



## ANÁLISE DO CONTEXTO DA ACADEMIA PERSONAL CENTER DE TUPANCIRETÃ-RS

SILVA, Débora Viviane da Rosa<sup>1</sup>; PANDA Maria Denise Justo<sup>2</sup>.

Palavras-chave: Análise. Metodologia. Contexto. Academia.

Este trabalho teve como objetivo analisar o contexto da academia Personal Center de Tupanciretã-RS. Para isso, foram realizadas observações da estrutura desta academia e a metodologia utilizada na montagem de programas de musculação. A academia conta com aulas de musculação, Ginástica Localizada, Jump, GAP, Step, Grupo da Terceira Idade, Personal Training, Ballett e Jazz. Dispõem de aparelhos de musculação, caneleiras, barras, bastões, colchonetes, esteiras, elípticos, bicicletas, bolas suíças, step, minitrampolim, halteres, elásticos para alongamento. A metodologia de trabalho começa com uma conversa a fim de saber quais são os objetivos do novo aluno, é perguntado ao aluno se ele veio procurar a academia buscando melhorar a saúde, estética, qualidade de vida, aumento de massa muscular ou para emagrecimento, e a partir desta conversa é montado um programa para alcançar o seu objetivo, ainda é questionado sobre o que já foi feito de atividades físicas ou se é sedentário. A avaliação física é opcional, sendo cobrado um valor por esta. Os programas de musculação utilizados para emagrecimento na musculação são circuitos aonde são usados aparelhos e aeróbicos intercalados, com execuções de 3 series de 12 repetições à 3 series de 20 repetições ou pirâmides decrescentes em cargas e repetições (3 séries sendo 20 repetições, depois 18 repetições e 16 repetições. ou 18, 16 e 14 repetições). Têm treinos de 30 segundos de execução e 15 segundos de repouso, treinos agonista e antagonista sem intervalo. Treino para iniciantes 3 series de 15 repetições com 30 segundos de intervalo com uma carga na qual a primeira serie esteja difícil a segunda regular e a terceira boa não fácil. Para hipertrofia tem treinos com até três exercícios para o mesmo grupo muscular com cargas altas e baixas repetições, sendo usado aparelhos de musculação e caneleiras. Com repetições de 3x8 à 3x12, ou 4x10 e 4x8. Treino de 15 segundos de execução e 30 segundos de segundos, treino Biset, Treino Triset, pirâmide crescente em carga e decrescente em repetições. Agonista e antagonista com intervalo. São usados intervalos de 30 segundos a 1 minuto de intervalo. Os treinos são diferentes para cada aluno, busca-se encaixar o aluno no melhor treino afim de que se atinja o objetivo desejado. Tem sempre um professor auxiliando, corrigindo, regulando os aparelhos. O acompanhamento é constante. No alongamento o professor mostra o alongamento a ser executado e cuida no relógio de 15 a 20 segundos no alongamento inicial e 30 segundos no final, ou cuida o aluno que gosta de se alongar por conta e o faz lembrar-se de mais algum alongamento não realizado. O público desta academia é noventa por cento feminino. A academia Personal Center mostrou ter estrutura, materiais e um trabalho planejado, contemplando todos os requisitos necessários para a realização do estágio Supervisionado em Academias de Ginástica e Musculação.

<sup>1</sup> Licenciada em Educação Física e Acadêmica de Ed. Física-Bacharelado/UNICRUZ. [debora-v@hotmail.com](mailto:debora-v@hotmail.com)

<sup>2</sup> Prof<sup>a</sup> do curso de Educação Física/UNICRUZ e Dra. Ciência da Educação. [dpanda@ibest.com.br](mailto:dpanda@ibest.com.br)