



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RAYSSA LUANA HONÓRIO NÓBREGA

**RECREAÇÃO PARA ADULTOS E TREINAMENTO FUNCIONAL: RELATO DAS
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NA ESCOLINHA DO DEF**

CAMPINA GRANDE – PB

2017

RAYSSA LUANA HONÓRIO NÓBREGA

**RECREAÇÃO PARA ADULTOS E TREINAMENTO FUNCIONAL: RELATO DAS
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NA ESCOLINHA DO DEF**

Relato de experiência apresentado ao Curso de Licenciatura em **Educação Física** da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção de graduação em Licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Prof. Esp. Anny Sionara Lima Moura Dantas

CAMPINA GRANDE – PB

2017

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.

N754r Nóbrega, Rayssa Luana Honório.
Recreação para adultos e treinamento funcional [manuscrito] : Relato das atividades desenvolvidas na escolinha do DEF / Rayssa Luana Honório Nobrega. - 2017.
32 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.
"Orientação : Profa. Esp. Anny Sionara Lima Moura Dantas, Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."
1. Treinamento funcional. 2. Recreação. 3. Educação Física. I. Título

21. ed. CDD 613.71

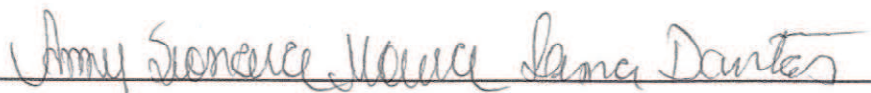
RAYSSA LUANA HONÓRIO NÓBREGA

**RECREAÇÃO PARA ADULTOS E TREINAMENTO FUNCIONAL: RELATO DAS
ATIVIDADES NA ESCOLINHA DO DEF**

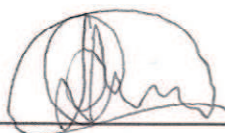
Relato de experiência apresentado ao Curso de Licenciatura em **Educação Física** da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção de graduação em Licenciatura em Educação Física.

Aprovado em 16 / 12 / 2017

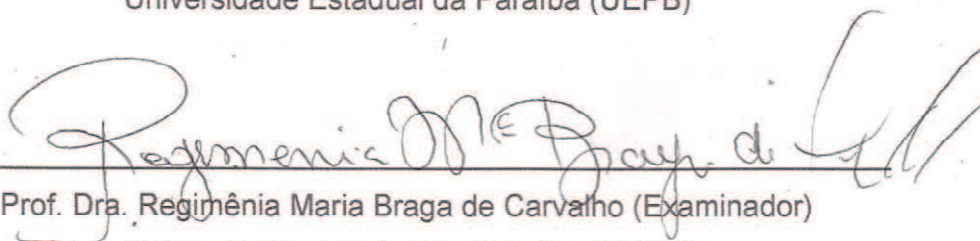
BANCA EXAMINADORA



Prof. Especialista Anny Sionara Moura Lima (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Obrigada meu Deus por ter me dado à oportunidade de concluir mais uma fase de minha vida, sem o Senhor eu nada seria.

Agradeço aos meus pais Manoel e Lucilene por terem dedicado uma vida em prol da realização dos meus sonhos, por todo o apoio que me foi dado durante minha caminhada acadêmica, quero que fique gravado a minha admiração e gratidão por tudo que fazem e já fizeram por mim.

Obrigada aos meus irmãos, Júnior, Renata e Renally, sei que sem a minha família iria me faltar forças para trilhar os caminhos dessa etapa de minha vida, essa conquista é minha e da nossa família.

Agradeço a Mathias, por todo seu companheirismo, compreensão e pelas doses diárias de motivação, nos dias que me senti mais exausta lembrei-me dos nossos planos e sonhos e me reergui.

Agradeço aos Professores e Professoras, em especial a minha orientadora Anny Sionara, que durante a graduação me passaram um pouco do seu conhecimento e experiência, paciência e carinho. Vocês foram de suma importância durante minha caminhada acadêmica, obrigada mestres!

Não poderia esquecer os colegas da turma 2012.2, serei eternamente grata por todos os momentos vividos juntos e pelo companheirismo, apesar das adversidades levarei vocês comigo para sempre.

“Deus não escolhe os capacitados, Ele capacita os escolhidos”. (Mato Seco)

RESUMO

Este trabalho é um relato da minha experiência no estágio realizado no Programa Laboratório pedagógico: saúde, esporte e lazer da escolinha do DEF, onde foram desenvolvidas atividades recreativas e funcionais. O trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivida durante o estágio com o grupo de Recreação para adultos do Programa Laboratório Pedagógico: saúde, esporte e lazer da escolinha do DEF no período de 29 de Agosto a 30 de Novembro de 2017, todas as terças e quintas das 07h30min as 08h30min. As atividades realizadas durante a vigência do estágio eram voltadas para a Recreação para Adultos e Treinamento Funcional. Os planos de aula prezavam sempre pelo bem estar e segurança do grupo, respeitando sua individualidade biológica e limitações. O grupo realizou atividades onde trabalhavam equilíbrio, força, agilidade, coordenação motora, lateralidade, flexibilidade, sociabilidade dentre diversos outros pontos, fazendo com que as alunas melhorassem a qualidade de vida, autonomia, autoestima. Além das influências nos fatores físicos, a experiência vivenciada pelo grupo também trouxe influências positivas nos fatores sociais do grupo, onde através da convivência criaram laços de amizade durante as aulas. O estágio é uma forma de permitir que o aluno vivencie situações que muitas vezes não vemos em sala de aula, o que enriquece muito nossa formação acadêmica, agregando ainda mais conhecimento a nossa bagagem. O trabalho realizado com o grupo de Recreação para Adultos me permitiu amadurecer um pouco mais profissionalmente e abriu novas perspectivas de pesquisas e estudos. Com certeza levarei a experiência comigo para toda a minha vida profissional.

Palavra Chave: Recreação para Adultos, Treinamento Funcional, Estágio.

ABSTRACT

This work is an account of my experience in the stage carried out in the Program Teaching Laboratory: health, sport and leisure of the school of the DEF, where recreational and functional activities were developed. The objective of this work is to report the experience during the internship with the Recreation for Adult group of the Pedagogical Laboratory Program: health, sport and leisure of the DEF school in the period from August 29 to November 30, 2017, every Tuesday and Thursdays from 07:30 to 08:30. The activities carried out during the internship period focused on Adult Recreation and Functional Training. The lesson plans always valued the group's well-being and safety, respecting their biological individuality and limitations. The group performed activities where they worked balance, strength, agility, motor coordination, laterality, flexibility, sociability among several other points, making the students improve the quality of life, autonomy, self-esteem, besides the influences on the physical factors, the experience lived by the group also brought positive influences in the social factors of the group, where through the coexistence they created bonds of friendship during the classes. The internship is a way to allow the student to experience situations that we often do not see in the classroom, which greatly enriches our academic background, adding even more knowledge to our luggage. The work done with the Adult Recreation group allowed me to mature a bit more professionally and opened up new perspectives for future research and studies. I will certainly take the experience with me for my entire professional life.

Keyword: Adult for Recreation, Functional Training, Internship.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

IMAGEM I – Momento da Avaliação Diagnóstica	17
IMAGEM II – Professor André explicando a atividade do Passa Arco	17
IMAGEM III – Aula temática do Outubro Rosa	18
IMAGEM IV – Alunos realizando o Circuito de Exercícios	19
IMAGEM V – Aula no Parque Ecológico de Bodocongó.	20
IMAGEM VI – Jogo da Velha	20
IMAGEM VII – Gincana de Encerramento.....	21
IMAGEM VIII – Grupo Reunido Após a Gincana.....	22
IMAGEM IX – Professora Rayssa explicando atividade da Gincana.....	22

LISTA DE SIGLAS

DEF Departamento de Educação Física

UEPB Universidade Estadual da Paraíba

SUMÁRIO

1 INTRUDUÇÃO.....	10
2 OBJETIVOS.....	12
2.1 OBJETIVO GERAL.....	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
3 APORTE TEÓRICO.....	13
3.1 Atividade Física e Exercício.....	13
3.2 Conceito de Recreação.....	14
3.3 Origem da Recreação.....	14
3.4 Treinamento Funcional.....	15
4 METODOLOGIA.....	16
4.1 Tipo de Trabalho.....	16
5 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	23
5.1 Local da Experiência.....	23
5.2 Como se Propôs o Trabalho.....	24
5.3 As Aulas.....	26
5.4 Influência na Minha Vida Acadêmica e Pessoal.....	26
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS.....	29

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a busca pela prática de atividades físicas vem crescendo cada vez mais, e com isso novas formas de se exercitar e novos objetivos foram surgindo. Atualmente a prática de atividades físicas não se resume apenas a querer manter-se saudável ou sentir-se esteticamente bem consigo mesmo, ela é também uma forte ferramenta de socialização, hoje a atividade física proporciona aos praticantes a oportunidade de conhecer novas pessoas, vivenciar novas experiências, já que passamos muito tempo atarefados e cada vez mais perdendo nossos ciclos afetivos e sociais.

Além de todos os benefícios para a saúde física e mental que a atividade física pode proporcionar a um indivíduo, ela permite que ele se supere, supere seus medos e limitações, fazendo com que sua autoconfiança e autoestima aumentem.

Quando criança, temos por natureza o interesse pelo brincar, o que nos leva de forma inconsciente ao nosso desenvolvimento psicomotor e social. Os jogos e brincadeiras das atividades recreativas podem ser aplicados na fase adulta, pois assim como na infância ela proporciona diversos benefícios, um deles que atualmente vem se destacando é o da socialização, além e aumentar o nível de atividade física de forma lúdica e prazerosa.

A brincadeira pode ser aplicada em grupos como uma ferramenta para a interação entre os praticantes. O praticante passa a conhecer e a se entrosar mais com os demais participantes, deixando assim a prática da atividade mais prazerosa, fazendo com que ele venha a criar vínculos, o que diminui as chances de desistência deste praticante. Com base nisso as atividades recreativas foram utilizadas como um dos conteúdos ministrados no plano de curso durante o estágio com o grupo de participantes do Programa Laboratório Pedagógico: saúde, esporte e lazer da escolinha do DEF juntamente com o Treinamento Funcional.

O treinamento funcional se baseia basicamente em movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. Levando em conta seus fundamentos básicos, o treinamento funcional proporciona diversos benefícios para o dia a dia de seus praticantes, além de sair da zona do sedentarismo ele tem a oportunidade de adquirir ou aprimorar algumas de suas habilidades motoras básicas

e utilizá-las de uma melhor forma em suas atividades diárias, proporcionando uma maior autonomia, principalmente em idosos.

O treinamento funcional foi utilizado para trabalhar a flexibilidade, agilidade, força, resistência, capacidade cardiovascular, coordenação motora e equilíbrio do grupo participante das atividades.

O idoso ou o adulto que pratica o treinamento funcional tende a executar de forma mais eficiente e segura atividade simples do cotidiano tais como pegar algo no chão, se equilibrar para pegar algo que esteja mais alto, carregar sacolas de compras, varrer a casa dentre outras. Além das melhoras motoras ela também é uma atividade física que estimula a socialização entre os praticantes, diminui os fatores de riscos para a saúde.

Relatos de como as aulas ajudaram em sua rotina é o que mais engrandecia o trabalho realizado com o grupo, poder observar a evolução de cada uma traz a sensação de realização, saber que estamos ali para melhorar a qualidade de vida de diversas pessoas, que muitas vezes não possuem nenhuma expectativa para realizar uma atividade supervisionada de forma gratuita, não tem preço.

O presente relato foi desenvolvido através da experiência vivida durante o estágio supervisionado Escolinha do Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba – Campus I Campina Grande, com as alunas da turma de Recreação para Adultos que ocorreu durante o período de 29 de Agosto a 29 de Novembro. Foram realizadas aulas de Recreação e Treinamento Funcional, com um grupo participante com uma média 20 alunas a cada aula na faixa etária de 13 a 60 anos.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Relatar a experiência vivida durante o estágio com o grupo de Recreação para adultos do Programa Laboratório Pedagógico: saúde, esporte e lazer da escolinha do DEF no período de 29 de Agosto a 30 de Novembro.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Expor as experiências vividas com as alunas do grupo de Recreação para Adultos;
- Apresentar os métodos utilizados durante as aulas ministradas.

3 APORTE TEÓRICO

3.1 Atividade Física e Exercício.

Sabemos que Atividade Física e Exercício Físico são termos parecidos, porém ambos são aplicados em situações diferentes (PITANGA 2005).

A atividade física é toda a ação realizada que envolve gasto de energia e alterações no organismo, ou seja, até o simples ato de varrer a casa já pode ser entendido como uma atividade física.

A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que provoque gasto calórico acima dos níveis de repouso. Dessa forma as atividades domésticas, no trabalho, transporte e mesmo um programa de exercícios físicos estão reunidos sob o termo atividade física (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

Exercício Físico segundo McArdle, Katch & Katch (2003 p.895) “Atividade física planejada, estruturada e repetitiva e intencional”.

Portanto exercício físico pode ser considerado uma atividade física planejada que tem como objetivo a melhoria ou manutenção de uma ou mais aptidões físicas, como por exemplo, uma caminhada de trinta minutos que seja realizada na mesma velocidade durante o trajeto.

3.2 Conceito de Recreação

Para Alves e Santos (2014) “A palavra recreação provém do verbo latino “recreare”, que significa recrear, reproduzir ou renovar. A recreação pode desta forma, compreender as atividades espontâneas, prazerosas e criadoras, que o indivíduo busca para melhor ocupar o seu tempo livre”.

Segundo Arruda e Moura (2007) “A recreação tem como objetivo principal criar as condições necessárias para o desenvolvimento integral das pessoas, além de promover a participação de forma coletiva e individual em ações que possam melhorar a qualidade de vida das pessoas; possui ainda o caráter educacional, auxiliando na preservação da natureza e na afirmação dos valores imprescindíveis à convivência social e profissional”.

3.3 Origem da Recreação

A recreação teve sua origem na pré-história, quando o homem primitivo se divertia festejando o início a temporada de caça, ou habitava de uma nova caverna, já que as atividades se caracterizavam por festas de adoração, celebrações fúnebres, invocação de deuses, o vencimento de um obstáculo, com alegria, caracterizando assim um dos principais intuítos da recreação moderna. (GUERRA 1988)

A recreação começou a ser sistematizada em 1774, segundo GUERRA (1988) “a criação do Philantropinum por Johann Bernhard Basedow, professor das escolas nobres da Dinamarca. Lá as atividades intelectuais ficavam lado a lado às atividades físicas, como equitação, lutas, corridas e esgrima”. Foi o ponto inicial para esta sistematização.

Com o passar do tempo à recreação foi ganhando novos adeptos, foram criadas novas atividades e divisões por faixas etárias até chegar a Bostons - Estados Unidos em 1885. Onde surgiram os primeiros jardins de areia, que logo deram espaço para os Playgrounds.

“Prevendo a necessidade de atingir um público de diferente faixa etária, como os jovens e adultos, e também devido a crescente importância do tempo de lazer, o termo playground foi mudado para “recreação”, com um conceito mais amplo de brincadeiras para crianças e outras atividade para os adultos, a partir daí foram criados os centros recreativos, que funcionavam o ano todo.” Alves e Santos (2014 p.5).

O professor Frederico Guilherme Gaelzer foi o criador das praças públicas no Brasil em 1927 no Rio Grande do Sul. Em 1929 aparecem as primeiras praças para a Educação Física e a partir dai foram surgindo novas praças, novos centros comunitários municipais, todos em virtude da criação do professor Gaelzer. (Arruda e Moura 2007)

Ainda segundo Arruda e Moura (2007) “Em 1972, foi criado o "Projeto RECOM" (Recreação - Educação - Comunicação), pelo prefeito Telmo Thompson Flores, com o Secretário Municipal de Educação e Cultura Profº Frederico Lamacchia Filho, juntamente com o professor Gaelzer. Porto Alegre foi a pioneira

desse tipo de projeto, realizou atividades recreativas e físicas promovendo o aproveitamento sadio das horas de lazer e a integração do homem com sua comunidade”.

3.4 Treinamento Funcional

Segundo Evangelista e Monteiro (2008 p.12) “O treinamento funcional teve sua origem com os profissionais da área de Fisioterapia e reabilitação, já que estes foram pioneiros na utilização de exercícios que imitavam o que os pacientes faziam em casa ou no trabalho durante a terapia”.

O treinamento funcional vem cada vez mais ganhando praticantes. Alguns iniciaram a prática da modalidade por considerarem uma modalidade mais prazerosa e dinâmica, fugindo um pouco das salas de musculação e treinamento com máquinas. Outros praticantes procuram esta modalidade por conta de seus inúmeros benefícios, mas afinal, será que todos sabem o que é o treinamento funcional?

O treinamento funcional teve sua origem com os profissionais da área de Fisioterapia e Reabilitação, já que estes foram pioneiros na utilização de exercícios que imitavam o que os pacientes faziam em casa ou no trabalho durante a terapia, possibilitando, assim, um breve retorno à sua vida normal e a suas funções laborais após uma lesão ou cirurgia. Evangelista e Monteiro (2015 p.8)

Segundo Evangelista e Monteiro (2015 p.12) O treinamento funcional refere-se a um conjunto de exercícios praticados como preparo físico ou com o fim de apurar habilidades, em cuja execução se procura atender à função e ao fim prático, ou seja, os exercícios do treinamento funcional apresentam propósitos específicos, geralmente reproduzindo ações motoras que serão utilizadas pelo praticante em seu cotidiano.

De acordo com Boyle (2015 p.3) o Treinamento Funcional é definido como “Um contínuo de exercícios que ensina os atletas a lidar com o seu peso corporal em todos os planos de movimento”

Os exercícios propostos no treinamento funcional são voltados para que o praticante realize atividades rotineiras de forma mais segura e eficiente. Como, por exemplo: Carregar sacolas, agachar para pegar um objeto, alcançar um objeto na prateleira alta, caminhar sem cair, dentre outras inúmeras atividades.

Treinamento Funcional é puxar, empurrar, estabilizar, levantar, arremessar, correr ou saltar para fazer de seu corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e evolução constantes. (D'Elia 2016 p. 9).

O treinamento funcional vê o corpo humano de uma forma complexa, com a proposta de utilizar-se de todas as capacidades físicas, aprimorando-as, tornando a execução dos movimentos mais eficientes e seguros.

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de Trabalho

Este trabalho é de cunho descritivo e documental, fruto da experiência vivida durante o período de estágio com o grupo de Recreação e Treinamento Funcional para adultos do Programa laboratório pedagógico: saúde, esporte e lazer da escolinha do DEF.

O relato de experiência é uma ferramenta da pesquisa descritiva que apresenta uma reflexão sobre uma ação ou um conjunto de ações que abordam uma situação vivenciada no âmbito profissional de interesse da comunidade científica. (CAVALCANTE & LIMA, 2012).

As aulas do projeto aconteciam no Departamento de Educação Física – DEF, situado na Rua Domitila Cabral de Castro – Bodocongó – Campina Grande – PB. Os encontros aconteciam nas Terças e Quintas das 07h30minh às 09h30minh. O grupo era composto por homens e mulheres de 13 a 65 anos, as aulas contaram com a presença de 20 a 25 participantes durante o período de estágio.

IMAGEM I : Momento da Avaliação Diagnóstica



FONTE: PRÓPRIA AUTORA E COLEGAS DE GRUPO

IMAGEM II: Professor André explicando atividade.



FONTE: PRÓPRIA AUTORA E COLEGAS DE GRUPO

IMAGEM III: Aula com a temática do Outubro Rosa

FONTE: PRÓPRIA AUTORA E COLEGAS DE GRUPO

A avaliação diagnóstica Imagem I foi utilizada como base para o plano de curso, como uma forma de conhecer melhor o grupo que iria participar das aulas, sua faixa etária, possíveis patologias, experiências anteriores com exercícios físicos, dentre outros elementos que serviram como base para a elaboração dos planos de aula.

As aulas tinham como atividade inicial uma atividade recreativa, a fim de envolver melhor o grupo, aumentar sua afinidade, trazer uma parte lúdica as atividades. Na Imagem II o grupo está organizado em grande círculo e o professor André está ao centro, explicando a atividade que seria realizada naquele momento.

Na Imagem III foto após a aula sobre o Outubro Rosa. A aula temática teve como objetivo conscientizar as participantes sobre a importância da prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama.

IMAGEM IV: Alunos realizando o Circuito de Exercícios

FONTE: PRÓPRIA AUTORA E COLEGAS DE GRUPO

O circuito da Imagem IV foi composto por exercícios de equilíbrio, força de membros superiores e inferiores, agilidade, coordenação motora, lateralidade e fortalecimento do core.

Os circuitos de exercícios desenvolvidos durante o período de aulas tinham como objetivo desenvolver habilidades motoras básicas do grupo, proporcionando um melhor estilo de vida, maior autonomia na realização de atividades do cotidiano, melhorar a consciência corporal dos praticantes, dentre outros aspectos motores e psicológicos que sofrem influências significativas durante a prática de exercícios físicos.

IMAGEM V: Aula no Parque Ecológico de Bodocongó.



FONTE: PRÓPRIA AUTORA E COLEGAS DE GRUPO

A IMAGEM V apresenta uma das aulas realizadas no Parque Ecológico de Bodocongó, como uma nova proposta, para sair um pouco do ginásio e realizar uma atividade mais ao ar livre. A proposta da aula era também demonstrar formas de utilização do espaço que as alunas possuem a sua disposição, já que a grande maioria reside próximo às instalações do parque.

IMAGEM VI: Jogo da Velha



FONTE: PRÓPRIA AUTORA E COLEGAS DE GRUPO

A atividade do Jogo da Velha imagem VI foi utilizada como uma atividade recreativa em grupo. O grupo participante sempre foi muito receptivo as atividades recreativas, principalmente as que utilizavam a dinâmica de grupos.

IMAGEM VII: Gincana De Encerramento



FONTE: PRÓPRIA AUTORA E COLEGAS DE GRUPO

O tema de nossa última aula foi a Gincana recreativa, onde o grupo foi separado em dois para a realização de algumas provas como: Corrida do Ovo, Corrida sentada, Tiro ao Alvo, Túnel com bola e Cabo de guerra.

O grupo sempre demonstrou uma grande afinidade com atividades competitivas e cooperativas, por isso surgiu à ideia de encerrar o estágio com uma gincana. A última aula foi uma das mais divertidas, o grupo se envolveu bastante nas atividades o que já era esperado.

IMAGEM VIII: Grupo Reunido Após Gincana



FONTE: PRÓPRIA AUTORA E COLEGAS DE GRUPO

IMAGEM IX: Momento de explicação da atividade.



FONTE: PRÓPRIA AUTORA E COLEGAS DE GRUPO

5 RELATO DE EXPERIÊNCIA

5.1 Local da Experiência

O estágio foi realizado No Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Estadual da Paraíba, Campus de Campina Grande, com o grupo de alunos participantes do Programa laboratório pedagógico: saúde, esporte e lazer da escolinha do DEF.

O Programa Laboratório Pedagógico de Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física da UEPB, mais conhecido como escolinha do DEF, foi criado no ano 2000 pela professora Sidilene Gonzaga, após solicitações realizadas pela comunidade junto ao DEF. O programa oferece atividades esportivas para crianças, adolescentes e adultos de baixa renda com o intuito de mantê-los longe de situações de risco. O projeto oferece diversas atividades como: Musculação, ginástica aeróbica, recreação para adultos, natação e futsal, gratuitamente para a população. O programa acontece todas as Terças e Quintas nos horários da Manhã e Tarde, e conta atualmente com a colaboração de estudantes de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba atuando como estagiários.

5.2 Como se propôs o trabalho

Durante a graduação sempre tive em mente escrever algo sobre a importância da atividade física e sua influência na vida dos praticantes. Passei por alguns estágios e projeto de extensão durante a graduação e cada vez mais me identificava com o curso e com a linha de pesquisa a qual gostaria de seguir para realizar meu trabalho de conclusão.

Ao iniciar o estágio no Programa laboratório pedagógico: saúde, esporte e lazer da escolinha do DEF, as professoras supervisoras deixaram livre para que escolhêssemos a área na qual gostaríamos de estagiar, a área que escolhi trabalhar foi a da Recreação para Adultos, que originalmente era a turma de Treinamento Funcional. Percebi então que está seria uma ótima oportunidade de escrever sobre um tema que sempre me aguçou curiosidade. E assim foi feito, decidi relatar a minha

experiência como estagiária no projeto e deixar registrado uma das melhores experiências que já vivi desde então.

5.3 As Aulas

O trabalho com o grupo de Recreação para adultos teve início em 21 de Setembro de 2017 e se prolongou até o dia 30 de Novembro. As aulas aconteciam sempre nas Terças e Quintas das 07h30min às 09h30min, no ginásio do Departamento de Educação Física, para um grupo composto por homens e mulheres de na faixa etária entre 13 e 65 anos. Sob a supervisão das professoras Anny Sionara e Sidilene Gonzaga, que eram as professoras responsáveis pelo Estágio supervisionado V, que é exigido como componente curricular obrigatório na nossa grade curricular.

Para iniciarmos o trabalho foi realizada uma anamnese, para um breve levantamento sobre: Peso, idade, patologias, experiências nível de atividade física e objetivos. Após a coleta das informações, foi traçado um plano de curso, a fim de organizar as aulas e mantê-las em um padrão, fazendo com que os resultados esperados no início do trabalho se concretizassem no final do estágio.

Após a avaliação foi possível constatar que a turma era composta inicialmente por mulheres com algumas patologias como hipertensão e depressão, sobrepeso, desequilíbrios musculares, deficiência na produção de força e flexibilidade, além de desvios posturais. No que diz respeito aos aspectos motores, foi possível observar alguns déficits na coordenação motora, no equilíbrio, e na lateralidade. No aspecto sócio afetivo percebeu-se que o grupo apresentava boas condutas comportamentais, entretanto, no início do semestre era notório a grande competitividade entre o grupo.

O início do trabalho foi um pouco complicado, pois o grupo estava habituado apenas com o treinamento funcional, porém por fatores da política de estágio foi necessário inserir as atividades recreativas como parte do nosso plano de curso. Houve certa resistência do grupo durante as atividades iniciais, mas brevemente as barreiras foram quebradas e as atividades passaram a ser um sucesso.

Outra dificuldade enfrentada foi com relação à frequência do grupo, alguns integrantes faltaram bastante, o que atrapalhou um pouco o desenvolvimento

destes. A frequência era importante, pois as aulas foram organizadas para que uma fosse à continuidade da outra, os alunos que faltavam muito acabavam perdendo algumas aulas importantes e quando estavam presentes as atividades já haviam progredido, mas apesar das faltas os alunos eram orientados a realizarem as aulas respeitando sempre as suas limitações.

As aulas eram ministradas por 11 (onze) estagiários, onde a cada aula 2 (dois) estagiários ficavam responsáveis pela elaboração do plano de aula, sempre contando com o auxílio dos demais, o que facilitava muito com que a dinâmica da aula seguisse da forma esperada. As atividades eram sempre divididas em três partes:

- **Momento Inicial:** Um estagiário conduzia o grupo até o ginásio, esse deslocamento se fazia necessário, pois o grupo realizava outras atividades também na escolinha antes de realizarem as aulas da Recreação para Adultos. Ao chegarem ao ginásio o grupo iniciava a aula sempre com alguma atividade recreativa, como forma de aquecimento e uma maneira lúdica de dar boas vindas, deixando o grupo mais entrosado e criando uma afinidade maior entre eles.
- **Segundo Momento:** As atividades com Treinamento Funcional eram utilizadas como o ponto principal da aula, as alunas eram dispostas por estações, onde realizavam exercícios com um tempo estipulado pelo professor responsável pela aula naquele dia. As atividades do segundo momento eram realizadas em forma de circuito. O grupo realizava o exercício sozinho ou em alguns momentos realizavam o exercício em duplas, onde o objetivo era trabalhar a cooperação entre o grupo.
- **Terceiro Momento:** Ao final de todas as aulas, era realizada uma sessão de alongamento, onde as alunas tinham o momento de relaxamento.

As aulas foram ministradas no ginásio do DEF, porém, a proposta inicial era que fossem realizadas no Parque Ecológico de Bodocongó, porém o sol e o calor não eram adequados para a prática, apesar de o grupo ter aceitado muito bem a proposta, foi decidido que as aulas iriam acontecer apenas no ginásio. Um fator negativo das aulas no ginásio era de ter que dividir o espaço com outras atividades

que estavam sendo realizadas no mesmo horário, o que em alguns momentos atrapalhou o andamento das aulas, mas nada que prejudicasse muito.

Após algumas aulas as mudanças nas habilidades motoras e físicas do grupo foram bastante visíveis durante o período do estágio, através de observações durante as aulas foi ficando cada vez mais nítido que algumas atividades que no início eram realizadas com bastante dificuldade, passaram a ser executadas com mais facilidade. Outro fato observado foi à melhora na interação entre o grupo, alguns dias após o início das atividades algumas alunas sugeriram que fosse criado um grupo em um aplicativo de mensagens.

O grupo do aplicativo serviu como instrumento para que os alunos se comunicassem entre si e também foi de suma importância para a comunicação entre os estagiários e o grupo de alunos, pois foi um meio interação bem importante durante o estágio. Através da ferramenta foi possível receber feedbacks do grupo com sugestões, críticas e elogios, que foram utilizados para aprimorar as aulas.

Ao decorrer das aulas o grupo foi crescendo, foram surgindo novos membros inclusive do sexo masculino, já que inicialmente só contávamos com a presença de mulheres.

5.4 Influência na Minha Vida Acadêmica e Pessoal

O estágio foi uma grande oportunidade de lidar diretamente com pessoas, apesar de toda a base teórica durante o período da graduação, a prática é necessária para vivenciar algumas situações e aprender como aplicar a teoria já vista com as situações que surgirem.

Cada aula foi um novo dia de aprendizado, observar a evolução da turma e o seu crescimento foi muito satisfatório, cada pequena evolução é olhada como uma grande conquista.

Ouvir relatos sobre o esforço que alguns fazem para estarem ali me transmitia uma imensa satisfação, me fez refletir como o projeto é importante para essas pessoas, que muitas vezes não possuíam nenhuma expectativa em realizar uma atividade supervisionada e sistematizada gratuitamente e o quão grandioso é o nosso papel perante a sociedade.

A convivência com o grupo faz refletir que o trabalho realizado ali vai muito além de apenas obter a nota necessária para concluir o componente curricular. O trabalho influencia na saúde física e mental dos praticantes, através dele o participante pode adquirir mais qualidade de vida, resgatar sua autoestima, criar laços afetivos, vivenciar momentos de descontração, fugindo um pouco de suas realidades.

Apesar das adversidades que surgiram durante a vigência do estágio, me sinto satisfeita e grata pela oportunidade de ter tido a oportunidade de trabalhar com um grupo tão querido, o carinho como o grupo de estagiários foi tratado pelos integrantes fez com que o trabalho fosse gratificante.

O estágio foi encerrado com um sentimento de querer dar continuidade ao trabalho realizado, porém como não é possível fico apenas com o desejo de que as atividades continuem durante os próximos períodos, pois sem sombras de dúvidas elas influenciam positivamente na vida dos seus participantes.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluo que o estágio relatado através deste foi uma peça fundamental para a minha formação acadêmica. A experiência vivenciada será levada durante toda a minha caminhada e possivelmente servirá como base para outras experiências profissionais e quem sabe futuras pesquisas.

O trabalho com o grupo de Recreação para adultos e Treinamento Funcional foi concluído com uma sensação de êxito, já que no final da intervenção o grupo relatou que as atividades realizadas promoveram pontos positivos em sua autoestima, alegria, autonomia, a aptidão física, consciência corporal, melhoras no sono e na capacidade cardiorrespiratória, os relatos afirmam as observações realizadas durante as aulas. O grupo teve uma grande melhora nas suas capacidades físicas, motoras e sociais, mudanças que justificam ainda mais a importância do projeto na vida dos seus participantes.

Minhas expectativas foram superadas, a experiência com o grupo de Recreação para Adultos e Treinamento Funcional foi sem dúvida bastante prazerosa e gratificante, influenciando positivamente em minha vida acadêmica, profissional e pessoal.

REFERÊNCIAS

ALVES, RAB; SANTOS, TM. **Apostila Recreção**. Foz do Iguaçu, 2014. 7 p.

ARAÚJO, DSMS; ARAÚJO, CGS. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. Rev Bras Med Esporte, 6 (5), set-out, 2000, 194-203.

ARRUDA, Almir Ribeiro de; MOURA, Terezinha Andrade. **Perfil da Recreação escolar e sua importância como ação educativa para alunos de 3ª e 4ª séries do ensino fundamental. 2007**. – Departamento de Educação Física Núcleo de Saúde, Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2007. 76 p. Disponível em: <http://www.def.unir.br/downloads/1218_perfil_da_recreacao_escolar_e_sua_importancia_como_acao.pdf>. Acesso em: 09 de Novembro de 2017.

BRASIL, **Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Física**. MEC/SEF. Brasília, 1997.

BRUHNS, H.T. **Introdução aos estudos do lazer**. Campinas: Editora da UNICAMP, 1997.

BOYLE. M. **Avanços no Treinamento Funcional**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

CAVALLARY, V.R; ZACHARIAS, V. **Trabalhando com Recreação**. 2ed. São Paulo: Icone, 1995.

CAVALCANTE, B. L de L.; LIMA, U.T.S de. **Relato de experiência de uma estudante de Enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas**. Revista J Nurs Health, Pelotas (RS); jan/jun, v.1, n.2, p.94-103, 2012

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

DANTAS, A.S.M.L; CARNEIRO. M.A.B; MASSONI, A.C.L; VASCONCELOS E.M.N.C. **Programa Laboratório Pedagógico: saúde, esporte e lazer no departamento de Educação Física – UEPB**. Campina Grande, 2014

D'ELIA, R.; D'ELIA, L. **Treinamento funcional: 6º treinamento de professores**

e instrutores. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, 2005.

Ehlert, Rafael. **A utilização do treinamento físico funcional para a população idosa: estudo de revisão bibliográfica.** Porto Alegre, 2011.

GUERRA, M.. **Recreação e Lazer.** Porto Alegre: Sagra, 1988. Disponível em: <<https://www.cdof.com.br/recrea15.htm>> Acesso em 07 de Novembro de 2017.

HAETINGER, D; HAETINGER, M.G. **Jogos, Recreação e Lazer.** Curitiba, 2009

JARDIM, K.A.S; FUNDÃO, T.S. **Fatores Motivacionais Entre Praticantes de Treinamento Funcional em Camburi – ES.** Vitória, 2014.

LEAL SMO, BORGES EGS, FONSECA MA, ALVES JUNIOR ED, CADER S, DANTAS EHM. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. R. bras. Ci. e Mov 2009;17(3):61-69.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.L.; KATCH, V. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** 5ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MONTEIRO, A.G; EVANGELISTA, A.L. **Treinamento Funcional: Uma abordagem prática.** 3ed. São Paulp: Phorte Editora, 2015.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2003.

PITANGA, F.J.G, LESSA I. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos.** *Cad Saúde Pública* 2005; 21(3); 870-7

SANTOS DOS, T.M; ALVES, B.A.R. **Apostila de Recreação.** Foz do Iguaçu: IESDE Brasil S.A, 2014.

SEBASTIÃO. JAIME. **Escolinhas do DEF transformam vida de crianças e jovens.** 2014. Disponível em: < <http://uepbonline.blogspot.com.br/2014/05/escolinhas-do-def-transformam-vida-de.html>> Acesso em: 10 de Novembro de 2017.

SILVA, TIAGO A.C. **Manual de Lazer e Recreação**. São Paulo: Ed. Phorte, 2010.

