

## **Vivências do estágio supervisionado em academia do curso de bacharelado em Educação Física: Um relato de experiência**

**Experiences of supervised internship in academy of the bachelor's degree in Physical Education: An experience report**

**Experiencias de práctica supervisada en la academia de la licenciatura en Educación Física: Un reporte de experiencia**

Recebido: 23/09/2025 | Revisado: 30/09/2025 | Aceitado: 01/10/2025 | Publicado: 02/10/2025

**Josian Inácio Soares**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1860-3268>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: joinacio19@gmail.com

**Sarah Fernandes dos Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0663-389X>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: sarahuzumaki34@gmail.com

**Paula Adriana dos Santos de Fontes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6583-4490>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: paulasfontes19@gmail.com

### **Resumo**

**Objetivo:** Compartilhar a experiência e vivencias adquiridas no estágio supervisionado de práticas em academia dos acadêmicos pelo curso de bacharelado em educação física ocorrido em uma academia na zona norte de Manaus-AM. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, compreendida como método de investigação voltado a coleta, análises e descrições de dados não numéricos vivenciados por dois acadêmicos. **Resultados e Discussão:** Após a organização e leitura do material coletado, as informações foram sujeitas a uma análise de conteúdo, onde foram divididas em três tópicos, sendo: tipos de serviços realizados, público com maior dificuldade e objetivos dos alunos. **Conclusão:** O estudo desenvolvido na forma de relato de experiência, evidencia a relevância do estágio supervisionado em academia, permitindo ampliar a compreensão sobre a prática profissional, constituindo um elo essencial entre a teoria e a prática.

**Palavras-chave:** Estágio supervisionado; Educação Física; Musculação; Academias; Relato de experiência.

### **Abstract**

**Objective:** To share the experiences and knowledge acquired during the supervised internship in gym practices by undergraduate students in the Physical Education bachelor's program, which took place in a gym located in the northern zone of Manaus-AM. **Method:** This is a descriptive study with a qualitative approach, understood as a method of investigation focused on the collection, analysis, and description of non-numerical data experienced by two students. **Results and Discussion:** After organizing and reading the collected material, the information was subjected to content analysis and divided into three main topics: types of services provided, the group with the greatest difficulties, and the students' goals. **Conclusion:** The study, presented as an experience report, highlights the importance of the supervised internship in a gym setting, as it broadens the understanding of professional practice and serves as a crucial link between theory and practice.

**Keywords:** Supervised internship; Physical Education; Strength training; Gyms; Experience report.

### **Resumen**

**Objetivo:** Compartir la experiencia y vivencias adquiridas durante la pasantía supervisada de prácticas en gimnasio, realizada por estudiantes del curso de licenciatura en Educación Física, llevada a cabo en un gimnasio ubicado en la zona norte de Manaus-AM. **Método:** Se trata de un estudio descriptivo, con un enfoque cualitativo, entendido como un método de investigación orientado a la recolección, análisis y descripción de datos no numéricos experimentados por dos estudiantes. **Resultados y Discusión:** Tras la organización y lectura del material recolectado, la información fue sometida a un análisis de contenido, siendo dividida en tres temas principales: tipos de servicios realizados, público con

mayores dificultades y objetivos de los alumnos. Conclusión: El estudio, desarrollado en forma de relato de experiencia, evidenció la relevancia de la pasantía supervisada en el gimnasio, permitiendo ampliar la comprensión sobre la práctica profesional y constituyéndose como un vínculo esencial entre la teoría y la práctica.

**Palabras clave:** Pasantía supervisada; Educación Física; Entrenamiento de fuerza; Gimnasios; Informe de experiencia.

## 1. Introdução

O estágio supervisionado obrigatório é uma disciplina curricular exigida para conclusões em finais de cursos de bacharelado, tecnólogo e licenciatura. Por meio da lei nº 11.788, de 25 de setembro de 2008, essa prática tornou-se obrigatória a fim de que alunos pudessem aplicar o conhecimento teórico adquirido em sala de aula na vivência da realidade profissional. Essa disciplina permite que o docente tenha a oportunidade de preparar formalmente os acadêmicos para o mercado de trabalho nas principais áreas de atuação, apresentando-lhes a rotina, oportunidade de empregabilidade, renda, dentre outros. (CREF8, 2011).

Para o profissional de educação física em bacharelado, existem diversas opções de carreira, como, trabalhar em reabilitações, esportes em geral, pilates e ginástica, destes, destacam-se as atividades em academia. Na musculação em geral, treinam alunos que estão à procura de saúde ou melhora estética, neste contexto, o professor é responsável por montar treinos personalizados e individualizados, visando auxiliar o público a alcançar metas pessoais com segurança e responsabilidade para reduzir os riscos de lesão e agravamento de outras condições de saúde, com isso o profissional utilizará seus conhecimentos, habilidades e experiências que foram adquiridas para atingir os resultados desejados. (Freidson, 1998; Araújo et al., 2006; Verenguer et al., 2008; Soriano, 2009).

A especialidade da educação física que realiza esse tipo de serviço é denominada *personal trainer*, ministrando aulas personalizadas, formulando e aplicando tabelas de treinos específicas de acordo com objetivo de cada aluno. (Sanches, 2006). Portanto, ser um personal trainer requer habilidade tática, inteligência, treinamento acadêmico, experiência prática, julgamento correto, habilidades de comunicação, além de compromisso e entendimento da importância de seu trabalho para oferecer uma prescrição segura e eficaz (Terri, 1999).

A procura por um estilo de vida mais saudável ganhou maior notoriedade nos últimos anos, consequentemente nas academias houve um aumento de alunos matriculados, visto que, dentre as modalidades de exercícios físicos existentes, a musculação constitui o mais comum e apresenta benefícios significativos na estética corporal através da redução da gordura corporal e aumento de massa muscular, caracterizando a hipertrofia (Vieira e Biesek, 2015; Fleck e Kraemer, 2017).

Como o horário de funcionamento das academias geralmente é estendido, existe diariamente uma rotatividade de alunos em todos os períodos ao longo do dia, sendo necessário realizar a contratação de instrutores de academia. Os instrutores atuam fazendo a avaliação inicial e elaborando treinos personalizados no salão de musculação, além disso, ficam à disposição para retirada de dúvidas quanto a execução, utilização das máquinas e correção dos exercícios prescritos (Freidson, 1998; Araujo et al., 2006; Verenguer et al., 2008; Soriano, 2009).

Com o passar dos tempos o público a ser frequentado em academias ficou bastante variados, sendo eles adolescentes, adultos e idosos, devido a ciência ter um avanço significante em relação as atividades físicas de musculação para saúde, academia se tornou um grande nicho para o público. As atividades para serem feitas, devem ser divididas por agrupamentos musculares, onde em um dia treinam membros superiores e em outros, membros inferiores, assim os músculos trabalhados terão um descanso adequado gerando resultados positivos. Com isso, não só o corpo é trabalhado, mas a parte psicológica em si, com a liberação das endorfinas, facilita bastante o bem-estar do indivíduo, assim fortalecendo o seu organismo. (Mourão-Carvalhal; Coelho, 2013).

Portanto, considerando o aumento da performance corporal e questões de saúde, entende-se a necessidade de o profissional de educação física obter conhecimento prático diversificado, atualizado e longitudinal a fim de contribuir com os

objetivos esperados dos alunos. Sendo assim, o objetivo desse estudo é compartilhar a experiência e vivências adquiridas no estágio supervisionado de práticas em academia dos acadêmicos pelo curso de bacharelado em educação física ocorrido em uma academia na zona norte de Manaus-AM.

## 2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa descritiva, de natureza qualitativa (Pereira et al., 2018) e, do tipo relato de experiência (Gaya & Gaya, 2018; Pimentel, 2022). O relato de experiência caracteriza-se como um estudo observacional e retrospectivo, resultante da percepção e vivência dos acadêmicos durante o estágio supervisionado. Esse tipo de estudo contribui cientificamente ao apresentar de forma estruturada práticas, processos e relações, detalhando-os de maneira que se compreenda como a experiência foi conduzida (Minayo, 2012; Demo, 1992).

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, compreendida como método de investigação voltado à coleta, análise e descrição de dados não numéricos (Creswell, 2010). A pesquisa buscou compreender e explicar as atividades relacionadas à musculação no contexto da saúde, a partir das observações realizadas pelos acadêmicos e do relatório produzido no período de estágio supervisionado.

O estágio ocorreu em uma academia comercial localizada na zona norte da cidade de Manaus-AM, que oferece serviços de natação, hidroginástica e musculação. Teve carga horária de 100 horas, distribuídas entre os meses de março e abril de 2025, no turno da manhã, das 7h às 11h, totalizando quatro horas diárias.

As atividades foram desenvolvidas em três fases:

**Observação** – acompanhamento das rotinas da academia e identificação dos procedimentos adotados pelo supervisor com os alunos;

**Corregência** – participação conjunta com o professor responsável, auxiliando na elaboração de fichas de treino e no acompanhamento direto dos praticantes;

**Regência** – condução das atividades de forma supervisionada, com aplicação prática dos conhecimentos adquiridos.

Após a conclusão do estágio, elaborou-se um relatório final das atividades e, posteriormente, este artigo científico, com o intuito de sistematizar e divulgar as vivências acadêmicas.

Para análise dos dados, foi utilizada a técnica de Análise de Conteúdo de Bardin, composta por três etapas: (1) pré-análise; (2) exploração do material, com categorização e codificação; e (3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação (Bardin, 1977; Bardin 2011). Essa metodologia permite examinar comunicações de maneira sistemática, favorecendo a construção de inferências qualitativas que possibilitam uma compreensão aprofundada do objeto de estudo.

### 2.1 ilustração da categoria

Nas linhas seguintes, o Quadro 1, apresenta um modelo de trabalho com categorias de atividades, definição operacional, evidências e autores de suporte para este tipo de categoria:

**Quadro 1** - Modelo de trabalho desenvolvido pelos autores.

Categorias	Definição operacional	Evidências principais	Trecho ilustrativo
Tipos de serviços realizados	Observação, cor-regência e regência.	Coleta de informações Sobre a academia, aprendizagem do uso das máquinas. Auxílio em guiar alunos até as máquinas corretas, corrigindo execuções e posturas. Elaboração de treinos e personalização dos acadêmicos para alunos de acordo com os treinos elaborados.	Elia, Marcos. (1995) A formação de Professores na UFRJ: Uma visão Institucional. Disponível em internet Ribeiro, R. C., e Vedovatto, D. (2019). Estágio supervisionado em educação física: Processos de iniciação à docência (Coleção Docência, Formação de Professores e Práticas de Ensino, Vol. 4). Editora CRV. .
Público com maior dificuldade	Execuções incorretas, dúvidas de máquinas dificuldade em manter rotinas de treinos.	Realização de acompanhamentos mais atenciosos e delicados, mantendo sempre uma explicação plausível. Realização de treinos com menos dificuldades de execução e incentivos positivos para os alunos.	Krug RR, Lopes MA, Mazo GZ. Barreiras e Facilitadores para a Prática da Atividade Física de Longevas Inativas Fisicamente. Rev Bras Med Esporte. 2015;21(1):57-64
Objetivos dos alunos	Jovens em busca de estética corporal e adultos e idosos da saúde.	Jovens que recorriam em buscas de treinos mais focados e específicos para um maior desempenho e hipertrofia. elaboração de treino combinados com aeróbico e anaeróbio, para adultos e idosos com sobrepeso para aumentar o gasto calórico, reduzindo o sobrepeso e garantindo uma boa saúde.	Ayres, C. (2009). <i>Nutrição e Estética</i> . Atheneu. Farvano, A. (2011). <i>Nutrição aplicada à estética</i> . Rubio Ltda.

Fonte: Autoria própria (2025).

### 3. Resultados e Discussão

Após a organização e leitura do material coletado, as informações foram sujeitas a uma análise de conteúdo de acordo com (Bardin, 2011). Os principais pontos abordados foram os que viram em seguida.

#### 3.1 Tipos de serviços

Os serviços realizados no local de estágio supervisionados foram divididos por fases, onde continham a fase de observação, composta por 12 horas, cor-regência, composta por 72 horas e regência, composta por 16 horas.

A fase de observação proporciona ao acadêmico a realização em fazer levantamento de informações da academia, observando estrutura, máquinas que o local disponibilizava para os alunos. Além disso, é observado como são elaborados os treinos dos alunos em suas fichas. Onde todas são feitas manuscritas.

Durante a fase de cor-regência, foi realizada as atividades de suportes e auxílio para os alunos, os acadêmicos eram responsáveis por direcionar e ensinar os alunos nos exercícios, usando o que foi adquirido durante o curso para auxiliar quais as máquinas corretas e como executar corretamente o movimento, prevenindo lesões ou dores articulares.

No período da regência, foi realizada atividades pelos acadêmicos quais eram do professor responsável, onde foi feita a elaboração de treinos manuscritas de acordo com o objetivo de cada aluno e seu nível de treino. após a elaboração dos treinos nas fichas, ocorria a personalização, com acadêmico instruindo alunos quais os treinos foram feitos, corrigindo posturas e ensinados de forma certa e adequada.

*O estágio é privilegiado de iniciação à docência, que articula teoria e prática e promove processos formativos por meio de observação, regência assistida e apropriação de práticas profissionais. (Ribeiro, R. C., & Vedovatto, D. 2019) A formação de profissionais e uma grande abertura para o profissional pensar sobre seus conceitos e teorias utilizando a sua própria vivência de sua prática pedagógica. (Elia, 1995)*

### 3.2 PÚBLICO COM MAIOR DIFICULDADE

Durante o período de estágio, foi notado que um público específico, no qual eles eram idosos e sedentários, tinham uma pequena dificuldade para realizar os exercícios e se manter com uma rotina de treino constante, para o aspecto de dificuldades em relação aos exercícios, eram realizados acompanhamentos mais atenciosos, com explicações e realizações dos movimentos com mais delicadezas e especificidades. Para o público com dificuldades de manter a constância de treinos, eram feitos pequenos incentivos de motivação e elaborações de exercícios com menos dificuldades de execuções, assim o aluno mantinha a rotina de treino.

*A inatividade física é influenciada por vários motivos, como a obesidade, falta de incentivo, autopercepção da saúde, tabagismo, sedentarismos e a negatividade de idosos perante o público em academia. (Krug et al., 2015, p. 58).*

*A inatividade física age como um acelerador pra a queda humana, ocasionando uma funcionalidade limitada, perda excessiva na qualidade de vida e aumentando significativamente o número de doenças crônicas e mortalidade. (Krug et al., 2015, p. 58).*

### 3.3 OBJETIVOS DOS ALUNOS

Os objetivos dos alunos que frequentavam a academia no horário da realização de estágio, era um público diverso, no qual tinha dois objetivos que incentivavam a prática da musculação, sendo eles a estética e a saúde. A estética, era voltada pelo público mais jovem, onde eles recorriam em busca de treinos mais focados e específicos para membros nos quais queriam o maior desempenho e hipertrofia, sendo mantida uma rotina de acompanhamentos dos professores presentes na academia. além dos treinos, muitos pediam dicas de suplementos para potencializar no processo da hipertrofia. Para os alunos com objetivo de melhorar a saúde, no qual se encaixava no público adulto e idoso, ocorriam a procura por motivos de sobrepesos, nesse caso o professor fazia a elaboração de treinos combinados, onde combinava exercícios aeróbicos com anaeróbicos, com isso, o aluno tinha um gasto calórico maior e combinando isso com uma dieta adequada, o aluno obteria resultados significantes de emagrecimento.

*Na grande maioria, homens desejam um corpo hipertrofiado, bem como definição muscular, enquanto as mulheres (mas suscetíveis ao ganho do peso gordo) buscam se livrar da gordura em excesso. (Ayres. Cap 18. P 229)*

*O que deve ocorrer para promoção de emagrecimento adequado é a geração de um balanço energético negativo, ou seja, fazer com que o indivíduo gaste mais calorias com sua atividade física que o consumo pela dieta. E o indicado para um processo de emagrecimento adequado é uma alimentação balanceada e hipocalórica associada à prática de algum tipo de exercício físico. (Farvano. Cap 25. P 326)*

## 4. CONCLUSÃO

Este estudo, desenvolvido na forma de relato de experiência, evidenciou a relevância do estágio supervisionado em academia como espaço formativo, no qual foi possível aplicar e ressignificar os conhecimentos adquiridos ao longo da graduação. A vivência no ambiente de musculação permitiu ampliar a compreensão sobre a prática profissional, ressaltando a importância do acompanhamento qualificado, da individualização do treino e do estabelecimento de relações interpessoais positivas.

Constatou-se que o estágio supervisionado constitui um elo essencial entre teoria e prática, favorecendo o desenvolvimento de competências técnicas e humanas indispensáveis ao exercício profissional em Educação Física. Assim, este estudo representou não apenas uma atividade acadêmica, mas também uma oportunidade de formação integral, capaz de fortalecer a identidade profissional e de suscitar reflexões críticas que podem orientar práticas futuras na área.

## REFERÊNCIAS

Antunes, J., Torres, C. M. G., Alves, F. C., e Queiroz, Z. F. de. (2024). Como escrever um relato de experiência de forma sistematizada? Contribuições metodológicas. Práticas Educativas, Memórias E Oralidades - Rev. Pemo, 6, e12517.

Araújo, Bersi, M., Soriano, Barcelos, J., Fonseca, Giovani. R., Santo, Luiz. D., O ponto de vista de estudantes de Educação Física sobre os conhecimentos relevantes em situações – problema da intervenção profissional. *Revista Digital EFDEPORTES.COM*, Buenos Aires, 11(95), abr. 2006.

Ayres, C. (2009). *Nutrição e Estética*. Atheneu.

Bardin, L. Análise de Conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.

Bardin, Laurence. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2011.

Conselho Regional de Educação Física da 8ª Região. (2011). Lei do estágio. CREF8. Recuperado em 20 de agosto de 2025, de <https://www.cref8.org.br/lei-do-estagio/>

Elia, Marcos. (1995) A formação de Professores na UFRJ: Uma visão Institucional. Disponível em internet.

Farvano, A. (2011). *Nutrição aplicada à estética*. Rubio Ita.

Fleck, S. J., e Kraemer, W. J. (2017). Fundamentos do treinamento de força muscular (4o ed.). Porto Alegre: Artmed.

Freidson, Eliot. Profissão médica: um estudo de sociologia do conhecimento aplicado. São Paulo: Unesp; Porto Alegre: Sindicato dos Médicos, 2009. Renascimento do profissionalismo: teoria, profecia e política. São Paulo: Edusp, 1998.

Gaya, A. C. A & Gaya, A. R. (2018). Relato de experiência. Editora CRV.

Krug Rr, Lopes Ma, Mazo Gz. Barreiras e Facilitadores Para a Prática da Atividade Física de Longevas Inativas Fisicamente. *Rev Bras Med Esporte*. 2015;21(1):57-64

Mourão-Carvalhal, M.; Coelho, E.M.C. Obesidade infantil e atividade física. Curitiba: CRV, 2013.

Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.

Pimentel, C. A. et al. (2022). Relatos de experiência em engenharia de produção. ABEPRO - Associação Brasileira de Engenharia de Produção. <https://pt.scribd.com/document/620372641/Livro-Relatos-Experiencias-2022-2>.

Ribeiro, R. C., e Vedovatto, D. (2019). Estágio supervisionado em educação física: Processos de iniciação à docência (Coleção Docência, Formação de Professores e Práticas de Ensino, Vol. 4). Editora CRV.

Sanches, E. W. Responsabilidade civil das academias de ginásticas e do personal trainer. São Paulo: Editora Juarez de Oliveira, 2006.

Soriano, Barcelos, J. A constituição da intervenção profissional em Educação Física: interações entre o conhecimento “formalizado” e a noção de competência. 2003. Tese (Doutorado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

Tatagiba, A. B. (2012). Creswell, John W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto; tradução Magda Lopes. 3 ed. Porto Alegre: ARTMED, 296 páginas, 2010. Cadernos De Linguagem E Sociedade, 13(1), 205–208. Da qualitativa. Metodologia.

Teri, S. O'Brien, O Manual do Personal Trainer. 1 ed. brasileira - 1999. Editora Manole Ltda, São Paulo – SP.

Verenguer, Rita de Cássia. Mercado de trabalho em educação física: significado da Intervenção profissional à luz das relações de trabalho e da construção da carreira. 2003. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

Vieira, A., e Biesek, S. (2015). Avaliação do consumo de recursos ergogênicos nutricionais por praticantes de Artes Marciais em uma academia da cidade de Curitiba-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 9 (53), 454–462.