



PROPOSTA DE TRABALHO DA ACADEMIA FIT LIGHT DE CRUZ ALTA/RS

ANTONELLO, Raquel Amaral¹; PANDA, Maria Denise Justo².

Palavras- chaves: Diagnóstico; Contexto; Planejamento; Treino.

Esse estudo se caracteriza uma pesquisa de campo de caráter diagnóstico que tem como objetivo realizar a avaliação do contexto de uma academia de ginástica e musculação determinando se a mesma apresenta as condições necessárias para o estágio supervisionado. Primeiramente foram analisadas as propostas de trabalho da academia FIT LIGHT da cidade de Cruz Alta/ RS, na última quinzena de agosto de 2012. A técnica de aquisição dos dados foi a observação e a entrevista, utilizando como instrumento uma ficha para registro dos dados. Fizeram parte do estudo os professores de educação física e a proprietária, informando as propostas de trabalhos e os recursos disponíveis. O trabalho desenvolvido na academia tem como finalidade proporcionar saúde, qualidade de vida e condicionamento físico para seus alunos. Como estrutura física disponibiliza uma ampla sala de exercícios resistidos com diversos aparelhos e equipamentos para a realização de exercícios que contemplam todos os grupos musculares. Possui ainda, uma sala de avaliação física para verificar o percentual de gordura e a antropometria, como peso, altura e circunferências. É aplicado também um questionário para alunos iniciantes, ou seja, uma anamnese, com os seguintes aspectos: alimentação, quantas vezes pretende frequentar a academia, se apresenta alguma patologia. Finalmente é realizado um treino individualizado para determinar as limitações aeróbica e anaeróbica, e os objetivos. O replanejamento acontece a cada quarenta e cinco dias. Os alunos estão sempre supervisionados por um ou mais educadores físicos que estão presentes no ambiente, passando e orientando os treinos para seus alunos. A academia oferece também uma sala de pilates com um fisioterapeuta, aulas de step, jump, fitas para fazer suspenso, lutas, treinamento funcional e personal. Está aberta para atender qualquer tipo de público sem discriminação alguma, desde que mantenha em dia suas mensalidades. Uma de suas características que pareceu determinar o diferencial da mesma são: a adequada avaliação física e os treinos individualizados. Desta forma foi possível concluir que academia Fit Light proporciona um bom atendimento para seus alunos, superando as expectativas de acordo com seus treinos, e oferecendo diversas atividades físicas aeróbicas e anaeróbicas. Portanto se apresenta como um contexto ideal para o desenvolvimento das atividades de Estágio Supervisionado em Academias de Ginástica e Musculação, conforme o que determina o regulamento do mesmo.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física Bacharelado – UNICRUZ e-mail: raquelantonello@hotmail.com

² Professora Dra. Docente do curso de Educação Física - UNICRUZ e-mail: dpanda@ibest.com.br