



DANÇA E MUSCULAÇÃO NA ACADEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ângela Santos Silva – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Luiz Humberto Rodrigues Souza – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Berta Leni Costa Cardoso – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Aline Costa Cruz – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Iara Nunes – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII

Resumo

O objetivo do estudo foi refletir sobre a importância da musculação e da dança em uma academia de ginástica. O público alvo foi exclusivamente feminino e a maioria contou com atendimento personalizado durante as aulas. As intervenções foram realizadas nas terças (dança) e sextas-feiras (musculação). O desenvolvimento das duas atividades durante o estágio supervisionado foi muito gratificante e proporcionou um grande crescimento pessoal e profissional. Houve a oportunidade de perceber como a dança e a musculação interferem positivamente na qualidade de vida das mulheres. Isso incentiva, cada vez mais, a buscar novos conhecimentos acerca do conteúdo tratado neste trabalho.

Palavras-chave: Academia. Dança. Estágio. Musculação.

INTRODUÇÃO

O estágio é uma das etapas mais importantes do ensino da graduação, pois nessa fase o discente tem a oportunidade de unir a teoria da sala de aula com a prática da profissão desejada (Tardif, 2002). Acredita-se que a articulação da Universidade com outros locais seja muito importante, pois isso amplia as possibilidades de atuação dos futuros professores. Além disso, as vivências e experiências em espaços não escolares são importantes para o desenvolvimento de saberes docente (Tardif, 2002). Sendo assim, o componente curricular “Estágio VIII” exige o desenvolvimento de uma proposta pedagógica relacionada com a Educação Física no espaço não escolar, sob a supervisão de um professor.

Neste contexto, a dança e a musculação oferecem inúmeras possibilidades para serem pesquisadas. O treinamento em musculação consiste em contrações musculares de forma repetitiva que utiliza a resistência de pesos livres, aparelhos, elásticos ou o peso do próprio corpo (Azevedo et al., 2012). Para potencializar os resultados decorrentes dessa prática, alguns



métodos de treino são utilizados para estimular a resistência muscular (uso de cargas entre 20 e 60% de uma repetição máxima (1-RM), aplicadas em 3-6 séries com número mínimo de 13 repetições e intervalo de recuperação de 30 a 90 segundos) ou a força máxima (uso de cargas entre 85 e 100% de 1-RM, aplicadas em 3-5 séries de 1 a 6 repetições, com intervalo de recuperação de 3-5 min) (Brito; Oliveira, 2020).

Quanto à dança, pode-se afirmar que se trata de um tipo de exercício físico que proporciona bem-estar físico, social e psicológico, e é benéfica para a saúde, pois traz satisfação pessoal (Hass; Leal, 2006). A dança melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia, podendo proporcionar ao indivíduo que a pratica sensação de prazer e felicidade. Dançar, além de ser uma atividade física, também serve como uma forma de lazer para as pessoas, pois, dançando é possível se divertir e se relacionar com outras pessoas, o que faz com que eles tenham uma melhora na sua qualidade de vida (Castro, 2003).

OBJETIVO

Refletir sobre a importância da musculação e a da dança em uma academia de ginástica.

METODOLOGIA

O estágio foi realizado em uma academia de ginástica localizada no centro da cidade de Tanque Novo, Bahia. O público alvo foi exclusivamente feminino e a maioria contou com atendimento personalizado nas aulas de musculação e dança.

O ambiente é arejado e bem organizado, com diversos aparelhos de musculação tais como: *leg press*, mesa flexora, cadeira extensora e flexora, *cross over*, bicicleta ergométrica, esteira, aparelho peitoral, aparelho dorsal, banco para supino, suporte para agachamento livre, barra guiada, anilhas, halteres, estepes, barras, puxador costas. A academia tem uma sala reservada para a realização das avaliações físicas (uso da balança de bioimpedância e fita métrica). O espaço para a aula de dança é pequeno, comportando até 5 alunas.



As mulheres que frequentaram a academia durante a intervenção estavam na faixa etária de 20 a 50 anos e são de classe média e média alta. A maioria delas busca uma definição muscular e um aumento de volume corporal. As intervenções na academia foram realizadas nas terças e sextas-feiras, de março a maio de 2022, durante nove semanas. Nas terças, foram planejadas as aulas de dança que contavam com vários ritmos musicais (dance, arrocha, piseiro, funk, forró, etc.) e nas sextas foram realizadas as orientações na sala de musculação.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

No primeiro encontro, foi apresentado o local, os equipamentos e a rotina de funcionamento da academia. Em seguida, foi feita uma observação geral do ambiente. Logo após, iniciou-se a intervenção propriamente dita, em que as alunas acompanhadas foram aquelas iniciantes que ainda não dispõem do acompanhamento personalizado da proprietária. As alunas foram muito receptivas durante as intervenções, e isso facilitou o processo de orientação dos exercícios.

Cada aula de dança teve a duração de uma hora e a adesão/participação das alunas foi bem satisfatória. As aulas foram divertidas e contaram com a utilização de vários ritmos, priorizando as músicas regionais. Nas primeiras aulas, algumas alunas demonstraram um pouco de timidez, porém no decorrer do tempo se acostumaram e participaram tranquilamente. É interessante ressaltar que as alunas relataram constantemente sobre a importância das aulas para elas, sendo que as mesmas faziam questão de não faltar em nenhuma aula.

Em relação à musculação, inicialmente, tive dificuldade para manusear alguns equipamentos. Porém, tive o auxílio da supervisora de estágio sempre que necessário. No decorrer da intervenção, percebi que as alunas se mostraram satisfeitas com minhas orientações, afirmando que gostaram de ser acompanhadas durante a realização dos exercícios.

CONCLUSÕES



Após concluir a intervenção do estágio curricular, constatei a importância das práticas corporais conduzidas na academia de ginástica. A dança é uma atividade que trabalhou o corpo e a mente das mulheres, sendo assim ofereceu para as alunas uma sensação de prazer e bem-estar. Durante as aulas de musculação, pude contribuir na correção postural e no processo de obtenção do aumento de massa e força muscular, bem como na redução da gordura corporal.

Assim, avalio que o desenvolvimento das duas atividades durante o estágio supervisionado foi muito gratificante e proporcionou um grande crescimento pessoal e profissional. Tive a oportunidade de perceber como a dança e a musculação interferem positivamente na qualidade de vida das mulheres. Isso incentiva, cada vez mais, a buscar novos conhecimentos acerca do conteúdo tratado neste trabalho.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, M. et al. Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 6, n. 35, p. 5, 2012.

BRITO, J.; OLIVEIRA, R. **Periodização e técnicas avançadas de treino da força: técnicas e programas de treino da força**. Santarém: CIEQV, 2020.

CASTRO, A. **Culto ao corpo e sociedade: mídia, estilos de vida e cultura de consumo**. Annablume, 2003.

HASS, I.; LEAL, A. O significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 3, n. 1, 2006.

TARDIF, M. **Saberes docentes e formação profissional**. Petrópolis: Vozes, 2002.