



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANA CAROLINA DOS SANTOS**

**A IMPORTÂNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO III PARA ACADÊMICOS DO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB: UM RELATO  
DE EXPERIÊNCIA.**

**CAMPINA GRANDE-PB**

**2022**

ANA CAROLINA DOS SANTOS

**A IMPORTÂNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO III PARA ACADÊMICOS DO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB: RELATO DE  
EXPERIÊNCIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientador:** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE**

**2022**

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.

S237i Santos, Ana Carolina dos.  
A importância do estágio supervisionado III para acadêmicos do curso de bacharelado em Educação Física da UEPB [manuscrito] : relato de experiência / Ana Carolina dos Santos. - 2022.  
16 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."

1. Estágio Supervisionado. 2. Personal trainer. 3. Treinamento personalizado. 4. Educação Física. I. Título

21. ed. CDD 371.12

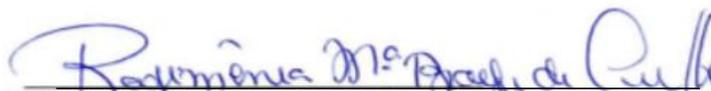
ANA CAROLINA DOS SANTOS

**A IMPORTÂNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO III PARA ACADÊMICOS DO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB: RELATO DE  
EXPERIÊNCIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

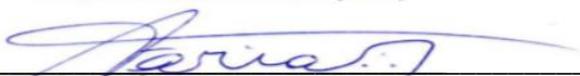
Aprovado em: 20/ 06/ 2022.

**BANCA EXAMINADORA**



Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp. Alexandre de Souza Cruz

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Estágio Supervisionado.....</b>	<b>6</b>
<b>2.2 Treinamento Personalizado.....</b>	<b>6</b>
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>7</b>
<b>4 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>8</b>
<b>4.1 O Estágio Supervisionado.....</b>	<b>8</b>
<b>4.2 Campo de Estágio.....</b>	<b>8</b>
<b>4.3 Caracterização do Público e Intervenções.....</b>	<b>8</b>
<b>4.4 Desafios.....</b>	<b>9</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>10</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>10</b>
<b>APÊNDICE A – REGISTROS FOTOGRÁFICOS DAS INTERVENÇÕES.....</b>	<b>12</b>

**A IMPORTÂNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO III PARA ACADÊMICOS DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB: RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

**THE IMPORTANCE OF THE SUPERVISED INTERNSHIP III FOR ACADEMICS OF THE BACHELOR'S COURSE IN PHYSICAL EDUCATION AT UEPB: EXPERIENCE REPORT.**

Ana Carolina dos Santos<sup>1</sup>

Regimênia Maria Braga de Carvalho<sup>2</sup>

**RESUMO**

O estágio supervisionado é uma ferramenta pedagógica fundamental para a formação profissional de um acadêmico, contribui unindo teoria e prática para que tal formação seja significativamente positiva e o profissional se depare com situações que comumente encontrará em sua atuação profissional. Este estudo trata-se de um relato de experiência oportunizado pelo Estágio Supervisionado III em Educação Física na área de Treinamento Personalizado, cujo objetivo foi apresentar a importância da disciplina na formação acadêmica e relatar as experiências vivenciadas ao longo do estágio. O campo de atuação foram treinos funcionais, atividades psicomotoras e avaliação física, realizados com diferentes públicos por um Personal em diferentes espaços da Cidade de Lagoa Seca-Pb. Foi retratado através de relato com abordagem qualitativa, a rotina de um estagiário de educação física durante os dias de estágio. Durante as aulas, os momentos de intervenção foram de suma importância, já que o público tem um perfil diferenciado, necessitando de diferentes estratégias de aplicação dos exercícios. A partir das intervenções e vivências foi possível perceber a importância da introdução do graduando em Educação Física na prática laboral por meio do estágio. Pois, propiciou ao profissional em formação entender a dinâmica e os mais diversos fatores relacionados a sua prática laboral futura no ambiente de Treinamento Personalizado. Com isso, a oportunidade foi muito significativa para o processo de formação, tendo em vista os diferentes perfis de público encontrados durante a vivência, o que enriquece ainda mais o campo de experiência. A contribuição da disciplina na vida acadêmica, profissional e pessoal, trouxe uma imensidão de conhecimentos fidedignos que carregaremos para toda a vida, podendo assim exercer nossa função após graduados com segurança e experiência.

**Palavras-Chave:** Estágio supervisionado. Personal Trainer. Treinamento Personalizado. Educação Física.

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, anaksantos51@gmail.com

<sup>2</sup> Professora Doutora do Curso de Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba, regimienia2020@servidor.uepb.edu.br

**ABSTRACT**

The supervised internship is a fundamental pedagogical tool for the professional training of an academic, it contributes by uniting theory and practice so that such training is significantly positive and the professional is faced with situations that he will commonly find in his professional performance. This study is an experience report provided by the Supervised Internship III in Physical Education in the area of Personalized Training, whose objective was to present the importance of the discipline in academic training and report the experiences lived during the internship. The field of action was functional training, psychomotor activities and physical assessment, carried out with different audiences by a Personal in different spaces of

the City of Lagoa Seca-Pb. It was portrayed through a report with a qualitative approach the routine of a physical education intern during the internship days. During the classes, the moments of intervention were of paramount importance, since the public has a different profile, requiring different strategies for applying the exercises. From the interventions and experiences, it was possible to perceive the importance of the introduction of the Physical Education student in the work practice through the internship. Well, it allowed the professional in training to understand the dynamics and the most diverse factors related to their future work practice in the Personalized Training environment. As a result, the opportunity was very significant for the training process, given the different audience profiles encountered during the experience, which further enriches the field of experience. The discipline's contribution to academic, professional and personal life has brought an immensity of reliable knowledge that we will carry for a lifetime, thus being able to perform our role after graduating with confidence and experience.

**Keywords:** Supervised internship. Personal Trainer. Customized Training. Physical education.

## 1 INTRODUÇÃO

O Estágio Supervisionado é um período de atividades teórico-práticas, que possibilita a aplicação e criação de conhecimentos, frente ao cenário em que se pretende atuar. Sendo assim, desenvolve competências que permitem aos discentes a união do conhecimento da área à prática no mundo do trabalho.

Anversa e colaboradores (2015) relatam que as atividades do estágio são importantes, a partir do momento que aproxima o conhecimento ao espaço de atuação profissional. Sob esta ótica, o componente curricular do Estágio Supervisionado apresenta-se como premissa, para compreender a dinâmica que contempla o estágio na perspectiva ensino/trabalho.

O curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) proporciona aos seus discentes a possibilidade de atuar em ramos que perpassam a sala de aula, como atividades de pesquisa, ensino, extensão e estágio. A disciplina de estágio supervisionado III é oferecida aos alunos do 7º período letivo em um caráter obrigatório como pré-requisito para conclusão da graduação no modo bacharelado e perfaz 105 horas. Nele o aluno pode observar, intervir, participar no processo de planejamento, implementação e avaliação da Educação Física nas Academias ou Treinamentos Personalizados.

Adquirir experiência é de suma importância para a formação profissional, fato que referência ainda mais a importância do ingresso do estudante de Educação Física no estágio na área em que o mesmo deseja atuar. No Treinamento Personalizado, assim como nas demais, quanto mais o profissional é experiente, qualificado e apresenta inovações quanto a sua abordagem e método de treinamento, mais ele se sobressairá aos demais e será mais solicitado no processo de acompanhamento dos clientes, tendo em vista que este público tem um perfil diferenciado, necessitando de diferentes estratégias de aplicação dos exercícios.

De acordo com o Conselho Federal de Educação Física (2012), os estágios curriculares, sejam eles, obrigatório ou não obrigatório em Educação Física devem cooperar para a obtenção de aptidões, capacidades e caracteres específica da profissão, consideradas indispensáveis ao exercício profissional qualificado (CONFED, 2012).

Diante do exposto, o relato de experiência teve por objetivo apresentar e relatar as experiências vivenciadas ao longo do Estágio Supervisionado III em Educação Física na área de Treinamento Personalizado, através das atividades de um Personal da Cidade de Lagoa Seca-PB, mostrando a importância do ingresso do estudante no estágio, seus desafios, e suas

implicações na formação do graduando impactando diretamente e positivamente a vida profissional futura.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Estágio**

O estágio possui grande importância na formação acadêmica dos discentes, pois, através deste, um maior contato é estabelecido entre os acadêmicos e a realidade profissional. Sendo um componente curricular obrigatório, deve ser orientado por preceptores credenciados e capacitados, consistindo o estágio em uma etapa imprescindível para formação profissional (RODRIGUES, 2013).

O momento de ingresso à prática é marco na vida do estudante de qualquer área, pois, é a chance de observar na prática os conteúdos e ensinamentos vistos em sala de aula. Este momento é de suma importância para a formação do discente e o aprimoramento pessoal e profissional do acadêmico em fase de aprendizagem.

É durante a etapa inicial de formação que os discentes vivenciam e conhecem diversos modos de ensino por meio dos ensinamentos de seus docentes e também em seus aprendizados pedagógicos durante a graduação, seja nos projetos de pesquisa, extensão ou estágios supervisionados (ILHA, MASCHIO E KRUG, 2008).

Fávaro (2006) aponta em sua pesquisa, que o estágio deve estimular o aluno a desenvolver habilidades e destrezas, com competência para assumir uma ação reflexiva frente à prática social. Desse modo, é indispensável que a constituição acadêmica para a formação do futuro profissional atinja essas premissas, de modo que os alunos apresentem perceptibilidade da função que desempenham e as metas que anseiam alcançar na sua prática.

Segundo Albuquerque, Lira e Resende (2012) o estagiário, em sua formação, apropria-se de conhecimentos e atividades, que os apresentam as experiências prévias da profissão. Em relação à Educação Física, a prática e teoria são ainda mais indissociáveis, pois a Educação Física é uma disciplina em sua essência prática, todavia, a sua prática deve ser balizada pela teoria. Existe a possibilidade dos estudantes darem início a pensar nesta integração, entre teoria e prática, a partir das experiências vivenciadas pelo estágio (DE SOUZA, 2017).

O estágio curricular supervisionado, quando bem planejado e bem norteado, torna-se uma ocasião essencial no processo de formação dos futuros profissionais (FELÍCIO E OLIVEIRA, 2008). Quando essa atenção é destinada ao estágio e centralizada em elementos que propiciem qualidade, independentemente da quantidade de horas, impactará diretamente e positivamente no sucesso profissional do graduando.

Desse modo, os estágios obrigatórios se tornam bastante relevantes para a formação profissional e acadêmica do discente, tendo grande importância no processo de aprendizagem do mesmo, é ferramenta imprescindível para aprimorar os mais variados fatores e atributos que o estudante precisa experimentar e dominar para ter sucesso em seu ato laboral como futuro profissional e responsável técnico.

### **2.2 Treinamento Personalizado**

Na década de 1980 o treinamento personalizado nos Estados Unidos (EUA) foi impulsionado através da mídia, nas cidades de Los Angeles e New York, por meio de atores norte-americanos, devido à falta de tempo para irem para as academias (BROOKS, 2008). Barbosa (2008) afirma que a chegada no Brasil foi em 1980, mas a explosão da utilização de personal trainers ocorreu na década de 1990, graças a divulgação da mídia sobre a importância da educação física orientada e os benefícios dos exercícios físicos.

A partir de então, o treinamento personalizado vem ganhando espaço no mundo todo, sendo utilizado por pessoas das mais variadas idades e condições financeiras, com a finalidade de obterem resultados referentes ao corpo, bem como para a saúde e lazer. Por isso, é cada vez mais comum encontrar pessoas realizando seus treinamentos acompanhados de um personal trainer em diferentes exercícios.

O personal trainer deve ser formado em Educação Física, onde irá formular e executar programas de treinamento individualizado, deve ter um bom conhecimento com fisiologia para planejamento, prescrição e adequação dos exercícios para cada indivíduo. O objetivo do personal trainer é desenvolver exercícios físicos com base em um programa particular, que respeite as individualidades biológicas do indivíduo, realizada em horários pré estabelecidos para que, com segurança, possa proporcionar um condicionamento físico adequado, seja para fins de estética, treinamento ou manutenção da saúde. (DOMINGUES,2012).

O personal atua com programas que buscam desde a melhoria da aptidão física, aperfeiçoamento da estética e reparação da qualidade de vida, tornando seu trabalho um forte aliado do combate ao sedentarismo e à obesidade (GOMES; CAMINHA, 2014).

É importante que o personal trainer utilize diferentes metodologias e sejam sempre inovadores para produzir mudanças positivas e duradouras na vida das pessoas, orientando e demonstrando métodos seguros, motivando os alunos a levar um estilo de vida saudável, estabelecendo metas e supervisionando o aluno na realização dos exercícios, a fim de aumentar a confiança dos mesmos para que se superem, alcancem e mantenham suas metas, através do acompanhamento dos avanços e objetivos individuais, proporcionando sempre saúde e bem-estar,

O ACSM (American College of Sports Medicine) cita algumas atribuições deste profissional em relação ao seu trabalho personalizado, como por exemplo: O personal acaba por se tornar uma microempresa que não possui local de trabalho definido nem vínculo empregatício, e é de sua responsabilidade se inserir no mercado de trabalho e conquistar o seu próprio público (RODRIGUES, 1996).

Para o êxito, ao iniciar o trabalho, o personal deve fazer uma anamnese, observar as características dos seus clientes, como: idade, sexo, comorbidades, fatores que levaram à prática, disponibilidade de tempo para a prática de exercício, objetivos e demais restrições possíveis, além de avaliações médicas sobre as condições do sujeito, tais dados farão toda a diferença para que o profissional desenvolva um trabalho mais eficaz.

### **3 METODOLOGIA**

O presente estudo caracteriza-se como relato de experiência, possui aspectos de abordagem qualitativa, ao qual descreve as experiências do estagiário do curso de Educação Física, este, integrante de estágio supervisionado obrigatório na área de Treinamento Personalizado na imersão da prática laboral de Treino Funcional, junto ao Personal Trainer que realiza seus trabalhos na cidade de Lagoa Seca-PB.

Logo, “Os estudos denominados qualitativos têm como preocupação fundamental o estudo e análise do mundo empírico em seu ambiente natural”. (GODOY, 1995, p. 62).

Gil (2010) afirma que:

O uso da abordagem qualitativa propicia o aprofundamento da investigação das questões relacionadas ao fenômeno em estudo e das suas relações, mediante a máxima valorização do contato direto com a situação estudada, buscando-se o que era comum, mas

permanecendo aberta para perceber a individualidade e os significativos múltiplos.

Corroborando com o pensamento do autor citado, podemos entender de forma mais direta a importância que essa vivência contribui na formação como profissional, pois esse contato com a realidade do mercado, faz com que o aluno esteja mais preparado para atuar na área.

O período de estágio junto ao Personal foi compreendido de Abril de 2022 a Junho de 2022. As aulas eram aplicadas 3 dias na semana: Na segunda-feira às 18h, o treino era idealizado para uma criança de 6 anos portador da Síndrome Koolen de Vries, realizada em sua residência. Na quinta-feira às 06h havia treinamento funcional para mulheres com faixa etária entre 25 e 40 anos, realizados na Praça Pública da cidade, e os sábados eram destinados para Avaliação física. O estágio teve duração de 2h diárias, totalizando 6h semanais.

## **4 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### **4.1 O Estágio Supervisionado**

O Estágio Supervisionado III em Educação Física é uma disciplina oferecida aos alunos em um caráter obrigatório como pré-requisito para conclusão da graduação no modo bacharelado e perfaz 105 horas. Objetiva promover a experimentação prática do aluno no meio laboral do curso na área do Treinamento Personalizado. É possibilitado através de autorização por parte da coordenação de curso em comum acordo com a instituição receptora do estágio. Sendo necessário o acompanhamento de professores da universidade em conjunto de responsável técnico formado em Educação Física da academia evidenciado através de documentação assinada pelas duas instituições.

### **4.2 Campo de Estágio**

O campo de atuação se deu em diferentes espaços da cidade de Lagoa Seca-Pb, através de treinos funcionais, atividades psicomotoras e avaliação física, realizados com diferentes públicos junto a um Personal Trainer da cidade, graduado pela Faculdade Maurício de Nassau. As aulas eram aplicadas às segundas, quintas e sábados, sendo cada dia direcionados a atividades e públicos diferentes. O local de atuação se diferenciava de acordo com o público do dia, variavam entre a residência do aluno, onde as atividades eram realizadas em uma área externa coberta que, para as atividades psicomotoras eram utilizados cones, arcos, tapetes alfabéticos coloridos, bexigas, cordas, bolas, e demais materiais. Os treinos funcionais eram realizados na praça pública da cidade, onde era utilizado e aproveitado o ambiente externo ao ar livre, as escadarias e pista para caminhada, além de materiais próprios disponibilizados pelo personal, como cones, elásticos, extensores, monitor de frequência cardíaca, chapéu chinês, caixa de som portátil, tapetes, cordas, entre outros, e, quando o tempo impossibilitava o aproveitamento da praça, os exercícios eram realizados no espaço interior da academia, cujo personal trabalha, lá o treino era realizado numa área superior, reservada para treinos funcionais, onde dispunha de todo material necessário e, por fim, o escritório de atendimento do Personal, localizado também na cidade, lá eram realizadas as consultorias e avaliações físicas e possuía todo material necessário como: balança, fita métrica, adipômetro, paquímetros, notebook, tudo para melhor avaliar e prescrever os treinos adequados às individualidades de cada aluno.

### **4.3 Caracterização do Público e Intervenções**

O estágio teve duração de 2h diárias, totalizando 6h semanais. Relatórios foram elaborados e enviados semanalmente para a professora, como forma de acompanhamento do componente. As aulas eram aplicadas 3 dias na semana: Na segunda-feira às 18h, o treino era idealizado de forma lúdica para uma criança do sexo masculino de 6 anos de idade, portador da

Síndrome Koolen de Vries, uma condição genética que causa atarso no desenvolvimento cognitivo e motor. As atividades eram realizadas em sua residência, chegávamos por volta de 17:45 para organizar o local e as atividades idealizadas para o dia. Tais atividades eram realizadas através de circuitos Psicomotores, contendo atividades de coordenação motora fina e grossa, tudo feito da forma mais lúdica possível para causar interesse na criança, além disso, eram todas direcionadas buscando o desenvolvimento integral da criança.

Na quinta-feira às 06h da manhã, havia treinamento funcional cujo a predominância eram mulheres com faixa etária entre 25 e 40 anos, realizados na Praça Pública da cidade, com exceção dos dias chuvosos, nestes, o treino era realizado no espaço da academia onde o Personal era também instrutor. As atividades eram feitas em conjunto entre todas. Iniciavam com treinos aeróbicos, como corrida, dança, polichinelos e intercalavam com exercícios de força e resistência como: flexões, abdominais, pranchas, agachamentos, saltos nos degraus das escadas, entre outros. Por vezes o treino era adaptado e alguns exercícios mudavam, de acordo com a individualidade biológica de cada aluna naquele dia.

Os sábados eram destinados para Avaliação física e consultoria, esta, realizada em seu escritório, tanto pelas alunas do treinamento funcional, quanto por alguns alunos da academia, cujo personal acompanhava. Os alunos eram orientados a estar, nas duas horas que antecediam a avaliação, em jejum de comida e água, sem praticar nenhum tipo de atividade física, ingerir bebidas alcoólicas ou fumar. Isto, para que os resultados fossem os mais fiéis possíveis. O aluno chegava na hora marcada e era direcionado para sala de avaliação, caso fosse a primeira vez, era feito uma anamnese com mais informações sobre o aluno, em casos de acompanhamento, iniciava-se com aferição da altura e peso, em seguida era realizado a avaliação das dobras cutâneas, através do Protocolo 7 dobras e o de diâmetro óssea. Todos os resultados eram inseridos em um aplicativo no celular e de lá se obtinha a média e o resultado final, com os percentuais da composição corporal. A partir dos resultados obtidos, explicava-se ao aluno, através do computador, toda a evolução e resultados obtidos durante o mês de treinamento, feito isto, era traçado um novo treino, com novos estímulos ou mudanças, se necessário, para mais avanços positivos nos meses seguintes. É importante salientar que, no dia anterior à cada aula, nos reuníamos e conversávamos, via whatsapp, para planejar e traçar metodologias de treinos adequados para cada aluno, e assim, estar no campo do estágio com segurança ao aplicar as intervenções.

#### **4.4 Desafios**

O aluno do Treinamento personalizado tem a possibilidade de mudar seus dias e horários de atendimento / treino (um diferencial positivo para a contratação dos serviços do Personal), porém, foi um fator que se tornou bastante desafiador para o êxito do estágio, pois, nessas mudanças, ocorreu de não coincidir com os dias de estágio, ficando assim de fora dos acompanhamentos.

Outro fator que dificultou um pouco a metodologia do estágio foi a disponibilidade do Personal, sendo ele o único mediador entre o aluno e o estagiário, nos dias que ele por algum motivo não podia comparecer, por motivo de saúde, por exemplo, não havia estágio, uma vez que o estagiário não pode aplicar atividades sem o acompanhamento do profissional habilitado e, por não ser uma empresa com mais funcionários, não havia outra pessoa que pudesse acompanhar na ausência do personal. O clima também foi um fator determinante para que as atividades ao ar livre pudessem acontecer, nos dias chuvosos, por exemplo, as atividades da praça eram deslocadas para o interior da academia e alguns alunos não gostavam do ambiente.

Todavia, entendemos esses ocorridos não como empecilhos, mas sim como desafios e experiências que só se fazem possíveis através do estágio.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo possibilitou compreender que, através do Estágio Supervisionado adquirimos experiência para nossa formação profissional, pois a partir dele, é possível transformar toda nossa teoria em experimentos aplicados com diferentes métodos e estratégias para diferentes necessidades e individualidades que tivemos contato durante esse processo de estágio na área de treinamento personalizado, desde o auxílio ao personal nos processos de avaliação dos alunos e elaboração dos treinamentos, observando os melhores meios para aplicação das aulas, os métodos e as estratégias utilizadas para melhor atender as necessidades e expectativas dos alunos, até a visão do estagiário mediante as dificuldades deparadas ao longo das aulas.

A partir das intervenções e vivências foi possível perceber a importância da introdução do graduando em Educação Física na prática laboral por meio do estágio. Propiciou ao acadêmico em formação entender a dinâmica e os mais diversos fatores relacionados ao seu futuro profissional na área de Treinamento Personalizado.

Com isso, a oportunidade foi muito significativa para o processo de formação, tendo em vista os dois campos de atuação com diferentes perfis de público encontrados durante a vivência, sendo o primeiro voltado para o público adulto, que predominava o gênero feminino, com o objetivo de promoção da saúde e qualidade de vida e o segundo, voltado para o público infantil, onde foi trabalhado a educação física adaptada com foco nos elementos motores da psicomotricidade, o que enriqueceu ainda mais o campo de experiência.

A contribuição da disciplina na vida acadêmica trouxe uma imensidão de conhecimentos fidedignos e experiências enriquecedoras que carregaremos para toda a vida, podendo assim exercer nossa função após graduados com segurança e experiência, buscando sempre ser um profissional completo, de formação multidisciplinar, com foco voltado para um público que visa a saúde, qualidade de vida e também a aparência, através de um atendimento diferenciado, sendo um profissional que visa sempre a satisfação do aluno/cliente.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Alberto.; LIRA, João.; RESENDE, Rui. Representações dos professores de Educação Física sobre o seu ano de prática de ensino supervisionada. In: NASCIMENTO, Juarez Vieira do; FARIAS, Gelcemar Oliveira (Orgs.). **Construção da identidade profissional em educação física: da formação a intervenção**. Florianópolis, SC: EdUDESC, 2012.

ANVERSA, Ana Luiza Barbosa.; BISCONSINI, Camila Rinaldi.; TEIXEIRA, Fabiane Castilho.; RINALDI, Ieda Parra Barbosa.; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. O estágio curricular em educação física-bacharelado. **kinesis**, v.33, n.1, jan-jun., 2015

BARBOSA, M. **Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiências do treinamento individualizado**. São Paulo: Phorte, 2008.

BROOKS, D. S. **O Livro completo do treinamento personalizado**. São Paulo: Phorte, 2008.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Nota Técnica **CONFED N° 003/2012**. RJ, 2012.

DE SOUZA, E; BOAROLI, F; TAQUES, M.J. Estágio supervisionado em educação física: contribuições e percalços do componente curricular. XIII **Educere**. Prado velho, Curitiba/PR, n. 6, p. 9512 - 9528, 2017.

DOMINGUES, L. A. **Manual do personal trainer brasileiro**. 4 ed. São Paulo. Ícone, 2012.

FÁVARO, Paula Evelise.; NASCIMENTO, Glauce Yara do.; SORIANO, Jeane Barcelos. O conteúdo da Intervenção Profissional em Educação Física: O ponto de vista de docentes de um curso de formação profissional. **Movimento**, v.12, n.2, p.199-221, 2006.

FELÍCIO, H. M. dos S; OLIVEIRA, R. A. de. **A formação prática de professores no estágio curricular**. Educar, Curitiba, n. 32, p. 215-232, 2008.

Gil, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projeto de Pesquisa**. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GODOY, Arlida Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de administração de empresas**, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

GOMES, I. S.; CAMINHA, I. O. **Um olhar sobre a formação e atuação profissional no Brasil**: o caso dos personal trainers. Pensar a Prática, Goiânia, 2014.

ILHA, F.R. da S.; MASCHIO, V.; KRUG, H.N. A compreensão dos acadêmicos da Licenciatura do CEFD/UFSM sobre as abordagens de ensino da Educação Física. Lecturas: Educación Física y Deportes, **Revista Digital**. Buenos Aires, a.13, n.127, p.1-9

RODRIGUES, C. E. C. **Personal Training**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

RODRIGUES, M. A. Quatro diferentes visões sobre o estágio supervisionado. **Rev. Bras. de Educação**, v. 18, n. 55, p. 1009-1034, 2013.

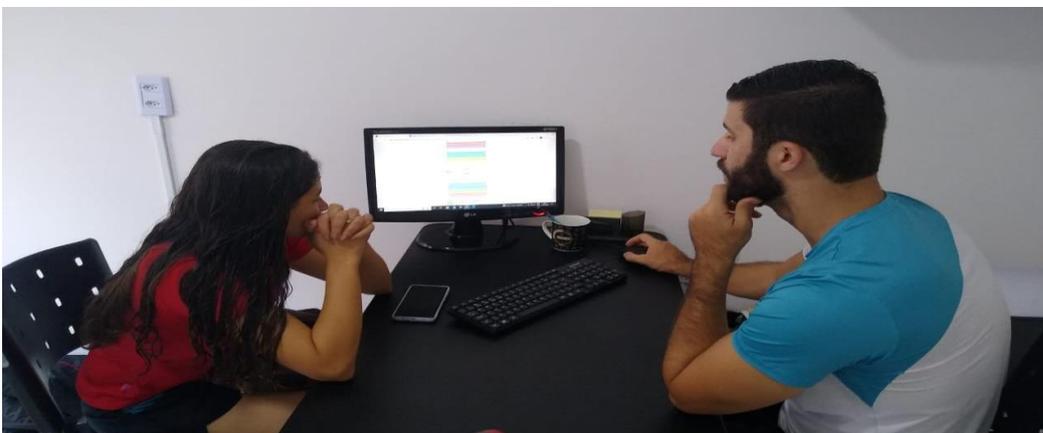
## APÊNDICE A - REGISTROS FOTOGRÁFICOS DAS INTERVENÇÕES

**Figura 1- Avaliação física com o Profissional**



Fonte: Coletada pelo autor, 2022.

**Figura 2- Análise dos resultados da avaliação**



Fonte: Coletada pelo autor, 2022.

**Figura 3- Treinamento funcional na Praça da cidade**



Fonte: Coletada pelo autor, 2022.

**Figura 4 - Alunas do Treinamento funcional da Praça**



Fonte: Coletada pelo autor, 2022.

**Figuras 5 e 6- Atividade Psicomotora com a criança**

**Fonte:** Coletada pelo autor, 2022.



**Fonte:** Coletada pelo autor, 2022.

**Figura 7- Estagiária e Professor**



**Fonte:** Coletada pelo autor, 2022.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiro a Deus por ter me mantido na trilha certa durante todo esse sonho, me fortalecendo quando quis fraquejar e me dando saúde e a força necessária para chegar até o final.

A minha família, minha base, meu porto seguro, obrigada por tudo.

A minha mãe, por ser um exemplo de mulher guerreira, que sempre me apoiou e sonhou comigo para que esse dia chegasse. Obrigada mãe, por tudo que fez e faz por mim.

A minha amiga Luana, por me incentivar e embarcar comigo nesse curso que nos trouxe tanta alegria e satisfação. Obrigado, simplesmente, por fazer parte da minha vida.

Ao amigo e Personal Ewerton, que me aceitou como estagiária do projeto Ewerton Troutta (Treinamento Personalizado) por me proporcionar essa vivência tão gratificante, podendo colocar em prática todo conhecimento adquirido nesta formação.

A minha orientadora, Regimênia Braga, por tantos ensinamentos, por toda a paciência e aprendizado durante o curso. Por todo carinho em cada gesto e palavra dentro ou fora da sala de aula. Muito obrigada!