

A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO TÉCNICA DA MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS

Orientadores: SCHENBERGER, Agilberto; ZAWADZKI, Patrick

Pesquisadores: MARTIORI, Indyanara

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: No período de 14 à 31 de Março realizei as observações na academia, das 15 às 16 horas, de Segunda à Sexta Feira. De segunda à quarta o movimento dentro da academia era calmo, com poucos alunos, entretanto, dentre eles haviam idosos, adultos e adolescentes. Já na quinta e sexta aumentava o número de alunos e nesse horário a maioria já desenvolvia planilhas de treino avançado. Ao concluir a observação, percebi que os alunos não praticavam todos os exercícios de forma correta, apesar da insistência e atuação dos professores, o tipo de serviço poderia ser melhor prestado. Foi então que fiz a proposta junto com meu supervisor. Conversei com ele, obtive um bom resultado e passei a aplicar meu projeto auxiliando os alunos, e claro, ele sempre me ajudando no que eu precisava, e principalmente, me ensinando mais sobre essa área. por isso, meu projeto de estágio estabeleceu o objetivo de auxiliar os alunos na academia, ensinando a forma de executar o movimento correto em todos os exercícios prescritos, tirar dúvidas, e incentivar a pratica de atividades físicas. Obtive resultados mais amplos e satisfatórios, foi dentro o que eu esperava, aprendi muito com os alunos e com o proprietário da Academia Corpus (Agilberto), que sempre se manteve disposto à atender minhas dúvidas e sugestões . Também ganhei experiência profissional, que ao longo do meu caminho acadêmico espero melhorar e sempre mostrar as pessoas que o exercício físico é fundamental para sua qualidade de vida. Concluí algo que já havia percebido anteriormente, o mais difícil é encontrar a necessidade real do aluno.

Palavras-chave: Academia. Musculação. Cinesiologia. Execução técnica. Profissão.

E-mails: indyanaramarthiori@hotmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br