



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

SUÉLIO SANTINO COSTA

**A VIVÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO NA ACADEMIA DO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB.**

**CAMPINA GRANDE
2015**

SUÉLIO SANTINO COSTA

**A VIVÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO NA ACADEMIA DO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Ivanildo Alcântara de Sousa

**CAMPINA GRANDE
2015**

É expressamente proibida 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 da dissertação.

C837v Costa, Suélio Santino.

A vivência do estágio supervisionado na academia do departamento de educação física da UEPB [manuscrito] / Suélio Santino Costa. - 2015.

21 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2015.

"Orientação: Prof. Esp. Ivanildo Alcântara de Souza, Departamento de Educação Física".

1. Educação física. 2. Estágio supervisionado. 3. Formação profissional. I. Título.

21. ed. CDD 371.225

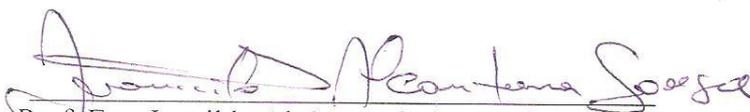
SUÉLIO SANTINO COSTA

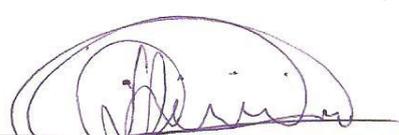
**A VIVÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO NA ACADEMIA DO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB.**

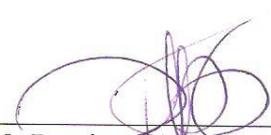
Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 13/11/2015.

BANCA EXAMINADORA


Prof. Esp. Ivanildo Alcântara de Sousa (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


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


Prof.^a Dr.^a Regimélia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Ao meu Deus por tudo que me proporcionou nestes últimos 04 anos na formação Profissional a qual aprendi a amar, a Ele dedico toda honra e toda glória.

AGRADECIMENTOS

À Deus por está sempre comigo nos momentos em que mais foi necessário ter forças para vencer cada degrau até aqui conquistado.

Ao meu Pai Santino, a minha Mãe Mary, aos meus irmãos Santino Neto e Marcia Brilhante, ao qual este sobrenome nos interliga a Samuel e Sara Brilhante.

Ao professor Ivanildo pelas leituras sugeridas ao longo dessa orientação e pela dedicação e insistência comigo.

Aos professores do Curso de Educação Física da UEPB, que contribuíram ao longo destes últimos quatro anos, por meio das disciplinas e debates, para o desenvolvimento deste trabalho.

Aos Professores José Pereira e Regimênia Carvalho por aceitarem fazer parte desta banca, ao qual me sinto muito agraciado.

À turma 2011.2 de Educação Física da UEPB, a qual desde o primeiro momento me incentivam na caminhada profissional, e que levarei eternamente em meu coração.

Aos colegas de classe que nos apoiaram nos trabalhos, seminários e Projetos desenvolvidos neste período.

*“Bem aventurado o homem que acha
sabedoria, e o homem que adquire
conhecimento.”*

Provérbios 3.13

RESUMO

A VIVÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO NA ACADEMIA DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB.

COSTA, Suélio Santino*

A Educação atua na formação do homem, que está presente em todas as sociedades, estando sua existência fundamentada na necessidade de formar as gerações mais novas, difundindo conhecimentos, valores e crenças, possibilitando assim oportunidade de novas realizações. Como dispõe a Lei 11.788/2008 sobre o estágio de estudantes, descreve como sendo o estágio um ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo, uma ação que integra o itinerário formativo do educando, como também faz parte do projeto pedagógico do curso. Cabendo ao Professor oportunizar que a sociedade tenha o conhecimento da teoria e da prática da Educação Física. O trabalho tem por objetivo apresentar a importância do estágio supervisionado na formação do profissional em Educação Física e descrever a vivência na academia do Departamento de Educação Física – DEF da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. A partir das categorias: Estágio Supervisionado em Educação Física: A vivência na academia do DEF: A importância do estágio; Cenário da academia; Público e desenvolvimento das aulas, possibilitando assim explicar como se deu todo o processo desde seu planejamento até a sua execução, abordando os pontos positivos e negativos deste estágio supervisionado IV, viabilizando que futuras correções ou mudanças sejam absolvidas e implementadas por Professores e estagiários.

Palavras-Chave: Educação Física. Estágio Supervisionado. Formação Profissional.

* Graduado em Licenciatura Plena em Geografia pela Universidade Estadual Vale do Acaraú UNAVIDA/UVA; Graduando o Curso de Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. Email: suelio_13@hotmail.com.

THE EXPERIENCE OF SUPERVISED IN ACADEMY OF DEPARTMENT OF
PHYSICAL EDUCATION UEPB.

ABSTRACT

Education acts in the formation of man, that is present in all societies, with their existence based on the need to train the younger generations, disseminating knowledge, values and beliefs, allowing opportunity for new achievements. How does the Law 11.788 / 2008 on the status of students, describes as the stage a supervised school education act, developed in the workplace, aimed at preparation for productive work, an action that integrate the formative process of the student, as also part of the education program of the course. Fitting Professor create opportunities that the company has knowledge of the theory and practice of physical education. The work aims to present the importance of supervised internship in professional training in physical education and describe the experience in the gym of the Department of Physical Education - DEF State University of Paraíba - UEPB. From categories: Supervised Internship in Physical Education: The experience in the fitness DEF: The importance of the stage; Academy scenario; Public and development of classes, thus enabling explain how was the whole process from its planning to its execution, addressing the strengths and weaknesses of this supervised IV, enabling that future amendments or changes to be acquitted and implemented by teachers and trainees.

Keywords: Physical Education. Supervised Internship. Professional Qualification.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	09
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	10
2.1. HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	10
2.2. FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	11
3. RELATO DE EXPERIENCIA.....	13
3.1. A IMPORTANCIA DO ESTÁGIO.....	13
3.2. CENÁRIO DA ACADEMIA.....	14
3.3. PÚBLICO.....	14
3.4. DESENVOLVIMENTO DAS AULAS.....	15
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
REFERÊNCIAS.....	17

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho é um relato de experiência partindo da vivência de ensino no estagio supervisionado IV na academia do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Paraíba, contribuindo de forma efetiva para minha formação profissional, pois tive a oportunidade de adquirir e expor conhecimentos tanto na parte teórica como na parte prática através da prescrição de treinamentos, da utilização dos conhecimentos em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, a fisiologia, entre outros. Isso tudo faz com que nos, alunos de Educação Física possa vivenciar um pouco da realidade profissional, sendo o estágio uma oportunidade impar na nossa formação.

O Estágio Supervisionado é um componente do currículo que se configura como disciplina, mas também como uma atividade. “O estágio é o eixo central na formação de professores, pois é através dele que o profissional conhece os aspectos indispensáveis para a formação da construção da identidade e dos saberes do dia-a-dia” (PIMENTA E LIMA, 2004).

A partir da afirmação KUNZ (1991), observa-se a real importância do Professor, durante sua prática pedagógica, contribuindo com elementos essenciais para que os alunos possam ser agentes de mudanças sociais. Do contrário, é preciso que o professor reflita sobre sua ação pedagógica nas aulas de Educação Física, e encontre motivações e novas estratégias criativas para o desenvolvimento das aulas, proporcionando uma igualdade de condições a todos os alunos participantes.

Portanto o presente trabalho tem por objetivo apresentar a importância do estagio supervisionado na formação do profissional em Educação Física e descrever a vivência na academia do Departamento de Educação Física – DEF da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. A Educação Física

A Educação Física, como área do conhecimento, influi diretamente na transformação e formação do indivíduo. Assim, considera-se importante analisar a história da Educação Física no Brasil, onde na década de 30 o exército passou a ser a principal instituição a comandar um movimento em prol do “ideal” da Educação Física que se mesclava aos objetivos patrióticos e de preparação pré-militar. Passando de um discurso eugênico para objetivos higiênicos e de prevenção de doenças. TAFFAREL define o modelo militarista como:

Os objetivos da Educação Física na escola eram vinculados à formação de uma geração, capaz de suportar o combate, a luta, para atuar na guerra, por isso, era importante selecionar os indivíduos perfeitos fisicamente, excluindo incapacitados, contribuindo para uma maximização da força e do poderio da população” (TAFFAREL, 1992, p.32).

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (1997), a inclusão da Educação Física nos currículos não havia garantido a sua implementação prática, principalmente nas escolas primárias. Embora a legislação visasse tal inclusão, a falta de recursos humanos capacitados para o trabalho com Educação Física escolar era muito grande. Situação esta que até hoje ocorre nas instituições, mesmo com a obrigatoriedade da oferta da Educação Física, se eximem de tal responsabilidade.

Apenas em 1937, na elaboração da Constituição, é que se fez a primeira referência explícita à Educação Física em textos constitucionais federais, incluindo-a no currículo como prática educativa obrigatória (e não como disciplina curricular), junto com o ensino cívico e os trabalhos manuais, em todas as escolas brasileiras. Também havia um artigo naquela Constituição que citava o adestramento físico como maneira de preparar a juventude para a defesa da nação e para o cumprimento dos deveres com a economia.

Um fator importante na década 60 foi o processo de esportivização da Educação Física, que iniciou com a introdução do Método Desportivo Generalizado, que significou uma contraposição aos antigos métodos de ginástica tradicional e uma tentativa de incorporar esporte, que já era uma instituição bastante independente, adequando-o a objetivos e práticas pedagógicas.

Entre as décadas de 70 e 80 verifica-se que a Educação Física estava pautada nas diretrizes do nacionalismo, que buscava uma formação da juventude forte, saudável, bem como o estímulo a prática de atividades esportivas, também consideradas como fatores que

poderiam contribuir na melhoria da força do trabalho, de modo que já na década de 80 os efeitos deste modelo começam a ser sentidos, pois o Brasil não se tornou uma nação desportiva de elite e nem aumentou o número de praticantes em Educação Física, sendo necessária uma mudança significativa nas políticas educacionais, passando a ser priorizada principalmente da pré-escola ao fundamental II.

A Educação Física ao longo da história passou por muitas transformações, até chegar aos dias atuais, sendo reconhecida como disciplina nos ensinos fundamentais e médios. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 9.394/96 afirma que a educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da educação básica, ajustando-se às faixas etárias e as condições da população escolar. A Lei nº 10.793 acrescenta neste contexto da lei anterior o termo “obrigatório”, tornando a Educação Física componente curricular obrigatório, da Educação Básica (Brasil, 2003).

A Educação Física começa a ser encarada como uma disciplina obrigatória, valorizada pelos professores de outras áreas e como também pelos pais dos alunos, embora ainda o que vemos é a importância ficar limitada na teoria e não ser realmente aplicada na prática. Entretanto, iniciou-se um grande processo na valorização da disciplina educação física.

2.2. Formação do Professor de Educação Física

A formação de Professores de Educação Física está amparada legalmente pelas Resoluções nº 01/2002 e nº 07/2004, ambas do Conselho Nacional de Educação (CNE), e conferem diploma de licenciado e/ou de bacharelado. Sobre essas linhas de formação, uma voltada para o bacharelado, que consiste na atuação do profissional em diferentes áreas, como por exemplo, o treinamento desportivo, atividade física em academia, recreação em clubes, bem como na prescrição de atividade física voltada para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, a outra opção consiste na Licenciatura, permitindo o profissional a atuar no âmbito da Educação Física Escolar, nos seus diferentes níveis (Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio).

Trazendo para nossa realidade, a Universidade Estadual da Paraíba nos dias atuais oferece a Licenciatura em Educação Física, centralizando a área de atuação de seus estudantes, e oferecendo formação para prática pedagógica. Durante essa formação acadêmica o estudante de Educação Física, se depara com diversas etapas na construção do conhecimento, as quais são embasadas em conhecimentos técnicos-científicos, didáticos-pedagógicos e o ético-profissional, que são de suma importância para sua inserção no

mercado de trabalho. Todos esses valores são associados ao desenvolvimento da prática pedagógica, de tal forma que contribua para uma melhor atuação das ações profissionais de um educador físico.

O Professor, durante sua prática pedagógica, deve contribuir com elementos para que os alunos possam ser agentes de mudanças sociais. Do contrário, é preciso que o professor reflita sobre sua ação pedagógica nas aulas de educação física, encontre motivação e novas estratégias criativas para o desenvolvimento das aulas, “onde a totalidade dos alunos possa participar, em igualdade de condições, com prazer e com sucesso” (KUNZ, 1991, p. 187).

Ao tratar sobre a atividade docente profissional, Trojan (2008) explica que o processo de ensino e aprendizagem envolve conhecimentos teóricos e práticos, pois, sendo uma atividade intencional exige do professor conhecimentos, proposição de objetivos, planejamento, intervenção e avaliação para atingir sua finalidade, que é a formação humana em determinado contexto social. Entende-se, assim que, o projeto idealizado teoricamente se realizará na atividade prática propriamente dita.

O problema entre teoria e prática no processo de formação docente não é um problema pontual, nem simples, como nos mostra Trojan (2008, p. 30):

Historicamente, a relação entre teoria e prática no processo de formação docente tem se apresentado como um processo de difícil solução. Ainda que se busque a prática como fundamento da teoria e meio de conhecimento da realidade, as práticas de ensino em geral se mostram como meros campos de aplicação da teoria.

O Professor de Educação Física deve ser capaz de proporcionar o entendimento aos seus alunos da diferenciação entre o processo prático e teórico, sendo o aluno capaz de discernir quais objetivos a serem alcançados no processo das aulas apresentadas, não sendo apenas meros reprodutores de teorias já ultrapassadas pelo tempo.

Enquanto proposta curricular destacamos o que trata Taffarel et al. (2007) que refere-se à cultura corporal como um campo de conhecimento que se estrutura a partir das práticas históricas socialmente produzidas, as quais devem ser cientificamente estudadas e investigadas e, finalmente, com criatividade devem ser ensinadas de geração em geração. Para os autores, “a Educação Física se caracteriza historicamente pelo trabalho pedagógico da docência no campo da cultura corporal”, portanto, “a atividade pedagógica e o trato como o conhecimento da cultura corporal são as bases da formação acadêmica e do trabalho do professor de Educação Física” (TAFFAREL et al. 2007, p. 46).

Portanto o professor de Educação Física tem que entender que ele é um profissional que ajuda diretamente no desenvolvimento pessoal e integral do aluno, sendo um facilitador do conhecimento através de seus conhecimentos teóricos e práticos. É fundamental que o professor esteja bem preparado com um conjunto de conhecimentos para que possa transmitir com segurança e qualidade para seus alunos.

3. ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: A VIVÊNCIA NA ACADEMIA DO DEF

3.1. A Importância do Estágio

O estágio supervisionado IV do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB foi realizado no Laboratório Pedagógico e Lazer (Escolinha do Departamento de Educação Física – DEF), sobre a coordenação da Prof^a Anny Sionara Moura Lima Dantas, que ofertam para a comunidade local algumas modalidades esportivas, como também aulas de aeróbica, dança e a musculação. O estágio IV foi supervisionado pelas Professoras Sidilene Gonzaga de Melo e Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino.

Os componentes curriculares que compõe a grade curricular do curso de Educação Física são de fundamental importância para a formação do discente, mas o estagio é a vivência, e a prática de tudo que se foi estudado em sala, e mais, a inter-relação com os alunos, que propicia um crescimento ímpar na formação do estudante.

A experiência do estágio é essencial para a formação integral do aluno, considerando que cada vez mais são requisitados profissionais com habilidades e bem preparados. Ao chegar à universidade o aluno se depara com o conhecimento teórico, porém muitas vezes, é difícil relacionar teoria e prática se o estudante não vivenciar momentos reais em que será preciso analisar o cotidiano (MAFUANI, 2011).

Segundo a Lei 11.788/2008, “o estágio é o ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo de educando que estejam frequentando o ensino regular em instituições de educação superior, de educação profissional, de ensino médio, da educação especial e dos anos finais do ensino fundamental, na modalidade profissional da educação de jovens e adultos, que além de integrar o itinerário formativo do educando, faz parte do projeto pedagógico do curso”.

Estágio é o momento de colocar em prática os seus conhecimentos teóricos e analisar os pontos de erros e acertos nessa vivência, também de aprendizagem de sua profissão

vivenciando todas as suas atribuições como profissional. O estágio supervisionado ajuda ao estagiário a adquirir novos conhecimentos que nem sempre ele adquiriu na teoria e com o auxílio do supervisor identificar pontos de melhorias para melhor exercer sua futura profissão. A aprendizagem prática que só o estágio proporciona é o complemento do conhecimento teórico adquirido em sala de aula que juntos formam o profissional qualificado para o mercado de trabalho através do mecanismo de ensino-aprendizagem.

O estágio permite a saída dos alunos do âmbito universitário para o ambiente profissional, a realidade do dia a dia, proporcionando informações necessárias para sua formação acadêmica, um local novo, que adequar novos conhecimentos, não se esquecendo da interação com os alunos, que irão também nos transmitir na relação professor-aluno no processo de ensino-aprendizagem. O estágio nesse processo de ensino-aprendizagem é de grande importância, pois nos oferece ferramentas para a experiência como futuros professores na atuação em nossas carreiras. É importante a experiência e vivência em vários campos de estágios para vivenciarmos os diversos contextos sociais que podemos nos deparar como professores.

3.2. Cenário da Academia

O estágio supervisionado foi desenvolvido no Laboratório Pedagógico e Lazer (Escolinha do DEF) da UEPB, mais precisamente na Academia Escola de Musculação, onde ao adentrar nos deparamos com a recepção, à esquerda encontra-se a parte de atividades aeróbias, como esteiras e bicicletas, e a parte da musculação com equipamentos para exercícios dos membros inferiores, como por exemplo, o leg press, extensora, flexora, adutoras, abductoras e panturrilhas. A direita da recepção tem os maquinários para os grupos musculares superiores, desenvolvimento articulado, Cross Over, supinos articulados, supinos com barra, Voador, banco Scott, Graviton e a parte dos pesos livres (halteres), acrescentando ainda, que na parte externa da academia, temos barras fixas e uma área que utilizamos para o aquecimento e alongamento como também para a prática de outras atividades.

3.3. Público

O estágio contempla praticamente todas as faixas etárias, tendo uma diversidade de públicos, diante disto e com a vivência com eles observamos os seguintes pontos;

Os adolescentes procuram a academia mais pela estética, como também buscam aumentar seu ciclo de amizade, VIEIRA, PRIORE E FISBERG, 2002 comentam que a atividade física

pode além de estimular o crescimento físico, aumentar a auto-estima e colaborar para o desenvolvimento social, além de proporcionar uma série de benefícios para a saúde e o bem-estar.

Os adultos já têm uma procura mais específica, relatam algumas dificuldades ou limitações nas atividades domésticas ou profissionais, dizem que buscam a atividade na academia para perder peso, sair do sedentarismo, ter uma melhor qualidade de vida, como também descrevem a importância de praticar a atividade física como um regulador de saúde, corrigir problemas posturais e aumentar o condicionamento físico, como também existe pessoas que buscam para cuidar de alguma patologia.

Com relação aos idosos, nosso público limitasse apenas as mulheres, sua procura esta relacionada com a busca de uma melhor qualidade de vida, sair do sedentarismo, melhorar seu rendimento nas atividades domestica e aumentar a auto-estima e na colaboração para seu bem-estar, como também existe a procura por intermédio de indicação médica.

3.4. Desenvolvimento das Aulas

A partir de um sorteio para a escolha dos estagiários para atuar na academia escola do Departamento de Educação Física – DEF foram sorteados seis alunos.

As atividades acadêmicas do oitavo período tiveram início no dia 09 de fevereiro de 2015, deu-se início as reuniões de planejamentos pedagógicos, como também a elaboração do plano de curso, que foi apresentado no dia 03 de março do corrente ano, as professoras supervisoras como aos demais integrantes da turma, no dia 05 de março tivemos a visita In loco, acompanhados das professoras que nos passaram as orientações sobre como proceder no primeiro momento com os alunos (anamnese).

Antes do início dos treinos (aulas) os alunos se dirigiam a sala de aferição da Pressão Arterial, atendidos por estagiários do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, após estarem aptos a prática da atividade física eram orientados e acompanhados pelos estagiários de Educação Física para o aquecimento e alongamento, feito na quadra poliesportiva também do departamento, os aquecimentos eram realizados de forma dinâmica, proporcionando não só o aquecimento da musculatura para receber a carga de exercícios, mas também com um objetivo de recreação, interação e bem-estar dos alunos.

O estágio era desenvolvido nas terças-feiras, das 07h00min às 10h20min e nas quintas-feiras das 07h00min até as 09h30min, com 43 alunos matriculados, mas apenas 28 atuantes, sendo divididos em dois grupos, 15 no primeiro horário das 07h30min até 08h30min e 13 no

segundo horário das 08h30min as 09h30min, antes da apresentação dos alunos para as atividades, eles eram encaminhados para aferição de sua pressão arterial, por alunos do curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba, na sala anexo a academia escola.

No dia 10 de Março de 2015 deu-se início as atividades na academia, na qual tivemos as primeiras dificuldades, principalmente em relação à anamnese, pela indisponibilidade de um local adequado para a realização da mesma, dificultando assim a transcrição de um treino mais específico para cada indivíduo, como também outra dificuldade encontrada foi a limitação de fichas de treinos, na qual algumas foram transcritas de forma oral.

Antes da transcrição dos exercícios (treinos) individuais, foi explicada a definição de repetições e séries, como também a adaptação e execução aos exercícios, para que houvesse uma melhor adaptação e conhecimento na execução do exercício, não se esquecendo de informar sobre os principais músculos, ou grupos musculares que estão sendo recrutados na execução do movimento. Sobre o trabalho muscular, foram desenvolvidos os tipos de execução Concêntrica ou positiva, Excêntrica ou negativa e o Isométrico ou estático. Como descreve MARQUES Guimarães Neto, Waldemar (2009) o trabalho muscular concêntrico ocorre quando há um encurtamento muscular ao se deslocar uma carga; o trabalho muscular excêntrico ocorre quando há um aumento longitudinal do músculo, produzindo um efeito frenador e por fim o trabalho muscular isométrico caracteriza-se pela contração muscular sem encurtamento ou alongamento das fibras musculares e por um determinado período de tempo.

A partir da vivência e interação com os alunos, foram transcritos treinos progressivos, que consiste na adição de cargas progressivas, ou seja, para que o músculo se torne maior e mais forte, esses treinos eram mais utilizados pelos alunos do sexo masculino, e também foram transcritos treinos em série, que preconiza a realização de 3 a 4 séries para cada exercício a fim de atingir seu objetivo, seja a perda de massa gorda ou mesmo a hipertrofia.

Iniciado propriamente os exercícios na academia com os alunos, os estagiários se revezavam por aparelhos de grupos musculares diferente, proporcionando assim um conhecimento macro sobre sua funcionalidade, no que diz respeito à biomecânica e a fisiologia do movimento, como também identificar os principais músculos trabalhados para disseminar conhecimento e confiança para os alunos. Tanto no primeiro como no segundo horário a metodologia no estágio era igual, facilitando mais ainda o conhecimento nos aparelhos e estimulando o estagiário a pesquisar sobre eles.

Nas primeiras aulas tive um pouco de dificuldade na nomenclatura dos equipamentos da academia escola do DEF, eram nomes novos em meu vocabulário, até porque nunca vivenciei a atuação como estagiário ou instrutor em uma academia, essa dificuldade somava-se a pouca

experiência e uma orientação limitada sobre minhas ações para com os alunos que participavam das aulas, esta limitação nas orientações está pela sobrecarga de estagiários para apenas dois professores, que se dividiam não só para a academia, mais também a natação, futsal, dança, entre outros, dificultando assim as orientações, avaliações e críticas produtivas no decorrer do estágio supervisionado.

Essas “dificuldades” eram transformadas em estímulo para adquirir conhecimentos na área e passar mais confiança aos alunos da academia. Utilizando como, por exemplo, o Guia Prático da Academia, uma leitura diária que pude ir entendendo e colocando em prática toda a biomecânica do movimento, a execução correta (postura), os principais músculos trabalhados e a importância de uma boa respiração na execução do exercício, todo esse entendimento fez com que tivéssemos aulas (estágio) mais prazerosas, propiciando assim resultados significativos na minha aprendizagem.

Após os primeiros meses de treinamento já ouvimos os primeiros relatos de alguns alunos sobre a mudança na sua disposição física para com as atividades diárias, descrevendo que os exercícios realizados semanalmente na academia estavam contribuindo diretamente para que eles tivessem um bom rendimento em suas obrigações diárias, sejam nas atividades domésticas ou mesmo no desempenho de seu trabalho remunerado. Esses depoimentos me alegravam, pois sabia que os resultados já estavam sendo obtidos, mas de contra partida me deixava limitado em melhorar ainda mais os resultados, como descrito anteriormente, qualquer atividade física necessita de uma anamnese, e uma avaliação proporcional a periodização estabelecida para cada aluno, e infelizmente essa avaliação não era realizada, dificultando assim a análise do desempenho de cada aluno, prejudicando também o próprio estágio que não teve como computar e analisar o resultado inicial e final de seus alunos.

Deste modo, todo o trabalho realizado pautasse nas orientações iniciais feitas em sala de aula, na elaboração de uma seqüência pedagógica, acrescidos do cronograma de atividades e por fim a elaboração do cronograma de exercícios (periodização) para cada aluno. Essas orientações e o cronograma foram fundamentais na execução das aulas, propiciando um direcionamento do nosso estágio na academia.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das experiências vivenciadas no estágio supervisionado IV pude perceber ainda mais a importância do educador físico na vida de uma pessoa, e desta maneira quis utilizar essa experiência como trabalho de conclusão do curso de graduação em Educação Física,

mostrando que nosso conhecimento pode melhorar significativamente a qualidade de vida de uma pessoa através de atividades que sejam saudáveis e principalmente prazerosas.

Levando em consideração todos os conhecimentos teórico-científicos adquiridos durante a graduação, nada se compara com a prática, uma realidade bem próxima do que iremos encontrar enquanto profissionais, onde cada aluno terá suas peculiaridades, estimulando assim a estudos mais amplos e específicos sobre determinadas atividades e suas funcionalidades.

Dentro desse processo prático do estágio é necessária uma atenção especial para com a distribuição dos professores para orientações nas modalidades oferecidas no estagio supervisionado IV, onde este método atual que a Universidade utiliza para os estágios dificulta tanto as observações/avaliações do docente como a aprendizagem dos discentes, ficando comprometido o real significado/sentido do estagio supervisionado.

Um reflexo dessa sobrecarga para os professores é a presença limitada deles nas aulas práticas, tendo que ficar no horário do estagio fiscalizando (orientando) varias modalidades (estagiários) como, por exemplo, na academia, a piscina, sala de dança, e o futsal. Outro ponto de relevância que devesse analisar para crescimento do curso, é a colocação de um professor da área para atuar junto com os estagiários na academia, foi perceptível nossa dificuldade na transcrição dos treinos para alguns alunos, onde tivemos limitações devido essa ausência.

Mas no tocante a atuação no campo de trabalho, conclui-se que a intervenção pedagógica do professor de Educação Física é necessária no desenvolvimento das aulas (treinos), onde a prática não limitasse apenas a uma execução simples, e sim, um conjunto de informações que o aluno deva conter e compreender, visando uma orientação para obter melhores resultados. A seqüência pedagógica foi outra estratégia metodológica que facilitou o desenvolvimento das aulas dentro da academia, proporcionando assim, uma prática seqüenciada e fundamentada.

Contudo o presente trabalho buscou mostrar a importância da vivencia do estagio supervisionado na formação do Licenciado em Educação Física e contribuir também com a formação de futuros profissionais comprometidos com a educação física na promoção da saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. LEI Nº 11.788, DE 25 DE SETEMBRO DE 2008. **Dispõe sobre o estágio de estudantes.** Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2008/Lei/L11788.htm>. Acesso em: 03 DE JULHO DE 2015.

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física**. Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1997.96p.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Resolução CNE/CP N° 01, de 18/02/2002. **Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação de Professores da Educação Básica, em nível superior, curso de licenciatura, de graduação plena**. Diário Oficial da União, Brasília, 04 mar. 2002. Seção 1, p. 8.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Resolução CNE/CES N° 07, de 31/03/2004. **Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para o curso de graduação em Educação Física, em nível superior de graduação plena**. Diário Oficial da União, Brasília, 05 abril 2004. Seção 1, p. 18.

GUIMARÃES NETO, Waldemar Marques. **Princípios de treinamento: hipertrofia máxima**. Guarulhos: Phorte editora, 2000.

KUNZ, Elenor. ET AL. Novas diretrizes curriculares para os cursos de graduação em Educação Física: justificativas – proposições – argumentações. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 20, n. 1, set., 1998.

LDB. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação**. Lei 9.394, de 20 de Dezembro de 1996.

MAFUANI, F. **Estágio e sua importância para a formação do universitário**. Instituto de Ensino superior de bauru. Bauro, 2011.

PIMENTA, Selma Garrido. O Estágio na Formação de Professores: Unidade Entre Teoria e prática?. **Caderno de Pesquisa**, São Paulo n.94, p 58-73, agosto 1999.

TAFFAREL, C. Z. et al. **Uma proposição de diretriz curricular para a formação de professores de Educação Física**. In: TAFFAREL, C. Z.; HILDEBRANDT-STRAMANN,

R. (orgs.). **Currículo e Educação Física: formação de professores e práticas pedagógicas nas escolas**. Ijuí: Editora Unijuí, 2007.

TAFFAREL, Celi Nelza Zülke. (org). **Metodologia do ensino de Educação Física**. Cortez, São Paulo: 1992.

TROJAN, R.M. **Teoria e prática na formação docente: estudo das políticas educacionais brasileiras e cubanas**. *Práxis Educativa*, UEPG, v.3, n. 1, p. 29-42, jan.- jun. 2008.

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