



**Universidade de Brasília
Faculdade de Educação Física
Bacharelado em Educação Física**

Disciplina: Estágio Supervisionado Bacharelado 2

Docente: Aduino João Pulcinelli Matrícula: 913.057

Aluno: Nataly Vieira de Pinho Matrícula: 21/1000505

Relatório de estágio supervisionado

Brasília –DF, 2022

Introdução

O estágio está sendo realizado na Quattor Academia e desenvolvido durante as aulas de musculação. Escolhi essa academia por ser inspirada por ela, por possuir diversos atletas de bodybuilding e fisiculturismo, inclusive já fui atleta. A academia e os professores têm muito conhecimento a respeito de treinamento, tanto para alto rendimento quanto para grupos especiais, a equipe é realmente inspiradora. O espaço no qual eu já tinha tido oportunidade de treinar tem diversos aparelhos, ótima qualidade e assistência.

O estágio foi realizado durante o período de Janeiro a Abril de 2022, contando com a assistência do coordenador técnico e professor Renato Borges e do coordenador da área da musculação, Gustavo Idalo, inclusive criador do método atual de treinamento da academia, chamado Desafio Semanal, no qual há um treino novo toda semana, podendo uma semana ser um treino mais metabólico e outra semana mais tensional. Não há montagem de treinos individuais, mas também não são treinos genéricos.

Nessa metodologia o aluno é acompanhado todos os dias de um professor/estagiário e orientado por ele, no qual professor e estagiário adequam o treino semanal ao objetivo do aluno, diferentemente de academias low cost que muitas vezes ignoram o acompanhamento dos alunos, levando-os muitas vezes a lesões ou evasão pelo fato de se sentirem ignoradas. Inclusive já tivemos alunos que afirmaram terem saído dessas academias por conta da falta de atenção e terem se lesionado. Pretendo então junto com a equipe, auxiliar os alunos na busca de seus objetivos, na prevenção e tratamento de lesões, bem como adquirir experiência ao lidar com diversos alunos e suas individualidades.

O estágio proporciona o conhecimento prático das disciplinas teóricas que vemos na faculdade, o que na minha visão consolida o conhecimento desenvolvido nas aulas, levando também ao conhecimento inclusive de assuntos pouco abordados na faculdade, pois cada aluno possui um individualidade física e mental, na teoria muitas vezes vemos as coisas como “preto e branco”, de forma objetiva e

clara, mas ao lidar com pessoas percebemos que as coisas são muito mais coloridas e cada aluno tem uma forma de aprender e desenvolver os exercícios e atividades, bem como os objetivos que são muitas vezes diferentes, muito além do “emagrecer e ganhar massa” que vemos.

Apresentação do Local do estágio

Nome: Quattor Academia, Saúde e Beleza Ltda.

Endereço: Rua 5 Sul, Aguas Claras

Histórico: A Quattor Academia tem 14 anos de história, sendo uma das primeiras na região de Aguas Claras, que após 4 anos da sua inauguração teve sua atual metodologia de treino fundada pelo professor Gustavo Idalo, atual coordenador da musculação, na qual consiste no “Desafio Semanal”. O desafio semanal nada mais é do que um treino que muda semanalmente, e é adaptado ao aluno, sendo sempre, em qualquer dia e horário acompanhado pelo professor. Diferente da metodologia tradicional que vemos em diversas academias que utilizam as fichas de treinos, na Quattor Academia o aluno tem acompanhamento diário do professor, o que auxilia na prevenção de lesões bem como na motivação por causa do acompanhamento.

Visão

Superar as expectativas do aluno quanto ao objetivo definido e motivar a prática de atividades físicas através de um ambiente familiar, promoção de eventos diferenciados e metodologia exclusiva, nos tornando assim, líder em nossa área de atuação e referência para a comunidade de Aguas Claras.

Missão

Dentro de um ambiente familiar e com equipamentos de qualidade, promover a melhoria da condição física, saúde, bem-estar e estética dos alunos, com atendimento de excelência e prática de atividades físicas orientadas.

Valores

Ética e transparência nas relações, atendimento personalizado, espírito de equipe-família, valorização dos profissionais e inovação.

Descrição

Ramo: Academia de atividades de condicionamento físico

Tempo de atuação no mercado: Aproximadamente 15 anos

Número de funcionários: 17 funcionários e 6 estagiários

Número de alunos / participantes / beneficiários:

- Aproximadamente 1118 alunos matriculados.
- Faixa etária: entre 6 meses aos 81 anos.

Atividades oferecidas e horário de funcionamento:

Na Quattor Academia atualmente tem musculação, lutas como muay-thai, jiu-jitsu, boxe e judô infantil; natação infantil dos 6 meses aos 10 anos; hidroginástica; ballet adulto e infantil (dos a partir dos 3 anos), pilates studio e aulas coletivas como fit dance, pilates solo e spinning. Antes da pandemia também existia natação adulto iniciante, alongamento, GAP (Glúteo, Abdominal e Pernas), zumba, além de realizar eventos como “Treinão Feminino”, “Treinão Masculino” e a corrida de Aguas Claras. Funciona de segunda a sexta das 6h as 23h e aos sábados de 8h as 12h, mas antes da pandemia também funcionava aos sábados de 15h as 19h e aos domingos de 8h as 12h.

Atividades relevantes:

Musculação: Método único e treinos diferenciados. Na Quattor academia, utiliza-se como metodologia de treino o chamado “desafio semanal”, que não é propriamente um desafio, mas sim um treino que muda semanalmente. Dessa forma, os treinos mudam de estímulos semanalmente, podendo ser metabólico ou tensional, no entanto é adaptado aos alunos de acordo com suas individualidades e objetivos individual, respeitando

restrições caso tenham e sendo sempre acompanhados pelos professores e estagiários, o objetivo desse método é estimular a maior adesão na musculação e diminuir a evasão de alunos nas salas de musculação devido à falta de acompanhamento, como em muitas academias do tipo low cost.

Natação Infantil: Na natação o método também é próprio da academia e as turmas são divididas por faixa-etária que começa inicialmente na turma aquababy, para crianças de 6 meses aos 3 anos, necessitando de um acompanhante durante a aula, depois tem a turma de adaptação que vai dos 3 aos 5 anos, não necessitando mais de um acompanhante durante a aula, e a última turma é a iniciante que abrange a faixa etária de 6 aos 10 anos. A piscina é coberta e aquecida, possui 1 professor e 1 estagiário nas aulas. O objetivo é ensinar as crianças a desenvolverem na natação de forma lúdica, auxiliando na aprendizagem das técnicas de natação de forma evolutiva.

Circuito de Musculação + HIIT: A academia lançou recentemente o projeto “Incineração” que nada mais é do que um circuito de musculação + HIIT. É um treino coletivo com no máximo 6 pessoas por horário (de níveis de treinamento intermediário ou avançado) e dinâmico para membros superiores e inferiores, com 40 minutos de alta intensidade + 20 minutos de HIIT na ergometria. O objetivo do projeto é estimular e desafiar os (as) alunos (as) a alcançar altas intensidades de treino, abaixar o nível de gordura corporal, garantindo alto gasto calórico e desempenho físico, além de influenciar na motivação durante os treinos, sendo acompanhado e orientado o tempo todo por um professor.

DESENVOLVIMENTO DO TEMA

Auxiliei os professores na recepção dos alunos na sala de musculação, no atendimento dos alunos bem como na indicação dos exercícios a serem realizados durante o treino semanal, na montagem dos treinamentos, correção de exercícios e posturas, nos alongamentos antes e depois dos treinos. Auxiliei também na organização de sala, guardando pesos que infelizmente alunos não guardam e muitas vezes deixam espalhados, atrapalhando na passagem de alunos, inclusive o coordenador afim de tentar

reduzir a quantidade de alunos que não guardam os pesos, utilizou cartazes didáticos (conforme as fotos abaixo).

SEU CARLOS
TEM DIFICULDADES DE
LOCOMOÇÃO, MANTER A
ACADEMIA ORGANIZADA
AJUDA EM SEU TREINO.

GUARDEM OS PESOS

DONA HELENA
É UMA SENHORA DE
75 ANOS, ELA AINDA
GUARDA SEUS PESOS.

GUARDEM OS PESOS

VOCÊ PODE ATÉ
TREINAR PESADO, MAS
PESADO MESMO VAI
FICAR SUA
CONSCIÊNCIA SE NÃO
GUARDAR OS PESOS.

GUARDEM OS PESOS

A academia tem um método bem diferente do que comumente aprendemos nas salas de aula, no entanto percebi uma boa adesão de alunos iniciantes, talvez pelo acompanhamento assíduo e o sentimento de segurança por estarmos ali para auxiliá-los de fato, inclusive existem alunos que treinam na academia há muitos anos e que demonstram gostarem muito desse método e ao tentarem sair da academia, acabaram não se acostumando com um método diferente. Outro fato interessante é a da troca dos treinos semanalmente gerando estímulos diferentes e sendo uma forma dinâmica de treinamento, fugindo do habitual de montagem por ficha, que na minha opinião muitas vezes os alunos acabam ficando desmotivados pelo fato de terem acompanhamento basicamente apenas na montagem do treino e depois ficam mais de meses com o mesmo treino até conseguirem vaga para realizar a troca de treino/ficha.

Talvez o problema do método, não do método em si mas do acompanhamento seja na dosagem dos exercícios para alunos iniciantes pois alguns demonstraram muita dor na recuperação, o que pode também não ser apenas dos treinos mas da alimentação e descanso que são grandes pilares para recuperação muscular.

Seguem abaixo alguns treinos do desafio semanal durante minha última semana de estágio:

PEITORAL			
1	Crucifixo no Cross Over – 4 x 30 PIRAMIDAL		
2	Supino Reto – 4 x 8 PIRAMIDAL AMPLITUDE MÁXIMA		
3	Supino Inclinado – 3 x 20 PIRAMIDAL		
4	Crucifixo Máquina – 3 x ESCALONADO CRESCENTE <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">REPETIÇÕES: 10 – 11 – 12</td> <td style="padding: 2px;">PAUSA: 10"</td> </tr> </table> PIRAMIDAL EXECUTE 10 REPETIÇÕES E DÊ UMA PAUSA DE 10 SEGUNDOS, EM SEGUIDA EXECUTE 11 REPETIÇÕES E DESCANSE 10 SEGUNDOS, DEPOIS EXECUTE 12 REPETIÇÕES	REPETIÇÕES: 10 – 11 – 12	PAUSA: 10"
REPETIÇÕES: 10 – 11 – 12	PAUSA: 10"		
5	Flying Reto – 3 x 20 PIRAMIDAL		

OMBROS

1	Elevação Lateral ARTICULADO – 3 x ESCALONADO CRESCENTE	
	REPETIÇÕES: 10 – 11 – 12	PAUSA: 10"
PIRAMIDAL EXECUTE 10 REPETIÇÕES E DÊ UMA PAUSA DE 10 SEGUNDOS, EM SEGUIDA EXECUTE 11 REPETIÇÕES E DESCANSE 10 SEGUNDOS, DEPOIS EXECUTE 12 REPETIÇÕES		
2	Desenvolvimento com Halteres – 3 x 20	
PIRAMIDAL		
3	Elevação Frontal na polia baixa – 3 x ESCALONADO CRESCENTE	
	REPETIÇÕES: 10 – 11 – 12	PAUSA: 10"
PIRAMIDAL EXECUTE 10 REPETIÇÕES E DÊ UMA PAUSA DE 10 SEGUNDOS, EM SEGUIDA EXECUTE 11 REPETIÇÕES E DESCANSE 10 SEGUNDOS, DEPOIS EXECUTE 12 REPETIÇÕES		
4	Remada Alta PEGADA ABERTA – 3 x 20	
PIRAMIDAL		
5	Elevação Lateral Curvada UNILATERAL na polia baixa – 3 x 20	
PIRAMIDAL		
6	Desenvolvimento Militar Frente SENTADO – 4 x 8	
PIRAMIDAL		
AMPLITUDE MÁXIMA		

MEMBROS SUPERIORES 1

PEITORAL + OMBROS + TRÍCEPS

1	Supino Inclinado Articulado – 3 x ESCALONADO CRESCENTE	
	REPETIÇÕES: 10 – 11 – 12	PAUSA: 10"
PIRAMIDAL EXECUTE 10 REPETIÇÕES E DÊ UMA PAUSA DE 10 SEGUNDOS, EM SEGUIDA EXECUTE 11 REPETIÇÕES E DESCANSE 10 SEGUNDOS, DEPOIS EXECUTE 12 REPETIÇÕES		
2	Flying Reto – 4 x 20	
PIRAMIDAL		
3	Elevação Lateral – 3 x 30	
PIRAMIDAL		
4	Desenvolvimento Máquina – 3 x ESCALONADO CRESCENTE PRONADA	
	REPETIÇÕES: 6 – 7 – 8	PAUSA: 10"
PIRAMIDAL EXECUTE 6 REPETIÇÕES E DÊ UMA PAUSA DE 10 SEGUNDOS, EM SEGUIDA EXECUTE 7 REPETIÇÕES E DESCANSE 10 SEGUNDOS, DEPOIS EXECUTE 8 REPETIÇÕES		
5	Rosca Testa com Halteres – 3 x 20	
PIRAMIDAL		
6	Triceps Pulley com Barra – 3 x ESCALONADO CRESCENTE	
	REPETIÇÕES: 10 – 11 – 12	PAUSA: 10"
PIRAMIDAL EXECUTE 10 REPETIÇÕES E DÊ UMA PAUSA DE 10 SEGUNDOS, EM SEGUIDA EXECUTE 11 REPETIÇÕES E DESCANSE 10 SEGUNDOS, DEPOIS EXECUTE 12 REPETIÇÕES		
7	Triceps no Banco – 3 x 20	
PIRAMIDAL		

COSTAS

1	Remada Articulada – 3 x ESCALONADO CRESCENTE PEGADA NEUTRA	
	REPETIÇÕES: 10 – 11 – 12	PAUSA: 10"
PIRAMIDAL EXECUTE 10 REPETIÇÕES E DÊ UMA PAUSA DE 10 SEGUNDOS, EM SEGUIDA EXECUTE 11 REPETIÇÕES E DESCANSE 10 SEGUNDOS, DEPOIS EXECUTE 12 REPETIÇÕES		
2	Remada Cavalinho – 3 x 20	
PIRAMIDAL		
3	Pull Down ARTICULADO – 3 x ESCALONADO CRESCENTE	
	REPETIÇÕES: 10 – 11 – 12	PAUSA: 10"
PIRAMIDAL EXECUTE 10 REPETIÇÕES E DÊ UMA PAUSA DE 10 SEGUNDOS, EM SEGUIDA EXECUTE 11 REPETIÇÕES E DESCANSE 10 SEGUNDOS, DEPOIS EXECUTE 12 REPETIÇÕES		
4	Serrote com Halter – 3 x 20	
PIRAMIDAL		
5	Levantamento TERRA – 4 x 8	
PIRAMIDAL		
AMPLITUDE MÁXIMA		

QUADS

1	Cadeira Extensora – 4 x 30 PIRAMIDAL
2	Leg 45° – 3 x 20 PIRAMIDAL
3	Leg Horizontal – 4 x 30 PIRAMIDAL
4	Hack – 3 x 20 PIRAMIDAL
5	Cadeira Adutora – 3 x 30 PIRAMIDAL
6	Agachamento – 4 x 8 PIRAMIDAL AMPLITUDE MÁXIMA

SUPER LOCAL

1	4 Apoios TRADICIONAL – 4 x 30 PIRAMIDAL
2	SÉRIE GIGANTE - STIFF ROMENO – 20 - PASSADAS – 60 (30 para cada lado alternando) - AGACHAMENTO SUMÔ COM HALTER – 20 - SUBIDA NO CAIXOTE SEGURANDO HALTER – 60 (30 para cada lado alternando)

OBJETIVO
ATINGIR OU APROXIMAR DAS CARGAS MÁXIMAS EM CADA EXERCÍCIO DE ACORDO COM O NÚMERO DE REPETIÇÕES
CLASSIFICAÇÃO
INICIANTE – 2 SÉRIES
INTERMEDIÁRIOS – 4 SÉRIES
AVANÇADOS – 6 SÉRIES
SOBRECARGO
- ESTE TREINO É PARA QUEM QUER FAZER UM TREINO DE BUMBUM E PERNAS E AO MESMO TEMPO GASTAR MUITAS CALORIAS
- RECOMENDADO PARA QUEM TREINA PERNAS 3 VEZES POR SEMANA
- OS EXERCÍCIOS DESTA SEQUÊNCIA JÁ FORAM EXECUTADOS DURANTE A SEMANA NOS DOIS PRIMEIROS TREINOS DE PERNAS, E A IDEIA É ATINGIR OU APROXIMAR DAS MAIORES CARGAS QUE FORAM APLICADAS EM CADA EXERCÍCIO, SÓ QUE AGORA DENTRO DE UM CIRCUITO

Conforme a última foto os treinos são adaptados de acordo com o nível de treinamento de cada aluno, respeitando assim o princípio da individualidade. Para alunos que estão iniciando e nunca fizeram musculação ou estavam parados há mais de 6 meses fazemos um período de aproximadamente 2 semanas de treino de adaptação, a depender do desenvolvimento do aluno, com exercícios básicos e utilizando majoritariamente em máquinas com cargas básicas, priorizando o movimento e o desenvolvimento da consciência corporal.

O período de adaptação também é o período em que priorizamos a adesão do aluno, evitando que ele sinta muita dor muscular e dessa forma, possa se sentir desconfortável de continuar realizando os treinos. Após o período de adaptação o aluno então, é inserido nos treinos semanais como iniciante e avançado conforme for evoluindo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio foi extremamente enriquecedor para a meu desenvolvimento não só profissional, mas pessoal, pois na teoria lidar com pessoas não parece ser tão desafiador, no entanto, durante a prática do estágio vemos que vai muito além. Cada aluno possui sua individualidade não só física, mas psicológica, cada um tem sua maneira de lidar com os desafios e cada um tem suas motivações (extrínsecas ou intrínsecas) para ir à academia. Muitos alunos não buscam simplesmente saúde ou desenvolvimento físico, mas também a socialização, principalmente após o período de quarentena devido a pandemia.

A academia é também um ambiente de socialização e pude perceber que alguns alunos (as) valorizam bastante a atenção que é dada durante a prescrição dos exercícios e o cuidado que temos com eles como pessoas, não somente como um corpo. Acompanhar os alunos diariamente poder acompanhar e incentivar a evolução e o desenvolvimento nos exercícios é muito gratificante. Perceber o desenvolvimento não só da melhora da postura dos exercícios, mas da consciência corporal, aumento das cargas, melhora de dores, mais disposição e etc.

Minha avaliação sobre a academia é ótima, os aparelhos são de ótima qualidade, o método de treinamento, em minha opinião, é excepcional, acredito que o método não só motiva mais os alunos, mas também impede que eles se lesionem tentando treinar “sozinhos”. Também temos muitos alunos (as) de 13 a 16 anos, idade que sofre preconceito para iniciar na musculação por um mito, mas que os pais ao verem que nós acompanhamos os alunos sempre, sentem-se seguros de deixar seus filhos (as) treinando conosco.

Eu faço musculação há 10 anos, tenho muita experiência com treinamento e acredito que por isso não tive problemas com as prescrições, mas ainda assim quando tive dúvidas busquei sempre o professor supervisor o que me deixou mais segura na sala de musculação, porque confesso que tive dificuldades com exercícios ideais para pessoas com lesões como condromalácia que foi uma das mais comuns. O professor sempre me auxiliou e esclareceu minhas dúvidas, tanto sobre os treinamentos quanto ao tratamento com os alunos.

Apesar de os aparelhos serem excelentes, a iluminação da academia está deixando a desejar, pois tem várias lâmpadas queimadas há tempos, assim como a limpeza que também deixa a desejar. No quesito treinamento e profissionais eu daria nota 10 de 10, no entanto seria interessante uma reforma na academia (algumas paredes estão descascando), melhora na iluminação e limpeza.

Concluindo a experiência foi enriquecedora e considero de extrema importância porque me permitiu ter a visão não de aluna e praticante de musculação, mas a visão de professora.