

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

**VANESSA SANY TARGINO MATIAS**

**EXPERIÊNCIA DE VIDA NUMA ACADEMIA E A FORMAÇÃO PROFISSIONAL**

**CAMPINA GRANDE- PB  
2013**

**VANESSA SANY TARGINO MATIAS**

*Trabalho de conclusão de curso, de natureza relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.*

**ORIENTADORA: Prof<sup>a</sup> Ms Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2013**

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

M433e

Matias, Vanessa Sany Targino.

Experiência de vida numa academia e a formação profissional [manuscrito] / Vanessa Sany Targino Matias. – 2013.

14 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2013.

“Orientação: Prof. Dr. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino, Departamento de Educação Física”.

1. Academia de ginástica. 2. Educação física. 3. Atuação profissional. I. Título.


21. ed. CDD 796.071

VANESSA SANY TARGINO MATIAS

*Trabalho de conclusão de curso, de natureza relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.*

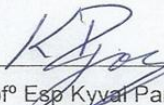
Aprovação em 10 de 09 de 2013

Banca examinadora



Profª Ms. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino

Orientadora



Profº Esp Kyval Pantoja Gorgônio

Examinador



Proª Esp. Sidilene Gonzaga de Melo

Examinadora

Campina Grande – PB

2013

*Dedico-te Deus por me proporcionar esta conquista, ao senhor YVES RIVIERE, que foi como um pai para mim, por apoiar nos meus estudos e ter investido em meu futuro, obrigado por tudo. A minha mãe Edna Marise Targino Matias por acreditar nos meus objetivos.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todos que contribuíram direta e indiretamente para a minha conclusão deste curso, principalmente ao meu amor *LUCELI A. VITORINO BELO*, companheira de todas as horas, pela dedicação e incentivo e que sempre me apoiou e confiou em meu esforço, uma pessoa especial e única que passou a representar a diferença em minha vida com o seu exemplo perseverante, lutador e conquistador. Alguém que seguirei sempre com admiração orgulho e muito amor.

A todos os professores que enriqueceram com a sua sabedoria e contribuição de conhecimento, nestes quatro anos e meio para concluir o curso de Educação Física.

Agradeço ao meu professor *MARCO ANTONIO DINOÁ* que confiou em meu trabalho.

À minha orientadora *Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino*.

À banca examinadora, meus agradecimentos ao professor Kyval Pantoja Gorgônio e a professora Sidilene Gonzaga de Melo.

Agradeço a todos que fizeram parte da minha história acadêmica, o meu muito obrigada.





## Resumo

*MATIAS, Vanessa Sany Targino*

O presente trabalho tem com finalidade relatar a minha convivência no curso de Educação Física com a relação à experiência vivida numa academia como professora e proprietária. Foi muito gratificante ter vivenciado tudo isto me tornou uma pessoa responsável e uma profissional bastante interessada na área. Graças ao curso de Educação Física, tive a formação inicial e hoje me considero realizada não só como pessoa, mas sim como uma profissional, pois coloquei em prática tudo que vivenciei durante quatro anos e meio na Universidade Estadual da Paraíba. Diante de tudo que passei para chegar aonde cheguei foi muito gratificante, uma vez que me tornei mais madura como pessoa, no entanto, a cada dia que passa, continuo aprendendo, pois um grande profissional sempre vai à busca de novas descobertas e realizações e é um eterno aprendiz.

**Palavras chave:** Experiência. Academia. Educação Física.

### Relatando a minha experiência

Este trabalho tem como objetivo relatar a minha convivência no curso de Educação Física voltada na experiência vivida na academia de ginástica na cidade de Esperança - PB como proprietária e professora da própria academia localizada no centro da cidade. A academia fornecia o acesso à população, com uma estrutura de academia de pequeno porte, com equipamentos adequados e próprios para a prática de musculação voltada para o grupo feminino.

Os equipamentos eram compostos por:

- cinco bicicletas ergométricas com a função de promover melhorias na saúde tanto na perda de peso quanto para o ganho de massa muscular, prevenção de doenças que poderiam acarretar sem a prática de exercício;
- um simulador de caminhada que tem a mesma função da bicicleta;
- uma esteira manual utilizada para que o aluno tivesse a noção do peso de seu próprio corpo enquanto caminhava na esteira, fazendo com que elas comessem a perder mais calorias através do seu próprio esforço, podendo também ser utilizada

para resistência muscular, dependendo da necessidade de cada aluna;

- dois simuladores de abdominal para a queima de gorduras localizadas na região abdominal;
- um remador utilizado para membros superiores e inferiores para uma boa resistência muscular;
- uma abdução com duas funções tanto para os glúteos como também para o fortalecimento das coxas;
- duas barras de suspensão muito utilizadas para fazer diversos exercícios, como agachamento com passos largos, paralela entre outros;
- pesos adequados para cada maquinaria com variação em Kg.

A musculação era voltada tanto para aqueles grupos de alunos que queriam perder peso quanto para aquelas que buscavam adquirir massa muscular. Para podermos preparar um programa de exercício adequado para cada um dos alunos utilizaríamos como padrão o IMC – Índice de Massa Corporal, também chamado de índice de Quetelet (PITANGA, 2001).

Clínicos e pesquisadores também utilizam com frequência o índice de massa corporal (IMC), tal nomenclatura utiliza o peso corporal em quilogramas dividido pela estatura em metros ao quadrado, para avaliar a normalidade do estado nutricional do indivíduo (MACARDLE et al, 2002; OMS, 2004). Um IMC acima de 30 já é considerado como indicador de obesidade (FOSS et al, 2000; OMS, 2004).

Portanto, através dos dados que obtive como base no IMC, deu a possibilidade de fazer um programa de exercício adequado para cada um dos alunos.

Já na área de ginástica a sala era de amplo espaço contendo um lado da parede de espelhos e do outro lado barras fixas de um canto a outro. Eram utilizadas para as aulas de Ballet infantil. Continha também vinte e um steps para aeróbica; vinte e um colchonetes para fazer exercícios de localizadas; vinte bastões para trabalhar membros superiores e inferiores; dez pares de alteres para o fortalecimento dos músculos dos bíceps, tríceps, antebraço, ombro e diversos grupos musculares.

Nas aulas de dança as turmas eram divididas por horário, pois cada turma tinha 1(uma) hora de atividades, pois era o tempo disponível da turma da manhã funcionaria das 06:00 às 09:00horas da manhã totalizando assim uma média de três turmas. Tratando-se do turno da tarde até o período da noite as atividades iniciavam às 15:00

horas e encerravam às 20:00 horas .

A faixa etária das alunas da academia era dos 15 anos até 60 anos ou mais para a prática da aeróbica, já a musculação a idade permitida era a partir dos 17 anos, mas sempre com auxílio de dois estagiários de musculação, que lá estavam para auxiliar nos programas de exercícios planejados por mim, para os alunos que lá se encontravam , enquanto isto estava orientando as aulas de dança.

Para o público infantil feminino a academia oferecia aulas de ballet orientadas pela professora contratada por mim, como proprietária, pude encontrar na contratada o seu currículo que ali constatava a sua formação profissional e suas experiências vividas.

Tendo em vista sua formação em ballet clássico há 10 anos de experiência profissional tive a certeza que estava apta e qualificada para o cargo oferecido como professora de ballet para aquelas crianças que já estavam devidamente matriculadas. As aulas eram realizadas três vezes por semana, as turmas eram divididas por idade e horário.

A primeira turma era infantil, dos 4 anos aos 6 anos, com o horário das 7:00 às 9:00 horas e de 09:00 às 11:00 horas da manhã. Todas as crianças se divertiram e ao mesmo tempo aprendiam, pois quando tinha algum evento, elas tinham a oportunidade de se apresentarem, expondo o que tinham aprendido nas aulas do ballet.

No começo foi muito corrido e ao mesmo tempo prazeroso, porque estaria fazendo o que eu exatamente sonharia para a minha vida e o meu futuro.

Foram duas experiências que eu gostei muito de ter vivenciado, que foi ter possuído a minha própria academia e ao mesmo tempo professora do meu próprio estabelecimento. Quando nos tornamos responsáveis pelas próprias conquistas a profissão se torna satisfatória no dia-a-dia. Mas antes me capacitei, fiz um curso profissionalizante de administração de empresa, que teve a duração de 6 (seis) meses sendo realizado na cidade de Esperança.

Valeu muito a pena de ter investido, por proporcionar-me mais segurança e adquirir mais experiência, por conseguinte obter um maior aprendizado na área de gestão. Levando comigo tudo que aprendi para o meu futuro negócio e seguir a risca todos os detalhes necessários para a realização do meu sonho. Foi possível analisar sobre a localização do estabelecimento; se era favorável à população, ou seja, se a parte estrutural estava em boas condições, para que houvesse um bom trabalho na

academia, inclusive oferecendo as condições necessárias para uma prática de qualidade sem esquecer-se de toda a documentação que seria necessária para legalizá-la .

E graças a Deus, eu encontrei tudo favorável para o funcionamento da minha primeira academia. Já na parte profissional foi gratificante. A meu ver, o profissional de Educação Física para estar apto a exercer a sua profissão deve partir do seu conhecimento da área para que exerça suas atividades que busquem uma maior aceitação do público; transmita responsabilidade e segurança aos seus alunos e ressalto ainda a importância do diálogo, estimulando a prática de atividade física.

A atividade física é nada menos que um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas praticam; envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvem movimentos corporais, com a aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividade mental e social, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde. O termo atividade física, é, portanto a forma básica de se movimentar (WEINECK, 2003).

Ao praticar exercício estarão adquirindo uma boa qualidade de vida e se prevenindo de várias doenças, como: infarto, diabetes, sobrepeso, pressão alta e entre outras doenças futuras, assim sendo de grande importância de se exercitar e cuidar de uma alimentação saudável (STIPP, 2006).

A maioria das minhas alunas encontrava-se acima do peso, sendo considerado como fator de risco, podendo acarretar problemas de pressão alta, Diabetes, problemas cardíaco, entre outras como afirma (STIPP, 2006).

Neste sentido para elaborar um programa adequado para as alunas, tomava como base para classificação se estão ou não acima do peso, através do IMC. E assim com os resultados, orientar os exercícios adequados para cada uma delas.

Sabemos que a obesidade varia de acordo com diversos fatores: com a idade, gênero e classe socioeconômica. Para o individuo obeso sua vida é destinada basicamente aos cuidados de sua própria saúde. De modo que a sua mobilidade não se torne restrita, devido a sua dificuldade de locomoção, impossibilidade de trabalhar, dentre tantas outras dificuldades para a vida diária.

Eu me propus a passar todo o meu conhecimento através de aulas de dança estimulantes e alegres para que elas se sentissem a vontade e aos pouquinhos deixando de lado a timidez, por conta de serem gordinhas, pois, elas mesmas se

sentiam diferentes dos outros e não era isto que eu gostaria que elas pensassem e sim que todas elas são tratadas por igual e que por esse motivo estariam procurando o mesmo objetivo que seria a perda de peso. E com o passar das aulas estariam todas interagindo um com os outros sem a história de preconceito e a mesma coisa com as outras turmas.

Tudo leva a acreditar que por este motivo consegui o meu objetivo, pois saíram satisfeitas das aulas e no decorrer dos meses, alcançaram o objetivo esperado, que era a perda de peso. Para mim foi muito significativo, mais uma etapa conquistada no meu crescimento como profissional e pessoal, e ainda, por ajudar no meu amadurecimento no decorrer da minha vida.

Tudo que vivi só foi possível quando ingressei no curso de Educação Física, uma vez que contribuiu significativamente na minha formação acadêmica, pois, tive a oportunidade de por em prática tudo que aprendi tanto na parte teórica quanto na prática e de forma científica, com a minha formação no curso de Educação Física pode adquirir conhecimentos e experiências para o meu convívio na academia, me qualificando para exercer a profissão como uma educadora, contribuindo na uma melhoria da saúde das alunas.

A metodologia que usava na academia de ginástica era o que via no curso de Educação Física, como algumas disciplinas que eu gostava, como: Fisiologia do Exercício, Musculação, Academia Ginástica, Ginástica Olímpica entre outros, onde busquei aprimorar e incluir na academia nas de musculação, podendo assim desenvolver técnicas necessárias para um bom treinamento e obtenção de resultados positivos, onde os alunos buscassem um físico que deixasse satisfeitas através do treinamento específico. As aulas foram desenvolvidos tomando como base a metodologia da fisiologia do exercício POWERS et al, (2005) uma vez que afirmam que todo exercício que tem como resposta metabólica influência na duração e na intensidade de cada exercício, seja ele com intensidade de curta duração, prolongada e progressiva, todos tem as suas próprias funções.

Foi também utilizado o programa de treinamento funcional que foi trabalhado com os membros superiores e inferiores, utilizando como carga o seu próprio peso corporal e também com peso específico para a prática, não deixando de ressaltar que todos os tempos de treinamento eram feitos por mim dependendo da necessidade de cada uma.

Os programas seguiam três tipos de teste, o primeiro deles eram exercícios intensos de curta duração feitos na esteira, bicicleta e simulador de caminhada cada uma delas seguia uma sequência de 02 a 20 segundos na bicicleta, depois 20 segundos simulador de caminhada e por último com mais intensidade, de 45 segundos na esteira possibilitando mais resistência muscular. O segundo era o exercício prolongado que estava voltado ao metabolismo aeróbico depois de um exercício submáximo de duração moderada, ou seja, de uma temperatura corporal altíssima para uma volta à calma para que a musculatura relaxe utilizando exercícios leves como: elevação do quadril, quatro apoios e abdominal com uma contagem de poucos segundos sem excesso.

E por último, para finalizar, exercício progressivo, também denominado de teste graduado realizado na esteira para avaliar aptidão cardiovascular. Aquecimento seguido de um aumento da taxa de trabalho de um a três minutos até que não seja possível manter o potencial desejado. Só poderia fazer, aqueles que não tivessem problemas do coração ou hipertensão para que não houvesse problema conforme preconiza os estudiosos (POWERS et al, 2005). Por outro lado é importante ressaltar que a saúde física consiste no bom funcionamento do organismo e de suas funções vitais. A maioria das intervenções acontece pelo resultado com saúde física e com o mau uso do corpo para se ter uma boa saúde físico devemos nos exercitar, se alimentar bem e cuidar do nosso corpo (MARCOS A. et al 2010). Neste sentido, a satisfação pessoal, a alegria, a autoestima dos alunos estavam presentes expressos nos seus olhares. Portanto, reforçava a ideia de que a satisfação é de suma importância do ponto de vista não só fisiológico, mas também sócio- emocional.

Nas aulas de ginástica eram elaborados os planos de aula, contendo os alongamentos que envolviam todos os membros superiores e inferiores, para que houvesse um trabalho voltado para o desempenho muscular e por conseguinte, buscando uma melhor qualidade de vida, combatendo o estresse e com habilidade de executar atividades do dia- a- dia com mais conforto, prazer, segurança e menor risco de lesões.

Orientava os alunos, sobre alimentação saudável para chegarem ao seu objetivo, considerando a associação do bom desempenho físico e uma alimentação balanceada, com todos os nutrientes necessários para um funcionamento, adequado ao organismo, tanto para aqueles que estariam acima do peso, quanto para aqueles

que tinham a necessidade de adquirir massa muscular (SERRA, 2001). Para uma alimentação saudável de boa qualidade, é necessário um equilíbrio alimentar com frutas, verduras, legumes, cereais integrais, feijão, leite desnatado ou integral, carnes magras, e sempre moderando o consumo de gorduras, açúcares, doces e o sal.

Segundo Salve (2006) o controle do peso corporal depende de dois fatores que são: a dieta alimentar e a prática de atividade física. O indivíduo que faz menos atividade física deve comer menos, ao passo que o que faz mais atividade física tem maior liberdade de comer mais, pois as calorias ingeridas são queimadas. O binômio dieta / atividade física é o que determina a manutenção do peso corporal de cada indivíduo.

## **Considerações Finais**

Diante da convivência do curso de Educação Física e a minha experiência vivida na academia foi um sonho realizado e conquistado graças ao meu esforço e por considerar que busquei contribuir com a melhoria da qualidade dos alunos que tive na academia.

Para a minha formação profissional foi uma experiência muito si muito significativa, considerando o conjunto de aquisições de conhecimento, capacidade, atitudes e habilidades desenvolvidas, aprendi muito sobre como eu deveria me comportar diante das minhas alunas. Já no meu lado pessoal me tornei uma empreendedora de negócios e respeitada por todos pelo meu trabalho. Mesmo com as dificuldades não

desisti de sonhar, lutei até o fim e hoje me sinto realizada.

## Referencias

FOSS, M.L. KETAYIAN, S.J. Fox. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte**. 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

MACARDLE, W. D .; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fundamentos de Fisiologia do Exercício**, 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

MARCOS A. Renna. **Saúde Física e Mental, 2010**.

[www.pscnet.psc.br/site/tema/\\_Default.asp?id=1473](http://www.pscnet.psc.br/site/tema/_Default.asp?id=1473) , postado em 15/03/2010. Acessado em 17/09/2013

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Prevenindo e Controlando a Epidemia Global**. São Paulo: Roca, 2004.

PITANGA, F.J.G. Atividade física e lipoproteínas plasmáticas em adultos ambos os sexos. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 4, p. 25-31, out.



2001.

POWERS, SCOTT K. **Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v. 8, n. 4, p. 153-156, julho. 2010.

SALVE, M.G.C. **Movimento e Percepção**. Espírito Santo da Penha – SP. V6, n8, 2006.

SERRA, G.M.A. **Saúde e nutrição: o Discurso sobre as Dietas na Revista Capricho**. Pg. 136. Fundação Oswaldo Cruz, Escola nacional de saúde Pública: 2001.

STIPP, M.A. C.; FIGUEREDO, N. M.A.; LEITE, J. L. **Cardiopatas Avaliação em Enfermagem**. São Paulo: ED Yendis, 2006.

WEINECK, J. **Atividade Física e Esporte**. SÃO Paulo: MANOLE, 2003.