



## ANÁLISE DO CONTEXTO DA ACADEMIA ESPAÇO FÍSICO DA CIDADE DE PANAMBI/RS

POMINA, Matheus<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>.

**Palavras- chaves:** Diagnóstico; Contexto; Programas; Treino.

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa descritivo-diagnóstica, pois pretender analisar a situação real em termos de estrutura física, equipamentos, recursos humanos e metodologia de trabalho da Academia Espaço Físico com a finalidade de verificar se a mesma apresenta os requisitos necessários para o desenvolvimento do Estágio Supervisionado em academias de Ginástica e Musculação. A referida academia possui toda infraestrutura para cuidar da saúde de seus alunos, apresenta treinos personalizados de acordo com a forma física e objetivo de cada um, disponibiliza um nutricionista e conta com o apoio de professores experientes para auxiliar os alunos na obtenção de uma vida mais ativa e saudável. O grande número de aparelhos atendem todos os grupos musculares e a diversidade dos mesmos estimula o mesmo músculo de várias formas diferentes, acelerando o ganho de massa muscular. A academia tem o cuidado com a segurança na prática das atividades físicas, é realizado exames físicos detalhados e é exigente para com os profissionais, no sentido de que os mesmos avaliem o condicionamento físico e acompanhem evolução dos seus alunos. É disponibilizado várias aulas para atender não apenas o aspecto físico, mas também o emocional e social, trabalhando o equilíbrio e concentração nas aulas de Pilates onde o corpo fica na mais completa sintonia com os exercícios que estimulam todas as partes do corpo proporcionando flexibilidade, força e resistência. No entanto, se o objetivo é uma aula mais radical e um ganho mais imediato de força, de resistência muscular, de *performance* e de saúde é oferecido o *spinning* um programa de ciclismo indoor que desenvolve a capacidade cardiovascular e pode gastar até 800 calorias numa única aula, assim como o *jump* e o *stepball*. O programa de musculação da academia prescreve e orienta programas, em diferentes níveis. Cada um deles é recomendado para certo grau de aptidão física, garantindo a prática de uma atividade física eficiente e segura. Em todos os programas, o aluno terá uma ficha com os exercícios apropriados para ele e com acompanhamento individual por professores experientes e capacitados para um resultado mais rápido. Os alunos se exercitam em equipamentos modernos de musculação de acordo com seu objetivo: estético, aumento de massa muscular, melhora da *performance* para outros esportes, complemento de outras atividades, profilaxia (preventivo) ou recuperação de lesões (reabilitação), estimulando uma melhora na sua qualidade de vida. Para aqueles que não gostam de musculação é disponibilizado uma quadra de futebol *society*, onde acontece a escolinha de futebol para crianças e adolescentes até 15 anos de idade. Portanto, o ambiente se apresenta como ideal com os requisitos exigidos para o contexto de realização do Estágio Supervisionado em Academias de Ginástica e Musculação que são estrutura física, equipamentos, metodologia de trabalho e profissionais habilitados e capacitados.

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado – UNICRUZ e-mail: [mapomina@hotmail.com](mailto:mapomina@hotmail.com)

<sup>2</sup> Professora Dra. Docente do curso de Educação Física - UNICRUZ e-mail: [dpanda@ibest.com.br](mailto:dpanda@ibest.com.br)