



UEPB

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

PATRÍCIA DOS SANTOS FIGUEIREDO NASCIMENTO

O TREINAMENTO PERSONALIZADO EM TEMPOS DE PANDEMIA:

EXPERIÊNCIAS DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

CAMPINA GRANDE – PB

2023

PATRÍCIA DOS SANTOS FIGUEIREDO NASCIMENTO

**O TREINAMENTO PERSONALIZADO EM TEMPOS DE PANDEMIA:
EXPERIÊNCIAS DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Jeimison de Araújo Macieira

CAMPINA GRANDE-PB

2023

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.

N244t Nascimento, Patricia dos Santos Figueiredo.
O treinamento personalizado em tempos de pandemia [manuscrito] : experiências do estágio supervisionado / Patricia dos Santos Figueiredo Nascimento. - 2023.
31 p. : il. colorido.

Digitado.

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

"Orientação : Prof. Me. Jeimison de Araújo Macieira, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Estágio supervisionado. 2. Pandemia. 3. Treinamento personalizado. 4. Educação física. I. Título

21. ed. CDD 613.7

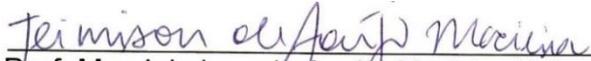
PATRICIA DOS SANTOS FIGUEIREDO NASCIMENTO

O TREINAMENTO PERSONALIZADO EM TEMPOS DE PANDEMIA:
EXPERIÊNCIAS DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado a coordenação 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: 30 / 06/ 2023.

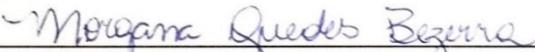
BANCA EXAMINADORORA



Prof. Me. Jeimison de Araújo Macieira (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profª. Esp. Morgana Guedes Bezerra
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Ao meu esposo Heliomar e meu filho Ryan, pela demonstração de amor, todo apoio e companheirismo durante minha formação , DEDICO.

“Ensinar é um exercício de imortalidade”
Ruben Alves (2000)

SUMÁRIO

| | | |
|------------|--|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO | 7 |
| 2 | REFERENCIAL TEÓRICO..... | 9 |
| 2.1 | O Estágio Supervisionado..... | 9 |
| 2.2 | O Treinamento Personalizado..... | 10 |
| 2.3 | Compreendendo o cenário do personal trainer durante a pandemia... | 11 |
| 3 | PROCEDIMENTOS METODO LÓGICOS | 12 |
| 3.1 | Caracterização do estudo..... | 12 |
| 3.2 | Dados do estudo..... | 13 |
| 3.3 | Caracterização do campo de estágio..... | 13 |
| 4 | RELATANDO A EXPERIÊNCIA | 15 |
| 5 | REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA DESENVOLVIDA NO ESTÁGIO..... | 20 |
| 6 | CONSIDERAÇÕES FINAIS | 22 |
| | REFERÊNCIAS | 22 |
| | APÊNDICE A –MODELO DE ANAMNESE UTILIZADO NAS ATIVIDADES | 25 |
| | APÊNDICE B –PRESCRIÇÕES PLANEJADAS PARA O ALUNO “A” | 26 |
| | APÊNDICE C –PRESCRIÇÕES PLANEJADAS PARA O ALUNO “B” | 27 |
| | APÊNDICE D –PRESCRIÇÕES PLANEJADAS PARA O ALUNO “C”..... | 28 |
| | ANEXO A – PROTOCOLO DE APLICAÇÃO DO TESTE ANDAR E | |
| | CORRER EM 12 MINUTOS DE COOPER E CLASSIFICAÇÃO DO | |
| | VO2MAX (COOPER,1982)..... | 29 |
| | AGRADECIMENTOS..... | 31 |

O TREINAMENTO PERSONALIZADO EM TEMPOS DE PANDEMIA: EXPERIÊNCIAS DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

PERSONALIZED TRAINING IN PANDEMIC TIMES: SUPERVISED INTERNSHI EXPERIENCES

Patricia dos Santos Figueiredo Nascimento ¹

RESUMO

O estágio supervisionado é uma das etapas imprescindíveis na formação acadêmica, pois é nesta disciplina curricular que se desenvolve a práxis do ensino aprendizagem, no qual se faz possível a consolidação de conteúdos teorizados em sala de aula e adquirir novas aprendizagens, por meio da experimentação, atividades desenvolvidas, atividades nas diversas áreas de atuação e nos contextos reais da prática profissional. O Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, oferta quatro componentes curriculares voltados ao estágio supervisionado, permitindo aos discentes matriculados a partir do quinto período letivo, a vivência de prática em diferentes campos de atuação, dentre eles o que envolve o Treinamento Personalizado, foco deste estudo. O presente estudo caracteriza-se como relato de experiência e tem por objetivo apresentar as experiências vivenciadas ao longo do Estágio Supervisionado em Educação Física III, relatando as atividades desenvolvidas remotamente com a turma do período letivo 2021.1, mediante as implicações e desafios da pandemia de Covid-19. A área de atuação foi treinamento personalizado online, tendo como público participante os colegas de curso matriculados no componente. Vivenciamos uma dinâmica em grupos organizada e estruturada para permitir a participação de todos, dessa forma todos discentes exerceram a função de personal trainer ao mesmo tempo que vivenciavam as atividades propostas como aluno/cliente. Por meio dessa vivência adentramos o contexto da prática profissional e enfrentamos desafios diários que permeiam o processo do treinamento personalizado, em especial os novos desafios emergentes da pandemia, a exemplo do isolamento/distanciamento social. Consideramos que o estágio foi um grande desafio a ser cumprido, visto a importância e complexidade de se trabalhar o treinamento personalizado e desenvolvê-lo à distância. A forma como foram organizadas as atividades do estágio nos proporcionou tanto a vivência de personal trainer, como a de aluno/cliente desse serviço e conseqüentemente foi possível adquirir aprendizagens significativas, contribuindo na nossa formação e futura atuação profissional.

Palavras-Chave: estágio supervisionado; treinamento personalizado; educação física; pandemia.

ABSTRAT

The supervised internship is one of the essential stages in academic training, because it is in this curricular discipline that the praxis of teaching and learning is developed in

¹ Graduanda do curso de Bacharelado em educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB. E-mail: patricia.nascimento@aluno.uepb.edu.br

which it is possible to consolidate content theorized in the classroom and acquire new learning, through experimentation, developed activities, activities in the various areas of activity and in the real contexts of professional practice. The Bachelor's Course in Physical Education at the State University of Paraíba-UEPB, offers four curricular components aimed at the supervised internship, allowing students enrolled from the fifth academic period onwards, the practical experience of different fields of activity, among them the field of activity which involves Personalized Training, the focus of this study. The present study is characterized as an experience report and aims to present the experiences lived throughout the Supervised Internship in Physical Education III, reporting the activities developed remotely with the class of the 2021.1 school year, through the implications and challenges of the Covid pandemic -19. The area of activity was personalized online training, with the participating public being course colleagues enrolled in the component. We experienced a group dynamic organized and structured to allow everyone to participate, so all students exercised the role of personal trainer while experiencing the proposed activities as a student/client. Through this experience, we enter the context of professional practice and face daily challenges that permeate the personalized training process, in particular the new challenges emerging from the pandemic, such as isolation/social distancing. We consider that the internship was a great challenge to be met, given the importance and complexity of working on personalized training and developing it at a distance. The way in which the internship activities were organized provided us with both the personal trainer experience and that of a student/client of this service and, consequently, it was possible to acquire significant learning, contributing to our training and future professional performance.

Keywords: supervised internship; customized training; physical education; pandemic.

1 INTRODUÇÃO

O estágio supervisionado constitui uma etapa imprescindível na formação acadêmica por proporcionar a primeira experimentação da prática profissional com a segurança da supervisão, é nesta disciplina curricular que se desenvolve a práxis do ensino aprendizagem, como por exemplo, identificar a necessidade dos indivíduos, como desenvolver as habilidades necessárias para aplicação na profissão e etc., tornando assim possível a consolidação de conteúdos aprendidos em sala de aula, e adquirir novas aprendizagens por meio da dinâmica da atividade desenvolvida no seu contexto real, somados a reflexão sobre a ação expressa por meio do relatório final e na dinâmica da atuação profissional futura.

No âmbito dos cursos de Ensino Superior, a atividade de estágio supervisionado faz parte do processo educativo e, quando realizada de modo exitoso, resulta em efetivação de aprendizagem significativa. Essa atividade, tem por objetivo promover uma complementação do processo de ensino-aprendizagem, constituindo-se em um instrumento de conexão entre instituição/empresa ou instituição/instituição sob a forma de treinamento prático, aperfeiçoamento técnico, científico, pedagógico, ético, educativo, cultural e de relacionamento humano (Sousa, 2022).

O Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, oferta quatro componentes curriculares voltados aos estágios supervisionados obrigatórios. De acordo com o Projeto Político Pedagógico do Bacharelado em Educação Física da UEPB (2016), o Estágio Supervisionado em Educação Física I é voltado para a Identificação, descrição e formas de organização do campo de atuação do Profissional de Educação Física vinculado à área de

Atividade Física, Esporte, Lazer e Saúde. Onde os discentes fazem um levantamento das diferentes instituições e órgãos públicos, privados, filantrópicos de prestação de serviços no campo de intervenção do bacharel em Educação Física. A partir do segundo estágio supervisionado os discentes começam a observar e intervir nos respectivos campos de atuação. Sendo o Estágio Supervisionado em educação Física II, voltado ao contexto da prevenção, proteção, reabilitação da saúde, formação cultural, reeducação motora e promoção da saúde em diferentes instituições ou órgãos públicos, privados ou filantrópicos de prestação de serviços no campo de intervenção profissional do bacharel em Educação Física. O Estágio Supervisionado III é direcionado ao contexto das academias e/ou treinamento personalizado. E o Estágio Supervisionado em Educação Física IV, voltado para os esportes ou outras práticas corporais nos Clubes / Centros Recreativos, de Lazer ou Esportivos /Associações / Centros de Treinamento / Laboratórios (UEPB, 2016).

Aos alunos matriculados no sétimo período letivo, contemplados neste relato, reserva-se o Estágio Supervisionado em Educação Física III, cuja ementa descrita no PPC acima citado, direciona especificamente para a prática de observação e Intervenção, com participação no processo de planejamento, implementação e avaliação da Educação Física nas academias e/ou Treinamentos Personalizados. Sendo este o momento em que os discentes têm a oportunidade aprofundar os conhecimentos teóricos já discutidos em sala de aula, observando e intervindo sobre os aspectos inerentes ao treinamento personalizado. Esta intervenção se dá em grande parte no ambiente das academias de ginástica, mas também pode ser realizada em clubes, parques, residências etc. sempre sob a supervisão de um docente da instituição e de profissional habilitado e registrado no seu Conselho de Classe.

Com o início da pandemia causada pelo SARS-CoV-2 e a confirmação dos primeiros casos no Brasil em fevereiro de 2020, o país precisou tomar diversas ações a fim de conter o avanço do vírus, como declarar emergência de saúde pública de importância nacional (Cavalcante, 2020). Diante dessa realidade foi necessário a tomada de algumas medidas restritivas que impactaram diretamente na vida de professores e de estudantes, como a Portaria no 343, de 17 de março de 2020 do Ministério da Educação do Brasil que “dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do novo corona vírus COVID-19”, além da medida provisória no 934, de 1º de abril de 2020, que estabelece normas excepcionais sobre o ano letivo da educação básica e do ensino superior decorrente das medidas para enfrentamento da situação de emergência de saúde pública (Cesar, 2021).

Perante tais medidas, toda a rede educacional brasileira precisou se ajustar conforme a portaria citada acima, com a UEPB não foi diferente, além de oferecer aulas remotas os docentes precisaram repensar as disciplinas de estágio supervisionado desenvolvidos durante o período de restrições, em especial o estágio supervisionado em Educação Física III, do curso de bacharelado em Educação Física, onde as dificuldades decorriam desde decretos governamentais dispendo sobre isolamento/distanciamento social, uso de máscaras e demais medidas de prevenção de contágio e disseminação do vírus, ao embate sobre atividades tidas como essenciais ou não essencial, determinando as que poderiam permanecer ativas nesse período, o que impactando diretamente sobre o setor das academias de ginástica e atividade de personal trainer.

Vale ressaltar que, há distintos pensamentos no senso comum e entre muitos profissionais em fase de formação inicial, o treinamento personalizado não se dá

exclusivamente com a atividade física da prática de musculação, nem é restrita a práticas em academias de ginástica, porém por ser um dos mais utilizados na nossa área de atuação estes foram os locais mais impactados pela pandemia. À saber, nesta turma específica citada no trabalho nenhum dos grupos teve interesse em trabalhar com musculação. Daí surge a importância de relatar uma experiência que avance o olhar sobre outros locais e formas de atuar, principalmente no tocante as experiências de estágio supervisionado.

Diante do exposto, este estudo tem por objetivo apresentar e relatar as experiências vivenciadas ao longo do Estágio Supervisionado em Educação Física III, realizado na área de Treinamento Personalizado, através das atividades desenvolvidas remotamente com a turma do período letivo 2021.1, do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O Estágio Supervisionado

A formação acadêmica em sua grande parte se divide em teorização e prática, seja de docência ou de aplicação de sua profissão, como profissional trainer, arquitetos, engenheiros e etc., sendo assim, é incluído nos cursos de graduação disciplinas curriculares que tornarão o profissional mais experiente para seus campos de atuação, sendo neste momento, o inserir do estágio supervisionado nos cursos, que terá como objetivo principal desenvolver habilidades e competências de ensino e aprendizagem que poderão ser utilizadas em sua profissão ao início de suas futuras práticas. Estudos apontam que o estagiário em sua formação, apropria-se de conhecimentos e atividades, que os apresentam as experiências prévias da profissão (De Sousa, 2017).

Partindo da definição de estágio, a lei n. 11.788/2008 apresenta em seu artigo 1º: “Estágio é ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo de educandos que estejam frequentando o ensino regular [...]”, acrescentando em seus incisos que o estágio faz parte do projeto pedagógico do curso e visa ao aprendizado de competências próprias da atividade profissional e à contextualização curricular, objetivando o desenvolvimento do educando para a vida cidadã e para o trabalho (Brasil, 2008).

De acordo com a lei acima citada, existem dois tipos de estágios o obrigatório e o não obrigatório. O Estágio Supervisionado Obrigatório é aquele definido como tal no projeto pedagógico do curso, cuja carga horária é requisito para aprovação e obtenção de diploma, enquanto o Estágio Não-Obrigatório é aquele desenvolvido como atividade opcional acrescida à carga horária regular e obrigatória (RESOLUÇÃO/UEPB/CONSEPE/O68/2015).

Segundo o Conselho Federal de Educação Física (2012), os estágios curriculares, sejam eles, obrigatório ou não obrigatório em Educação Física devem cooperar para a obtenção de aptidões, capacidades e caracteres específica da profissão, consideradas indispensáveis ao exercício profissional qualificado (CONFED, 2012).

A Educação Física é uma atividade em sua essência prática, todavia, a sua prática deve ser balizada pela teoria, o que faz do estágio uma das possibilidades de os estudantes darem início a pensar nesta integração, entre teoria e prática, a partir das experiências vivenciadas, tornando-se uma etapa imprescindível na aprendizagem deste profissional em formação.

De acordo a Salcedo (2010) “O personal trainer é um profissional que tem que estar com os conhecimentos da área da saúde sempre em dia, se atualizar das novidades das pesquisas do meio acadêmico e nos artigos publicados, pois tem que saber transmitir todos seus conhecimentos para o seu cliente, a importância do exercício físico e de como pode prevenir e alcançar os objetivos traçados”, com isso, podemos afirmar que o papel de ser trainer e o de criação de treinamentos personalizados está além de somente o alcançar de um objetivo, mas de entender o corpo do indivíduo, suas necessidades e dificuldades, podendo desenvolver um plano que supra todas suas necessidades.

Desta forma, é possível relacionarmos a ideia e objetivos do estágio supervisionado com as práticas de como um profissional deve montar suas aulas e objetivos, podendo trazer oportunidades de aprendizagem sobre como montar treinamentos personalizados para grupos de pessoas ou realização de treinamentos individuais.

2.2 O Treinamento Personalizado

O treinamento personalizado pode ser entendido como a atividade física desenvolvida com base em um programa particular, que respeita a individualidade biológica, preparada e acompanhada por um profissional de Educação Física, realizada em horários pré-estabelecidos para, com segurança, proporcionar um condicionamento adequado, de acordo com os objetivos e necessidades do aluno que pode vir a apresentar finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção da saúde (Domingues Filho,2006).

O profissional de Educação Física que atua com esse tipo de treinamento individualizado é conhecido como *Personal trainer*. O significado do termo personal trainer é oriundo do inglês e quer dizer: “*personal* = pessoal” e “*trainer* = treinador” o que consiste em tradução livre: treinador pessoal.

Sobre a sua origem Brooks (2008) comenta que nos Estados Unidos da América (EUA) a cobertura dada pela mídia ao treinamento personalizado parece ter atingido seu ápice no início da década de 1980 e que aderência de atores norte-americanos ao *personal training*, e a conseqüente exposição na mídia, contribuiu com a expansão dessa modalidade. Para Domingues Filho (2006) o treinamento personalizado ganhou espaço na mídia mundial quando estrelas de *Hollywood* e do *showbiz* adotaram o serviço de instrutores particulares de ginástica por falta de tempo para irem a academias e para evitar o assédio dos fãs. Na esteira do glamour hollywoodiano, os termos da língua inglesa “*personal training*” e “personal trainer” foram difundidos para outros países, como o Brasil.

Barbosa (2008) relata a chegada do treinamento personalizado no Brasil em meados dos anos 1980 e que o seu “boom”, grifo do autor, ocorreu na década de 1990, em razão dos progressos científicos sobre os benefícios do exercício sistematizado e a divulgação da mídia sobre a importância da atividade física orientada por profissionais.

Apesar de ter chegado ao Brasil como um novo modismo, o treinamento personalizado vem ao longo dos anos ganhando espaço e aumentando a sua participação no mercado da atividade física. O personal atua com programas que buscam desde a aptidão física, aperfeiçoamento da estética, a melhoria da qualidade de vida, tornando seu trabalho um forte aliado do combate ao sedentarismo e à obesidade (Gomes; Caminha,2014).

Sobre o acompanhamento realizado por esse profissional é importante destacar que, a orientação inclui muito mais que as definições de exercícios: o personal acompanha de perto o desenvolvimento do aluno, com conhecimento teórico, prático, interpretações de condições físicas, psíquicas, emocionais e sociais. Isso contribui para que um relacionamento mais estreito seja construído entre profissional e cliente dentro de um ambiente ético e respeitoso (Anversa; Oliveira, 2011).

Dentro desta perspectiva, o trabalho do personal trainer pode ser estruturado de diferentes formas para se adequar as necessidades dos seus clientes. De acordo com o levantamento realizado em 2018 por Domingues Filho *et al.* (2020) direcionado a profissionais de Educação Física que atuam como Personal Trainer no Brasil, o principal local de atuação destes profissionais é nas academias de ginástica, seguido por condomínios e atendimentos residenciais. Certamente por este ser um local com estrutura física montada, aparelhos e espaço já planejado para realização de exercícios físicos. Outros espaços de atuação facilmente observáveis são clubes, clínicas e áreas ao ar livre, com atendimentos em pequenos grupos ou individualizados. Assim, o personal acaba por se tornar uma microempresa que não possui local de trabalho definido nem vínculo empregatício, e é de sua responsabilidade se inserir no mercado de trabalho e conquistar o seu próprio público (Rodrigues, 1996).

Com o avanço tecnológico e a maior interação social possibilitada pela internet, novos meios de atuação passaram a fazer parte do contexto destes profissionais, que começaram a usar a rede tanto para divulgação do seu trabalho, como para prescrição e acompanhamento dos seus alunos, com o serviço por Consultoria Online. Esse serviço ganha maior destaque com o início da pandemia de Covid-19 e as restrições sanitárias, que impactaram diversos setores da economia, dentre eles, o setor das academias de ginástica.

2.3 Compreendendo o cenário do personal trainer durante a pandemia

Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que o surto de COVID-19 tinha evoluído para uma pandemia. A COVID-19 é uma doença infecciosa e contagiosa oriunda do Coronavírus que desencadeia uma síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2). Sua abreviação vem do inglês: *Corona Virus Disease 2019*, fazendo menção ao ano de sua aparição.

Para o controle epidemiológico, medidas de distanciamento social foram adotadas por diversos países, inclusive no Brasil, medidas nas quais se proibiam situações de aglomerações de pessoas, tanto em locais públicos quanto em locais privados, com proibições de festas e eventos, funcionamento de academias, clubes esportivos, escolas, entre outros segmentos. O isolamento seria uma maneira de manter as pessoas mais tempo possível em suas casas e uma estratégia adotada para reduzir o contágio e conseqüentemente o número de internações e morte, visto que a alta taxa de letalidade do vírus.

Segundo especialistas em saúde pública, as academias eram de fato um lugar propício para transmissão do coronavírus, por ser transmitido por gotículas de saliva no ar ou de superfícies infectadas, pois o ato de pegar em superfícies ou objetos e passar a mão no rosto já expõe o indivíduo ao vírus (De Araújo *et al.*, 2021).

Cientes da importância da atividade física para a saúde, mesmo no período pandêmico, o Colégio Americano de Medicina do Esporte recomenda a prática para todos, sendo do grupo de risco ou não, com o objetivo de melhorar a função imunológica, diminuir a ansiedade e o estresse percebido. Estendendo essa recomendação a pessoas em distanciamento social que não estejam infectadas e

para pessoas que permanecessem assintomáticas (Joy,2020 apud De Araújo *et al.*, 2021).

Em estudo recente realizado por Sousa (2022) foi verificado, que dentre as alternativas para manutenção da prestação de serviço, que antes era oferecido presencialmente nas academias, estava o atendimento on-line, atendimento em domicílio, empréstimo de equipamentos e atendimento individual no próprio estabelecimento. O atendimento on-line, de acordo com uma pesquisa feita pelo Sebrae, foi o responsável por expandir as vendas de 43% das pessoas entrevistadas (SEBRAE, 2021). Entretanto, vale ressaltar que embora as plataformas digitais sejam boas ferramentas de uso, elas não são iguais ao atendimento presencial, portanto não conseguem ofertar atenção e dedicação ao cliente (Araújo Junior *et al.*, 2020). Desse modo, outros métodos foram buscados e entre eles, o atendimento em domicílio se destacou, já que com o isolamento social as pessoas passaram a se exercitar em casa e sentiram a necessidade de receber auxílio de um profissional.

Quanto ao trabalho dos personal trainer Cesar (2021) afirma que houve uma adaptação de grande parte destes profissionais, para que conseguissem exercer o seu trabalho, entre as principais formas estão a estrutura e materiais, tal como smartfone e computador, além de um bom serviço de internet, tripé, microfone e espaço para trabalhar. Nos aspectos metodológicos, os profissionais de educação física que atuam com aulas coletivas, Personal Trainer (treinamento personalizado) e treinamento funcional, utilizaram de algumas ferramentas para realizar esses trabalhos, como vídeos gravados e disponibilizados pelo próprio profissional, seja por WhatsApp ou E-mail, seguido de aplicativos de chamada de vídeo como Zoom e Google Meet, além de outras estratégias já utilizadas como as planilhas no Excel. Dentre as dificuldades geradas o autor ressalta a instabilidade da internet, a dificuldade com o áudio, visualização do aluno pelo smartphone, e dificuldade de correção de exercícios como principais desafios enfrentados nesta adaptação dos profissionais ao serviço de modo remoto.

“Vale destacar que este é um momento histórico, onde em meio a pandemia de Covid-19 os profissionais de Educação Física estão reinventando-se e utilizando de redes sociais para divulgar e mostrar seu trabalho, possibilitando desenvolver habilidades, ao formato digital, e a demanda que aumenta cada dia mais por rotinas saudáveis” (Cesar,2021).

A forma como a atividade física era praticada precisou ser reformulada, uma vez que sua prática passou a ser desenvolvida, principalmente, através da tecnologia, em que são utilizadas mídias/redes sociais para mediar essa prática. O auxílio da tecnologia, seja no contexto pandêmico ou no pós-pandemia, certamente torna-se uma importante ferramenta a ser utilizada pelos profissionais de Educação Física em especial os que trabalham como personal trainer.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Caracterização do estudo

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência de abordagem qualitativa e descritiva.

De acordo com Mussi,2021:

“O Relato de experiência é um tipo de produção de conhecimento, cujo texto trata de uma vivência acadêmica e/ou profissional em um dos pilares da formação universitária (ensino, pesquisa e extensão), cuja característica principal é a descrição da intervenção” (Mussi; Flores: Almeida, 2021, p 65)

Quanto a pesquisa descritiva, segundo Gil (2008, p 28) “é o tipo de pesquisa que habitualmente realizam os pesquisadores sociais preocupados com a atuação prática”. E tem como finalidade a descrever as características de determinada população, fenômeno ou estabelecer relações entre variáveis, objetivando estudar as características de um determinado grupo.

3.2 Dados do estudo

O estudo realizado e relatado neste trabalho é fruto da participação no componente curricular de Estágio Supervisionado em Educação Física III, ocorrido de julho a setembro de 2021, data correspondente ao período letivo acadêmico 2021.1.

As atividades práticas da experiência de estágio ocorreram de modo remoto, com desenvolvimento de treinamento personalizado do tipo consultoria online, durante um período correspondente a dez semanas, de 26 de julho a 30 de setembro de 2021. Diante dos obstáculos gerados no período pandêmico e com as respectivas restrições, o público participante foi composto pelos próprios alunos estagiários elencados dentre a turma matriculada no sétimo período letivo do curso de Bacharelado em Educação Física da universidade Estadual da Paraíba/UEPB. As atividades foram realizadas a distância, com cada aluno em suas respectivas residências ou em locais próximos para os que desenvolveram atividades ao ar livre.

Com o objetivo de analisar e discorrer sobre o planejamento, organização e relatos sobre a experiência, os dados se deram uma organização por etapas: Na primeira etapa buscamos esclarecer como se deu a organização da turma, assim criamos um organograma demonstrando como se dividiu por grupos nomeados “A”, “B” e “C”; e elaboramos uma tabela demonstrando o cronograma atividades semanais da turma de acordo com o planejamento feito pelos professores supervisores. Na etapa seguinte os dados correspondem a participação de um destes grupos de trabalho e as atividades desenvolvidas por eles com o planejamento de avaliação, treinos e acompanhamento juntamente do cronograma estabelecido de atividades físicas para as práticas individuais, ou seja na segunda etapa os planejamentos de treinos, tabelas e figuras apresentados correspondem ao que este grupo de trabalho realizou e utilizou, portanto estes não se aplicam a toda a turma e sim a um dos trios formados para desenvolvimento do estágio.

3.3 Caracterização do campo de estágio

Visando oportunizar as experiências acima citadas com a turma do período letivo 2021.1, os professores supervisores dividiram as Unidades temáticas em dois momentos: No momento inicial tivemos a oportunidade de discutir, refletir sobre temas atuais do contexto do profissional de Educação Física, bem como conhecer aspectos relevantes que permeiam esta área de atuação por meio de leituras propostas e debates que ocorreram durante as aulas síncronas remotamente por meio do aplicativo google Meet, entre os temas propostos tivemos: O Impacto da pandemia da COVID-19 na adesão a programas de treinamento; Os impactos das mídias sociais

na realidade das academias de ginástica; E o aparato legal do Estágio Supervisionado.

O segundo momento foi reservado para a atividade prática de intervenção, ou seja, para o planejamento e implementação do treinamento personalizado, esse sob proposta de ser desenvolvido de maneira remota com avaliação, prescrição e acompanhamento on-line, tendo os colegas de turma como alunos em busca deste serviço de treinamento personalizado e sob a orientação de desenvolver planejamentos de exercícios físicos a serem realizados preferencialmente em suas residências. Para o desenvolvimento desta atividade de intervenção a turma foi dividida em três grandes grupos, onde cada grupo teria um professor orientador para supervisionar, como exibido na figura 1:

Figura 1 – Organograma



Fonte: Elaborada pelo autor, 2023.

Conforme exibido na imagem, cada um desses grupos foi ainda subdividido formando trios, sendo estes organizados em sistema de rodízio para a execução da proposta de atividade prática para o estágio. De acordo com o sistema de rodízio dentro cada trio os alunos estagiários, aqui denominados de "A", "B" e "C", deveriam elencar um personal trainer e um aluno/cliente para cada, de modo que os três desenvolvessem a atividade de personal e proporcionasse a outro colega a experiência de também exercer esse papel se dispondo a ser aluno de treinamento personalizado.

Quanto ao tipo de treinamento a ser desenvolvido, ficaria a livre escolha do personal estagiário e seu aluno de acordo com sua área de interesse para prática de

atividade física, porém caberia aos estagiários procurarem a melhor forma de desenvolver esta atividade de modo remoto, ou seja, sem contato direto entre personal estagiário e seu aluno, optando pela consultoria online e de preferência que estas atividades fossem realizadas pelo aluno em sua casa, atendendo assim as orientações quanto aos cuidados para evitar o contágio pela Covid-19, em especial de evitar aglomerações de pessoas.

Durante todo o período designado para esta tarefa, tivemos reuniões remotas pelo *Google Meet* com os respectivos professores orientadores do grupo, onde compartilhávamos o que estava sendo planejado e executado em cada trio, do mesmo modo formamos grupos no aplicativo *WhatsApp* onde cada aluno poderia postar fotos e vídeos dos seus treinos e assim compartilhar com os demais sua experiência. Ao final das atividades os grupos escreveram seus respectivos relatórios de estágio supervisionado e fizeram uma apresentação compartilhando as vivências do estágio em trios. Para este momento foram realizados três grandes encontros com toda a turma para apresentações, avaliação e encerramento das atividades dos grupos, realizado remotamente via *Google Meet*.

É importante destacar que por se tratar de um estudo do tipo relato de experiência, as atividades apresentadas a parti deste momento referem-se a um recorte do todo, visto que aborda serão relatadas as vivências um grupo de trabalho específico. Da mesma forma que entendemos que por ser uma atividade desenvolvida de forma conjunta se faz pertinente descrever todas as atividades desenvolvidas pelo trio de alunos estagiários participantes.

4 RELATANDO A EXPERIÊNCIA

De acordo com as divisões que ocorreram na turma para organização das atividades do estágio, este grupo de trabalhado foi formado por três alunos, assim como os demais deveríamos nos organizar para desenvolver o papel do personal trainer e aluno/cliente de modo que os três desenvolvessem as duas faces desta experiência, seguindo o cronograma descrito na tabela 1:

Tabela 1 – Cronograma de atividades Práticas

| Semana | Objetivos |
|-----------|--|
| 1º | Organizar-se em trios; aplicar anamnese e avaliar seu aluno/cliente* |
| 2º | Planejar/prescrever os treinos |
| 3º | Iniciar o Treinamento Personalizado |
| 4º à 9º | Acompanhar o treinamento do seu respectivo aluno/cliente* |
| 10º | Reavaliar o aluno/cliente* e encerrar a atividade |
| 11º a 13º | Apresentar as atividades e elaborar o relatório final (Trios) |

Fonte: Elaborada pelo autor, 2023.

As atividades de treinamento personalizado tiveram duração de dez semanas, a semana inicial foi reservada para aplicação de Anamnese e avaliação inicial dos alunos, já com os respectivos treinadores definidos. Preparamos um único modelo de anamnese para aplicar e respondermos enquanto alunos. Para a avaliação definimos pela aplicação de um teste metabólico para avaliação do componente cardiorrespiratório, identificando a capacidade cardiorrespiratória e nível de $VO_2^{máx.}$ para tal escolhemos realizar o *Teste de andar e correr em 12 minutos de*

Cooper (1982). A escolha se deu por considerarmos um teste de fácil entendimento e aplicação, e podemos realizar a distância, sem o auxílio direto do personal, como também por atender a indivíduos de todos os níveis de condicionamento físico e servir de parâmetro para identificar uma possível melhora do condicionamento físico dos participantes na reavaliação.

Para o acompanhamento da intensidade do treino prescrito, todos utilizaram uma adaptação da escala de *Percepção Subjetiva de Esforço-PSE de Borg*. Ilustrada na figura 2:

Figura 2 – Escala de Borg.

| ESCALA DE BORG ADAPTADA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO | | |
|---|------------------|---|
| 0 | REPOUSO |  |
| 1 | DEMASIADO LEVE |  |
| 2 | MUITO LEVE | |
| 3 | MUITO LEVE-LEVE | |
| 4 | LEVE |  |
| 5 | LEVE-MODERADO | |
| 6 | MODERADO |  |
| 7 | MODERADO-INTENSO | |
| 8 | INTENSO |  |
| 9 | MUITO INTENSO | |
| 10 | EXAUSTIVO |  |

Fonte: Reumato.phd, 2021

A escala de *Percepção Subjetiva de Esforço-PSE de Borg (2000)* pode ser considerada como: “[...] a sensação de quão pesada e extenuante é uma tarefa física” (Borg, 2000). Ou seja, através dela o próprio indivíduo classifica o nível de esforço ao qual foi submetido relacionando os níveis encontrados na tabela com os sentimentos e sensações provocados no seu corpo durante o esforço físico realizado, tendo assim uma maneira de prática de expressar seu esforço subjetivo e enviar um feedback sobre o treino realizado, possibilitando ao personal realizar os ajustes necessários para desenvolvimento do treino.

Quanto aos treinos tivemos três tipos diferentes, respectivamente um para cada aluno, com atividade proposta desenvolvida segundo o interesse do aluno relatado via anamnese, visando conciliar as necessidades com afinidade do aluno por tal tipo de treino. Cada personal estagiário elaborou o treino do seu aluno e ficou responsável pelos ajustes e acompanhamento deste treino inicial demonstrado na tabela 2:

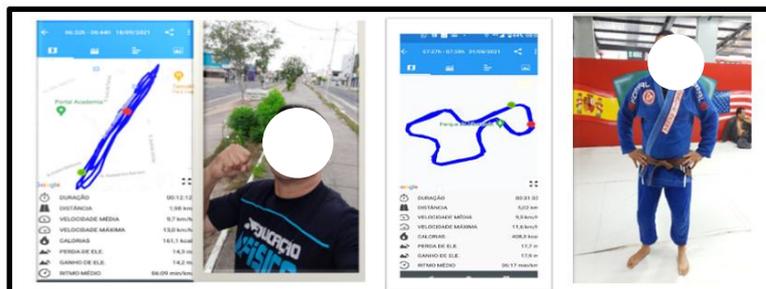
Tabela 2– Planejamentos dos Treinos

| TREINOS | PERSONAL-C/ ALUNO-A | PERSONAL-A/ ALUNO-B | PERSONAL-B/ ALUNA-C |
|------------------|--|--|---|
| 1º e 2º semanas | • Caminhada (Leve a moderada) | • Caminhada (leve/moderada) | • Circuito para o Ciclismo Indoor-CI (leve/ moderado) |
| 3º e 4º semanas | • Caminhada /corrida treino intervalado (Leve) | • Caminhada • Circuito Funcional | • Circuito para C.Indoor (Moderado). |
| 5º e 6º semanas | • Caminhada /corrida treino intervalado (moderado) | • Circuito Funcional • Iniciação Corrida de rua | • Circuito para C.Indoor (Moderado/Intenso) |
| 7º e 8º semanas | • Corrida (moderada) | • Circuito Funcional • Ciclismo. | • Circuito C.Indoor (Moderado/Intenso) |
| 9º e 10º semanas | • Corrida (moderada) | • Circuito Funcional • Ciclismo. | • Circuito C.Indoor (Moderado/Intenso) |

Fonte: Elaborada pelo autor,2023.

Conforme o exposto na tabela acima o aluno “A” demonstrou interesse em praticar corrida de rua e iniciamos com caminhada e treino intervalado para adaptação à corrida. Ele realizava os exercícios programados de treino em uma avenida próxima a sua residência localizada na zona urbana da cidade de Campina Grande/PB, além desta atividade física programada no estágio ele praticava de *Jiu-Jitsu* e conciliamos as atividades alternando os dias de treinos. O início foi de acordo com o esperado e após receber os feedbacks do aluno que classificaram a atividade inicial como leve, foi possível aumentar a intensidade dos treinos, a partir da terceira semana. Para acompanhar o tempo e percurso percorrido, inclusive no teste de Cooper, (1982) o aluno utilizava um aplicativo gratuito de monitoramento de corridas com GPS no seu smartfone, o *Strava Running and Cycling* (o aplicativo está todo em português e disponível para download nas plataformas *Android* e *IOS*, possui interface organizada e fácil de utilizar) onde registrava a atividade realizada e por meio de *print* de tela, compartilhava com a turma e personal, via WhatsApp como demonstrado na Figura 3.

Figura 3 – Registros do aluno “A”



Fonte: Elaborada pelo autor,2023.

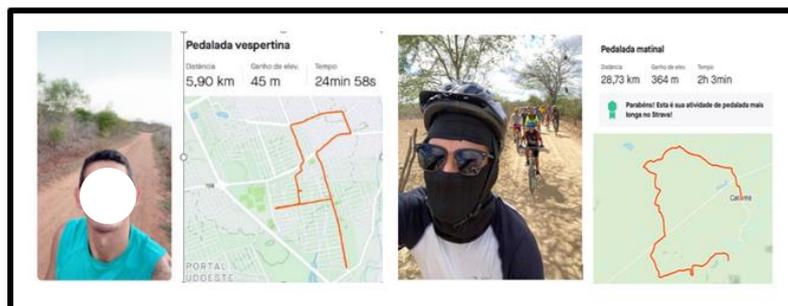
Ao longo do percurso o aluno teve algumas pausas no treino, por problemas de saúde e rotina intensa de trabalho, o que impediu o desenvolvimento dos seus treinos. Na quarta semana o aluno relatou estar gripado e, portanto, indisposto para realização de qualquer atividade física (nestes casos também se faz necessário

manter isolamento até a realização de um exame que ateste se trata-se ou não de infecção por covid-19), o que felizmente foi descartado. A partir da quinta semana o aluno começou a se distanciar cada vez mais dos treinos, em especial os de corrida. Primeiro teve uma semana de treinamentos internos do trabalho, depois vieram as semanas chuvosas na cidade, o que geralmente dificulta essa prática, assim ele seguiu treinando o jiu-jitsu, pois é sempre realizado em ambiente protegido de chuvas. Na qualidade de personal, seguimos acompanhando e o incentivando a voltar aos treinos de corrida nas semanas seguintes, buscamos alternativas de treinos a exemplo de atividades funcionais e séries de alongamentos para se fazer em casa, porém sem sucesso, visto que o aluno relatou vivenciar frequentemente esse tipo de atividade no contexto dos treinos de Jiu-Jitsu.

O aluno “A” ainda realizou mais um treino de corrida após esses diálogos, porém, demonstrou total desinteresse por esse tipo de atividade quando realizado de forma livre/isolado, pois estava acostumado a praticar a corrida, porém nos treinos específicos de sua profissão onde não há possibilidade de escolha e a realização se dá em grupos. Mediante estes e outros diálogos que tivemos no decorrer dessas semanas decidimos de comum acordo encerrar as atividades, ficando o aluno disposto a realizar a sua reavaliação e seguir com as prescrições e acompanhamentos do seu aluno/cliente no estágio nas duas semanas restantes.

Quanto as atividades do aluno “B” ele optou inicialmente pela caminhada, realizava suas atividades próximo de casa, em uma estrada de terra localizada na zona rural do município de Caturité/PB. Antes de iniciar as atividades do estágio ele se encontrava sedentário. No decorrer das semanas foi se adaptando, motivando-se e solicitando modificações no seu tipo de treino, assim acrescentamos o treinamento funcional na terceira semana, que ele seguiu fazendo durante todo o acompanhamento, realizando em dias alternados a caminhada. Após as primeiras semanas de adaptação o aluno já se sentia apto a realizar um treino de iniciação a corrida de rua, este nas últimas semanas foi substituído por ciclismo. Assim como o descrito anterior o aluno “B” também utilizava um aplicativo gratuito de GPS *Strava* onde registrava a atividade realizada e por meio de *print* de tela, compartilhava com a turma e seu personal, via WhatsApp. Conforme imagem da Figura 4.

Figura 4 – Registros do aluno “B”



Fonte: Elaborada pelo autor, 2023.

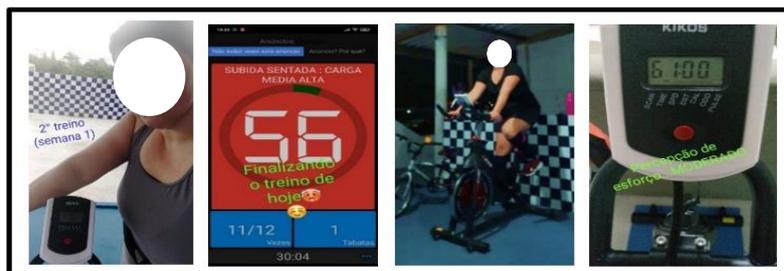
De acordo com os relatos do aluno, o local onde realizava os treinos de corrida/caminhada era formado por uma estrada de terra próximo a sua residência com um percurso pequeno e ele tinha que dar algumas voltas para completar o treino, com o passar dos dias foi ficando entediante. Ao mesmo tempo ele planejava treinos

de ciclismo Indoor² para sua aluna e observava as postagens dos colegas que realizavam treino de ciclismo tradicional, na rua. Daí surgiu a ideia de adquirir uma bicicleta e iniciar o ciclismo nas estradas de terra com possibilidade de realizar percurso maior. Ao final dos treinos o aluno já se encontrava ativo e motivado, tinha se engajado em um grupo de ciclistas de sua região e experimentado um passeio ciclístico em grupo, com percurso muito superior aos planejados e obteve êxito.

A aluna “C” optou por praticar o ciclismo indoor e realizava em sua residência localizada na zona urbana de Campina Grande/PB. Tinha uma vida ativa, e já praticava exercícios de musculação e ciclismo adaptados à realidade pandêmica, ou seja, em casa. Informou na anamnese que estava fazendo tratamento para obesidade e relatou que no momento se encontrava estagnada no processo de perda de peso, desde o início da pandemia de Covid-19 ela estava realizando as atividades física em casa e sem acompanhamento profissional, possuía a bicicleta ergométrica tipo *Bike spinning*, mas não tinha planejado ainda um treino específico para realizar, assim optou pelo treino de Ciclismo Indoor que foi planejado para auxiliar na redução do seu percentual de gordura, complementando seu treino de musculação que já realizava. Seus treinos eram realizados cinco vezes por semana e em horário contrário ao da musculação.

A aluna também fazia uso de um aplicativo gratuito no seu smartfone, este do tipo cronômetro, o *Tabata Timer: Interval Timer Workout Timer para HITT*³, onde registrava todos os comandos do treino em relação ao tempo do intervalo, posição em pé ou sentada, e ajuste da marcha nas pedaladas nos diferentes momentos de exercício e descanso ativo que eram passados pelo seu personal, no momento do exercício se guiava pelo cronômetro e comandos que apareciam na tela do seu dispositivo. Ao finalizar o treino do dia, a aluna registrava por meio de *prints* de tela e compartilhava com seu personal estagiário, informando sempre o nível de esforço percebido comparando seu esforço na realização do treino com os níveis da escala de Borg.

Figura 5 – Registros da aluna “C”



Fonte: Elaborada pelo autor, 2023

A progressão da aluna “A” ocorreu de forma satisfatória e ao final dos acompanhamentos a aluna relatou que foi possível observar uma redução significativa

² Também conhecido como treino spinning, é uma modalidade esportiva aeróbica que se concentra em oferecer um treino cardiovascular desafiador. Consiste em simular uma pedalada ao ar livre utilizando uma bicicleta ergométrica, gerando muito esforço e pouco descanso. Caracteriza-se pela simulação de pedaladas que acompanham o ritmo das músicas, realizado em grupos ou de forma individual.

³ Aplicativo disponível nas plataformas *Android* e *IOS*, é um aplicativo temporizador de treino de intervalo, que possibilita configurar os ajustes de modo individual nos intervalos, além de inúmeras outras funcionalidades como por exemplo: adicionar suas músicas; fazer o backup dos treinos; e a integração com o google Fit.

de medidas e massa gorda, verificadas por meio de bioimpedância durante uma consulta médica.

Quanto a progressão dos treinos para ambos os alunos, os novos treinos eram planejados à medida que se percebia a adaptação e respectiva baixa no esforço para realização da atividade, como também, pela necessidade de adequar o treino a novos interesses do aluno. Fato que ocorreu no caso do aluno “B”, que a princípio se encontrava sedentário e no decorrer do processo solicitou que os treinos fossem modificados, evoluindo da caminhada para corrida e posteriormente para prática do ciclismo.

Embora este não fosse o objetivo principal do estágio, ao final dos acompanhamentos realizamos as reavaliações do teste metabólico e observamos melhora na capacidade cardiorrespiratória e nível de $VO_2^{máx.}$ nos três os alunos participantes. Não podemos afirmar que foi uma melhora significativa, que pudesse mudar de nível na classificação metabólica, mas certamente foi uma melhora significativa na vida e na saúde de ambos.

O acompanhamento dessas atividades em trio se dava por meio do aplicativo *WhatsApp*, onde o aluno recebia seu treino planejado, tirava dúvidas e compartilhava sua percepção de esforço ao final dos treinos, por meio de textos digitados e/ou uso de fotos e vídeos. Os exercícios eram realizados em média três vezes por semana, com tempo aproximado de uma hora de duração. Havia um encontro semanal on-line por meio do aplicativo *google meet* com o professor supervisor do nosso grupo, onde todos os trios supervisionados por ele compartilhavam suas experiências e tiravam dúvidas.

Ao final das semanas de treinamento personalizado, além de elaborar o relatório final, (para compor nossa avaliação da disciplina) realizamos uma apresentação de todo o processo percorrido, em formato de vídeo, que foi compartilhado com a turma, assim como assistimos as apresentações de todos os trabalhos dos colegas e recebemos “*feedback*” dos professores supervisores.

5 REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA DESENVOLVIDA NO ESTÁGIO

As dificuldades encontradas para a realização do planejamento e acompanhamento do treino personalizado de forma remota, nos remeteu a situação real vivenciada por muitos profissionais que já atuam nesta área e se depararam com um enorme crescimento da procura por este serviço, em especial, após o início da pandemia de Covid-19. Estudos recentes pontuam que é um desafio adaptar a prescrição do treinamento a ser realizado em casa e apresentam apresenta como duas importantes barreiras a serem superadas neste processo, a primeira se dá pelo fato de não haver uma variedade de equipamentos disponíveis para o treinamento, e a segunda seria a dificuldade do controle das variáveis no treinamento realizado a distância (De Araújo *et al.*, 2021).

Assim adentramos a uma situação real e com desafios relevantes neste campo de atuação profissional, o desafio de atender ao aluno a distância. Evidenciado como área em ascensão na pesquisa global do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, sigla em inglês) que elege anualmente as principais tendências para o mundo fitness, obtendo como resultado uma arrancada do treinamento *on-line* da 26ª posição em 2020, para a 1ª posição em 2021 (Lupion ,2021). Nesta situação, é possível ressaltarmos algumas aplicações que ajudaram a obtenção destes resultados e ampliação de saberes para aprimoramento como canais de Youtuber com materiais para aprimorações de exercícios e plataformas de videoconferências como *Google*

Meet, Zoom, Microsoft Teams, chamadas realizadas pelo *WhatsApp/Telegram* que se utilizaram para conversar com os treinadores para seus melhoramentos pessoais para obtenção de resultados desejados.

Esse tipo de atividade no estágio supervisionado que a priori se justificou pela impossibilidade de realização de modo presencial, se tornou riquíssima, por possibilitar adentrar a um contexto real das atividades exercidas pelos profissionais atuantes nesse período pandêmico e agregar novas aprendizagens frente aos desafios de desenvolver o acompanhamento do aluno a distância.

Quanto aos treinos, as modalidades aqui trabalhadas além de partirem das preferências dos alunos, vem sendo as mais requisitadas segundo pesquisas atuais, tanto pelo surgimento da situação de pandemia quanto por serem atividades de fácil execução e que exige poucos materiais para a sua prática se tornando acessível e de fácil adaptação, dando preferência as atividades aeróbias.

O ciclismo Indoor-CI por sua vez, vem atraindo inúmeros praticantes. Ao oferecer vantagens como fácil execução, possibilidade do controle da resistência aplicada, melhora da aptidão cardiorrespiratória, aumento do componente anaeróbio e por se tratar de um treinamento baixo impacto (Mello *et al.*, 2003). Vale salientar que, este tipo de treino só foi viável porque além de expressar o interesse prévio pela modalidade o aluno possuía o aparelho em sua residência.

Dentre os desafios encontrados no decorrer do processo, além dos aspectos já citamos, podemos destacar a falta do acompanhamento por um *Personal Trainer*⁴ atuante, visto que tivemos unicamente o acompanhamento do professor supervisor do estágio, vinculado a instituição de ensino e com alta demanda de alunos a supervisionar, o que dificultou de certa forma discutir de forma mais aprofundada os detalhes sobre o planejamento dos exercícios físicos direcionadas para cada aluno e possíveis dúvidas.

Todavia, entendemos que a parti dos desafios e experiencias proporcionadas nos estágios desenvolvemos habilidades e destrezas, conseqüentemente competência para assumir uma ação reflexiva frente a prática social e profissional. Quando citamos essa prática social e profissional, não podemos deixar de citar um importante momento vivenciado durante este estágio, onde nos aproximamos ao máximo do papel do personal trainer e de sua ação motivadora em prol da saúde, ao acompanhar o treinamento do colega “B” que antes estava com rotina sedentária e se sentiu motivado a incorporar a rotina de exercícios físicos ao seu dia a dia, descobrindo suas preferências e adequando a sua realidade, tornando-se ao final um novo praticante de ciclismo.

E o caso do aluno “A” que buscou o treinamento que lhe parecia ser de sua preferência e ao longo dos treinos descobriu que não gosta de realizar atividades físicas sozinho, tendo sua preferência a realizá-las em grupo. Isso nos leva a refletir sobre as propostas de treinos que nem sempre serão viáveis e exitosas, mesmo sendo planejada conforme solicitação do aluno/cliente, fato que certamente ocorre no contexto profissional, e nos mostra a necessidade de entender o contexto socio/cultural do aluno e a possibilidade de fazê-lo descobrir os exercícios que mais se adequem as suas necessidades, gosto e rotina diária. No caso deste aluno o *Jiu-Jitsu* que ele já praticava antes do estágio e as atividades físicas desenvolvidas no seu trabalho já supriam suas necessidades, houve uma tentativa de agregar outra

⁴ Revés do que o senso comum supõe sobre a atuação do *Personal trainer*, o profissional tem um vasto campo de atuação, assim o estágio supervisionado também pode e deve ser realizado nos mais diversos contextos como por exemplo na área das danças, lutas, esportes, entre outros.

atividade específica para desenvolvermos no estágio, e mesmo com empenho do aluno em participar, não podemos afirmar que foi tão exitosa quanto as demais.

Consequentemente, podemos afirmar que a possibilidade de vivenciar estágio na perspectiva de personal trainer e como alunos desses treinos, nos proporcionou o exercício de empatia, de estar no lugar do outro e perceber as peculiaridades e alguns dos anseios dos indivíduos que buscam por esse tipo de acompanhamento, sendo de grande valia para nossa formação.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A parti das experiências vivenciadas foi possível perceber que o Estágio Supervisionado em Educação Física III é de suma importância para a formação profissional do graduando em Educação Física, por propiciar a imersão na prática laboral, oferecendo-lhe a oportunidade de refletir sobre as questões teórico e práticas mediante dinâmica real e os diversos fatores relacionados a área do treinamento personalizado.

A contribuição da disciplina na vida acadêmica proporcionou aprendizagens significativas e experiências enriquecedoras que carregaremos para toda a vida. Compreendemos que é necessário refletir constantemente sobre o processo do treinamento personalizado, entender as diferentes necessidades e individualidades dos alunos frente as suas expectativas, conseguindo aplicar as diferentes metodologias estratégias de modo assertivo. Consequentemente após a imersão nesta experiência nos sentimos mais seguros e preparados para as possíveis diversidades encontradas no contexto profissional.

O Estágio Supervisionado da maneira como foi realizado, foi um grande desafio a ser cumprido, visto a importância e complexidade de se trabalhar o treinamento personalizado à distância. Porém, com dedicação e comprometimento, conseguimos realizar o estágio de forma colaborativa e proveitosa, buscando trazer para si conhecimento e a conquista de novos saberes, ao mesmo tempo oferecer um serviço de qualidade, proporcionando prazer e melhorias na qualidade de vida dos alunos do treinamento personalizado.

Ademais, cabe-nos ainda ressaltar que essa experiência foi oportunizada aos alunos em meio ao período pandêmico e realidade de aulas remotas, porém o treinamento personalizado online é um campo que precisa ser explorado e vivenciado nas atividades de estágio supervisionado, principalmente pelos alunos que desejam seguir nessa área que incorpora o mundo fitness e as novas tecnologias.

REFERÊNCIAS

ANVERSA, A.L.B.; Oliveira, A.A.B. Personal Trainer: Competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho. **Pensar a Prática**. Maringá. Vol. 14. Num. 3. p. 1-17. 2011.

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

BERGAMO, V.R.; DANIEL, J.F; MORAIS, A. M; **Apostila de educação física - Medidas e avaliação em Educação Física-MAEF 08**, pg. 127. PUC/SP.pdf

BORG, G. **Escalas de Borg para a dor e esforço percebido**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2000.

BRASIL. **Lei 11.788**, de 25 de setembro de 2008. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11788.htm>. Acesso em: 19 nov. 2021.

BROOKS, D. S. **O livro completo do treinamento personalizado**. São Paulo: Phorte, 2008.

CAVALCANTE, J. R. *et al.* COVID-19 no Brasil: evolução da epidemia até a semana epidemiológica 20 de 2020. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, set. 2020.

CESAR, A.G.G. **Reflexão sobre a Educação Física em tempos de pandemia: uma revisão narrativa**. Centro Universitário do Planalto Central. Aparecido dos Santos, 2021.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Nota Técnica **CONFED N° 003/2012**. RJ, 2012.

DE ARAÚJO, A. F. *et al.* Como os profissionais de educação física se reinventaram durante a pandemia do COVID-19. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 13, 2021.

COOPER, K.H. A menos of assessing maximal oxygen intake. **JAMA**, n. 203, 1968.

DE SOUZA, E; BOAROLI, F; TAQUES, M.J. Estágio supervisionado em educação física: contribuições e percalços do componente curricular. **XIII Educere**. Prado velho, Curitiba/PR, n. 6, p. 9512 - 9528, 2017.

DOMINGUES FILHO, L. A. **Manual do Personal trainer Brasileiro**. São Paulo: Ícone, 2006.

DOMINGUES FILHO, L. A. *et al.* Personal Trainer: formação e a atuação do profissional no Brasil. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 14, n. 90, p. 206-213, 2020.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2009

MELLO, D. B.; DANTAS, E. H. M.; NOVAES, J.S.; ALBERGARIA, M. B. Alterações Fisiológicas do Ciclismo Indoor. **Fitness and Performance Journal**. v.2, n.1, p.30-40, 2003.

GOMES, F.R; CAMINHA, I. O. Um olhar sobre a formação e atuação profissional no Brasil: o caso dos personal trainers. **Pensar a Prática**.Goiania,2014.

MUSSI, R.F; FLORES, F.F; ALMEIDA, C.B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista Práxis Educacional**. Vitória da Conquista -BA.v.17, n.48, p.60-77, out./dez./2021.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário**. Genebra 2020. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>>. Acesso: 25 de julho de 2021

RODRIGUES, A. J. D. (2013). **Os benefícios da prática regular de exercícios físicos como contribuição para qualidade de vida**. Fundação Universidade Federal de Rondônia Núcleo de Saúde.

ALVES, R. **A alegria de ensinar**. 6.ed. Campinas: Papirus, 2000. 93 p.

SALCEDO, J. F. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: Um estudo com alunos de personal trainer**. Orientador: Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti. 2010. 44 f. TCC (Graduação)- Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/27743>>. Acesso em: 03 dez. 2023

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA. Regimento Geral dos Cursos de Graduação. **RESOLUÇÃO/UEPB/CONSEPE/068/2015**.

APÊNDICE A – MODELO DE ANAMNESE UTILIZADO NAS ATIVIDADES

ANAMNESE

| | |
|--|----------------------------|
| Nome: _____ | Nascimento: ____/____/____ |
| Naturalidade: _____ | Nacionalidade: _____ |
| Endereço: _____ | |
| E-mail: _____ | WhatsApp: _____ |
| Profissão: _____ | |
| Peso: _____ Estatura: _____ | |
| Qual é o seu objetivo? _____ | |
| *Em caso de emergência, quem deve ser avisado? _____ Telefone: _____ | |

1. Em sua atividade profissional quantas horas você permanece sentado(a)?
E quantas horas em pé?
2. Pratica atividade física? () Sim () Não Se sim, quais e há quanto tempo?
3. Tem algumas dessas sensações quando faz exercícios?
() Tontura () Enjoo () Mal Estar () Algum outro desconforto?
4. Faz quantas refeições por dia?
5. Bebe quantos litros de água por dia, aproximadamente?
6. Faz dieta ou suplementação? Comente:
7. Consome bebidas alcoólicas? Quais?
() Diariamente () 2x por semana () 1x por semana () Raramente
8. Dorme quantas horas por noite?
9. Fuma? Quantos cigarros por dia? Se parou, há quanto tempo?
10. Foi uma criança / adolescente obeso ou com sobrepeso? () Sim () Não
11. Seus pais são obesos ou têm sobrepeso? () Sim () Não
12. É diabético? () Sim () Não () Tipo I () Tipo II () Toma insulina () toma remédio
13. É hipertenso (pressão alta)? () Sim () Não
14. Algum parente com problemas cardíacos? () Sim () Não Quem?
15. Tem problemas respiratórios? () Sim () Não Qual?
16. Toma algum tipo de medicamento ou droga? () Sim () Não Qual?
17. Toma algum tipo de esteroide anabólico? () Sim () Não Qual?
18. Tem alguma alergia? () Sim () Não Qual?
19. Fez alguma cirurgia? () Sim () Não Há quanto tempo? Qual?
20. Sente dores na coluna, articulações ou dores musculares?
21. Possui algum problema ortopédico diagnosticado? () Sim () Não Qual?
22. Tem alguma recomendação ou restrição médica para prática de exercícios?
() Sim () Não Qual?
23. Gostaria de fazer algum outro comentário que possa ajudar na montagem do seu programa de treinamento?

***Declaro para os devidos fins que as respostas prestadas aqui são verdadeiras e poderão ser utilizadas como referência na prescrição de exercícios e atividades físicas.**

Assinatura: _____

Local _____ Data ____/____/____.

APÊNDICE B – PRESCRIÇÕES PLANEJADAS PARA O ALUNO “A”

| TREINO 1-ADAPTAÇÃO | | | | | | | |
|------------------------------|--|---------------|--|--------------|--------------|---|--------|
| | Domingo | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira | Sábado |
| FASE 1 Aquecimento | 5 minutos (caminhada de leve à moderada) | | 5 minutos (caminhada de leve à moderada) | | | 5 minutos (caminhada de leve à moderada) | X |
| FASE 2 Treino intervalado | 8 X (2 min. caminhada moderada + 30 segundos de corrida leve) | Jiu-jitsu | 8 X (2 min. caminhada + 30 segundos de corrida leve) + 4X à 6X (1 Caminhada + 30seg. corrida leve) | Jiu-jitsu | Jiu-jitsu | 6X (4 min. caminhada moderada + 1min. de corrida leve) | X |
| FASE 3 Volta à calma | 5 minutos caminhada leve | | 5 minutos caminhada leve | | | 5 minutos caminhada leve | X |
| ALONGAMENTO | | | | | | | |

| TREINO 2-DESENVOLVIMENTO | | | | | | | |
|------------------------------|---|---------------|---|--------------|--------------|---|--------|
| | Domingo | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira | Sábado |
| FASE 1 Aquecimento | 5 minutos de caminhada (leve à moderada) | | 5 minutos de caminhada (leve à moderada) | | | 5 minutos de caminhada (leve à moderada) | X |
| FASE 2 Treino intervalado | 10 X (2 min. de caminhada moderada / 30 segundos de corrida leve) + 5 minutos (caminhada moderada) + 4X (1 min. caminhada / 1 de corrida leve) | Jiu-jitsu | 6 X (3min.caminhada/2min. de corrida leve) | Jiu-jitsu | Jiu-jitsu | 8X (3 min. caminhada moderada / 2min. de corrida leve) | X |
| FASE 3 Volta à calma | 5 minutos caminhada leve | | 5 minutos caminhada leve | | | 5 minutos caminhada leve | X |
| Alongamento | | | | | | | |

APÊNDICE C – PRESCRIÇÕES PLANEJADAS PARA O ALUNO “B”

| PRESCRIÇÃO DE TREINO SEMANA 1 -ADAPTAÇÃO | | | ALUNO: <input style="width: 100px;" type="text"/> |
|--|---|--|---|
| SEGUNDA -FEIRA | | QUARTA-FEIRA | |
| Alongamentos | | Alongamentos | |
| 15' Minutos de passada leve+ 15' Minutos de passada moderada | x | 15' Minutos de passada leve+ 15' Minutos de passada moderada | X |
| ALONGAMENTOS | | | |
| | | | 26/07/2021 |

| PRESCRIÇÃO DE TREINO SEMANA 2 -Caminhada /corrida | | | ALUNO: <input style="width: 100px;" type="text"/> |
|---|---|---|---|
| 2ª SEMANA | | | |
| SEGUNDA -FEIRA | | QUARTA-FEIRA | |
| 5 min. de caminhada + 8X(2'min caminhada + 30 segundos de corrida leve) 5'min. de caminhada + | X | 5 min. de caminhada + 8X(2'min caminhada + 30 segundos de corrida leve) 5'min. de caminhada + | X |
| Alongamentos | | Alongamentos | |
| | | | 02/08/2021 |

| PRESCRIÇÃO DE TREINO SEMANA 3-4 -Caminhada /funcional | | | | | ALUNO: <input style="width: 100px;" type="text"/> |
|--|--|----------------------------|---|----------------------------|---|
| SEGUNDA -FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | |
| 4x 20 polichinelo + 4 x 5 apoio de frente 4x15 agachamento livre + 4x 20 avanço 4x 15 abdominal remador + 4x20 abd.obliquo | 5' Min.caminhada leve à moderada 8x 2'min caminhada/ 30 seg. de corrida leve 4x à 6x 1'min. de caminhada/ 30 seg.corrida leve 5min.caminhada leve | REPETIR O TREINO FUNCIONAL | 5' Min.caminhada leve à moderada 6x de 4 'min caminhada/ 1'min. de corrida leve 5' min.decaminhada leve | REPETIR O TREINO FUNCIONAL | |
| ALONGAMENTOS TODOS OS DIAS | | | | | |

| PRESCRIÇÃO DE TREINO SEMANA - BIKE TRILHAS | | | | | ALUNO: <input style="width: 100px;" type="text"/> |
|--|-----------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------|---|
| SEGUNDA -FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | |
| 4x 20 polichinelo + 4 x 5 apoio de frente 4x15 agachamento livre + 4x 20 avanço 4x 15 abdominal remador + 4x20 abd.obliquo | PEDALADA LEVE - 1HORA | REPETIR O TREINO FUNCIONAL | PEDALADA LEVE - 1 HORA | REPETIR O TREINO FUNCIONAL | |
| ALONGAMENTOS TODOS OS DIAS | | | | | |

APÊNDICE D – PRESCRIÇÕES PLANEJADAS PARA A ALUNA “C”

| TREINO INICIANTE: Ciclismo Indoor | | Aluna: <input type="text"/> |
|---------------------------------------|--|-----------------------------|
| Esforço | Tempo : | |
| Carga média/ baixa: Escalada sentada: | 5 minutos e 20 segundos - com mãos no guidon (parte baixa) | |
| Carga média | | |
| Escalada sentada: | 30 segundos | |
| Escalada de pé: | 30 segundos com mãos no guidon (parte alta) | |
| Escalada sentada: | 1 minuto e 30 segundos | |
| Escala de pé: | 30 segundos | |
| Escalada sentada: | 1 minuto e 30 segundos | |
| Escalada de pé: | 30 segundos | |
| Carga média/ baixa: Sentada: | 2 minutos e 30 segundos | |
| Carga média: Escala sentada: | 1 minuto e 30 segundos | |
| Escalada de pé: | 1 minuto | |
| Escalada sentada: | 1 minuto e 20 segundos | |
| Escalada de pé: | 1 minuto e 10 segundos | |
| Escalada sentada: | 1 minuto e 10 segundos | |
| Escalada de pé: | 1 minuto | |
| Nesse momento vamos a volta a calma: | | |
| carga leve - sentada: | 3 minutos e 40 segundos | |
| Pra finalizar: | alongamentos | |

| TREINO INTERMEDIÁRIO: Ciclismo Indoor | | Aluna: <input type="text"/> |
|---|--|-----------------------------|
| Esforço | Tempo : | |
| Carga média/ baixa: Escalada sentada: | 5 minutos - mãos no guidon (parte baixa) | |
| Carga média:escalada sentada | 1 minuto | |
| Escalada de pé: | 1 min. mãos no guidon (parte alta) | |
| Escalada sentada: | 30 segundos | |
| Escala de pé: | 30 segundos | |
| Escalada sentada: | 1 minuto e 15 segundos | |
| Escalada de pé: | 1 minuto | |
| Escalada em pé: | 1 minuto e 40 segundos | |
| Carga média/ alta: Escala sentada: | 30 segundos | |
| Escalada sentada | 30 segundos | |
| Escalada de sentada: segura a carga | 40 segundos | |
| Carga média/Escalada sentada: | 30 segundos | |
| Escalada de pé: | 1 minuto | |
| Carga média baixa /Escalada sentada: | 2 minuto e 30 segundos | |
| Carga média/sentada: | 1 minuto e 30 segundos | |
| Escalada em pé: | 2 minutos e 30 segundos | |
| Carga média alta: em pé | 30 segundos | |
| Carga média:Escalada sentada | 1 minuto e 50 segundo | |
| Carga média/ alta: em pé | 1 minuto e 10 segundo | |
| Carga média :sentada | 1 minuto e 10 segundo | |
| Carga média /alta:em pé | 1 minuto | |
| Carga média: sentada | 1 minuto e 20 segundos | |
| Carga média/ alta : em pé | 2 minuto e 30 segundos | |
| carga leve - sentada: | 4 minutos | |
| Pra finalizar: | alongamentos | |

ANEXO A – PROTOCOLO DE APLICAÇÃO DO TESTE ANDAR E CORRER EM 12 MINUTOS DE COOPER E CLASSIFICAÇÃO DO VO₂MAX (COOPER,1982)

População Alvo: Apresenta uma ampla variedade de população, podendo ser aplicado em pessoas com baixo condicionamento físico e na maioria dos atletas. Em relação ao grupo etário é possível sua aplicação entre 10 e 70 anos para ambos os sexos.

Metodologia: O avaliado deverá correr e/ou caminhar sem interrupção durante 12 minutos, sendo registrada a distância total percorrida (Cooper, 1982). A forma ideal de execução do teste, em termos de velocidade de deslocamento, será aquela onde o avaliado mantenha uma velocidade constante durante todo teste. (Quando da interrupção do mesmo, o avaliado deverá manter-se em deslocamento caminhando no sentido transversal ao do deslocamento. Com a distância apurada, identificar na Tabela 1 (Cooper,1992) a categoria de capacidade aeróbica de acordo com a idade e sexo do avaliado.

| Categoria de Capacidade Aeróbica | Idade (anos) | | | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | 13 - 19 anos | 20 - 29 anos | 30 - 39 anos | 40 - 49 anos | 50 - 59 anos | + 60 anos |
| I. Muito Fraca (Homens) (Mulheres) | < 2090 < 1610 | < 1960 < 1550 | < 1900 < 1510 | < 1830 < 1420 | < 1660 < 1350 | < 1400 < 1260 |
| II. Fraca (Homens) (Mulheres) | 2090 - 2200 1610 - 1900 | 1960 - 2110 1550 - 1790 | 1900 - 2090 1510 - 1690 | 1830 - 1990 1420 - 1580 | 1660 - 1870 1350 - 1500 | 1400 - 1640 1260 - 1390 |
| III. Média (Homens) (Mulheres) | 2210 - 2510 1910 - 2080 | 2120 - 2400 1800 - 1970 | 2100 - 2400 1700 - 1960 | 2000 - 2240 1590 - 1790 | 1880 - 2090 1510 - 1690 | 1650 - 1930 1400 - 1590 |
| IV. Boa (Homens) (Mulheres) | 2520 - 2770 2090 - 2300 | 2410 - 2640 1980 - 2160 | 2410 - 2510 1970 - 2080 | 2250 - 2460 1800 - 2000 | 2100 - 2320 1700 - 1900 | 1940 - 2120 1600 - 1750 |
| V. Excelente (Homens) (Mulheres) | 2780 - 3000 2310 - 2430 | 2650 - 2830 2170 - 2330 | 2520 - 2720 2090 - 2240 | 2470 - 2660 2010 - 2160 | 2330 - 2540 1910 - 2090 | 2130 - 2490 1760 - 1900 |
| VI. Superior (Homens) (Mulheres) | > 3000 > 2430 | > 2830 > 2330 | > 2720 > 2240 | > 2660 > 2160 | > 2540 > 2090 | > 2490 > 1900 |

Exemplificando: Sexo: masculino - Idade: 43 anos - Distância percorrida: 1930 metros

Categoria de capacidade aeróbica: fraca.

CLASSIFICAÇÃO DO VO₂ MÁXIMO.

A grande versatilidade deste teste de Cooper é a possibilidade de utilizar seu resultado para uma unidade metabólica familiar, que corresponde ao VO₂ máx. ml.kg-1.min-1, através da seguinte fórmula:

$VO_2 \text{ Máx. ml.kg-1.min-1} = D - 504/45$ onde: D = distância percorrida em metros.

Desenvolvendo a fórmula: $VO_2 \text{ Máx ml.kg-1.min-1} = 1930 - 504/45 \Rightarrow$

$VO_2 \text{ Máx. ml.kg-1.min-1} = 31,68 \text{ ml /kg/ Min}$

Desenvolvendo a fórmula: $VO_2 \text{ Max ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1} = 1930 - 504/45 \Leftrightarrow$

$VO_2 \text{ Máx. ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1} = 31,68 \text{ ml /kg/ Min}$

Idade: 43 anos

Sexo: masculino classificação < 34 =fraco

Capacidade cardiorrespiratória para homens (ml/kg/min)

| Idade | Excelente | Acima da média | Média | Abaixo da média | Fraco |
|---------|-----------|----------------|---------|-----------------|-------|
| 20 - 29 | > 49 | 48 - 45 | 44 - 42 | 41 - 38 | < 38 |
| 30 - 39 | > 48 | 47 - 43 | 42 - 40 | 39 - 36 | < 36 |
| 40 - 49 | > 45 | 44 - 41 | 40 - 38 | 37 - 34 | < 34 |
| 50 - 59 | > 42 | 41 - 38 | 37 - 35 | 34 - 31 | < 31 |
| 60 + | > 39 | 38 - 35 | 34 - 31 | 30 - 27 | < 27 |

Capacidade cardiorrespiratória para mulheres (ml/kg/min)

| Idade | Excelente | Acima da média | Média | Abaixo da média | Fraco |
|---------|-----------|----------------|---------|-----------------|-------|
| 20 - 29 | > 42 | 41 - 38 | 37 - 35 | 34 - 32 | < 32 |
| 30 - 39 | > 40 | 39 - 36 | 35 - 33 | 32 - 30 | < 30 |
| 40 - 49 | > 37 | 36 - 33 | 32 - 31 | 30 - 28 | < 28 |
| 50 - 59 | > 33 | 32 - 30 | 29 - 28 | 27 - 25 | < 25 |
| 60 + | > 32 | 31 - 28 | 27 - 26 | 25 - 24 | < 24 |

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a *Deus*, por estar aqui com saúde e por guiar meus passos e orientar minhas decisões sempre.

A coordenação do curso de Bacharelado em Educação Física, por seu empenho e dedicação.

Ao professor *Jeimison* pela orientação e dedicação em todos os momentos que estive comigo, tanto em sala de aula quanto nos estágios, proporcionando importantes ensinamentos e possibilitando por meio de reflexões e indagações, estabelecer um significado para minha aprendizagem.

Ao meu pai *Antônio* e minha mãe *Josefa*, que são minha base e fonte de inspiração.

A minha sogra *Elenice*, que esteve sempre ao meu lado, me incentivando, dando força e tranquilidade para continuar.

Ao meu esposo *Heliomar*, pelo apoio, companheirismo e compreensão em todos os momentos.

A minha sobrinha *Hellen Bianca*, pelo apoio e dedicação em ajudar a tia na finalização deste escrito, sou muito grata a ti querida.

A todos os professores do Curso de Bacharelado em Educação Física da UEPB, que contribuíram direta ou indiretamente na minha formação.

A todos os funcionários do departamento de Educação Física da UEPB, pela presteza e atendimento quando nos foi necessário.

Aos professores supervisores do Estágio Supervisionado em Educação Física III pela forma como conduziram a disciplina, pela riqueza dos temas propostos e pelo crescimento pessoal e profissional adquirido mediante os debates produzidos em sala.

Por fim, não menos importante, agradeço aos colegas que fizeram parte deste grupo de trabalho pelo companheirismo, seriedade e harmonia em que conduzimos esta atividade, pelo acompanhamento enquanto personal trainer, pelo empenho demonstrado durante todo o estágio, pela amizade construída e por me permitir compartilhar as experiências dessa vivência. Gratidão!