



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RAIANE MENDES DE MOURA

**O ESTÁGIO SUPERVISIONADO III NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL DOS
BACHAREIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Campina Grande

2018

RAIANE MENDES DE MOURA

*Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Curso de Bacharelado
em Educação Física, da Universidade
Estadual da Paraíba, para fins de
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.*

Orientador: Prof. Ms. Sêmio Wendel Martins Melo

Campina Grande

2018

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M929e Moura, Raiane Mendes de.

O Estágio supervisionado III na formação profissional dos bacharéis em Educação Física [manuscrito] : um relato de experiência / Raiane Mendes de Moura. - 2018.

9 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2018.

"Orientação : Prof. Me. Sêmio Wendel Martins Melo , Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Formação profissional. 2. Atuação profissional. 3. Musculação. I. Título

21. ed. CDD 796.4

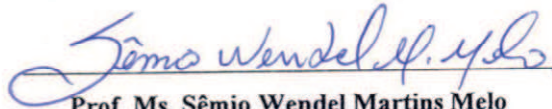
RAIANE MENDES DE MOURA

**O ESTÁGIO SUPERVISIONADO III NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL DOS
BACHAREIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

*Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Curso de Bacharelado
em Educação Física, da Universidade
Estadual da Paraíba, para fins de
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.*

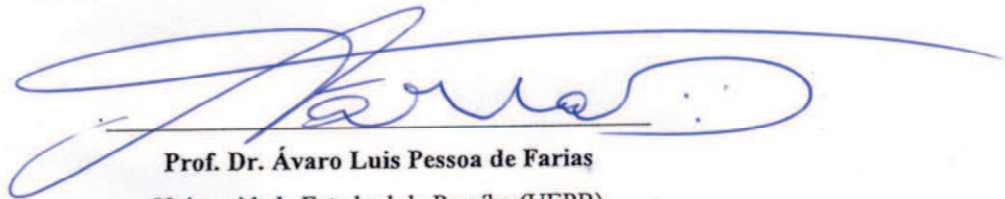
Aprovada em: 10 / 12 / 2018.

BANCA EXAMINADORA



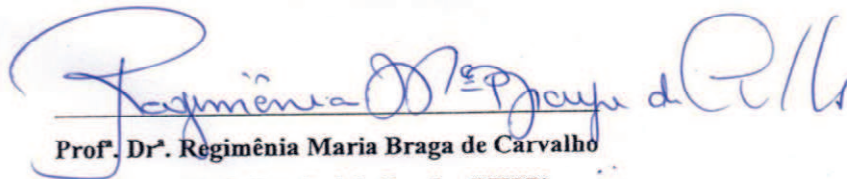
Prof. Ms. Sêmio Wendel Martins Melo

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Ávaro Luis Pessoa de Farias

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

CAMPINA GRANDE-PB

2018

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
2. SOBRE O CAMPO DE ESTÁGIO	5
2.1 Caracterização do Campo de Estágio	5
2.2 Observação diagnóstica dos alunos	5
2.3 Observação diagnóstica do projeto.....	6
3. AÇÕES NO ESTÁGIO	6
3.1 Sobre as aulas ministradas.....	6
4. CONSIDERAÇÕES.....	7
5. REFERÊNCIAS	9

O ESTÁGIO SUPERVISIONADO III NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL DOS BACHAREIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

RAIANE MENDES DE MOURA

RESUMO

O Estágio Supervisionado é ferramenta fundamental para a formação profissional de um indivíduo, e assim contribui para que tal formação seja significativamente positiva e o profissional se depare com situações que comumente encontrará em sua atuação profissional. Nosso estágio supervisionado III, foi realizado no Programa de Extensão da UEPB: Laboratório pedagógico, saúde, esporte e lazer no departamento de Educação Física da UEPB – “Escolinhas do DEF”. A experiência de estágio na área de academia de ginástica, mais precisamente na musculação foi muito proveitosa, haja vista que é um campo com o qual ainda não tínhamos experiência, pois até o atual momento, a escola foi nosso único campo de atuação.

Palavras-Chave: Estágio. Musculação. Atuação profissional.

1. INTRODUÇÃO

Dantas (1998) *apud* Araujo Filho (2015) diz que o homem utiliza a musculação há muito tempo para que, com isso, possa melhorar sua força. O autor fala ainda que se realizado de maneira correta, a musculação traz para os indivíduos diversos benefícios em muitos dos aspectos da vida cotidiana dessas pessoas.

Pimenta e Lima (2004) *apud* Neves (2014) mostram o estágio como ferramenta fundamental para a formação profissional de um indivíduo, e assim contribui para que tal formação seja significativamente positiva e o profissional se depare com situações que comumente encontrará em sua atuação profissional.

O estágio supervisionado III, foi realizado no Programa de Extensão da UEPB: Laboratório pedagógico, saúde, esporte e lazer no departamento de Educação Física da UEPB – “Escolinhas do DEF”. Com supervisão da Professora Regimênia Maria Braga de Carvalho. As aulas do programa Escolinhas tiveram início dia 20 de março e término dia 14 de junho, todas terças e quintas – feiras, no período da tarde, horário das 13:30 às

15:30 na academia de musculação do DEF. No total de 22 dias de aula, dentro do setor de estágio.

A cada turma era composta por aproximadamente 20 alunos na faixa etária de 19 aos 70 anos.

A princípio fizemos avaliação física, a partir dos resultados da avaliação física desenvolvemos um treinamento específico para cada aluno, onde colocamos o treino em prática, com o objetivo de melhorar o bem estar físico e psicológico dos mesmos.

O período de estágio no Programa de Extensão da UEPB: Laboratório pedagógico, saúde, esporte e lazer no departamento de Educação Física da UEPB – “Escolinhas do DEF” foi um desafio por não termos prática em tal área de atuação, no entanto foi de suma importância para nossa formação e bastante enriquecedor para o crescimento pessoal e profissional. Pois assim pudemos ampliar nossos conhecimentos acerca da área de atuação do bacharel em Educação Física.

2. SOBRE O CAMPO DE ESTÁGIO

2.1 Caracterização do Campo de Estágio

Academia Escola do Departamento de Educação Física –UEPB, Campus I, Campina Grande. Sala de musculação dividida por dois lados, basicamente, um para a parte de exercícios dos membros superiores e outra para os exercícios de membros inferiores e aeróbios. Sala bem ventilada com janelas e ventiladores, com espaço adequado para a acomodação de todos que estão no horário, piso emborrachado, maquinário em bons estados de uso, variados pesos e tamanhos de anilhas e barras, colchonete, steps.

2.2 Observação diagnóstica dos alunos

Observamos que os alunos chegam para a prática de um exercício físico carentes de alguns conhecimentos específicos da área, porém com muita necessidade e acima de tudo, vontade de praticá-las. Buscavam sempre chegar no horário certo do início do seu turno para aproveitarem o máximo possível do tempo. Buscavam não faltar e quando faltam sempre justificam para não perder a vaga no projeto. Gostavam do que estavam fazendo e sociabilizavam com os demais colegas, fazem amizades, conversavam. E podemos observar também, a melhora muito significativa nas posturas,

nos casos de dores, na resistência muscular e aeróbica, que mesmo que pouca, já é uma ótima ajuda e melhora a auto estima.

Observamos também, principalmente nos iniciantes, uma melhora na socialização e na confiança em si mesmos, as socialização entre eles, nos ciclos de amizade que ali aumentavam, onde uns incentivavam os outros a não desistir.

2.3 Observação diagnóstica do projeto

É de suma importância destacar o quanto é importante ter este tipo de projeto social aberto a toda as pessoas da comunidade de Campina Grande, onde na maioria os alunos são dos arredores, pois a modalidade “Musculação” vem oferecer mais saúde aquelas que estão à procura do seu bem estar. Nosso campo de estágio recebe inúmeras pessoas com diferentes objetivos e “problemas”, e a academia com seus exercícios resistidos vem ajudar a todos para uma melhor qualidade de vida.

3. AÇÕES NO ESTÁGIO

O programa Escolinhas do DEF tem por finalidade atender aos alunos da comunidade acadêmica da UEPB e moradores das proximidades da instituição que desejam praticar atividade física. Especificamente, a escolinha de musculação atende desde jovens de 16 anos a idosos, de ambos os sexos. Nosso objetivo no estágio foi avaliar os indivíduos, prescrever e acompanhar seus exercícios físicos na academia de ginástica, respeitando-se as limitações de cada indivíduo nos aparelhos e exercícios “livres” de musculação; o que se justifica pelos benefícios da musculação como: fortalecimento muscular, melhoria da postura, hipertrofia muscular, melhora do equilíbrio corporal geral etc.

Como forma de avaliar a condição física dos alunos, além da observação, estes são frequentemente indagados a respeito de sua percepção subjetiva de esforço durante e após a execução dos exercícios. No entanto, uma avaliação antropométrica foi realizada antes do início de programa de treinamento.

3.1 Sobre as aulas ministradas

Ramalho (2013) *apud* Silva (2014) nos mostra que é no campo de estágio que os alunos podem colocar em prática tudo o que aprendeu até o momento em que se

deparam com tal componente curricular, e é neste momento em que podem se ver como futuros profissionais.

Nosso estágio se deu quando realizamos a orientação e acompanhamento dos alunos nas sessões de treino que ocorreram na academia do DEF UEPB, no horário de 13:30h às 15:30h, no período da tarde. Onde buscamos a melhor distribuição dos alunos entre os aparelhos e espaços destinados aos “exercícios livres”, com vistas ao bom andamento das atividades e segurança dos praticantes.

Ao chegarem na academia, os alunos eram encaminhados a realizar um breve aquecimento utilizando as esteiras ou as bicicletas ergométricas, após passado o tempo previsto iniciavam suas séries de exercícios prescritas para aquele dia. Enquanto esperavam que outro aluno terminasse seu treino, as conversas entre eles aconteciam naturalmente, e assim, todos puderam se conhecer melhor, aumentar os laços de amizade e encontrar na musculação uma forma de sociabilização.

4. CONSIDERAÇÕES

Diante do que foi mostrado e realizado no decorrer deste tempo de estágio, podemos perceber a importância da prática de atividades físicas para as pessoas que foram assistidas por nós, pois a partir das práticas os alunos passaram a se comunicar mais, e ver que cada um, com suas limitações, pode praticar exercícios físicos de forma regular e segura. E, que tal prática é benéfica para todos em muitos aspectos das suas vidas.

A experiência de estágio na área de academia de ginástica, mais precisamente na musculação foi muito proveitosa, haja vista que é um campo com o qual ainda não tínhamos experiência, pois até o atual momento, a escola foi nosso único campo de atuação.

E, ao nos depararmos com o estágio e termos as portas das “Escolinhas o DEF” abertas para nós, pudemos buscar e aprender mais sobre a musculação, e assim, ampliar nosso conhecimento com relação à área de atuação.

**THE SUPERVISED STAGE III IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF
BACHAREIS IN PHYSICAL EDUCATION: A REPORT OF EXPERIENCE**

RAIANE MENDES DE MOURA

ABSTRACT

The Supervised Internship is a fundamental tool for the professional formation of an individual, and thus contributes to that training is significantly positive and the professional is faced with situations that commonly find in their professional performance. Our supervised internship III was carried out in the UEPB Extension Program: Pedagogical Laboratory, Health, Sports and Leisure in the Physical Education Department of UEPB - "Escolinhas do DEF". The experience of internship in the area of gym, more precisely in bodybuilding was very fruitful, since it is a field with which we still had no experience, because until the present moment, the school was our only field of action.

Keywords: Internship. Bodybuilding. Professional performance

5. REFERÊNCIAS

Araújo Filho, Antônio Francisco de. Estágio curricular [manuscrito]: Uma experiência com academia de musculação do Departamento de Educação Física na cidade de Campina Grande-PB / Antônio Francisco de Araújo Filho. – 2015. Disponível em: < <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/8941/1/PDF%20-%20Ant%C3%B4nio%20Francisco%20de%20Ara%C3%BAjo%20Filho.pdf>> acessado em: 25/05/2018, às 17:30.

NEVES, George Pereira das. Relato de experiência em uma academia de ginástica [manuscrito] / George Pereira das Neves. – 2014. Disponível em: < <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/8165/1/PDF%20-%20George%20Pereira%20das%20Neves.pdf>> Acessado em: 23/05/2018, às 17:31.

SILVA, Carlos Augusto da; ANDRADE, Rosiane Aires Queiroz de; SANTOS, Luis Lucas Oliveira dos; OLIVEIRA, Jorge Alexandre Maia de. ESTAGIO SUPERVISIONADO II: RELATOS DE EXPERIENCIA E CONTRIBUIÇÕES PARA A FORMAÇÃO. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/revistas/setepe/trabalhos/Modalidade_1datahora_30_09_2014_23_02_26_idinscrito_534_e4c68b1f970b7449e955c24e2c840d75.pdf> Acessado em: 23/05/2018, às 17:15

MARTINI, Thales Samir Pittol. “FAZER PARA VIVER”: A MUSCULAÇÃO NA PERSPECTIVA DA PROMOÇÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR. CHAPECÓ-SC, 2013. Disponível em: < http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2014/04/Thales-Samir-Pittol-Martini_copy.pdf> Acessado em: 23/05/2018, às 18:59.