



UEPB

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

VALESKA NASCIMENTO LOPES

**A IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE
2019**

VALESKA NASCIMENTO LOPES

**A IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas

**CAMPINA GRANDE
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.

L864i Lopes, Valeska Nascimento.
A importância e benefícios da musculação [manuscrito] :
um relato de experiência / Valeska Nascimento Lopes. - 2019.
18 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde , 2019.
"Orientação : Profa. Ma. Anny Sionara Moura Lima Dantas
, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Musculação. 2. Atividade física. 3. Estágio
supervisionado. I. Título

21. ed. CDD 796.4

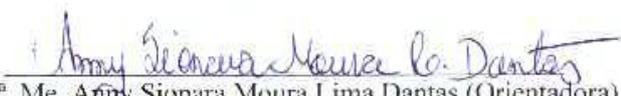
VALESKA NASCIMENTO LOPES

A IMPORTANCIA E BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 10/12/2019.

BANCA EXAMINADORA


Prof.^a Me. Amy Sionara Moura Lima Dantas (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Álvaro Luís pessoa de Farias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


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

IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Valeska Nascimento Lopes*

RESUMO

Esse estudo mostrou a importância do estagiário na vivência em uma academia na cidade de Campina Grande - PB, buscando a relevância que a musculação tem na vida das pessoas diante do crescimento dessa modalidade, ajudando na melhoria do dia a dia dos praticantes. Sabendo que a multiplicidade de exercícios físicos no mercado vem crescendo e com isso aumentando a sucessão de pessoas que frequentam as academias ou outras modalidades. Baseado nisso, a experiência e o conhecimento do professor de educação física é essencialmente importante para contribuir com as necessidades dos clientes. Foi descrito a história de como surgiu a Musculação, qual o conceito que essa modalidade mostra, e os seus benefícios. E a partir desses princípios foi necessário relatar as problemáticas que existem no âmbito das academias, visando não somente os problemas mais também a questão do bem estar dos clientes, seja relacionado ao treino ou ao conforto oferecido nas academias.

Palavras-chave: Musculação, benefícios, estágio.

* Bacharelada em Educação Física – Universidade Estadual da Paraíba. Licenciada em Educação Física – Universidade Estadual da Paraíba.
E-mail: valeskanlopes@outlook.com

THE IMPORTANCE AND BENEFITS OF BODYBUILDING: NA EXPERIENCE REPORT

Valeska Nascimento Lopes*

ABSTRACT

This study showed the importance of the internship in the gym of a city of Campina Grande - PB, seeking the relevance of a bodybuilding in people's lives in the face of growth in this way, helping to improve the day in the day of practitioners. Knowing that the multiplicity of physical exercises in the market has been growing and with this the succession of people is frequent like gyms or other practices. Based on this, the experience and knowledge of the physical education teacher is important to contribute to the needs of clients. A history of how it emerged in Bodybuilding was described, what is the concept of this demonstration and its benefits. And from these principles it was necessary to report as a problem that does not exist in the gym, not only apply the problems but also in the issue of the welfare of customers, whether related to training or comfort during the gym.

Keywords: Bodybuilding, benefits, stage.

* Bacharelanda em Educação Física – Universidade Estadual da Paraíba. Licenciada em Educação Física – Universidade Estadual da Paraíba.
E-mail: valeskanlopes@outlook.com

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	06
2	REFERENCIAL TEORICO	07
2.1	A Musculação	07
<i>2.1.1</i>	<i>A História da Musculação</i>	07
<i>2.1.2</i>	<i>Conceitos da Musculação</i>	08
<i>2.1.3</i>	<i>A Musculação e seus benefícios</i>	08
3	METODOLOGIA	10
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA	11
<i>4.1</i>	<i>Localização e Estrutura</i>	11
<i>4.2</i>	<i>O Público</i>	11
<i>4.3</i>	<i>Desafios Encontrados</i>	12
<i>4.4</i>	<i>Visão do Professor</i>	13
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
	REFERÊNCIAS	16
	ANEXO	18

1 INTRODUÇÃO

Sabendo que a musculação vem crescendo cada vez mais no Brasil e no mundo, podemos afirmar que existem muitos pesquisadores e estudiosos que estão empenhados em desvendar profundamente esse tema, e então salientar que a musculação é muito importante, em relação ao treinamento de força, ganho de massa muscular, ou aprimoramento de treinos para atletas de alto desempenho ou até mesmo na reabilitação de lesões musculares e articulares.

Devemos entender que a musculação é uma variante utilizada com frequência no treinamento de força, onde seu objetivo é melhorar a condição física, o desempenho esportivo e as funções do organismo em geral.

Considerando a importância da musculação, este trabalho foi dividido em duas partes, onde a primeira será abordada seu crescimento na história, conceitos e benefícios. E a segunda parte será abordada a vivência no âmbito da musculação e os desafios que foram encontrados durante o período de estágio.

O presente estudo tem como objetivo apresentar experiências vivenciadas, durante o estágio em uma academia de campina grande, mostrando a importância da musculação na qualidade de vida das pessoas que procuram esse tipo de treinamento.

Em concordância com Batista e Barbosa (2006), considerando a importância do exercício físico, as pessoas estão mais receosas com a qualidade de vida e os seus efeitos, assim propiciando um aumento do público. Dito isto, as academias se tornaram comuns no âmbito social, visto que as pessoas buscam um meio que as ajudem no controle da saúde mental e física em seu dia a dia.

Também é importante falar sobre o fator emagrecimento, e fortalecimento muscular, visto que, a grande maioria das pessoas, que busca esse treinamento tem essa motivação de querer estar bem consigo mesmo, elevando sua autoestima. Dito isto, esses que praticam há um longo tempo, a motivação que os levam a se dirigir-se para uma, está mais relacionada ao prazer que o treino proporciona já aos que estão iniciando está mais associado a uma autoimagem que geralmente está ligada a uma baixa autoestima (BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008).

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A Musculação

2.1.1 A História da Musculação

Historicamente é sabido que a prática da atividade física vem desde os tempos de Platão o famoso filósofo grego 387 a. C., que nomeou o espaço criado de “AKADEMIA” homenageando um herói ateniense Academus. Porém o lugar era consideravelmente espaçoso, para as atividades oferecidas, onde o objetivo não era somente ensinar o físico, mas também os conhecimentos da mente, do homem e universo (DONADEL, 2002).

Ainda existem outros relatos sobre o seu surgimento, entre eles que foram achados pedras que pesavam mais 130 quilos. E nelas havia informações escritas de que eram usadas por Milos de Crotona, um atleta seis vezes campeão das olimpíadas, onde utilizava a técnica mais antiga de todas segundo os relatos na história, ele aplicava o crescimento de carga progressiva, para assim aumentar a força dos membros inferiores, correndo com um bezerro nas costas e na medida que o bezerro vinha crescendo, mais pesado ficava e assim ficaria cada vez mais forte, (Milos) ficou conhecido como o pai da musculação (FLECK; KRAEMER, 1999). Há relatos também que ela surgiu há 3.000 a.C., em alguns textos encontrados, mostraram que eram os soldados que praticavam essa performance, eles precisavam fazer levantamentos de objetos pesados como treinamento para assim poder entrar no serviço militar.

Sabendo que a musculação é o treinamento mais antigo utilizado pelo homem. Onde seu objetivo é voltado para o avanço da resistência muscular localizada e da força explosiva e dinâmica (DANTAS, 1998). A relação do homem com a musculação vem crescendo cada vez mais nos últimos anos, devido ao grande crescimento de academias.

Ilude-se quem acha que as academias é só uma busca pelo culto ao corpo, bastante mencionado nas últimas décadas. Embora sejam muito procuradas pela estética do corpo humano, as academias não são apenas para a construção do corpo perfeito (MORAES, 1999). Vai mais além, visto que no passado era tido como uma prática restrita para fisiculturistas e ao todo homens, hoje em dia a musculação opera como uma grande forma de buscar a saúde de ambos os sexos, e vem sendo cada vez mais popularizada (FLECK; FIGUEIRA, 2003). Dito isto, a musculação ganhou uma grande notoriedade com o passar dos tempos, e vem sendo de suma importância para a vida humana hoje em dia, devido a constante busca pelo bem estar físico e mental.

2.1.2 Conceitos da Musculação

São inúmeros os conceitos da musculação, encontrados na literatura. Sendo fundamentada em uma ação constante de resistência, no qual existe o tempo de resistência, controle de peso e frequência. Sabendo que o treinamento de força tem crescido ao longo do tempo e tem gerado destaque a importância dessa prática. De acordo com (FLECHER et al., 1995) o treinamento de força é muito importante nas propostas de programas de atividade física e tem sido muito sugerido pelas organizações de saúde influentes com o objetivo de melhorar a saúde e o condicionamento físico em geral.

Sabendo que o músculo esquelético é essencial influente na prática da musculação, ele é formado por dois tipos de fibras: as de contração rápida que se desgastam com mais facilidade que e precisam de fontes anaeróbicas de energia e as de contração lenta ideal para provas de resistências, como exemplo as maratonas. (BARBANTI, 2004; FLECK, 2002) com isso podemos entender que a prática da musculação trata-se de um transcurso de ações melindrosas, devidamente planejadas e bem orientadas que foca o melhor desempenho esportivo em casos de comprovações (MARTIN, CARL e LEHNERTZ, 1991).

2.1.3 A Musculação e seus benefícios

Segundo Fleck e Kraemer (1999) os objetivos primordiais que serão ansiados na musculação são: o emagrecimento, o ganho de massa muscular também conhecido como hipertrofia, correções posturais, aumento de força explosiva e resistência, melhoria na definição muscular, reabilitação de lesões, entre outros. Sabendo que todos esses benefícios são procurados em diversas faixas etárias em ambos os sexos.

Para Guerreiros e Rodrigues (1999), a prática de exercícios físicos regulares, juntamente com uma alimentação adequada, descanso e lazer, é fundamental para uma boa qualidade de vida. Visto que a falta de atividade física leva ao sedentarismo. De acordo com Caldas (1999), o sedentarismo pode causar muitos agravantes e aumentar os fatores de riscos de doenças cardiovasculares. Não somente essa citada, mas também, relacionados à diabetes, colesterol, fígado, depressão, obesidade e muito mais.

É importante destacar que a prática da atividade física, seja musculação, ou outras modalidades que visa o bem estar de acordo com o desejo do indivíduo que a procura, pode fazer bem e trazer benefícios, desde que ele seja bem orientado pelo profissional capacitado para tal atividade. Do contrário, isso pode ocasionar problemas futuros. Portanto, a busca pela atividade física, vem de uma motivação, e é extremamente relevante que saibamos o fator

causador dessa motivação que fazem as pessoas adentrar e se manterem ou até mesmo largar alguma atividade (DELAÍ; SANTOS, 2012).

Sabemos que com o passar dos anos a procura pela atividade física só vem aumentando e os benefícios crescendo junto com a procura, de acordo com Domingues (2002) grande parte da população esta reconhecendo o valor de praticar atividade física regularmente como motivo de refugio a saúde.

Como o melhor desempenho nas tarefas do dia a dia, proporcionando mais disposição, e menos cansaço ao longo do dia, também a melhora na autoestima como foi citado anteriormente, e com o treino bem orientando, os resultados físicos aparecem e geralmente agradam os praticantes dessa modalidade. E mesmo assim, com essa grande procura, é importante firmar que ainda é baixo o numero de pessoas que praticam atividades físicas regularmente tanto a musculação como qualquer outra modalidade que estimule a vida saudável.

3 METODOLOGIA

Esse estudo foi um relato de experiência, onde tive a vivência de dois anos em uma academia na cidade de Campina Grande - PB, com um público de jovens e adultos. A metodologia utilizada nesse estudo foi de relato de experiência, com características de uma pesquisa descritiva. Para Gil (2002) uma pesquisa descritiva evidencia o objetivo de características de uma determinada população as prováveis relações entre as variáveis e determinação da classe dessa relação. A abordagem empregada foi à qualitativa.

Foi dividido em duas partes, onde a primeira será abordada a musculação e seu crescimento na história, enfatizando os benefícios causados pelo surgimento dessa prática no cotidiano dos adeptos, e seu conceito. A segunda parte será abordada a vivência no âmbito da musculação os desafios que foram encontrados no período de dois anos de estágio em uma academia na cidade de Campina Grande- PB, em estrutura do espaço e o público que frequenta.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Localização e Estrutura

A academia é localizada na Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, no bairro do Cruzeiro, na cidade Campina Grande - PB, em uma das principais avenidas, onde já existe um grande público por ser um local com pista para caminhada onde o fluxo de pessoas durante o dia é bastante recorrente, o período do estágio foi cerca de dois anos no horário das 6:00h até as 11:00h da manhã, de segunda a sexta-feira.

O prédio não era o mais bem estruturado na localidade, começando pela frente, onde o portão de acesso estava bem enferrujado, então logo á frente ao entrar na academia, precisava passar pela recepção com o acesso digital, porém, era sempre complicado, pois os clientes viviam reclamando pela demora do detector que nunca funcionava, e assim sempre havia o constrangimento da espera. Os maquinários eram de fabricação antiga, mas em bom estado de conservação, pois sempre eram feitas as manutenções, não tinha nenhum funcionário tanto para a realização de limpeza da academia, quanto a do maquinário, era sempre o próprio dono que fazia.

Na parte de trás da academia tinha um espaço para treino de membros superiores. Era um local quente sem janelas, ventiladores ou ar condicionado, a cobertura do telhado era de telhas Brasilit, provocando ainda mais calor, já na parte dos banheiros tinha a divisão do lado feminino e o lado masculino, e outro só para banho de alguns clientes que precisava ir ao trabalho depois do treino. Alguns reclamavam do chuveiro e outros da água que nunca estava forte para um bom banho.

Na questão, horário de refeição (lanche dos funcionários), não tinha um local adequado para realizar, era preciso lanchar ali mesmo na recepção em frente a todos os clientes que já estavam lá e os que vinham chegando para treinar, em muitos momentos tinha a falta de privacidade na hora da refeição, como por exemplo, quando o aluno vinha para retirar dúvidas sobre o treino em meio a esse momento.

Então por ser uma academia de bairro menor, sua estrutura era bem simples, mas desfavorável no fator conforto para os clientes e funcionários da mesma. Portanto, a estrutura fugia bastante do que uma academia deveria proporcionar aos seus clientes.

4.2 O Público

Os públicos da academia eram dos mais variados possíveis, entre jovens, adultos e idosos, pois como era um local de bastante movimento ao longo do dia as pessoas sempre

vinham para saber informações do funcionamento, pessoas de ambos os sexos, de idades diversificadas, com objetivos e necessidades diferentes. Mas o público que mais frequentava no horário que eu estava presente, eram os adultos e idosos, por ser aberta no horário das 5:00 horas da manhã e indo até o horário das 11:00 horas, visto que eles tinham mais preferência por esse horário. Já o público jovem era em menor quantidade e dava preferência pelo horário das 9:00 horas, visto que a grande maioria ainda optava pelos horários no turno da tarde e noite.

Geralmente os idosos procuravam mais pela questão do bem estar no seu dia a dia, para fazer alguma atividade física, já que, a grande maioria era encaminhada pelo seu médico, com a perspectiva de uma melhoria da força muscular e funcional do idoso. Muitos também relatavam a questão de amizades que construíam lá, pois se sentiam sozinhos devido a já estarem aposentados e procuravam um momento de lazer, então procuravam uma forma de estar perto de pessoas diferentes e assim torna-las amigos para manter um contato mais íntimo em meio social.

Também era sempre comum o grupo de pessoas que treinavam há anos e que frequentavam desde o ano de abertura da academia. Notando então, que muitas vezes não queriam a ajuda do professor para a orientação no treino, pois já se julgavam saber bem mais que eles, e isso era relativamente comum para esse grupo. Também, percebi que por mais que existiam outras academias ali na mesma avenida e até bem mais estruturadas e equipadas com maquinários novos e mais a frente no mercado, esse grupo e outros já vinha com um comportamento habitual e se mantinha nessa academia por não querer mudança de rotina, por ser um valor relativamente mais alto e também para alguns deles a questão de não perder as amizades ali conquistadas.

4.3 Desafios Encontrados

Os desafios mais recorrentes que encontrei no local de estágio, foi à forma de tratamento do proprietário do estabelecimento, logo de início foram exigidas variadas funções no estabelecimento.

Na recepção era obrigatória a cobrança de pagamentos dos clientes, as anotações do que acontecia no dia, também impondo a limpeza do estabelecimento depois do horário de funcionamento. Então houve de início uma recusa da minha parte, pois a minha função de instrutora é ensinar e para as demais funções era necessários pessoas apropriadas. Então tive que ser firme com minhas convicções em relação.

Outro desafio que foi encontrado, durante o tempo que estive lá, foi a questão do conforto no estabelecimento para o cliente, como a questão do bebedor de água, pois só havia um no local para toda a academia e o fluxo de pessoas era bastante alto durante a manhã inteira, muitas vezes a água não dava tempo para ficar gelada, devido as altas temperaturas que eram sempre comuns nas previsões climáticas da cidade.

Também teve a questão das fichas de treinamento (Anexo), onde o cliente teria sua primeira etapa de treino, para assim dar início na sua jornada de academia, esse momento era importante o aluno ter noção de como iria começar seu treino, a divisão do mesmo era voltada para dois grupos musculares em cada dia da semana, então a primeira ficha era de adaptação para aqueles que nunca tiveram conhecimento em musculação, portanto o treino era mais simples, com duração de 2 a 3 meses, logo após esse tempo a ficha era mudada e assim era feito outro treino intermediário por mais 2 ou 3 meses para que o cliente avançasse em seu objetivo, na medida que ele conseguisse esse efeito, a ficha mudaria novamente para um treino mais avançado. Visando sempre as limitações de cada um deles para assim poder adaptar a forma de treinamento. Visto que, hoje em dia, os treinos são mais comuns em aplicativos de celulares que facilitam ainda mais o acesso do aluno, evitando perdas e outros constrangimentos. Então o processo aprendizagem do aluno baseado nessas fichas, sempre era mais demorado, pois muitas vezes não era entendida a questão de nomes de equipamentos.

Outro problema bem recorrente na academia era o procedimento de medições básicas por perimetria com fita métrica, onde nós professores precisávamos avaliar as medidas corporal do aluno com a mesma, um método bem simples, mas não totalmente eficaz. Era necessária a disponibilidade de equipamentos para avaliação física completa do aluno para assim ter um melhor resultado no treino.

Também era habitual sempre ver um grupo de alunas com uma “personal” e pagando por suas orientações, e isso era normalmente comum no estabelecimento. Visto que é direito e dever do profissional de educação física está regulado no conselho regional de educação física CREF- PB. Sabemos que é extremamente importante a regularização do profissional de qualquer área e Educação Física não poderia ser diferente, então decorrendo desses problemas vivenciados vemos a necessidade da fiscalização nesses estabelecimentos, e a relevância que nós profissionais temos na saúde e na vida cotidiana de seus clientes e alunos.

4.4 Visão do Professor

Visto que é direito e dever do profissional de educação física está regulado no conselho regional de educação física CREF- PB. Sabemos que é extremamente importante a

regularização do profissional de qualquer área e Educação Física não poderia ser diferente, então decorrendo desses problemas vivenciados vemos a necessidade da fiscalização nesses estabelecimentos, e a relevância que nós profissionais temos na saúde e na vida cotidiana de seus clientes e alunos. A minha vivência na área mostrou que os caminhos são difíceis a ser percorrido, o ter que saber lidar com pessoas e questões diferentes todos os dias. Mas que também trás muita importância no quesito vida saudável e bem estar do aluno desde que seja bem planejada e orientada.

Então, foi notado que vamos encontrar muitas pessoas totalmente leigas no assunto musculação e seus benefícios, e também pessoas que entendem um pouco mais, mesmo que seja através de notícias em programas televisivos ou até mesmo redes sociais, mas ambas, querendo conhecer melhor esse mundo dos pesos e movimentos para assim poder treinar com mais segurança sabendo os benefícios relacionados.

Também ao longo desse período, foi possível encontrar pessoas maravilhosas e com um grande coração, que me fez ver que ao invés de ser só uma “professora” ali fui também uma amiga e confidente tanto para os homens como para as mulheres que muitas vezes vinham com problemas relacionados á sua família e sua saúde.

Visto que muitas delas vinham frequentavam a academia sejam para o treino ou para apenas conversar um pouco e sair do mundo de problemas, que muitas me relatavam. Ver também que não basta saber apenas sobre músculos e treinos, mas também um pouco da mente, onde passa muitas dúvidas e anseios sobre vários assuntos que para alguns muitas vezes são difíceis de entender, e assim me confiavam não só o corpo para o treino mais também a mente para os conselhos de vida social e familiar. Foi uma grande e trabalhosa chance que me foi oferecida, e com muita paciência e vontade de crescer na área fui levando e aprendendo cada dia mais com cada pessoa que frequentava a academia, me fazendo entender cada vez mais que nós profissionais de Educação Física temos muito a ensinar e intervir nas vidas das pessoas estimulando o bem-estar mental, físico e uma vida mais tranquila e saudável.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou como foi minha experiência como estagiário em uma academia de musculação na cidade Campina Grande – PB, como o início de um estagiário é importante para o ganho de conhecimento na área e também abordando a vivência e a trajetória que todos que queremos esse caminho precisamos ter. No início do estágio meu conhecimento era mais teórico do que prático, porém à medida que fui vivenciando, pude relacionar a prática e a teoria e unificar, para assim poder adquirir mais conhecimento, sabendo que era de extrema importância a visão nos dois âmbitos.

Foi percebido também que na área da musculação se o profissional de Educação Física não tiver disposto a fazer mudanças para melhorar tanto o seu conhecimento quanto os de seus clientes, vai se tornar tudo mais difícil devido ao crescimento de mercado de academias e pessoas que procuram um bom profissional na área. Também é importante ressaltar novamente sobre a questão de fiscalizações nessas academias de baixo porte, para que não sejam colocados em risco o bem estar de seus clientes, seja em relação aos profissionais não capacitados que ainda estão em ativa ou na questão de aparelhos que não estão em boas condições e que necessitam ser atualizados.

Nós profissionais de Educação Física precisamos estar sempre atentos quando o quesito é saúde e bem estar de todos, pesquisando e se qualificando para fazer nosso trabalho com mais segurança e ética sabendo que nosso papel é mais além do que estar somente passando treinos, séries e repetições para que os façam, é extremamente importante a orientação adequada diante de cada um que tenham suas limitações, a ajuda nos movimentos a paciência e entre outros detalhes que fazem toda a diferença, melhorando cada vez mais a vida dessas pessoas, promovendo saúde e bem estar.

Essa experiência me acrescentou um grande conhecimento na vivência diária em relação a conduzir pessoas de personalidades diferentes, saber lidar com problemas e resolver da melhor forma, ter a necessidade de me qualificar cada vez mais no âmbito da musculação e seus benefícios, manter vínculos para assim poder transmitir conhecimento e também poder receber sabendo que todos nós temos um muito estamos em constante aprendizado. E assim sendo muito útil para novas etapas que estão por vir ao longo desse caminho como profissional de Educação Física.

REFERÊNCIAS

- BARBANTI, V.J.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. **Revista Paulista Educação Física**. Volume 18. São Paulo, 2004.
- BATISTA, G. J.; BARBOSA, M. Efeitos de 10 semanas do treinamento com pesos sobre indicadores da composição corporal em indivíduos do gênero masculino. **Revista Digital de Educação Física-Ipatinga: Unileste-MG**, v. 1, 2006.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, 2008.
- CALDAS, C. P. **Educação para a saúde: a importância do autocuidado**. In: **VERAS, Renato. (org) Terceira Idade. Alternativas para uma sociedade em Transição**. Rio de Janeiro: Releve Dumará, P71-94, 1999.
- DANTAS, E. **A Prática da Preparação Física**. 4ed. RioJaneiro:EditoraShape,1998.
- DONADEL, C. M. **Planejamento Estratégico de marketing da Academia Natatorium. Florianópolis, 2002**. Trabalho de Conclusão de Curso em Administração – Departamento de Ciências da Administração, Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.
- DOMINGUES, M. R. **Percepção e conhecimento da população sobre exercício físico**. (dissertação de mestrado). Pelotas, 2003.
- DELAI, A. M. da S.; SANTOS, M. G. dos. **Fatores motivacionais que levam indivíduos à prática de musculação em Curitiba, PR, 2012**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd166/fatores-motivacionais-que-pratica-demusculacao.htm>> Acesso em: 18/05/2018.
- FLETCHER, G.F.; BALADY, G.; FROELICHER, V.F.; HARTLEY, L.H.; HASKELL, W.L.; POLLCK, M.L. **Exercise Standards. A statement for healthcare professionals from the American Heart Association Writing Group**. Circulation. v.91, p.580–615, 1995.
- FLECK, S.; KRAEMER. **Fundamentos de Treinamento de Força Muscular**. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- FLECK, S. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 247p., 2002.
- FLECK, S. J.; FIGUEIRA JÚNIOR, A. **Treinamento de força para fitness e saúde**. São Paulo: Phorte Editora, 2003.
- GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.
- GUERREIRO; T.; RODRIGUES, R. **Envelhecimento bem sucedido: utopia realidade ou possibilidade? Uma abordagem transdisciplinária da questão cognitiva**. In: Veras, Renato

(org) . Terceira idade: Alternativas para uma sociedade em transição. Rio de Janeiro: Relume - Dunará. P. 51-69, 1999.

MARTIN, D.; CARL, K.; LEHNERTZ, K.; **Manual de metodologia do Entrenamiento Deportivo**. Bandolona: Editora paidotribo, 2007.

MORAES, L. C. **Histórico das Academias: O "Boom" das academias**. 1999. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/fitnews1.htm>>. Acessado em: novembro de 2019.

ANEXO

MODELO DE FICHA DE TREINO

FICHA DE TREINAMENTO												
NOME:						IDADE:			DATA DE INÍCIO: / /			
CONTATOS:						PLANO:						
OBJETIVO:												
OBS.:												
PERIMETRIA												
PERÍODO	PESO	ALTURA	TÓRAX	BRAÇO DIR.	BRAÇO ESQ.	ABDOMEN	CINTURA	QUADRIL	COXA DIR.	COXA ESQ.	PANT. DIR.	PANT. ESQ.
15 DIAS												
3º MÊS												
6º MÊS												
9º MÊS												
12º MÊS												
PERIODIZAÇÃO						TREINAMENTO AERÓBICO						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Equipamento		Tempo				
Professor(a):						"BOM TREINO"						

FRENTE

QUADRÍCEPS/ADUTORES					FLEXORES / PANTURRILHA					GLÚTEO / ABDUTORES				
Nº	EXERCÍCIOS	SER.	REP.	KG	Nº	EXERCÍCIOS	SER.	REP.	KG	Nº	EXERCÍCIOS	SER.	REP.	KG
	Hack Machine					Mesa flexora					3 apoios			
	Leg Press 45º					Flexora unil. canel.					Glúteo Machine			
	Extensora					Stiff					Glúteo Cross			
	Agachamento livre					Panturrilha					Avanço			
	Agachamento guia					Panturrilha em pé					Subida banco			
	Cadeira Adutora					Panturrilha no Leg					Cadeira abdução			
	Adução no Cross					Cadeira Flexora					Abdução Cross			
	Adução c/ caneleira										Abdução caneleira			
	Leg 90º										Elevação Pelvica			
	Elevação Quadríceps													
PEITORAL					COSTAS					OMBRO / TRAPÉZIO				
Nº	EXERCÍCIOS	SER.	REP.	KG	Nº	EXERCÍCIOS	SER.	REP.	KG	Nº	EXERCÍCIOS	SER.	REP.	KG
	Supino Reto					Puxada frente					Elevação frontal			
	Supino Inclinado					Puxada atrás					Elevação lateral			
	Supino Declinado					Puxada fexada					Desenvolvimento frente			
	Voador					Remada aberta					Desenvolvimento trás			
	Crucifixo c/ Halter					Remada unilateral					Encolhimento			
	Cruzamento de cabos					Voador inverso								
BÍCEPS / ANTEBRAÇO					TRÍCEPS					ABDOMEN				
Nº	EXERCÍCIOS	SER.	REP.	KG	Nº	EXERCÍCIOS	SER.	REP.	KG	Nº	EXERCÍCIOS	SER.	REP.	KG
	Rosca direta					Tríceps francês					Supra			
	Rosca concentrada					Tríceps testa					Infra			
	Rosca inversa					Tríceps patada					Obliquo			
	Rosca alternada					Tríceps corda					Flexão lateral no Cross			
	Rosca Scoth					Tríceps concentrado unilateral					Flexão lateral com Halter			
	Rosca polia baixa					Paralela banco					Lombar			
	Flexão de punho					Polia alta								
	Extensão de punho													

VERSO