



CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

SANDERSON SILVA SANTOS

RELATO DE EXPERIENCIA DESENVOLVIDO NA ACADEMIA

ORIENTADOR: Prof Dr. DIVANALMI FERREIRA MAIA

CAMPINA GRANDE – PB

2011

SANDERSON SILVA SANTOS

RELATO DE EXPERIENCIA DESENVOLVIDO NA ACADEMIA

Relato de experiência apresentado junto ao Departamento de Educação Física do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como critério para obtenção do título de licenciatura plena em Educação Física.

Orientador: PROF DR DIVANALMI FERREIRA MAIA

CAMPINA GRANDE – PB
2011

S237r Santos, Sanderson Silva.

Relato de Experiência Desenvolvido na Academia
[manuscrito] / Sanderson Silva Santos. – 2011.

16 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba,
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2011.

“Orientação: Prof. Dr. Divanalmi Ferreira Maia,
Departamento de Educação Física”.

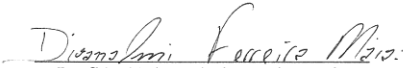
1. Educação física. 2. Musculação. 3. Atividade
física. 4. Academia. I. Título.

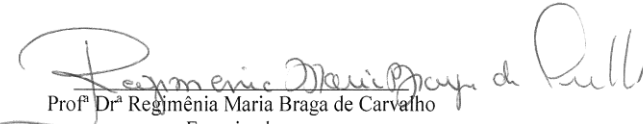
21. ed. CDD 613.7


SANDERSON SILVA SANTOS

RELATO DE EXPERIÊNCIA DESENVOLVIDO NA ACADEMIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.


Prof.º Dr.º Divanalmi Ferreira Maia
Orientador


Prof.º Dr.º Regimênia Maria Braga de Carvalho
Examinadora


Prof. Ms. Sêmio Wençel Martins Melo
Examinador

Aprovado em 07 de Dezembro de 2011.

CAMPINA GRANDE – PB
2011

RESUMO

Nas últimas décadas, a busca por academias de ginástica se intensificou devido à variedade de atividades físicas disponibilizadas ao público. A musculação é uma dessas atividades que vem ganhando adeptos em todo Brasil. Dados de uma pesquisa sobre padrões de vida da população brasileira, conduzida no final da década de 90, detectaram que a musculação era a terceira atividade física mais praticada por pessoas acima de 20 anos de idade. Dumith et al. A atividade física regular diminui o risco relacionado a cada componente da síndrome metabólica e traz benefícios substanciais também para outras doenças. Baixo condicionamento cardiorrespiratório, pouca força muscular e sedentarismo aumentam a prevalência da síndrome metabólica em três a quatro vezes (Tuomilehto e colaboradores; Whelton e colaboradores citados pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2005). Esse relato de experiência vem com o intuito de mostrar a realidade de uma academia onde o profissional trabalha com adolescentes, jovens, adultos e idosos, com diferentes problemas e objetivos. Onde nos profissionais de Educação Física, somos responsáveis por prescrever, orientar e acompanhar a todos aqueles que se inserem no âmbito da prática da atividade física.

Palavra - chave: Academia; Estagio; Publico

SUMÁRIO

	Página
1.INTRODUÇÃO.....	6
2.O ESTAGIO.....	7
2.1 CENARIO.....	7
2.2 PUBLICO.....	7
2.3 ACADEMIA.....	8
3.RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	9
4.CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	10
5.REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA.....	11
6.ANEXOS.....	12

1. INTRODUÇÃO.

Este trabalho é um relato de experiência partindo da prática de ensino em academia na área da musculação, onde contribuiu para a minha formação profissional, pois tive a oportunidade de expor o que foi aprendido na fase acadêmica tanto na parte teórica como na parte científica através da prescrição de treinamentos, da utilização dos conhecimentos em fisiologia, treinamento desportivo, fisiologia do exercício, entre outros, isso faz com que os alunos de educação física estabeleçam uma correlação entre o referencial teórico (aplicada em sala de aula) e as situações do cotidiano.

Segundo Saba (2001), a atividade física é benéfica tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico. Esse autor aponta melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, entre outras, como exemplo de benefícios que a prática do exercício proporciona as pessoas. No nível psicológico, os aspectos positivos relacionam-se ao aprimoramento dos níveis de auto-estima, da auto-imagem, diminuição dos níveis de estresse e tantos outros.

Com isso a busca de um corpo saudável e de uma longevidade vem crescendo em meio à população isso faz com que o número de praticantes de atividades físicas aumente, fazendo com que a procura pelas academias sejam maiores tendo em vista o aumento do poder aquisitivo da população e a preocupação em ter um envelhecimento saudável, diferentemente do que se viam nas décadas de 80 e 90, pois para a população um corpo saudável era um corpo estivo ao de um fisiculturista, mas era de desconhecimento da população a utilização de produtos prejudiciais a saúde (esteróides anabolizantes).

Com o fácil acesso da população ao conhecimento através de internet, livros, revistas e jornais essa visão vem mudando já não se procura tanto em academia corpos “gigantesco” como era de costume a procura agora é maior para uma melhor qualidade de vida, por um corpo mais inteligente que consiga responder as atividades do dia-a-dia sem tanto desgastes, para sustentar um dia de trabalho mais puxado, para que quando chegar ao final do dia essa pessoa não esteja com dores nas costas, problemas posturais e uma sensação

de cansaço além do normal. A prática regular de atividade física reduz as oscilações corporais devido aos efeitos do exercício tanto sobre os sistemas sensoriais quanto no sistema motor (MANN et al., 2008).

2. O ESTAGIO.

2.1 CENÁRIO

O cenário onde desenvolvo minhas atividades como foi dito na introdução é em uma academia da cidade, onde ao adentrar nos deparamos com um balcão com a recepção e a direita um catraca que nos dá acesso a parte interna da academia onde já podemos avistar a parte de atividades aeróbias com esteiras, bicicletas e elípticos, adentro mais a academia chegamos na parte da musculação com os equipamentos onde se forma um corredor e de ambos os lados se tem maquinários próprios para a prática da musculação como adutoras, abductoras, leg press, hack, agachamento Smith, extensora, flexora, cross over, supinos articulados, supinos com barras, Peck deck e a parte de pesos livres (halter) chegando nessa parte, temos uma escada a direita que nos dá acesso ao primeiro andar onde se tem a sala de ginástica, boxe e o tatame onde são desenvolvidas as artes-marciais (jiu-jitsu e Kung-fu).

2.2 PÚBLICO

No estágio o público que trabalho é bem variado tenho contato com todas as faixas etárias:

Os adolescentes buscam a academia mais pela estética e aumentar o ciclo de amizades no caso dos meninos voltados à paquera. VIEIRA, PRIORE e FISBERG, 2002 falam que de uma forma geral, a atividade física na adolescência pode estimular o crescimento físico, aumentar a auto-estima, contribuir para o desenvolvimento social, além de propiciar uma série de benefícios para a saúde e bem-estar;

Os idosos em sua grande maioria vêm em busca de uma melhor qualidade de vida ou por indicação de médicos e até mesmo para fugir da

rotina diária de cuidar da casa e da família PADIAL, FERICHE, CRUZ F e VILLAVERDE, 2005 dizem que a prática de atividade física regular (exercícios aeróbicos e de força) influencia o surgimento de várias respostas favoráveis que beneficiam o envelhecimento saudável. Muitas desses benefícios foram descobertas recentemente de acordo a adaptabilidade dos diferentes sistemas biológicos, como também os meios que o exercício físico regular pode influenciá-lo;

Os adultos que procuram a academia são pelo fato de se sentirem cansados ao realizarem tarefas do dia-a-dia, estarem acima do peso, recuperação de lesões articulares (joelho, tornozelo, ombro), qualidade de vida, corrigir problemas posturais e o convívio social. Onde Monteiro destaca que a musculação é muito procurada porque proporciona um aprimoramento do condicionamento físico, da massa muscular, diminuição da massa gorda e melhora da qualidade de vida. Hug et al, 2009, destacam que atividades como musculação estimulam as relações e o convívio social.

Tem também aquelas pessoas auto – suficientes que “acham” que sabem de tudo e que ao primeiro contato com o professor ou estagiário já lhe falam: “Nem se preocupe já sei malhar” ou “Pode deixar já sei o que faço” esse tipo de publico são os que dão mais trabalho dentro de uma academia e onde se dever ter mais atenção, pois executam exercícios errados, quando você vai corrigir na maioria não lhe dão ouvidos e quando vem lhe procurar é porque esta sentindo alguma dor quando faz determinado exercício.

2.3 ACADEMIA

Fui convidado pelo proprietário para fazer parte do grupo de profissionais da academia no começo de 2010, onde a principio foi um pouco complicado para se entrosar com os alunos, mas com o passar do tempo fui me adaptando ao local, suas normas e regras. Desde o começo do estagio sempre tem um profissional já graduado na área onde ele sempre me orienta como se relacionar com os alunos e como e a metodologia utilizada na academia. Tanto no começo como ate hoje sempre que possível estudo fisiologia do exercício, exercícios correspondentes a musculação, pesquisa em

livros de treinamentos voltados para a musculação adquiridos com o proprietário da academia onde o mesmo sempre nos proporciona o crescimento do conhecimento divulgando para professores e estagiários congressos, cursos, palestras, treinamentos não só relacionados a musculação como também nas outras áreas da educação física.

A metodologia utilizada na academia é de primeiro avaliar o aluno através de uma anamnese, perimetria, peso, altura e IMC no caso de alunos com o quadro de lesões articulares para fazer o fortalecimento pede a liberação do fisioterapeuta para executar tal atividade e em idosos ou alunos com problemas posturais, hérnia de disco, lombalgias, bursite entre outros são pedidos exames médicos; feito isso o aluno receberá uma ficha de treino contendo os exercícios com séries e repetições de que deveram ser feitos acordo com o objetivo do aluno.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES.

A principio quando comecei o conhecimento que eu detinha da área era teórico com pouca utilização do mesmo na pratica, foi onde vi no estagio o caminho para poder colocar em pratica o que era me passado pelos professores na teoria, com a ajuda de pesquisas, livros e principalmente do corpo docente do departamento pude também tirar minhas dúvidas com as diversas situações que me deparava dentro da sala de musculação fazendo com que eu desenvolvesse meu conhecimento para um melhor rendimento tanto do meu trabalho como nos resultados desejados pelos alunos de onde desenvolvo minhas atividades, pude observar que ouve uma evolução do trabalho que desenvolvia quando entrei em 2010 e com o trabalho que desenvolvo hoje no corrente ano, percebi que meus conhecimentos com relação a treinamento, exercícios, formas de tratamento, entre outros melhoram bastantes principalmente com idosos, pois era um dos pontos onde sentia mais dificuldades para se trabalhar pelo pouco conhecimento que detinha no inicio do estágio, um dos fatores que me fez perceber tal evolução foi a procurar maior dos alunos pelo meu serviço e pelos elogios que eram confidenciais ao proprietário sobre a minha pessoa.

Isso se deu graças aos resultados positivos obtidos com os alunos seja um adolescente que melhorou o seu relacionamento por ter adquirido massa muscular, uma correção postural, ou um adulto já no nível de obesidade e conseguimos fazer com que esse quadro tenha sido revertido dentro de suas condições e num prazo dentro do desejado pelo cliente ate mesmo com os idosos que diminuíram suas quedas principal medo deles, por não ter sentido mais dores nas costas. Isso tudo vem fazer com que eu busque mais e mais o conhecimento para poder proporcionar melhor qualidade de vida, bem estar para a população de forma geral e também para aqueles alunos que não conseguiram atingir suas metas que não desistam de praticar a atividade física de se movimentar, pois é através dela que podemos ter uma velhice ativa e diminuir o risco de doenças coronárias, entre outras.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desta experiência e da sua utilização como trabalho de conclusão do curso da graduação em educação física, tive a oportunidade de refletir é perceber a importância do educador físico na vida da população, pois é através de nossos conhecimentos que podemos melhorar a qualidade de vida de muitas pessoas através de atividades que sejam prazerosas e saudáveis.

Com o estagio identifiquei a importância de sempre nos educadores físicos estarmos atrás de conhecimento, pois a cada dia que passa a população tem mais acesso ao conhecimento e isso faz com que nos tenhamos uma nova postura e mudemos a visão que muitos tem sobre nossa profissão.

Acredito que com o relato desta experiência estarei contribuindo também com a formação de futuros profissionais comprometidos com a educação com ênfase na promoção da saúde e da qualidade de vida.

5. REFERENCIAS

- BIDDLE S. Sport and Exercise Motivation: A Brief Review of Antecedent Factors and Psychological Outcomes of Participation. *Physical Education Review*. 1992; 15: 98-110
- Conselho Federal de Educação Física (CONFEF). *Musculação*. 2002. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3450&hl=musculação> acessado em 20 Nov 2011
- Dumith SC, Domingues MR, Gigante DP. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. *Rev Bras Epidemiol* 2009; 12: 646-656.
- Hug SM, Hartig T, Hansmann R, Seeland K, Hornung R. Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. *Health Place* 2009;15:971-980.
- MANN, L.; KLEINPAUL, J. F.; TEIXEIRA, C. S.; ROSSI, A. G.; LOPES, L. F. D.; MOTA, C. B Investigação do equilíbrio corporal em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 155-165, 2008
- Monteiro CA, Conde WL, Matsudo SM, Matsudo VR, Bonse or IM, Lotufo PA. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. *Rev Panam Salud Publica* 2003; 14: 246-254.
- PADIAL P., FERICHE B., CRUZ F., VILLAVARDE C La actividad física en el adulto mayor. *Fisiología y Fisiopatolog a del envejecimiento*. Monografía de los Cursos de Verano de la Universidad de Granada en Ceuta. XVII Edición. Ceuta, Instituto de Estudios Ceut es, 2005
- SABA F. *Aderência: a prática do exercício físico em academias*. São Paulo: Manole, 2001.
- Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz Brasileira de Diagnostico e Tratamento da Síndrome Metabólica. *Arquivo Brasileiro de Cardiologia*. São Paulo. Vol. 84. Suplemento I. 2005. p. 03-28..

- VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. *Adolescência Latinoamericana*, Porto Alegre, v. 3, n. 1, ago. 2002.

ANEXOS





