



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARDEN DE SOUZA SILVA

**A IMPORTANCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO NA VIDA DO
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

CAMPINA GRANDE – PB
2018

MARDEN DE SOUZA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO NA VIDA DO
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação, Bacharelado em Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito de obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa Farias.

CAMPINA GRANDE – PB
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.

S586i Silva, Marden de Souza.

A importância do estágio supervisionado na vida do profissional de Educação Física [manuscrito] : relato de experiência / Marden de Souza Silva. - 2018.

13 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. Dr. Álvaro Luis Pessoa Farias, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Academia. 2. Exercício físico. 3. Musculação. 4. Estágio supervisionado.

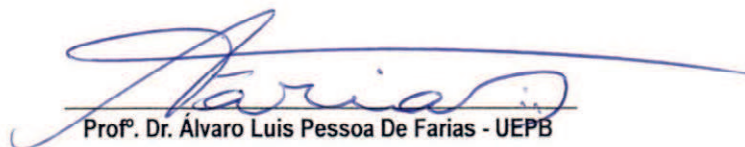
21. ed. CDD 796.4

MARDEN DE SOUZA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO NA VIDA DO
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

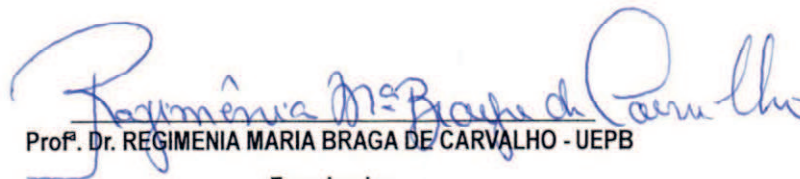
Aprovada em: 19/06/2018.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa De Farias - UEPB

Orientador



Prof. Dr. REGIMENIA MARIA BRAGA DE CARVALHO - UEPB

Examinador



Prof. MS. IVANILDO ALCANTARA DE SOUSA - UEPB

Examinador

CAMPINA GRANDE-PB
2018

RESUMO

O estudo aqui apresentado objetiva demonstrar a importância do estágio supervisionado na vida e na carreira do profissional em educação física e descrever a minha vivência na academia Equilíbrio do Corpo na cidade de Guarabira - PB. O presente trabalho é um relato de experiência que teve como metodologia um estágio em uma academia de musculação, onde foram feitas desde observações para estudos, até intervenções diretas nos exercícios praticados pelos alunos. O trabalho abarcou todos os públicos e faixas etárias e conseguiu alcançar seus resultados através, tanto da satisfação dos alunos, que conseguiram, a partir de então, enxergar a importância do profissional de educação física para a prática de exercícios físicos, quanto no engrandecimento prático-intelectual do próprio profissional. Durante todo o estágio, pude perceber a importância da musculação e do exercício físico para melhoria da qualidade de vida dos praticantes, pois, além de aumentar a autoestima, ajudando no convívio social dos mesmos, melhorando, assim, sua saúde. A minha experiência no estágio foi altamente produtiva pois, me oportunizou conhecer mais um campo de atuação na área da musculação, além de contribuir para uma nova prática pedagógica na área da Educação Física.

Palavras-chave: Estágio supervisionado, Academia, Exercícios físicos, Musculação

SUMÁRIO

1 – RESUMO.....	05
2 – INTRODUÇÃO.....	07
3 – ESTÁGIO SUERVISIONADO.....	08
4 – RELATO DE EXPERIÊNCIA	09
1.1 – ACADEMIA.....	09
1.2 – PÚBLICO... ..	10
1.3 – DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO.....	10
5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	12
6 – REFERÊNCIAS	13

INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como objetivo demonstrar a importância do estágio supervisionado na vida e na carreira do profissional em educação física e descrever a minha vivência na academia Equilíbrio do Corpo na cidade de Guarabira - PB. Este trabalho é um relato de experiência que teve a finalidade de relatar a importância do estágio supervisionado para a minha vida acadêmica e profissional, onde eu consegui expor os conhecimentos adquiridos durante a graduação, tanto os conhecimentos científicos quanto os práticos, envolvendo as disciplinas: anatomia, fisiologia, bioquímica, treinamento desportivo, biomecânica entre outras disciplinas que pude agregar ao meu estágio.

O estágio supervisionado é de suma importância, é através dele que podemos expor nossos conhecimentos e nos sentirmos seguros para uma vida profissional. É, na verdade, o primeiro contato com os instrumentos de trabalho e com o público, uma vez que vai oportunizar a experiência necessária para o mercado de trabalho que hoje é muito competitivo.

O estudante poderá ter um feedback, e compreender as distinções entre mundo do aprendizado em sala de aula e o que se coloca em prática na intervenção docente em confronto com a realidade e, de com as mesmas culminariam na consolidação do conhecimento para a sua formação profissional. (NASCIMENTO, 2014, p.08)

Dessa maneira, é que podemos analisar o momento ímpar do estágio frente ao profissional, principalmente no curso de Educação Física, onde a execução do movimento é primordial. Diante das circunstâncias é notório observar que a importância do professor como agente motivacional e promotor da saúde tenha estratégias criativas e conhecimentos necessários para a criação das suas aulas.

Estagiar em academia exige muito do conhecimento teórico e mais além do conhecimento prático. Ter uma consciência corporal é indispensável para a realização do gesto mecânico do movimento. O estágio supervisionado III aborda o conteúdo da musculação onde tive a satisfação de estagiar na academia Equilíbrio do Corpo, local onde pude aprender com os seus excelentes profissionais, e, dessa maneira, me sentir mais seguro para minha atuação profissional.

ESTÁGIO SUPERVISIONADO

O estágio supervisionado assume um papel imprescindível na formação do futuro profissional em educação física. É nele que, na maioria das vezes, o futuro professor dá início a sua vida docente. Por isso, a prática profissional se faz necessária, pois a vivência das ações do estágio eleva os saberes teóricos e práticos essenciais a sua formação.

(NASCIMENTO2014, p.11) afirma que o estágio é o momento que o graduando deverá verificar se o aporte que recebeu durante a sua formação dar subsídios para auxiliá-lo durante seu contato com a docência, fazendo com que o mesmo procure aprimorar-se como educador, sujeito ativo na formação de cidadãos críticos e atuantes na comunidade, não apenas na transmissão do conhecimento, mas como agentes produtores de ações. Dessa forma a realização do estágio alia o conhecimento acadêmico com a experiência profissional proporcionado no ambiente de trabalho. E também, elucida e complementa na prática os temas abordados nas aulas pelo professor. Assim, o estudante pode absorver melhor o conhecimento sobre a profissão escolhida, através da experiência galgada durante o estágio.

O estágio supervisionado tem papel importante na formação inicial pois são os estágios, na maioria das vezes, que inicia o futuro professor no exercício da sua atividade docente, por isso, as formas de organização e de vivencia do estágio são fundamentais para o desenvolvimento de teorias sobre o ensinar/aprender e sobre a profissão docente. (MACIEL, 2012, p.10).

Dessa maneira, o estágio deve ser valorizado, pois irá inserir alunos/profissionais no mercado de trabalho conhecedores da realidade que será imposta por um mercado extremamente competitivo e que não admite erros, tornando-se pessoas competentes que buscam seu espaço com níveis técnicos e intelectuais bastante elevados.

O principal objetivo do estágio é proporcionar aos alunos os instrumentos de preparação necessários para a inserção no mercado de trabalho, mediante ambiente de aprendizagem adequado e acompanhamento pedagógico

supervisionado pelo professor em sala de aula. Desta forma, o docente contribui como um facilitador do processo de aprendizagem e profissionalização deste aluno, onde, através do estágio, este se prepara para assumir um papel importante na sociedade, como protagonista e profissional qualificado.(PELOZO, 2007) faz uma ressalva importante quando assevera que o estágio por si só não garante uma preparação completa, mas dá a possibilidade para que esse futuro educador tenha noções básicas do que é ser um professor atuante, apreciando a realidade onde está inserido. Essa possibilidade de observar, interagir e refletir sobre a prática permite que o aluno/estagiário reafirme a sua escolha pela profissão.

De acordo com (MARTINS, 2016, p.08) a prática profissional, se faz necessária com a articulação da formação inicial, pois a vivencia das ações do estágio eleva os saberes teóricos e práticos primordiais a formação inicial. Mais uma vez, os teóricos fazem referências a um conhecimento prático aliado a um conhecimento teórico para uma melhor formação e conseqüentemente uma melhor adaptação ao meio profissional. Desta feita enfatiza-se a importância do estágio supervisionado na formação profissional dos alunos de educação física.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

1.1 - Academia

O estágio foi desenvolvido na academia Equilíbrio do Corpo que fica localizada no agreste paraibano, na cidade de Guarabira. Fica situado no centro da cidade, na avenida Dom Pedro II. De fácil acesso e ótima localização, a academia conta com um responsável técnico, três professores formados, um estagiário e um auxiliar de serviços gerais. Ela dispõe de um amplo local, arejado e bastante iluminado. Ao adentrar tem-se em primeiro plano a recepção, e na academia um vasto leque de máquinas e possibilidades de montar um excelente treino. A academia está prestes a completar trinta anos de pleno funcionamento, sendo uma das mais renomadas da região, atendendo ao público de outras

idades pela qualidade do seu serviço. A academia tem aproximadamente cerca de mil alunos e a mesma zela pela excelência no atendimento ao público.

1.2 - Público

O público do estágio é bastante variado, indo de adolescentes até a população idosa. Dessa forma, a maneira de trabalho aborda os seguintes pontos: os adolescentes são levados a procurar a academia pela questão da estética, pois a beleza corporal nessa idade faz aumentar a sua autoestima, além de aumentar também seu ciclo de amizade. Vieira, Priore e Fisberg (2002) falam que a atividade física pode além de estimular o crescimento físico, aumentar a autoestima e colaborar para o desenvolvimento social, além de proporcionar uma série de benefícios para saúde e bem-estar.

Os adultos, por sua vez, têm uma procura mais direcionada. Estes buscam uma melhor qualidade de vida, e é através da prática de exercícios físicos que eles obtêm um melhor rendimento em suas atividades diárias, como por exemplo, no trabalho e afazeres domésticos. Há aqueles também que almeja perda de peso pela questão estética, e, assim também, aumentar a sua autoestima. Para Santino (2015), os adultos procuram sair do sedentarismo, ter uma melhor qualidade de vida, como também descreve a importância da prática da atividade física como reguladora de saúde.

Já a população idosa frequenta bem menos as academias, e geralmente, os que a procuram, em sua grande maioria, o fazem por indicação médica ou para sair do sedentarismo, buscando uma melhor qualidade de vida, e conseqüentemente, ajudando-os em suas atividades diárias, além de melhorar seu bem-estar.

1.3 - Desenvolvimento do Estágio

As aulas iniciaram-se no dia 02 de março de 2017, com uma reunião com o coordenador, explicando como seriam os dias, as quantidades de horas de

estágio por semana e a carga horária que deveria ser cumprida para aprovação no componente curricular.

Foi feito também um planejamento e uma elaboração do plano de curso que foi apresentado no dia seguinte, e no dia nove do mesmo mês, foi apresentado o local de trabalho, onde passaram-nos as orientações necessárias de como deveríamos nos portar no primeiro momento do estágio com os alunos e professores.

A carga horária do estágio ficou sendo de doze horas semanais, divididas em segundas, quartas e sextas, das treze às quinze horas. O responsável técnico orientou-me sobre o funcionamento da academia, explicando as normas e a metodologia abordada nas prescrições dos exercícios. Na academia é feita uma anamnese com o aluno, onde é realizada avaliação antropométrica, peso, altura aferição das dobras cutâneas, circunferências da cintura, peito, abdômen, coxa, bíceps entre outras. Através disto, se vê a evolução do aluno em percentuais de ganho de massa magra. Além disso, cada aluno tem seu treino prescrito por um professor credenciado que é mudado a cada três meses.

O meu trabalho priorizou-se na observação e na intervenção de controle postural e orientação aos alunos, contudo, mesmo com os conhecimentos necessários e um bom tempo de prática de academia senti insegurança em repassar os conhecimentos no início, mas, com a ajuda e os ensinamentos dos professores e com o entrosamento com os alunos fui conseguindo me encaixar na metodologia por eles abordada, facilitando ainda mais o meu trabalho com o passar dos dias. Com uma maior segurança com os alunos o estágio foi ficando mais dinâmico e conseqüentemente mais prazeroso trabalhar nessa área.

Eu sempre buscava a perfeição, priorizando bastante a parte técnica da execução do movimento, ajudando os alunos no controle da carga e na estabilização da postura. As aulas eram feitas sempre, no primeiro momento, com um aquecimento, visando preparar o organismo para os exercícios. Ele poderia ser feito tanto na esteira ou bicicleta ou, com repetições dos exercícios que o aluno queria trabalhar (grupo muscular) com a sobrecarga baixa e muitas repetições. A parte principal ficava a cargo de cada aluno, que tinha em sua ficha a descrição

dos exercícios e os grupos musculares que iriam ser trabalhados naquele dia de treino.

O meu papel era na observação e intervenção caso os alunos fizessem a execução errada dos movimentos. Sempre que possível também os ensinava a se alongarem no fim do treino, de uma forma que não fosse feita a hiperextensão dos músculos evitando o ocasionalmente de lesões advindas do encurtamento das fibras musculares causado pelo trabalho de hipertrofia que a musculação proporciona. Era um alongamento de 20 a 30 segundos com o objetivo de prevenir lesões causadas pelo esforço físico dos exercícios de força, objetivando também, relaxar as fibras musculares e deixar a musculatura mais flexível, ajudando nas dores causadas pelo acúmulo de lactato proveniente deste esforço.

Através do meu trabalho fui ganhando confiança e credibilidade com eles, pois, viram que, com a execução perfeita e a carga apropriada havia um ganho considerável, reduzindo até mesmo o tempo de permanência deles dentro da academia, e chegando a uma fadiga muscular mais rápida, contrariando a forma como eles faziam, adotando uma super sobrecarga, e usando movimentos compensatórios que não focavam no grupo muscular que o aluno queria trabalhar. Dessa maneira pude enxergar a importância do estágio supervisionado para o profissional em educação ajudando no seu crescimento profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato tem como objetivo mostrar a minha vivência enquanto estagiário em uma academia, onde pude perceber a importância do estágio na vida do profissional, sendo este um momento ímpar, que oportuniza ainda mais o conhecimento e coloca a prova tudo que foi aprendido durante minha estadia na universidade, aliando o conhecimento teórico-prático, facilitando a promoção do educador físico no mercado de trabalho, além de mostrar a importância do profissional em educação física para a população, já que este promove a qualidade de vida, melhorando a saúde, a autoestima e a confiança dos praticantes.

Dessa forma, o presente estudo serviu para mostrar que a intervenção pedagógica do professor de educação física é fundamental para o desenvolvimento das aulas/alunos, pois, a musculação não é só a simples execução do movimento, mas sim, um conjunto de informações que o aluno precisa ter e compreender para uma melhor obtenção dos seus objetivos.

REFERÊNCIAS

ALBURQUERQUE, Felipe Pereira. **Estágio supervisionado no programa PETI e escolinha do departamento de educação física da universidade estadual da Paraíba.** Campina Grande 2015.

BRASILEIRO, Josemar Motta Junior. **Análise do treinamento resistido para a boa composição corporal de mulheres jovens.** Campina Grande 2014

FRANCISCO, Antônio Araújo Filho. **Estágio curricular: Uma experiência com academia de musculação do departamento de educação física na cidade de Campina Grande – PB.** Campina Grande 2015.

LUCENA, Emanuele Nascimento. **A vivência do estágio no âmbito da musculação: relato de experiência.** Campina Grande 2015.

MACIEL, Emanuela Moreira. **O estágio supervisionado na formação docente: espaço de desafios possibilidades e aprendizagem de futuros professores.** UNICAMP Campinas 2012.
Normatização do estágio supervisionado do curso de licenciatura em educação física.

MARTINS, Fillipe Oliveira de Souza. **A importância do estágio supervisionado na formação no curso de educação física da UEPB.** Campina Grande 2016.

NASCIMENTO, Maria Aparecida Barbosa. **O estágio supervisionado e sua contribuição no processo de formação do professor de educação física.** UEPB Campina Grande 2014.

PELOZO, R.C.B. **Prática de Ensino e o Estágio Supervisionado enquanto espaço de mediação entre ensino, pesquisa e extensão.** Revista Pedagógica, n. 10, 2007.

VIEIRA V.C.R.; PRIORI S.E; FRISBERG M.; **Atividade Física na Adolescência. Adolescência Latino Americana.** Porto Alegre, 2002

