

ANEXO 2

MEMORIAL DESCRITIVO

(Escreva no máximo duas laudas, expondo as experiências na vaga pretendida)

Trabalhei alguns anos com público já, foram 2 anos trabalhando em uma distribuidora de bebidas, 4 anos dando aula de muay Thai, 3 meses como recreador no resort Costão do Santinho em Florianópolis (com crianças de 6 a 8 anos e adolescentes de 10 a 12 anos), e atualmente 1 ano e meio estagiando com a musculação na Transformers Academia e Suplementos Ltda(Estágio Profissionalizante e Saúde II Defendidos com nota 10).

Estou cursando o 10º semestre de Educação Física na UFSM no momento. Com a pandemia, trabalhando junto com a faculdade e outros problemas, acabei atrasando o curso e não conseguindo fazer algumas cadeiras práticas nos semestres em EAD. No momento está faltando pouquíssimas cadeiras para me formar, com o pensamento em me formar no final deste ano(2023).

Minhas experiências na musculação, que é modalidade no esporte universitário que estou pretendendo estagiar este semestre, são toda a bagagem destes 10 semestres de educação física, este 1 ano e meio de muito aprendizado de estágio na musculação, com muita ajuda da professora responsável por mim, muitos atendimentos com alunos com diversas lesões, vários com uma consciência corporal ruim, falta de mobilidade e músculos encurtados, grávidas e alunos de todas as idades. Estagiando em diversos horários, assim tendo uma noção de horários de pico na academia e a correria que é, ajudar vários alunos ao mesmo tempo. Um pouco de conhecimento na prescrição e montagem de treinos, do iniciante ao "avançado", que seria o aluno que treina há vários anos, sempre respeitando o objetivo e individualidade de cada aluno. Diversas postagens e stories no Instagram da academia sobre vários temas envolvendo a musculação (Idosos e Exercício Físico; Musculação na Gestação; Tudo sobre Hipertrofia Muscular; Mobilidade Articular; Forma Correta de Executar alguns Exercícios mais usados e alguns erros "comuns"; Exercício Físico e Ansiedade; Exercício Físico e CORE), que são temas estipulados pela professora responsável na Academia, e nós estagiários temos que nos aprofundar em livros, artigos e o que tiver de pesquisa, para fazer estas postagens ajudando os alunos que seguem a academia nas redes sociais e nos tornando professores melhores pesquisando e adquirindo esse conteúdo para um melhor atendimento a todos. Minha comunicação com os alunos mudou muito neste tempo, não tenho vergonha ou receio de chegar e corrigir o aluno, falar o porquê que é feito daquela forma e as causas que podem ocasionar fazendo da forma errada.

No momento não fiz nenhum curso focado em treinamento e musculação, apenas de Muay Thai, mas pretendo fazer.

Sem contar que pratico Musculação há 2 anos, que acredito que a prática é muito importante também quanto a teoria, ajuda muito na hora de demonstrar e explicar os movimentos.