



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

BRUNO GONÇALVES DE SOUTO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ACADEMIA DE
MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE SÃO VICENTE DO SERIDÓ-PB**

CAMPINA GRANDE – PB

2024

BRUNO GONÇALVES DE SOUTO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ACADEMIA DE
MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE SÃO VICENTE DO SERIDÓ-PB**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GRANDE – PB

2024

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.

S728r Souto, Bruno Goncalves de.
Relato de experiência em um academia de musculação da cidade de São Vicente do Seridó-PB [manuscrito] / Bruno Goncalves de Souto. - 2024.
19 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "

1. Musculação. 2. Academia. 3. Relato de experiência. I.

Título

21. ed. CDD 613.7

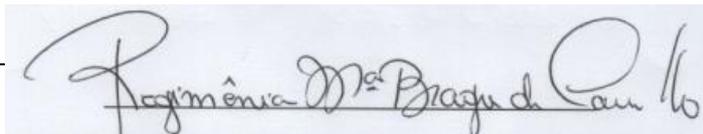
BRUNO GONÇALVES DE SOUTO

RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO
DA CIDADE DE SÃO VICENTE DO SERIDÓ-PB

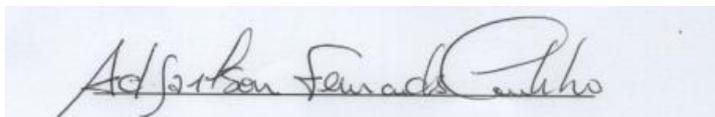
Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 14/05/2024

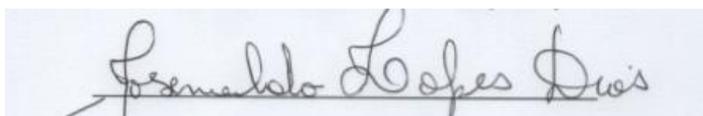
BANCA EXAMINADORA



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



Prof. Dr. Adilson Fernandes Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes dias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus por minha vida, família e amigos. Sou grato por todas as conquistas até agora e peço por sabedoria para alcançar ainda mais.

A minha orientadora Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho, pela orientação acadêmica, apoio e confiança, no empenho dedicado à elaboração deste trabalho.

Aos meus pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional. Agradeço a minha mãe, heroína que me deu apoio, incentivo nas horas difíceis, de desânimo e cansaço. Ao meu pai, com sua força e determinação, foi um exemplo valioso para mim. Agradeço a meus irmãos vocês também fazem parte da minha jornada durante este tempo de minha vida.

A todos os meus amigos, particularmente João Victor e Emília Luiza, meus sinceros agradecimentos. Vocês desempenharam um papel significativo no meu crescimento, quero agradecer pelo apoio, força e assistência inabalável.

Por fim, agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a minha formação. Meu muito obrigado.

RESUMO

O estágio supervisionado tem como finalidade colocar em prática as disciplinas teóricas estudadas na universidade, proporcionando a consolidação dos conhecimentos pedagógicos, técnicos e didáticos desenvolvidos na sala de aula, com o objetivo de proporcionar ao aluno a experiência do meio ao qual ele estará inserido. Este relato de experiência tem como objetivo documentar a experiência na academia Forma Fitness Ltda., localizada na cidade de São Vicente do Seridó-PB. Durante a permanência na academia, pode perceber-se de forma concreta como os conceitos aprendidos em sala de aula são fundamentais para a orientação e adaptação aos treinamentos dos alunos. A experiência prática durante o estágio foi essencial para solidificar e enriquecer o aprendizado obtido em sala de aula. O estágio trouxe a oportunidade de colocar em prática o conhecimento teórico em situações reais, enfrentando desafios do campo de atuação e lidando com questões práticas. Isso possibilitou compreender melhor como os conceitos teóricos se aplicam na prática, desenvolvendo habilidades específicas da profissão.

Palavras-chave: musculação; academia; relato de experiência

ABSTRACT

The supervised internship aims to put into practice the theoretical disciplines studied at the university, providing the consolidation of pedagogical, technical, and didactic knowledge developed in the classroom, with the objective of giving the student experience in the field in which they will be working. This experience report aims to document the experience at Forma Fitness Ltda., located in the city of São Vicente do Seridó-PB. During the stay at the gym, it was possible to concretely perceive how the concepts learned in the classroom are fundamental for guiding and adapting the students' training. The practical experience during the internship was essential to solidify and enrich the learning obtained in the classroom. The internship brought the opportunity to put theoretical knowledge into practice in real situations, facing challenges in the field and dealing with practical issues. This allowed for a better understanding of how theoretical concepts apply in practice, developing specific skills for the profession.

Keywords: weight training; gym; experience report

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	07
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
2.1	Treinamento resistido.....	09
2.2	O profissional de educação física.....	11
2.3	Estágio.....	12
3	METODOLOGIA.....	14
4	REFERENCIAL TEÓRICO.....	15
4.1	Estrutura e equipamentos.....	15
4.2	Planos de Atividades.....	15
4.3	Sobre as seções de treino ministradas.....	16
4.4	Sobre as Dificuldades Encontradas.....	17
4.5	Sobre as potencialidades encontradas.....	17
5	CONCLUSÃO.....	18
	REFERÊNCIAS.....	19

1 INTRODUÇÃO

As academias de musculação podem ser consideradas como uma das formas mais atrativas dentre todos os campos para os profissionais de educação física. Pois, além de gerar promoção à saúde, elas também proporcionam aos seus praticantes um melhor desempenho psicomotor, melhor aptidão física, maior sociabilização, auxílio no controle de doenças crônicas como meio de tratamento não farmacológico. Diante do exposto, podemos afirmar que as mesmas possuem um papel fundamental no biopsicossocial de cada praticante.

A atuação do profissional de educação física na área é de extrema importância, não apenas para benefícios estéticos, mas por saúde e prevenção de doenças. Desempenhando papel relevante no acompanhamento, na orientação e na motivação para os praticantes de exercícios físicos. A orientação de um profissional é essencial para evitar lesões e desvios posturais, entres outros problemas. Nesse sentido, o estágio supervisionado é de essencial relevância pois é o momento inicial de aproximação com o ambiente profissional, e a oportunidade do discente ter a vivência prática do que foi aprendido.

O estágio supervisionado tem como finalidade de colocar em prática as disciplinas teóricas que estudamos na universidade, proporcionando a consolidação dos conhecimentos pedagógicos, técnicos e didáticos desenvolvidos na sala de aula, levando também ao conhecimento inclusive de assuntos pouco abordados na universidade, com o objetivo de proporcionar ao aluno a experiência do meio ao qual ele estará inserido. Com isso, é de extrema importância a atuação do estagiário nesse ambiente para o desenvolvimento de competências e habilidades sob supervisão de um profissional.

Para Anversa *et al* (2015), ao analisar as contribuições do estágio curricular, destaca que essa experiência prática é fundamental para consolidar a conexão entre os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula e as demandas reais da prática profissional. Além disso, ressaltam que o estágio proporciona uma valiosa aproximação com o mercado de trabalho, permitindo aos estudantes desenvolverem habilidades essenciais e compreenderem as nuances e desafios da sua futura área de atuação. Dessa forma, a prática pedagógica do estágio não apenas complementa,

mas também enriquece significativamente o processo de aprendizagem, preparando os alunos de forma mais abrangente e eficaz para sua inserção no mercado profissional.

Este relato de experiência tem como objetivo documentar a experiência na academia Forma Fitness Ltda., localizada na cidade de São Vicente do Seridó-PB. Durante minha permanência na academia, pode perceber-se de forma concreta como os conceitos aprendidos em sala de aula são fundamentais para a orientação e adaptação aos treinamentos dos alunos. Além disso, a interação com os frequentadores da academia proporcionou a compreensão sobre a importância da comunicação e do acompanhamento contínuo para garantir a eficácia e segurança dos treinos. A capacidade de aplicar os conhecimentos teóricos na prática, adaptando-se às demandas e particularidades de cada aluno, foi essencial para proporcionar a compreensão sobre a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Treinamento Resistido

As origens do treinamento com pesos remontam das antigas civilizações chinesa e grega demonstrando a longa história e a importância cultural atribuída à atividade física e ao desenvolvimento muscular. Na Grécia antiga, onde a filosofia do corpo e da mente era profundamente valorizada, o treinamento com pesos era associado ao ideal de beleza e força atlética. Os textos atribuídos a Hipócrates, conhecido como o pai da medicina ocidental, mencionam o treinamento de peso como uma forma de fortalecer os músculos e melhorar a saúde física. Essa visão integrada da saúde, que considerava o exercício físico como parte essencial do bem-estar geral, influenciou profundamente a cultura grega e suas práticas esportivas. A supervisão de técnicos, como Chiron, destaca a importância atribuída à instrução e ao conhecimento na prática esportiva, sugerindo uma abordagem sistematizada para o treinamento físico (ABREU, 2020).

Para Silva (2022), Treinamento Resistido (TR) é uma modalidade de exercício que se destaca pela sua eficácia na promoção de adaptações musculares e melhorias no desempenho físico. Ao realizar exercícios de TR, os músculos são submetidos a uma tensão mecânica significativa, o que estimula o crescimento das fibras musculares e aumenta a força. Além disso, o TR também promove estresse metabólico nos músculos, desencadeando uma série de processos bioquímicos que contribuem para o crescimento muscular e a melhoria da resistência.

Outro ponto importante é que o TR pode ser adaptado para atender a uma ampla variedade de objetivos e necessidades. Seja para iniciantes que buscam melhorar a saúde geral e a qualidade de vida, ou atletas de alto rendimento que buscam maximizar seu desempenho esportivo, o TR pode ser modificado em termos de intensidade, volume, e seleção de exercícios para atender às demandas específicas de cada indivíduo.

Para Neves *et al* (2013), os programas de TR são uma forma eficaz de promover a saúde cardiovascular e o bem-estar geral. Eles se concentram em atividades que aumentam a força e a resistência muscular, além de contribuir para a manutenção da massa corporal magra. Isso é particularmente importante porque o aumento da massa muscular está associado a uma melhora no metabolismo basal, na sensibilidade à insulina e na redução do risco de obesidade e doenças cardiovasculares. Além disso, o TR pode ter impactos positivos na saúde cardiovascular, como a redução da pressão arterial, a melhora do perfil lipídico e a diminuição da gordura visceral.

O TR bem estruturado oferece uma série de vantagens para a saúde e a forma física. Estes incluem ganhos de força, aumento da massa muscular magra, redução da gordura corporal e aprimoramento do desempenho em atividades esportivas e no cotidiano. Além disso, o treinamento resistido pode promover mudanças na composição corporal, na força, na potência, no crescimento muscular e no desempenho motor desejados por muitos, junto com outros benefícios para a saúde (FLECK; KRAMER, 2006).

O TR demonstra sua versatilidade ao ser aplicada com diferentes propósitos e objetivos. Em resumo, pode ser utilizada para fins preventivos, quando praticada por indivíduos saudáveis como medida higiênica para evitar o sedentarismo; terapêuticos, sendo utilizada como parte do tratamento ou como coadjuvante no combate a problemas de saúde específicos; de estabilização, empregada por pessoas doentes como forma de controle de suas condições médicas; estéticos, com o intuito de reduzir a gordura corporal e/ou aumentar a massa muscular magra; recreativos, proporcionando lazer, alívio do estresse e interação social; ou voltados para o desempenho esportivo, preparando atletas para competições (KRAEMER; FLECK; DESCHENES, 2013) apud MURER; BRAZ; LOPES, 2019).

2.2 Profissional de Educação Física

O profissional de Educação Física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar através da prescrição, orientação e acompanhamento de atividades físicas e esportivas. Eles têm o conhecimento técnico necessário para adaptar exercícios às necessidades individuais, considerando aspectos como idade, condição física, objetivos e eventuais limitações. As academias de atividades esportivas realmente oferecem uma oportunidade atrativa para os profissionais de Educação Física por várias razões (OLIVEIRA; SILVA, 2005).

Para Freitas (2013), a importância da intervenção profissional do educador físico reside na sua capacidade de proporcionar orientação e supervisão adequadas durante a prática de atividades físicas. Esta intervenção é crucial para garantir que os alunos alcancem resultados de forma segura, correta e saudável. Primeiramente, a segurança é fundamental. Um educador físico preparado pode identificar potenciais riscos à saúde dos alunos, como lesões musculares ou articulares, e adotar medidas preventivas para evitá-las. Em segundo lugar, a correção é essencial para maximizar os benefícios das atividades físicas. Um educador físico qualificado pode corrigir a postura e a execução dos movimentos, garantindo que os músculos certos sejam trabalhados de forma eficaz. Por fim, a promoção da saúde é um dos principais objetivos da intervenção profissional do educador físico.

O papel do profissional de educação física vai além da simples instrução de exercícios. Nas academias modernas, esses profissionais desempenham um papel vital não apenas como instrutores, mas como educadores e motivadores, influenciando hábitos e comportamentos saudáveis. Com o contexto das academias como empresas lucrativas, os professores precisam adaptar suas habilidades não apenas para atender às demandas do mercado, mas também para manter o foco na missão educativa e transformadora da prática física. Além de ministrar aulas, espera-se que os professores acompanhem o progresso dos alunos, ofereçam incentivo, correção quando necessário e orientação abrangente para promover não apenas a aptidão física, mas também a saúde geral e o bem-estar dos alunos. Portanto, a criatividade, comunicação eficaz, empatia, comprometimento e atualização constante

são características essenciais para os professores de educação física (PEREIRA, 1996 apud MARTINS, 2008).

A orientação de um profissional da área de Educação Física é fundamental durante a prática de musculação por diversos motivos. Primeiramente, um profissional qualificado pode ajudar a elaborar um programa de treinamento personalizado, levando em consideração as necessidades, objetivos e condições físicas individuais de cada pessoa. Isso maximiza os resultados e minimiza o risco de lesões. Além disso, a orientação de um profissional da área de Educação Física é imprescindível para resultados positivos e de qualidade na musculação, pois contribui para a segurança, eficácia e personalização do treinamento, além de oferecer suporte e motivação ao praticante (FREITAS, 2013).

2.3 Estágio

A Lei nº 11.788, tem como objetivo proporcionar uma experiência de aprendizagem significativa aos estudantes, permitindo-lhes aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos na sala de aula. Isso é fundamental para a formação profissional, pois possibilita aos alunos desenvolverem habilidades específicas da área em que estão estudando, adquirirem experiência no mercado de trabalho e estabelecerem contatos na sua futura área de atuação. Além disso, a lei busca garantir que o estágio seja uma atividade supervisionada, com um plano de atividades definido, para que o estudante tenha um acompanhamento adequado e uma experiência enriquecedora que contribua efetivamente para o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ele é caracterizado pela supervisão de um profissional experiente, que orienta e avalia o desempenho do estagiário. Além de oferecer uma vivência prática, o estágio permite aos educandos desenvolver habilidades específicas da área de atuação, adquirir experiência relevante para o mercado de trabalho e estabelecer contatos profissionais. Dessa forma, o estágio contribui para a preparação dos estudantes para o mercado de trabalho, complementando sua formação acadêmica com uma experiência prática valiosa.

O estágio tem como objetivo proporcionar aos estudantes a oportunidade de aprender e desenvolver competências específicas relacionadas à sua futura atividade profissional. Isso inclui não apenas o domínio de habilidades técnicas e

práticas, mas também a compreensão do contexto em que essas habilidades são aplicadas. Além disso, o estágio desempenha um papel crucial na contextualização curricular, pois permite aos alunos conectar o conhecimento teórico adquirido em sala de aula com situações reais do ambiente de trabalho.

Com Isso, o estágio ajuda a tornar o aprendizado mais significativo e relevante, proporcionando aos estudantes uma compreensão mais profunda dos conceitos e teorias aprendidos. Ao mesmo tempo, o estágio também contribui para o desenvolvimento do educando como cidadão e profissional, pois proporciona oportunidades para o desenvolvimento de habilidades sociais, éticas e de comunicação. Os estagiários aprendem a lidar com desafios do mundo real, a trabalhar em equipe, a tomar decisões responsáveis e a se adaptar a diferentes contextos profissionais.

3 METODOLOGIA

Este relato de experiência foi desenvolvido através de uma abordagem qualitativa, descritiva, de cunho crítico reflexivo (GIL, 1999), seguida de análise referências bibliográficas com base em mostrar a vivência de um acadêmico do curso de bacharelado em Educação Física da UEPB, como estagiário na academia de musculação Forma Fitness Ltda., localizada na cidade de São Vicente do Seridó – PB, realizado entre o período de setembro de 2023 a novembro de 2023.

Durante o período, foi possível analisar a estrutura da academia, com o propósito de observar a disposição dos equipamentos e na organização dos mesmos, também, observou-se de perto o desenvolvimento das atividades pelos professores, desde a abordagem inicial, que estabelece o tom e os objetivos da sessão de treino, até o encerramento do mesmo. Analisando a interação entre os alunos e os professores, avaliando a comunicação, o suporte oferecido e a motivação durante as sessões de treino.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Estrutura e Equipamentos

O estágio teve início em setembro de 2023 e término em novembro de 2023, foi realizado na academia Forma Fitness Ltda. Localizada na cidade de São Vicente do Seridó-PB.

A academia tem em sua área para membros inferiores é constituída por dois aparelhos de Leg Press, duas Hack Machine, Cadeira Extensora, Cadeira Flexora, Cadeira Abdutor-Adutora, Mesa Flexora, suporte para barra de agachamento, equipamento para elevação pélvica e um Smith. Em sua área de membros superiores possui dois Cross Over, um voador, supino vertical articulado, banco de supino reto, banco de supino inclinado, banco de supino articulado. Também apresenta duas esteiras e duas bicicletas. Há também nesta área um suporte para que possam guardar as anilhas utilizadas nessas máquinas, espelhos, Step, Jump, caneleiras, colchonetes e um bebedouro. Por fim, há banheiros masculino e feminino com seus respectivos vestuários.

4.2 Planos de Atividades

O público alvo com o qual foi trabalhado as atividades no campo do estágio foi bem variado, alunos de ambos os sexos e de todas as faixas etárias, cada um em busca do seu objetivo, mas de modo geral a grande maioria dos alunos que estavam ali estavam buscando como objetivo principal estética e condicionamento físico e emagrecimento.

O estágio teve como objetivos experienciar a rotina diária de um instrutor de academia. Buscando aspectos cruciais que incluem a personalização de programas de treino, a compreensão das necessidades individuais dos clientes e a habilidade de adaptar técnicas conforme a capacidade física.

A capacidade de lidar com diferentes personalidades e necessidades dos clientes. Lembrando sempre em considerar a individualidade biológica, os objetivos específicos e a resposta dos alunos ao treinamento para criar ou ajustar seu programa de exercícios.

O método escolhido de treinamento, foi a divisão de exercícios divididos por

segmento muscular. Com o foco em grupos musculares específicos por dia. Este enfoque permite uma concentração intensa no músculo-alvo, promovendo o desenvolvimento e a definição muscular na área trabalhada. O descanso de um minuto entre as séries contribui para a recuperação parcial dos músculos, permitindo esforços consistentes ao longo da sessão. Dessa forma, o aluno estará mais propenso a alcançar resultados sustentáveis e a manter a motivação ao longo do seu percurso na academia.

4.3 Sobre as Sessões de Treino Ministradas

A diversidade de experiências no estágio proporcionou uma compreensão profunda da importância da personalização nos programas de exercícios. Ao lidar com alunos iniciantes, pude perceber a necessidade de exercícios mais básicos, focados em técnicas e posturas corretas. Isso ressalta a importância de estabelecer uma base sólida antes de avançar para exercícios mais complexos.

Ao supervisionar uma aluna iniciante com sobrepeso, destaco a adaptação dos exercícios para atender às necessidades específicas, como o tríceps de polia na corda, mostrando a importância de considerar as condições individuais dos alunos. Acompanhar a aluna idosa também reforçou a necessidade de exercícios que levem em conta a mobilidade e a segurança, priorizando o bem-estar durante o treinamento.

A abordagem multifacetada durante o estágio, incluindo observações iniciais, correções técnicas, adaptações personalizadas e a incorporação de métodos de treinamento variados, destaca não apenas sua competência técnica, mas também sua compreensão profunda da individualidade e complexidade do treinamento físico. Essa experiência certamente contribuiu para o desenvolvimento de habilidades essenciais na área de condicionamento físico e promove uma perspectiva abrangente e personalizada na promoção da saúde e do bem-estar.

4.4 Sobre as Dificuldades Enfrentadas

Sobre as dificuldades enfrentadas foi de supervisionar um público diversificado, lidar com indivíduos de diferentes faixas etárias, níveis de condicionamento físico e objetivos de treinamento simultaneamente exigiu habilidades de comunicação versáteis e adaptativas. Alguns clientes necessitavam de orientações detalhadas para garantir a execução correta dos exercícios, enquanto outros buscavam direcionamento personalizado para alcançar metas específicas. Equilibrar as demandas individuais dos clientes e manter um ambiente inclusivo e seguro foi um processo desafiador, porém recompensador. Essa experiência me permitiu desenvolver habilidades essenciais, como comunicação interpessoal, resolução de problemas e gestão de tempo, que serão fundamentais em minha futura carreira como profissional de educação física.

4.5 Sobre as Potencialidades Encontradas

Durante o estágio, a imersão na prática profissional ampliou não apenas o repertório técnico, mas também habilidades interpessoais e de tomada de decisão. A interação direta com os alunos proporciona experiências valiosas sobre a diversidade de necessidades e expectativas, nós desafiando a adaptar suas abordagens de maneira eficaz.

A compreensão da importância do profissional de Educação Física vai além da execução de exercícios; abrange a capacidade de motivar, educar e criar um ambiente propício ao desenvolvimento físico e mental. A responsabilidade de contribuir para o bem-estar dos outros torna-se evidente, destacando o papel crucial desempenhado por aqueles que escolhem essa carreira.

Nesse contexto, o estágio não é apenas um ponto de transição, mas uma fase fundamental na construção de competências, na consolidação da identidade profissional e no entendimento prático do impacto positivo que a Educação Física pode ter na sociedade.

5 CONCLUSÃO

A vivência prática no estágio foi fundamental para consolidar e complementar o conhecimento adquirido em sala de aula. O estágio proporcionou a oportunidade de aplicar o conhecimento teórico em situações reais, enfrentando desafios reais e lidando com questões práticas do campo de atuação. Isso permitiu entender melhor como os conceitos teóricos se traduzem na prática, adquirindo compreensão e habilidades específicas da profissão.

O estágio evidenciou que mesmo com conhecimento prévio, sempre há espaço para conhecimento e aprendizado. O estágio trouxe uma nova perspectiva da futura profissão, embora a musculação fosse algo que já conhecido, a imersão na rotina profissional revelou nuances e detalhes que só a experiência prática pode proporcionar. O contexto profissional, trouxe uma visão mais ampla e transparente do ambiente de trabalho, dos processos organizacionais em uma academia e das dinâmicas entre aluno e instrutor.

Este relato ressalta a importância da busca contínua por conhecimento e a valorização das experiências práticas. Aprender com os desafios do dia a dia enriquece nossa compreensão e fortalece nossa paixão pela profissão escolhida. O compromisso em ajudar os outros, independentemente das adversidades que possamos enfrentar, destaca a nobreza e o propósito da profissão. Essa experiência consolidou o desejo de seguir adiante na carreira, sempre em busca de crescimento pessoal e profissional, determinado a fazer a diferença na vida daqueles que buscam melhorar sua saúde e bem-estar.

REFERÊNCIAS

ABREU, Bento j. **Uma perspectiva histórica do treinamento de força**. 2020. Disponível em: <https://anatomiaefisioterapia.com/2020/02/06/uma-perspectiva-historica-do-treinamento-de-forca/>. Acesso em: 2 abri. 2024.

ANVERSA, Ana Luiza B.; BISCONSINI, Camila Rinaldi; TEIXEIRA, Fabiane Castilho; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bassoli de. **O estágio curricular em educação física – bacharelado**. Kinesis, v. 33, n. 1, jan-jun., 2015.

BRASIL, LEI Nº 11.788, DE 25 DE SETEMBRO DE 2008. **Dispõe sobre os estudantes**, Disponível em: < https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11788.htm >. Acesso em: 8 abr. 2024.

FLECK, S.J; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**, 3ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2006.

FREITAS, Whashington Deleon Ferreira de. **A importância do profissional de educação física na orientação da musculação**. 2013. 40 f. TCC (Graduação) – Curso de Educação Física, Centro Universitário de Formiga, Formiga, Mg, 2013.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed.. São Paulo: Atlas, 1999.

MARTINS, M. C. **O papel dos professores de Educação Física na permanência dos alunos em uma academia da cidade de São Leopoldo**. Revista da Graduação, 2008.

MURER, Evandro; BRAZ, Tiago Volpi; LOPES, Charles Ricardo. **Treinamento de Força: Saúde e Performance Humana**. CREF4/SP. São Paulo, 2019.

NEVES, Lidiane Alves; NETO, Arthur Paiva; GONÇALVES, Lucas Moreira; RESENDE, Tiago Marques de; SILVA JUNIOR, Autran José da. **Efeito de 14 semanas de treinamento resistido em mulheres sedentárias com hiperdislipidemia**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. Vol. 11. Num. 37. 2013. P. 1-7.

OLIVEIRA, Aurélio Luiz de; SILVA, Marcelo Pereira da. **O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca: fundamentos para uma discussão**. IX Simpósio Internacional. Processo Civilizador. Ponta Grossa: Paraná. Brasil. 2005.

SILVA, Rafael Santos Lopes da. **Influência da carga de volume de treinamento resistido na hipertrofia muscular: uma revisão de literatura**. Rio Claro, 2022.