



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

GEORGE PEREIRA DAS NEVES

**AS CONTRIBUIÇÕES DO ESTÁGIO NÃO OBRIGATÓRIO NA ATUAÇÃO
PROFISSIONAL DE UM PERSONAL TRAINER: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

**CAMPINA GRANDE - PB
2019**

GEORGE PEREIRA DAS NEVES

**AS CONTRIBUIÇÕES DO ESTÁGIO NÃO OBRIGATÓRIO NA ATUAÇÃO
PROFISSIONAL DE UM PERSONAL TRAINER: 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^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**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.

N518c Neves, George Pereira das.
As contribuições do estágio não obrigatório na atuação profissional personal trainer [manuscrito] : um relato de experiência / George Pereira Das Neves. - 2019.
19 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. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBÉF."
1. Atividade física. 2. Personal trainer. 3. Estágio supervisionado. I. Título
21. ed. CDD 613.71

GEORGE PEREIRA DAS NEVES

**AS CONTRIBUIÇÕES DO ESTÁGIO NÃO OBRIGATÓRIO NA ATUAÇÃO
PROFISSIONAL PERSONAL TRAINER: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

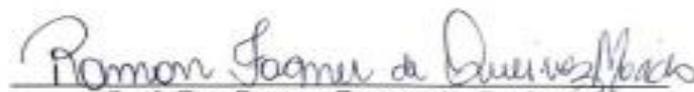
Relato de experiência apresentado a Banca Examinadora do curso de Bacharelado em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, como exigência para obtenção do título de graduado em Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 05/12/2019

BANCA EXAMINADORA


Prof.ª Dr.ª Regimônia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Alvaro Luis Pessôas de Farias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Esp Ramon Fagner de Queiroz
Universidade Paulista (UNIP)

AGRADECIMENTOS

Agradecer primeiramente a Deus por ter me dado força, saúde e capacidade para conseguir chegar até aqui.

Aos meus pais, por estarem sempre ao meu lado e me proporcionarem condições de estudar e realizar um curso superior.

A minha orientadora Professora Regimênia, por seu grande esforço em me orientar, sua dedicação e paciência em compartilhar um pouco do seu imenso conhecimento.

Agradeço também aos meus amigos e amigas que sempre me deram força para nunca desistir, mesmo nas grandes dificuldades.

. AS CONTRIBUIÇÕES DO ESTÁGIO NÃO OBRIGATÓRIO NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL DE UM PERSONAL TRAINER: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

George Pereira das Neves– UEPB

RESUMO

Nos dias atuais a procura por atividade física tem crescido de forma bastante expressiva. Esse crescimento muito se deve aos meios de comunicação que todos os dias expõem a importância da prática. E muitos são os motivos pelos quais as pessoas de ambos os sexos e de diferentes faixas etárias tem procurado, seja por fatores estéticos, problemas ligados à saúde, até mesmo para socializar. As campanhas nacionais de saúde também tiveram uma importante contribuição com aumento da procura por atividade física, um grande indicativo disso, são as academias populares ou academias das cidades, que dão condições as pessoas que não podem pagar uma academia particular de praticar exercícios que contribui com sua saúde e conseqüentemente melhoram sua qualidade de vida. O presente estudo tem como objetivo relatar as vivências desenvolvidas durante o estágio não obrigatório na atuação de Personal Trainer.

Palavras-chave: Estágio supervisionado, atividade física, personal trainer.

ABSTRACT

Nowadays the demand for physical activity has grown quite significantly. This growth is largely due to the media that daily expose the importance of the practice. And there are many reasons why people of both sexes and different age groups have been looking for, either for aesthetic factors, health problems, even resocialization. National health campaigns have also made an important contribution to the increased demand for physical activity, a great indication of this, are the popular gyms or city gyms, which enable people who cannot afford a private exercise gym that contributes to their health and consequently improve their quality of life. The contributions of the internship are not mandatory in the professional performance of a personal trainer. Experience report.

Keywords: Supervised Internship, Physical Activity, Personal Trainer.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	REFERENCIAL TEÓRICO	11
3	METODOLOGIA.....	12
4	O ESTAGIO.....	13
4.2	O PÚBLICO.....	13
5	RELATO DE EXPERIÊNCIA	14
6	PERSONAL TRAINER.....	15
6.1	CAMPO DE ATUAÇÃO.....	15
6.2	CASOS ESPECIAIS	16
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
8	REFERENCIAS	19

1 INTRODUÇÃO

Ingressei na Universidade no ano de 2009 mediante prestação do vestibular, conquistei uma vaga no curso de educação física oferecida pela Universidade Estadual da Paraíba. Nesse mesmo ano tive a oportunidade de estagiar em uma academia do bairro do Catolé em Campina Grande. Segundo Pimenta e Lima, 2004, 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. Castro; Salva (p.2, 2012) destaca que “Os estágios se caracterizam como etapa obrigatória na formação de todo professor, sendo elementos desafiadores da prática pedagógica e das concepções dos futuros educadores durante a formação inicial”.

Com tudo o meu estágio na época não era ligado a UEPB, assim sendo não contava como hora extracurricular, bem como não contemplava o período certo para que o graduando pudesse estagiar, porém foi observado pelo proprietário da academia de musculação que algumas cadeiras de relevância já teriam sido pagas, bem como outras de grande importância já teriam sido iniciadas, assim sendo a oportunidade foi dada e prontamente aceita. Mas mesmo o estágio não sendo vinculado a UEPB, um profissional formado em educação física supervisionava todas as minhas atividades assim como a recomendação da lei Federal 9696/98, na resolução 004/00 CREF1, a supervisão de estágio “Será exercida somente por profissionais de Educação Física graduados”.

Esse período foi de grande importância, concluindo na época que fazendo uso da prática em harmonia com a teoria resulta em ótimos resultados o que proporcionou um melhor atendimento respeitando a individualidade dos alunos o que propiciou o condicionamento físico de acordo com os objetivos dos mesmos. Oliveira (2014) ressalta que o personal Trainer deve ter conhecimento em treinamento esportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) alerta que as taxas mundiais de inatividade física continuam elevada, 27% das pessoas não são praticantes de alguma atividade física. Desde 2002, a taxa de inatividade no Brasil cresceu mais de 15%. Porém mesmo com essas estatísticas o trabalho personalizado continua crescendo, a procura é sempre grande e pelos mais variados motivos, vão desde motivos estéticos a questões ligadas a saúde como um todo. O SBPT (2014) mostra

que o mercado de Personal Trainer gera uma receita de 2,5 bilhões por ano. O presente estudo tem com objetivo Relatar as vivências desenvolvidas durante o Estágio não obrigatório na atuação de um Personal Trainer.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O mercado de trabalho esta em constante mudança para atender as necessidades da população, a Educação Física também esta inserida nesse mundo mutável. Oliveira (2000) afirma que a Educação Física oferece seus serviços em cinco grandes áreas: escolar, saúde, lazer, o esporte e empresa. O personal trainer surgiu campo da saúde, oferecendo um serviço personalizado para garantir um bem estar físico completo e satisfatório. No cenário mundial o personal trainer teve maior representação em Hollywood. Domingues Filho (2006) relata que as grandes estrelas de Hollywood começaram a contratar o serviço personalizado, tornado o profissional altamente solicitado. Barbosa (2008) relata a chegada do treinamento personalizado no Brasil em 1980 e que teve seu grande momento na década de 1990, devido aos grandes avanços científicos sobre os benefícios do exercício sistematizado, bem como a divulgação da mídia a respeito dos benefícios da atividade física orientada por profissionais. Sanches (2006, p.51) define “personal trainer como um profissional formado /graduado em Educação física que ministra aulas personalizadas, formulando e executando programas de treinamento específicos para cada aluno”. Nascimento (1990) ressalta que o profissional deve se atentar para o desenvolvimento das competências relacionadas as dificuldades, aspirações, problemas, interesses e necessidades dos indivíduos que contratam o serviço.

3 METODOLOGIA

Refere-se ao um relato de experiência, com uma abordagem qualitativa de caráter crítica reflexiva sobre a passagem do período de estágio supervisionado para a vida profissional e os fatores determinantes na escolha do campo de atuação.

.

4 O ESTÁGIO

4.1 Caracterização do campo de estágio

Fui estagiário de uma academia do bairro do catolé campina grande no período inicial de 21 de julho de 2009 tendo seu encerramento 06 de outubro de 2010. Foi um período decisivo para a escolha da minha vida profissional, pois, nesse pude atuar numa sala de musculação sobre a supervisão de um professor formado de acordo com a lei federal 9696/98 na resolução 004/00 CREF1. A academia possuía dois andares, no primeiro andar ficavam a recepção e um salão amplo de musculação contendo um maquinário variado, bem como, barras halteres, anilhas, bancos, e colchonetes. No primeiro andar ficava uma sala para todas as atividades de ginástica, um espaço contendo bicicletas, esteiras, e elípticos. Ainda no primeiro andar encontrávamos uma sala de musculação só para mulheres, uma sala para avaliação e os banheiros masculino e feminino. A academia contava com um professor e um estagiário no horário de 5 as 11 e mais dois professores e 3 estagiários das 14 as 22 horas, e mais dois professores de ginástica.

4.2 O público

A academia é composta por pessoas do próprio bairro e algumas pessoas do bairro vizinho. Apresentava um publico hidrogênio, compreendendo alunos de 14 a 72 anos com predominância masculina. Essas diferenças de gênero e idade eram distribuídas pelos horários de funcionamento, pela manhã tínhamos um publico mais idoso e de predominância feminina, nos demais horários a predominância era masculina com faixa etária mais baixa. A forma de distribuição do publico ajudava deixar o trabalho uniforme e personalizado.

5 RELATO DE EXPERIÊNCIA

A metodologia adotada pela academia era sempre começar por uma avaliação que era iniciada por uma anamnese seguida de uma avaliação antropométrica. Fernandes (2003) afirma que a avaliação é um processo que nos permite objetiva ou subjetivamente comparar critérios e determinar a evolução de uma pessoa ou grupo numa linha de tempo, seus avanços e retrocessos. Após esse processo eram feitos os treinos de acordo com a necessidade do aluno. Era minha função acompanhar o aluno, demonstrando o exercício, bem como corrigindo a execução e postura. Porém muitas vezes com o grande número de alunos no horário não era possível fazer um acompanhamento completo, causando uma pequena frustração de minha parte. Outro fator negativo era perder tempo tirando pesos das máquinas e deixando de prestar um atendimento melhor. Embora a boa interação com os alunos do meu horário, algo não me deixava satisfeito e me deixava preocupado com o futuro em relação a minha atuação.

6 PERSONAL TRAINER

No período de estágio muito me preocupava o bom atendimento, a academia era sempre bem movimentada, muitas vezes estávamos com uma quantidade de alunos muito grande para atender no mesmo tempo não sendo muitas vezes possível fazer correções pertinentes. Somando também aos baixos salários, trabalhar com atendimento personalizado me chamou atenção, pois, me parecia a oportunidade perfeita para colocar os meus conhecimentos em prática de forma bem positiva e com total atenção. Teixeira (2013) afirma que o personal trainer é o profissional da educação física que constrói treinamentos individuais. Sinto-me realizado trabalhando de forma particular, tenho uma interação muito boa com os meus clientes. Financeiramente o trabalho personalizado e particular é bastante atrativo, mas como todo trabalho autônomo gera dificuldades em determinados períodos do ano.

7 CAMPOS DE ATUAÇÃO

Uma particularidade do trabalho de personal Trainer são os vários locais de trabalho, contemplando desde as academias de ginástica aos condomínios residenciais. As maiorias dos meus clientes fazem opção por academias de ginástica. Aqui na cidade de Campina Grande tivemos uma mudança acentuada nos padrões de atendimento e serviços oferecidos em academias de ginástica com a chegada das grandes franquias fitness, com o exemplo da selfit. Assim sendo as tenho um espaço bem completo em todas as academias que atendo, contendo maquinário de alto nível, áreas para exercícios funcionais e crossfit, bem como espaço para trabalho cardiovascular contendo variadas máquinas tais como elípticos, esteiras variadas e escadas rolantes.

Os grandes condomínios também tiveram suas mudanças, contendo na grande maioria, espaço para a prática de atividade física que muitas vezes é de ordem simples, contando com multiestações, esteiras, bicicletas, elípticos, bancos, halteres, barras e anilhas. E sempre que preciso procuro levar para complementar as atividades, alguns materiais como: corda naval, escada de circuito, corda de suspensão e cones.

Os clubes tem conseguido melhorar suas instalações, tornando o atendimento bem próximo da realidade encontrada nas academias de ginástica.

8 CASOS ESPECIAIS

Muitos são os motivos da procura pelo serviço de treinamento personalizado, podendo ser desde a falta de motivação até casos de problemas crônicos de saúde. Um trabalho publicado na Revista Brasileira de Prescrição do Exercício 12(80), 1156-1160, 2019 concluiu que o cliente de treino personalizado valoriza mais os fatores relacionados a segurança do serviço em relação a logística, ao custo e a outros fatores pseudo motivadores. Essa conclusão é bastante relevante para minha realidade como personal trainer, pois, ainda sendo a maioria dos casos, os aspectos físico, grande tem sido a procura relacionada à saúde, uma vez que é relatado pelos mesmo que com as academias cheias fica difícil ter um atendimento diferenciado que contemple suas necessidades.

Um dos meus primeiro casos foi de uma cliente de 32 anos com condromalacia patelar, que é uma doença degenerativa que agride a cartilagem da patela, tornando-a mole. Como recomendado por autores Lima e Mejia (2012) um tratamento conservador tendo como base os exercícios físicos foi realizado. O trabalho muscular do quadríceps foi imposto para aumentar o tônus muscular visando melhorar a produção do liquido sinovial, menor compressão e relaxamento da cartilagem patelar, bem como diminuição da tensão dos ligamentos parapatelares. A cliente mostrou evolução em poucos meses, diminuído as dores e melhorando sua movimentação no dia a dia.

Outro caso interessante foi de um cliente de 35 anos que apresentava Hérnia de disco, os tecidos entre os ossos da coluna são denominados discos intervertebrais. Estes discos são compostos de um centro macio bem parecido com um gel, e revestimento externo rígido. Os discos intervertebrais criam uma junta entre cada um dos ossos da coluna que os permitem se moverem. Quando o revestimento externo de um disco se rompe, seu centro pode passar pela abertura, criando uma hérnia de disco. Um estudo de Marshal e McGill (2010) verificou o papel de diferentes movimentos no mecanismo da hérnia de disco em modelo experimental com quatro situações: flexão /extensão; compressão com giro; flexão/extensão seguida de giro ou giro seguido de flexão e extensão. O trabalho foi feito de maneira segura e bem aplicada, o que deixou o cliente satisfeito, realizando todas as atividades propostas com bastante êxito. Certa vez comecei um trabalho com cliente que tinha feito uma cirurgia bariátrica. O mesmo já tinha conseguido

perder 5 kg depois da cirurgia e com a liberação medica iniciamos o trabalho, o aluno respondia bem aos treinos propostos e com a diminuição do peso corporal ele conseguia fazer melhor os exercícios. As atividades eram sempre feitas de forma dinâmica, pois os mesmo era muito ansioso e o trabalho em forma de circuito o deixava motivado. O cliente também tinha um acompanhamento psicológico e fazia acupuntura que o deixava menos ansioso. Os resultados foram bastante expressivos, conseguimos em seis meses uma redução de peso que seria esperado acontecer em dez meses, melhorando aspectos locomotores e fisiológicos, bem como, melhorando a qualidade de vida do cliente.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O caminho iniciado no estagio foi de grande importância para minha vida profissional, através da rotina vivida pude ter um entendimento a respeito da minha atuação profissional, fazendo a escolha pelo trabalho personalizado de treinamento, sabendo das dificuldades encontradas bem como da necessidade de esta atualizando sempre os conhecimentos para o melhor atendimento dos mais variados clientes e suas necessidades e particularidades. Deixo aqui uma ressalva sobre o atendimento personalizado, que, num futuro deveria ser olhado com mais atenção, é muito comum encontrarmos recém formados já com camisas personalizadas de personal trainer, oferecendo o serviço, onde em muitos casos não tem condições a nível científico de exercer a função. Seria interessante pensar em uma especialização para que o profissional ficasse capacitado e pronto para prestar o melhor serviço e essa fosse indispensável para não tendo muitas vezes podendo ser uma especialidade, o que seria indispensável para que o professor de educação física pudesse atuar como Personal Trainer.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, M. Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas praticas e experiências do treinamento individualizado. São Paulo: Phorte, 2008.

CASTRO.A.T.K;SALVAS.S. **Estágio como espaço de aprendizagem profissional da docência no curso de pedagogia**. IX ANPED Sul-seminário de pesquisa em Educação da região Sul UFSM, 2012

DOMINGUES FILHO, L.A. Manual do Personal Trainer Brasileiro. São Paulo: Icone, 2006.

FERNADES FILHO, JOSÉ. **A Prática da Avaliação Física**. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2 Edição, 2003.

NASCIMENTO, J.V.A. As Competências Especificas do Profissional de Educação Física e Desportos: Um Estudo de Phi. **Revista Horizonte**. 1999; 15 (87): I-XII.

OLIVEIRA, A.A.B.de. Mercado de Trabalho e Educação Física e a formação Profissional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimeto**. Brasília, V.8, n.4, p.45-50, set. 2000.

SANCHES,E.W.Responsabilidade Civil das Academias de Ginásticas e do Personal Trainer São Paulo: Editora Juarez de Oliveira, 2006.

SBPT, S.B.de P.T. (2014) Quantos somos? Número de Personal Training no Brasil.<http://WWW.alliancefitness.com.br/sbpt/novo/quantos-somos-numeros-do-personal-training-no-brasil>. Acesso 29/112019

