



PROPOSTA DE TRABALHO DA ACADEMIA STUDIO MOVIMENTO DE JULIO DE CASTILHOS-RS

DALLA LANA, Clarissa Ribeiro¹; PANDA, Maria Denise Justo²

Palavras-Chave: Diagnóstico; Planejamento; Treinamento Físico.

Este estudo caracterizou-se por uma pesquisa descritiva com o objetivo de verificar a presença e/ou ausência de pré-requisitos necessários para a realização do Estágio Supervisionado em Academias de ginástica e Musculação, com a intenção de conhecer o contexto de trabalho, para que o mesmo auxilie com meios adequados para que o acadêmico avance e prossiga na aquisição de conhecimentos, principalmente na relação entre teoria e prática. A mesma foi realizada através de observação e entrevista, utilizando um guia de entrevista com os seguintes indicadores, dados da academia, área e estrutura física, materiais e equipamentos, recursos humanos, metodologia de trabalho. O levantamento de dados foi realizado com o proprietário da academia Studio Movimento do município de Júlio de Castilhos - RS. A mesma tem como princípio a busca de uma melhor qualidade de vida de seus alunos, proporcionando bem estar e saúde a todos através da prática contínua dos exercícios físicos. Observou-se que os programas de exercícios propostos desenvolvem o trabalho de resistência aeróbica e muscular localizada, hipertrofia e trabalho de força. Para isso a academia possui diversos equipamentos de musculação, materiais de exercícios aeróbicos e de ginástica. Os recursos humanos são compostos por duas pessoas na equipe administrativa, cinco profissionais de educação física e duas na equipe de apoio. A academia disponibiliza aos alunos interessados a avaliação física que consiste na verificação do peso, altura, teste de flexibilidade, medidas antropométricas, IMC, percentual de gordura, relação cintura quadril e pressão arterial. A prescrição do treinamento físico acontece conforme os objetivos de cada aluno, sendo que 80% dos alunos da academia recebem orientação personalizada dos instrutores de educação física, e os 20% restantes realizam suas atividades sem o auxílio dos professores. Em termos de estrutura física existe um amplo espaço, equipamentos e materiais suficientes, ambiente adequado e, profissionais capacitados para orientar a prática das atividades físicas. Poderá haver uma contribuição mais efetiva para que os alunos alcancem seus objetivos, com um melhor planejamento das atividades e fazendo com que cada vez mais se motivem para a prática diária de um exercício físico, beneficiando assim sua saúde e melhorando cada vez mais a sua qualidade de vida, principalmente aqueles que não estão com o trabalho personalizado. Então, a academia Studio Movimento de Julio de Castilhos-RS mostra-se como um ambiente adequado, oferecendo plenas condições para as atividades a serem desenvolvidas no Estágio Supervisionado em Academias de Ginástica e Musculação.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física Bacharelado – UNICRUZ email: clarissadallana@hotmail.com

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