitas dessas mulheres se sentem mais confortáveis em um ambiente só delas, por isso a procura pelas academias femininas se tornou mais evidente nos últimos anos. O objetivo desse relato de experiência foi descrever a prática de atuar como Profissional de Educação Física em uma academia feminina localizada na cidade de Campina Grande-PB no desenvolver de atividades de musculação, treinamento funcional e alongamento. Os resultados obtidos com esse trabalho são satisfatórios em obter melhorias significativas no treinamento de mulheres de idades, limitações e objetivos variados e sem dúvida contribuíram muito para otimizar minha experiência na área da musculação, treinamento funcional e alongamento direcionado para o público feminino.

PALAVRAS-CHAVES: Academia Feminina. Mulheres. Atividade Física.

THE PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL IN THE CONTEXT OF FEMALE ACADEMY: EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT

The demand for physical activity by women has been growing every day, mostly with the aim of improving the quality of life, health and seeking a more beautiful body. Many of these women feel more comfortable in their own environment, so the search for women's gyms has become more evident in recent years. The objective of this experience report was to describe the practice of acting as a Physical Education Professional in a female gym located in Campina Grande-PB in the development of bodybuilding, functional training and stretching activities. The results obtained from my work are satisfactory in achieving significant improvements in the training of women of varying ages, limitations and goals and have undoubtedly contributed greatly to optimizing my experience in the area of bodybuilding, functional training and stretching aimed at the female audience.

KEYWORDS: Women's Academy. Women. Physical activity.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	REFERÊNCIAL TEÓRICO	7
	2.1 RELATO DE EXPERIÊNCIA	7
	2.2 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	9
	2.3 AVANÇOS E PERSPECTIVAS	11
3	CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
	REFERÊNCIAS	14
	ANEXOS	16

INTRODUÇÃO

A procura pela prática de atividade física por mulheres vem crescendo a cada dia, em sua maioria com o objetivo em melhorar a qualidade de vida, a saúde e em busca de um corpo mais bonito. A atividade física além de promover benefícios estéticos, pode prevenir e evitar problemas futuros relacionados à saúde e manter um corpo saudável.

Muitas dessas mulheres se sentem mais confortáveis em um ambiente só delas, por isso a procura pelas academias femininas se tornou mais evidente nos últimos anos. Estas academias já estão presentes na maior parte das cidades e trazem os benefícios que uma academia tradicional proporciona com o diferencial de deixar a mulher mais confortável por estar em um ambiente com trabalho especificamente direcionado para ela.

Vários são os motivos que levam as mulheres a procurar uma academia feminina, dentre eles primeiramente estão: poder usar roupas mais à vontade; não ter a presença de homens e por existir um tratamento diferenciado para as mulheres (LIMA e MAFFIA, 2010). A ausência do sexo masculino nos locais é extremamente decisivo para algumas mulheres. Elas procuram um ambiente agradável, em que possam se vestir da maneira que quiserem e se sintam bem, executar os movimentos sem constrangimento de um homem estar as observando e de outras mulheres as intimidarem com seu porte físico.

Mascarenhas (2007) afirma que o fortalecimento do setor das academias de ginástica exclusivas para mulheres se deu a partir da década de 90 e se mostra associado entre outros ao fato de o homem ser representado como um elemento interventor negativo no contexto da prática de exercícios físicos em academias de ginástica mistas, especialmente quando provoca, com o olhar (excessivo, invasivo, crítico) direcionado para a mulher, situações inibidoras e/ou constrangedoras.

Todo o atendimento nessas academias é realizado por mulheres e estes espaços costumam permitir que cada frequentadora tenha planos de treino totalmente personalizados onde os exercícios são desenvolvidos especificamente pensando no corpo da mulher e atendem as suas necessidades de tempo, frequência e objetivos físicos.

Assim sendo, este relato de experiência visa descrever a prática de atuar como Profissional de Educação Física em uma academia feminina localizada na cidade de Campina Grande-PB no desenvolver de atividades de musculação, treinamento funcional e alongamento na qual a mesma contribuiu bastante para o meu desenvolvimento profissional adquirindo ricas experiências direcionadas ao público feminino.

REFEREÊNCIAL TEÓRICO

Esta parte aborda três temas que servirão de base a este relato de experiência: relato de experiência (2.1) atividades desenvolvidas (2.2) e avanços e perspectivas (2.3).

Relato de Experiência

A academia foi inaugurada no dia 12 de Janeiro de 2015 com o objetivo de atender exclusivamente o público feminino de todas as idades e oferece aulas de dança, musculação, treinamento funcional e alongamento. Com uma excelente qualidade de atendimento as suas alunas, a academia aos poucos está sendo ampliada e se tornando uma referência em cuidados com o corpo e o bem estar feminino, ambientes higiênicos e uma equipe preparada para atender as alunas com perfis e necessidades diferentes é ideal para quem procura ter mais qualidade de vida através da atividade física.

O cenário em que realizo as atividades é uma academia em fase de crescimento que apresenta materiais e maquinários bem conservados. A visão da aluna ao chegar na academia é a esquerda: a recepção; à direita, aparelhos para membros superiores como 2 voadores, supino sentado, puxadas e remadas e para membros inferiores com 2 extensoras (Anexos A e B) e ao fundo inicia a sala de musculação com as principais máquinas voltadas para os membros inferiores, dentre eles, 2 hacks, máquina de panturrilha, cadeira e mesa flexora, 2 *lag press*, apolete, máquina de 4 apois, cadeiras adutora e abductora e barra fixa como mostra a (Anexo C).

Logo mais a frete tem-se o acesso ao banheiro; ao fundo a sala de avaliação física (Anexo D) e um ambiente amplo direcionado para as atividades de dança e de treinamento funcional, com a opção de barras em todas as paredes tanto na parte medial como na parte inferior geralmente usado nas aulas de funcionais, dança e alongamento (Anexo E). Na sua lateral direita encontra-se um ambiente ainda em fase de acabamento contendo a parte dos equipamentos ergométricos entre esteiras e bicicleta além de aparelhos de abdominal e materiais como step, halteres e colchonetes, como mostra a (Anexo F e G).

A academia funciona de segunda à sexta feira das 5h às 9:30h e das 14h às 21h com um sistema de horários de funcionamento por turmas de 1h e 30 min. conforme o quadro 1 abaixo, o que potencializa o rendimento tanto das alunas como da profissional atuante que terá mais disponibilidade para atender com maior eficiência as turmas que apresentam

determinado número de alunas por sessão (até 15 alunas sob responsabilidade da profissional de Educação Física e estagiária). Todas as turmas têm direito a todos os serviços de aulas (coletivas e musculação) oferecidas pela academia (Quadro 2) - sendo as aulas coletivas 30 minutos de duração cada.

Quadro 1 – Quadro de horários das turmas da academia

HORÁRIOS DAS TURMAS		
MANHÃ	TARDE	NOITE
5h às 6:30h	14h às 15:30h	18:30h às 20h
5:30h às 7h	15:30 às 17h	19h às 20:30h
6:30h às 8h	17h às 18:30h	19:30h às 21h
8h às 9:30h		

Quadro 2 – Quadro de horários das aulas coletivas da academia

	MANHÃ	TARDE	NOITE
Treinamento Funcional	6h/7h/8:30	14:30/16h	19:30/20:30
Dança	5:30h/7:30/8h	15h/15:30	18:50/20h
Alongamento (Sexta-feira)	5:30/7h/8:30	14:30/16h	18:30/20h

A academia conta atualmente com um quadro de oito funcionárias distribuídas conforme a tabela 3 abaixo

Tabela 3 - Quadro de funcionários da academia

PROFESSORES	QUANTIDADE
Professoras de musculação e aulas coletivas	3
Estagiárias	2
Serviços Gerais	1
Gerente Administrativa	1
Financeiro	1

O público o qual trabalho é exclusivamente feminino de faixas etárias diversificadas (14 aos 67 anos) que apresentam objetivos em particular que variam entre uma melhor condição de saúde, uma condição estética desejada, fortalecimento muscular e fazer novas amizades através da socialização.

Observado as características das alunas, levando em consideração as faixas etárias e objetivos, compreendo que as jovens buscam em sua grande maioria, uma condição estética melhor e com relação a esse objetivo – Coelho (2000) afirmam que o praticante atual muitas vezes quer alcançar metas a curto prazo e modelar o corpo, influenciado pela mídia, fato que posso observar, uma vez que em alguns casos as jovens desta academia colocam em primeiro plano a estética, o que pode leva-las a encararem a prática do exercício físico importante apenas em uma período de suas vidas, cabendo a nós Profissionais de Educação Física orientá-las e mostrarmos que a prática do exercício físico não deve ser apenas um modismo passageiro como diz Antunes (2003).

Com relação as alunas adultas e idosas ressalto que elas também buscam uma condição estética melhor, porém não sendo este o foco principal. Em especial os idosos, também procuram a academia para fazer novas amizades através da socialização que ocorre principalmente nas aulas coletivas e também prezam pela manutenção da saúde, já vão em busca da atividade física muitas vezes por indicação médica.

Observo que as alunas, de modo geral (iniciantes e experientes), aceitam facilmente as sugestões e as correções feitas pelas professoras nos exercícios executados, o que facilita e muito o trabalho da profissional.

Sendo assim posso afirmar que aos poucos as dificuldades encontradas estão sendo superadas e o trabalho efetuado com o público da academia se tornando cada dia mais eficiente.

Atividades Desenvolvidas

O meu trabalho na academia teve início em janeiro de 2018 voltado apenas para a musculação, porém após 5 meses passei a atuar também no treinamento funcional. As aulas são ministradas por mim de 6:30h às 9:30 e das 14h às 17h de segunda a sexta feira.

Na musculação os exercícios são corrigidos e adaptados caso seja necessário e as alunas seguem um plano de treinamento que apresentam os exercícios e os métodos que serão utilizados naquele ciclo de treino. A avaliação antropométrica ocorre tanto quando iniciam as

aulas na academia como a cada três meses. O trabalho está voltado tanto para hipertrofia como também para o emagrecimento sendo este o objetivo mais solicitado.

O índice de mulheres, com faixas etárias variadas que procuram a academia com sobrepeso e obesidade decorrente do sedentarismo e de maus hábitos alimentares é amplo, o que se torna um alerta já que a obesidade e o sedentarismo representam problemas importantes para a saúde pública, devido ao aumento acelerado em suas prevalências e associação com efeitos adversos à saúde cardiovascular e metabólica, em idades cada vez mais precoces (SILVA, 2008).

Em contrapartida também ocorre, porém em menor número, um índice de mulheres que tem como objetivo o ganho de massa muscular priorizando uma boa estética, sendo este o trabalho mais desenvolvido na sala de musculação com métodos de treino variados que se adequam ao nível de treinamento de cada aluna. Para a realização dos exercícios na sala de musculação são usados os maquinários, barras e pesos livres.

No treinamento funcional ministro aulas coletivas de segunda à quinta, com turmas de no máximo 15 alunas por horário. Cada aula de treinamento funcional tem duração de 30 minutos. O objetivo dessas aulas é motivar indivíduos a praticar atividades físicas livres de aparelhos, tendo liberdade de execução dos movimentos, utilizando-se de um planejamento em grupos, independente do seu grau de condição física, idade e das atividades que eles desenvolvam, usando exercícios que incluem atividades específicas do indivíduo e que transferem seus ganhos de forma eficaz para o seu cotidiano.

Nas aulas são trabalhados métodos como o circuito com até 8 exercícios que melhoram o condicionamento físico e por se tratar de uma atividade dinâmica é possível trabalhar diferentes grupos musculares, divididos de acordo com o planejamento semanal, quadro 4 - dando ênfase a grupos musculares diferentes a cada dia. Na sexta feira ministro aulas de alongamento que variam entre estático e dinâmico com duração de 30 min. com objetivo de relaxar a musculatura, melhorar dores musculares e amplitudes de movimento. Para realização das aulas são usados além dos pesos livres, colchonetes, caneleiras, steps, bastões e bola suíça.

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Funcional para Membros Inferiores	Funcional de Membros Superiores	Funcional de Membros Inferiores	Funcional de Membros Superiores	Alongamento

Avanços e Perspectivas

Musculação

Quando iniciei meu trabalho na academia me deparei com uma metodologia de divisão de treinos desatualizada. Por se tratar de uma academia feminina a prioridade era o trabalho dos membros inferiores sem dar a devida importância aos membros superiores o que resumia-se a: quatro dias de exercícios direcionados para membros inferiores e um dia apenas para membros superiores (quadro 5)

Quadro 5: Divisão de treino inicial. Frontal e interno: anteriores da coxa (quadríceps) e interno de coxa (adutores); braço: membros superiores (tríceps e Bíceps).

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Frontal / “Interno”	Glúteo	“Braço”	Glúteo	Frontal/ ‘Interno’

Ou seja, ocorria um exagero de exercícios para alguns grupos musculares em detrimento de outros tão importantes quanto sem dar a devida importância para a recuperação muscular.

Uma série de variáveis devem ser controladas na prescrição de exercícios resistidos, dentre as quais podemos destacar a ordem dos exercícios, o intervalo entre as séries e sessões, a frequência semanal, o número de repetições e séries e a intensidade das cargas trabalhadas (SIMÃO R, FARINATTI PTV, POLITO MD, MAIOR AS, FLECK SJ, 2005).

Atualmente sabemos que os principais exercícios que trabalham de forma eficiente os membros inferiores (*Leg Press, Agachamento, Passada, Levantamento Terra, Afundo, Levantamento Terra sumô, etc.*) atuam em graus parecidos para todos os agrupamentos musculares em questão, levando a entender que a divisão de um treino de membros inferiores por agrupamento muscular, considerando uma intensidade e volume adequados, seria ineficiente já que o tempo de recuperação não seria adequado para os ganhos esperados.

Levar em consideração os princípios de treinamento e a correta periodização e prescrição de exercícios físicos me fez como Profissional de Educação Física ter como dever orientar primeiramente a direção da academia de suas falhas na prescrição e posteriormente as alunas.

No início tive uma grande resistência por parte das alunas por já terem um hábito de treinar quase todos os dias membros inferiores, porém houve uma insistência incessante de minha parte no cumprimento do meu dever como professora em passar a informação correta e a prescrição de exercícios físicos adequada para minhas alunas.

Hoje o ambiente de musculação é mais eficiente e seguro com prescrições adequadas levando em consideração as variáveis de treinamento com descansos correspondentes à intensidade do treino oferecido (quadro 6), com perspectivas de aperfeiçoamento na prescrição de exercícios para grupos especiais.

Quadro 6: Divisão de treino atual

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Membros Inferiores	Membros Superiores	Membros Inferiores	Membros Superiores	Membros Inferiores

Treinamento Funcional

Em relação às aulas coletivas de treinamento funcional que são oferecidas na academia enfrentei apenas dificuldades relacionadas à forma correta de execução dos exercícios, em especial, o agachamento e o afundo e adequação da intensidade e o volume dos exercícios para os diferente públicos alcançados em uma aula coletiva (Jovens, adultos e idosos cada uma com suas particularidades).

Em relação ao material utilizado inicialmente a academia obtinha em grande proporção apenas as caneleiras (1 par – 1Kg; 8 pares – 2Kg; 6 pares – 3Kg; 3 pares – 4Kg e 2 pares – 5Kg.) o que posteriormente, após reuniões com a direção da academia houveram melhorias nos materiais aumentando a quantidade de caneleiras (2 pares – 1Kg; 10 pares – 2Kg; 6 pares – 3Kg; 3 pares – 4Kg e 2 pares – 5Kg.), além da compra de novos materiais como a escada de agilidade (1), bola de pilates (2), novos colchonetes e pesos livres.

Alongamento

Inicialmente enfrentei uma resistência por parte de grande maioria das alunas em participar da aula de alongamento, já que esta não era oferecida até então pela academia. Por falta de conhecimento muitas alunas achavam as aulas de alongamento muito “paradas” e desnecessárias. Fiz uma reunião com todas explicando os benefícios a curto e longo prazo que o alongamento poderia trazer para a qualidade de vida e dos treinos de cada uma e após esse momento observei que muitas optaram em realizar as aulas de alongamento e à curto prazo já notaram e compartilharam comigo melhorias significativas no desenvolvimento das suas atividades e na qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O relato de experiência abrangeu meus conhecimentos como Profissional de Educação Física atuando em uma academia feminina na área da musculação, treinamento funcional e alongamento, no qual abordei a minha vivência em trabalhar em uma academia exclusiva para mulheres. Assim tive a oportunidade de entender que:

1. De modo geral, o quão importante o trabalho que o Profissional de Educação Física tem na transmissão de conhecimentos e na intervenção no estilo de vida das pessoas;
2. A importância de estar sempre atualizada buscando novos conhecimentos para sanar qualquer dúvida relacionado ao meu campo de trabalho;
3. As academias femininas podem ser boas aliadas para o público de mulheres que preferem exclusividade;
4. As vantagens de se trabalhar com um grupo em específico.

Por fim posso afirmar que os resultados obtidos com o trabalho na academia feminina são satisfatórios e sem dúvida contribuem muito para otimizar minha experiência na área da musculação e treinamento funcional direcionado para o público feminino.

REFERÊNCIAS

- ACSM, *stand on progression models in resistance training for healthy adults*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 34, n. 2, p. 364-380, 2002.
- ANTUNES A. C. *Perfil profissional do instrutor de academias de ginástica e musculação*.
- ARAÚJO, Isabele. *Academia só para mulheres – É a melhor opção?*. Disponível em: <<https://nadafragil.com.br/academia-so-para-mulheres/>>. Acesso em: 06 de jun. de 2019.
- BIHAIN, M. H. *Academia para elas: um estudo de caso*. 2018. f35. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - UNIJUÍ - Campus Santa Rosa. [Orientadora: Prof^ª. Cléia Inês Rigon Dorneles]. Acesso em: 12 de Jun. de 2019.
- CODONHO, C. *Reeducação alimentar*. Disponível em: <<https://cuidadospelavida.com.br/cuidados-e-bem-estar/alimentacao/qual-e-diferenca-entre-dieta-e-reeducacao-alimentar>>. Acesso em: 10 de Jul. de 2019.
- COELHO FILHO, C. A. de A. *O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro*. *Movimento*, v. 6, n. 2, p. 14-15, 2000.
- COSTA, I. Y. de M. O estagiário de educação física no contexto da academia de musculação: relato de experiência. 2017. f28. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2017. [Orientador: Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho]. Acesso em: 08 de Jul. de 2019.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. *Fundamentos do treinamento de força muscular*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- GONÇALVES, Leticia. *Conheça sete vantagens da academia feminina*. **Redação Mina Vida**. 6 de set. de 2018. Disponível em: <<https://www.minhavidacom.br/fitness/galerias/16133-conheca-sete-vantagens-da-academia-feminina>> Acesso em: 07 de Jul. de 2019.
- LIMA, A. A.; MAFFIA, R. M. *Motivos de adesão à prática de atividades físicas em academias femininas*. *Revista digital Buenos Aires*, ano 15, n 143, p. 1-14, 2010.
- SANTTOS, J. *10 benefícios do alongamento muscular*. Disponível em: <<https://www.hammeracademia.com/blog/2018/02/22/10-beneficios-do-alongamento-muscular.html>>. Acesso em: 08 de Jul. de 2019.
- SILVA KS, NAHAS MV, HOEFELMANN LP, LOPES AS, OLIVEIRA ES. *Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes*. *Rev Bras Epidemiol* 2008; 11(1): 159-68.
- Viva Fitness. *Academias para mulheres oferecem conforto e atendimento personalizado*. 07 de Jul. de 2018. Disponível em: <<https://gshow.globo.com/nsc-tv/especial-publicitario/viva-fitness/noticia/cada-vez-mais-especializadas-academias-para-mulheres-oferecem-conforto-e-atendimento-personalizado.ghtml>>. Acesso em: 05 de jun. de 2019.

ANEXOS



ANEXO A- Visão do aluno ao entrar na academia – Recepção.



ANEXO B – Aparelhos para membros superiores e inferiores.



ANEXO C – Sala de musculação.



ANEXO D – Sala de Avaliação.



ANEXO E – Sala de dança, funcionais e alongamento.



ANEXO F – Sala com aparelhos ergométricos e materiais.



ANEXO G – sala com aparelhos ergométricos e materias.