



ANÁLISE DO CONTEXTO DA ACADEMIA VIDATIVA DE IBIRUBÁ/RS

DIEMER, Marcia Cristina¹; PANDA, Maria Denise Justo².

Palavras-Chave: Estágio. Estrutura. Materiais. Metodologia.

Com o objetivo de analisar o contexto da academia Vidativa de Ibirubá/RS, verificando se a mesma apresenta os requisitos determinados para a realização do Estágio Supervisionado em Academias de Ginástica e Musculação do curso de Educação Física – Bacharelado a pesquisa se caracterizou como descritiva na forma de diagnóstico. A Academia Vidativa se localiza na rua General Osório, 1032, no centro da cidade de Ibirubá/RS, tem como Proprietária e responsável Marlise Dietze Prediger, formada em educação Física-Licenciatura Plena. O espaço da academia é dividido em seis salas totalizando 500m² de área física, a equipe é bastante ampla, dois professores formados em Educação Física-Licenciatura Plena, quatro estagiários de Educação Física - Bacharelado, um Professor faixa preta de *Taewkondo*, e uma professora formada em Dança, além da equipe administrativa e de limpeza. Assim, com essa estruturação são disponibilizados aos alunos atividades de Musculação, Pilates, Localizada, *Jump*, *Step*, *Spinning*. Os recursos materiais são variados, a musculação é composta por equipamentos como espaldar emborrachado, abductor, adutor, flexor vertical, extensor, glúteo vertical, puxador horizontal/vertical, peitoral/dorsal, abdominal maquina, bancos multi, banco regulável, supino reto, supino inclinado, banco scott, leg press 45°, Hack 45°, cross force, gaiola, desenvolvimento convergente, supino vertical convergente reto, tríceps (pressão reforçada), elevação de ombro, remada reforçada e materiais como pesos, alteres, colchonetes, barras, anilhas e caneleiras. Para a ginástica são disponibilizados *step's*, *jump's*, colchonetes, bolas suíça, bolas emborrachadas, faixas elásticas (*thera band*), alteres, caneleiras, seis discos-flex (disco multiuso), bastões, elástico, e ainda aparelhos para exercícios aeróbicos, três esteiras, duas bicicletas ergométricas, dois elípticos, dez bicicletas de *Spinning*. A metodologia de trabalho que vem sendo desenvolvida aborda avaliação inicial, com a aferição do peso e medidas, perguntas sobre o estado de saúde, problemas de lesão e outros. A prescrição é feita de acordo com os objetivos dos alunos, as primeiras semanas, indiferente dos objetivos são passados exercícios básicos com três séries de quinze repetições. Posteriormente o trabalho é realizado de acordo com os objetivos do aluno. A orientação é dada pelo profissional habilitado em Educação Física sempre que um novo aluno inicia suas atividades na academia, este recebe todas as orientações básicas sobre atividade física e o trabalho que será desenvolvido a partir de seus objetivos. O procedimento envolve explicar e orientar o programa de treinamento, e ao encaminhar o aluno para os aparelhos é dada a explicação de seu funcionamento, a maneira correta de trabalho, as séries e intensidade que o mesmo deve realizar. Sempre que necessário o mesmo recebe orientações e no momento oportuno é realizado um novo treinamento e /ou novos exercícios. Analisando as colocações acima, a Academia Vidativa da cidade de Ibirubá/RS mostrou apresentar todos as condições exigidas pelo regulamento do Estágio Supervisionado em Academias de Ginástica e Musculação, sendo portanto um local adequado para prática como componente curricular.

¹ Licenciada em Ed. Física-UNICRUZ; Acadêmica de Ed Física-Bacharelado marcia_diemer@ibest.com.br

² Dra professora no curso de Educação Física da UNICRUZ. dpanda@ibest.com.br