

# ESTÁGIO OBRIGATÓRIO II



Discente: Soraia Barcat

Professor Orientadora: Marisete Safons

Prof. Supervisor: Gustavo Henrique Bergamaschi

# APRESENTAÇÃO DO LOCAL DO ESTÁGIO

- **Nome da Empresa:** VITAO PERSONAL STUDIO
- **Histórico:** Foi inaugurada em 2018
- **Visão:** Consolidar-se como uma das academias boutiques mais conceituadas em valor de mercado, admirada pelos clientes e reconhecida pela solidez, pelo atendimento e pela qualidade do trabalho desenvolvido pela equipe.

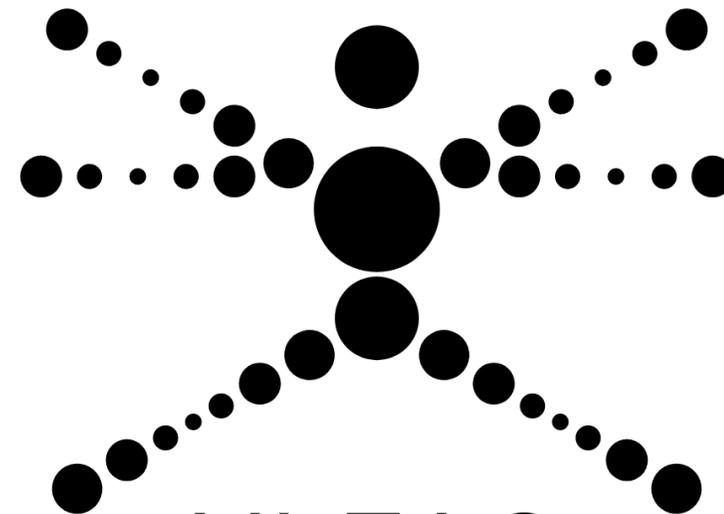
# APRESENTAÇÃO DO LOCAL DO ESTÁGIO

- **VALORES:** *Integridade* - honrar compromissos, agir com transparência, ética e de maneira solícita com o cliente. *Ética* - praticar o bem. Respeitar a dignidade das pessoas. *Responsabilidade Social* - suprir a necessidade do cliente com relação aos serviços oferecidos do setor de saúde e bem estar, de maneira confiável e efetiva em termos de custos, contribuindo para o desenvolvimento e assegurando melhor qualidade de vida para toda sociedade. *Entusiasmo no Trabalho* - agir com comprometimento, responsabilidade e dedicação. *Espírito Empreendedor* - tomar iniciativas e fazer escolhas visando no melhor para a empresa e para a equipe.

# APRESENTAÇÃO DO LOCAL DO ESTÁGIO

- **MISSÃO:** Cada pessoa traz para o treino objetivos e características únicas. Os programas personalizados são desenvolvidos levando-se em consideração a idade, as restrições, o condicionamento, as aptidões e preferências de cada um quanto à rotina de atividades e ao desempenho físico. Seja para melhorar a qualidade de vida, estimular o bem-estar, a saúde e o equilíbrio, ou para alcançar as habilidades e o condicionamento físico para alta performance. A empresa Vitao Personal Studio trabalha com um método desenvolvido pelo dono da empresa, Gustavo Bergamaschi, que estabelece programas de treinamento individualizados, de forma que o aluno alcance os objetivos esperados por meio da atividade física lúdica e prazerosa.

LOCAL  
DO  
ESTÁGIO



VI-TAO  
PERSONAL  
STUDIO

# DESCRIÇÃO DO LOCAL DO ESTÁGIO

- O espaço apresenta algumas propostas fundamentais de fidelidade tanto em relação aos clientes quanto aos funcionários, oferecendo os mais diversos serviços de musculação, de pilates, de treinamentos funcional, aeróbico e de relaxamento pós treino. O Método Bergamaschi desenvolvido e trabalhado no Studio Vitao envolve diferentes variáveis durante o treino dos alunos, com objetivo de progredir nos aspectos da força, da mobilidade articular, do alongamento muscular e no condicionamento cardiorrespiratório, sendo possível trabalhar todos esses fatores em uma sessão de treino com duração de uma hora e com uma evolução significativa após 3 meses de treinamento no estúdio, com uma frequência mínima de duas vezes na semana.

# ▶ EQUIPE

- Número de Funcionários: 07
- Número de alunos: 35 alunos
- Faixa etária dos alunos em média: 40-50 anos
- Gênero: Feminino
- Atividades oferecidas: Musculação, alongamento, treinamento funcional, relaxamento, boxe e pilates.

# ESTRUTURA



# METODOLOGIA

# ▶ AQUECIMENTO



# ALONGAMENTO



# ▶ TREINAMENTO RESISTIDO



# TREINAMENTO FUNCIONAL



# MOBILIDADE – INTEGRAL BAMBU



# RELAXAMENTO



# EXPLICANDO A METODOLOGIA

- O método seguido para a prescrição é extremamente interessante. O aluno inicia o treino realizando um aquecimento aeróbico e, em seguida, uma sequência de alongamento no espaldar. Dependendo dos seus objetivos pessoais e das necessidades funcionais e físicas são escolhidos os exercícios, a carga e a intensidade. Independente de qualquer questão, o método é organizado para trabalhar de maneira global, ou seja, em todo treino será membros inferiores, membros superiores e ativação de core. Após um bloco de exercícios para esses três grupos, fazemos uma ativação, onde será realizado o exercício aeróbico, esse momento é feito com o objetivo da recuperação muscular do treinamento resistido, tendo foco no cardiorrespiratório. Para finalizar o treino, fazemos de diferentes maneiras os exercícios de alongamento e de mobilidade, podendo ser trabalhados em cadeiras reclináveis, no solo, no integral bambu ou no rolo de liberação. O relaxamento pós-treino é opcional, onde há um espaço próprio no estúdio para esse momento, com cadeiras de massagem, plataformas vibratórias e plataformas infláveis.

# ATUAÇÃO DO ESTÁGIÁRIO

- Durante o estágio, tive a oportunidade de vivenciar diretamente a prática de um profissional de educação física, como é sua rotina dentro do estúdio, de maneira tanto administrativa quanto de treinamento personalizado, além da oportunidade de aprender a executar e ensinar os movimentos, focando na parte da biomecânica e da anatomia do corpo humano. Aprendendo essa parte teórica e desenvolvendo a prática, é possível adaptar alguns exercícios para o público idoso ou para aqueles que têm alguma limitação por lesões, dores ou atrofia.

# ATUAÇÃO DO ESTÁGIÁRIO

- Um dos valores reproduzidos e ensinados é de termos a função de atender os alunos em todas as suas demandas. A atividade física é apresentada como investimento na vida dos clientes, e trabalhada com diversas modalidades esportivas, sendo necessário um conhecimento abrangente em torno de diversas práticas e repassado também entre os funcionários, visando uma mesma linguagem repetida por todos. Atualmente, também sou responsável pela prescrição e passagem de treinos com alguns alunos, sempre com a supervisão e interação de um dos professores da área, havendo uma troca de informações sobre os motivos da escolha e da seleção dos exercícios para aquele determinado aluno.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

- O estágio foi algo que mudou minha visão e minha perspectiva sobre a prática de atuação da educação física, visando a qualidade de vida, o bem-estar e a saúde dos alunos. Pretendo continuar na área justamente por essa experiência extremamente proveitosa que vivenciei a partir do estágio nessa empresa. Acredito que foi uma oportunidade enriquecedora de aprendizado e vai me ajudar muito no mercado de trabalho.