



Sendo assim o presente estudo tem como objetivo relatar as aprendizagens obtidas durante a vivência do estágio, descrevendo os desafios enfrentados e a oportunidade de aliar a teoria com a prática durante a atuação do estudante de Educação Física.

METODOLOGIA

A elaboração da atual pesquisa parte das teorias aprendidas na disciplina de estágio, bem como, de vivências por ela possibilitadas em uma academia aberta de ginástica, localizada no município de Três de Maio, no Rio Grande do Sul.

Trata-se de um estudo qualitativo, do tipo relato de experiência, onde, a partir de uma análise reflexiva sobre as vivências, foi possível identificar pontos importantes do estágio que contribuem na formação acadêmica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estágio ocorreu no primeiro semestre do ano de 2024, tendo carga horária de 60 horas de intervenção prática no campo de estágio, além das horas destinadas à realização do planejamento e das leituras necessárias para a revisão e construção teórica dos conhecimentos necessários para a atuação profissional.

A vivência foi realizada em uma academia aberta de ginástica, mais especificamente no acompanhamento de aulas de musculação com um grupo de mulheres praticantes de treinamento de força e de exercícios aeróbios.

O grupo acontecia de segunda-feira a sexta-feira e as mulheres participantes podem frequentar ele todos os dias da semana. Os treinos de força são prescritos para todos os grupos musculares e, os exercícios aeróbios são incentivados como um complemento da prática. Essa prescrição é realizada por um profissional de Educação Física capacitado para tal função, o qual foi o supervisor do estágio do acadêmico.

As atividades realizadas pelo estudante incluíram a aproximação e a conversa com os instrutores e com o público da academia, a observação direta das ações realizadas pelo profissional de Educação Física, a avaliação física e, a prescrição e orientação de exercício físico.

Ao se aproximar das participantes do grupo, observou-se que elas buscam e dão preferência a prática exercícios físicos que tem como ênfase os membros inferiores e abdome,



pois de acordo com as mesmas, são áreas do corpo que lhes incomodam e preocupam. Ainda, quase que exclusivamente, o objetivo pretendido pelo grupo era o emagrecimento e a melhora da aparência física, fator que preocupa pois parece que as mulheres sempre estão em busca da estética e não da sua saúde.

Durante a observação direta do supervisor e, percebeu-se que é preciso ter atenção para realizar o acompanhamento dos alunos durante a execução do exercício físico, o que faz a diferença no resultado dos praticantes e na forma de cuidar de quem pratica. Também ficou evidente que o profissional de Educação Física precisa ter uma visão geral de sala onde as práticas acontecem, para poder ajudar e trabalhar com segurança.

Além disso, é de extrema importância que o mesmo tenha conhecimento na área que atua e, periodicamente, passe por atualizações, uma vez que o campo do exercício físico está em constante evolução e as demandas vindas dos alunos são frequentes.

Dentro do íterim, é necessário que o profissional de Educação Física olhe o seu aluno de forma individual e respeite as suas individualidades, mesmo quando as atividades são grupais (Prestes et al., 2016). Deste modo, nota-se a importância da comunicação próxima entre o instrutor e a praticante, onde, pelas falas das mulheres, ficava evidente que ter intimidade e afinidade com quem prescreve o exercício é fundamental para a boa condução do grupo.

Durante o estágio, o estudante entendeu que o instrutor de exercícios físicos tem diferentes funções em uma academia e que o seu papel é muito importante no cuidado dos alunos. Ele deve monitorar, auxiliar, organizar os treinamentos e escutar seus alunos. Além disso, ela precisa ter um bom relacionamento com a turma, para tornar os momentos mais agradáveis.

Além das atividades mencionadas acima se faz necessário que o profissional de Educação Física discuta com seus alunos sobre os benefícios da prática exercícios físicos, para que os mesmos, ao longo do tempo, consigam se conscientizar sobre a importância de se manter ativo e de conhecer a sua aptidão física.

Ao refletir sobre as avaliações físicas, dois pontos podem ser elencados. O primeiro diz respeito a pouca realização dessas avaliações, fato que se explica pelo alto número de alunas e o baixo número de profissionais para a supervisão em academias abertas. O outro ponto, diz respeito à falta de conhecimento que os estudantes e profissionais de Educação



Por fim, conclui-se que o estágio profissional no campo do exercício físico é um espaço protegido e propício aos desenvolvimento de diferentes competências e habilidades do profissional de Educação Física, que qualifica a intervenção dos profissionais desta área.

Palavras-chave: Formação inicial. Competências. Habilidades. Aprendizagens. Vivências.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Resolução CONFED nº 229/12**. Dispõe sobre Especialidade de Profissionais da Educação Física na área da Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, 2012.

Jonato Prestes, Jonato; Foschini, Denis; Tibana, Ramires Alsamir. **Periodização do treinamento de força para academias e treinamento personalizado**. In: Prestes, Jonato et al. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. 2 ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2016.

Pitanga, F. J. G. **Orientações para avaliação e prescrição de exercícios físicos**. São Paulo: CREF4/SP, 2019.