

ESTÁGIO OBRIGATÓRIO E AS PRÁTICAS INTERVENZIONISTAS NO CENTRO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DA UNEB

MANDATORY INTERNSHIP AND INTERVENTIONIST PRACTICES IN THE PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH CENTER OF UNEB

Wesley Carlos Guedes Barbosa^{1,*} /
Leandra Rodrigues Santana¹ / Fábio Thomaz Melo¹

INTRODUÇÃO

Este estudo trata-se de um relato de experiência da disciplina de estágio supervisionado do Curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual da Bahia, realizado no Laboratório de Atividade Física-LAF da própria instituição pela supervisão do professor e coordenador do projeto Centro de Orientação em Atividade Física e Saúde (COAFIS).

O COAFIS fica localizado em um setor da universidade, sendo um projeto de extensão que procura atender a população interna e externa do campus com o intuito de promover a realização de prescrição de exercícios físico, avaliação física, treinamento individualizado e personalizado, além de orientação sobre práticas de atividade física e a importância manter uma vida ativa. É um espaço de aprendizagem, no qual podemos conciliar os estudos teóricos e práticos simultaneamente. Acredita-se que a formação humana independentemente do local que aconteça é capaz de mudar perspectivas e transformar vidas positivamente, sejam em academias de ginásticas, parques, clubes, clínicas, hospitais ou outros locais. Portanto, a aprimoração da base dos conhecimentos da Educação Física, em específico, na área da saúde, abre-se possibilidades maiores para a prática do ensino a outros sobre as práticas de atividade/exercício físico de forma correta e por fim, cumprir nosso papel profissional.

RESUMO

Este trabalho trata-se de relato de experiência da disciplina de Estágio Supervisionado do Curso de Licenciatura em Educação Física (UNEB-campus XII). O objetivo do nosso trabalho foi descrever como acontecia as atividades no Laboratório de Atividades Física e Saúde por meio da observação e registro durante o estágio de intervenção. Consiste em um relato qualitativo do tipo descritivo, cujo a análise interpretativa dos dados baseou na construção teórica e experiência prática. Assim, os resultados do estágio supervisionado foi nos proporcionar uma vivência inédita de como o treinamento muscular influencia a vida dos participantes. Sendo ainda, mais impactante em indivíduos inativos/sedentários e constituindo-se de um público jovem preocupado com estética corporal e nos adultos com manutenção da forma física. Destacamos as sessões intituladas em introdução (objetivo), metodologia, resultados e conclusão.

Palavras-chave: Relato. Experiência. Atividades Física. Saúde.

ABSTRACT

This work is an experience report of the discipline of Supervised Internship of the Degree in Physical Education (UNEB-campus XII). The objective of our work was to describe how the activities in the Physical Activities and Health Laboratory took place through observation and recording during the intervention stage. Therefore, it consists of a qualitative report of the descriptive type, whose interpretative analysis of the data was based on theoretical construction and practical experience. Thus, the results of the supervised internship were to provide us with an unprecedented experience of how muscle training influences the lives of participants. Being even more impactful in inactive/sedentary individuals and constituting a young public concerned with body aesthetics and in adults with physical fitness maintenance. We highlight the sessions entitled introduction, objective, methodology, results and conclusion.

Keywords: Report. Experience. Physical Activities. Health.

Submetido em: 26 de set. 2022

Aceito em: 04 de nov. 2022

¹Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Guanambi, Bahia – Brasil

*E-mail para correspondência: wesleycarloscte@gmail.com

É evidente que o estágio de intervenção trazem diversos cenários presentes em academias de musculação, sendo uma delas, a procura dos participantes por atividades relacionadas apenas ao ganho de massa muscular. Considerando o tempo atual caracterizado pelo fim da pandemia e revelando-se um período caracterizado como pós-isolamento residencial, ocorreu que muitas pessoas deixaram de praticar atividades físicas fora de casa. Locais esses que promovem o incentivo ao exercício físico e bem-estar, possibilitando aos indivíduos conhecimentos das práticas corporais, as quais são essenciais e asseguradas pela constituição, compreendidas como direitos sociais pelas políticas públicas de saúde, esporte, cultura e lazer (PASQUIM; MARTINEZ; FURTADO, 2021).

Embora seja verdade a relação do sedentarismo com a causa de enfermidades, também temos a influência da mídia em geral cobrando por um padrão ou estilo de vida saudável fantasioso atrelado a um perfil de pessoas esteticamente bonito/atlético. Nesse contexto é importante que o projeto mantenha sua essência enquanto transpõe seriedade com a ciência, coletando dado e instruindo estudantes do curso de Educação Física a se relacionarem com o público que frequenta o COAFIS. Estudantes esses que têm o dever de se comportarem profissionalmente ao atender e informar as pessoas sobre o uso correto dos equipamentos, a maneira certa de fazer uma atividade física e refletir sobre corpo saudável, colocando constantemente a prova do que aprendeu em teoria para vivenciá-la na prática.

O presente relato descreve experiências nesse espaço dito como não formal da educação física em forma de resumo. Dessa forma, nosso objetivo é mostrar como aconteceu as aulas no Laboratório de Atividades Física e Saúde por meio da observação e registro durante o estágio de intervenção.

MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa consiste em um relato de experiência, de cunho qualitativo e do tipo descritivo, que segundo Gil (2019) o método da pesquisa descritiva visa objetivamente a descrição das características de determinada população ou fenômeno estabelecendo relações entre variáveis, fazendo das observações, registros e análises para descrever os objetos, ou seja, caracteriza-se pelo aprofundamento da compreensão do objeto estudado. Portanto, trata-se de uma metodologia mais reflexiva acerca do estágio de intervenção cujo a análise interpretativa dos dados baseia-se na construção teórica e experiência prática.

A intervenção foi realizada na Universidade Estadual da Bahia, campus XII, durante estágio de intervenção obrigatório do Curso de Licenciatura em Educação Física no período de tempo que corresponde a 54 horas totais atribuído a seis horas semanais dos meses abril a junho de 2022.

O LAF, laboratório que sustenta as práticas do COAFIS, fica localizado no próprio campus da instituição, as inscrições de pessoas ao projeto acontecem de forma online pelo Google Forms. Nele, os usuários preenchem um formulário informativo candidatando-se a uma vaga nos horários de funcionamento dentro de prazo para realização da inscrição. Constatou-se cerca de 88 vagas preenchidas e distribuídas entre os horários de 06h as 07h; 11h as 12h e 17 as 20h. Apto a vaga, é feita uma entrevista com questionário no qual é verificado a condições física do participante e disponibilidade a prática de atividade física para agendamento da avaliação física. A avaliação física fica sobre a responsabilidade dos estagiários, além de prescrever treinos aos avaliados com o acompanhamento do professor, orientações de exercício físico e verificação dos aparelhos e o uso correto.

O público corresponde a uma faixa etária de 18 a 65 anos, sendo que quase metade dos que frequentam são jovens universitários entre 18 e 25 anos pertencentes ao próprio campus, sendo perceptível a maior procura. O público acima de 30 anos também é frequente e em sua maioria residente do município de Guanambi

A realização dos treinos feita pelos participantes é supervisionada pelos estagiários, assim como a frequência mínima de 75% referente a quantidades de dias da semana que ele escolhe treinar. É comum que os treinos durem 45 minutos de exercícios de musculação, prescrito por até 9 exercícios montado especificamente para cada pessoa de acordo com laudo de avaliação, ou seja, são 20 sessões de treinos ao mês, onde cada treino é composto por alongamentos, aquecimento aeróbico e musculação.

As ações realizadas no estágio de intervenção incluem avaliação física e prescrições de treinos, que segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) é um procedimento essencial do trabalho do profissional de educação física do qual reúne elementos fundamentais acerca dos métodos a serem adotados na hora de prescrever exercícios (CONFEF, 2012).

Para as orientações das atividades de saúde com os participantes e a presença como profissional de educação física, utilizou-se as instruções de Prestes et al. (2016), os quais comentam sobre prescrição e periodização do treinamento de força em academias e nos auxiliou desde as organizações dos treinos até a forma de comportamento e observações importantes nesses tipos de ambientes. A partir desses autores foi feito estudos da parte teórica e vivenciamos no campo de intervenção a aplicação e experimentação como profissionais da saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As vivências no centro de atividade física e saúde demonstraram a relação dos participantes com o espaço, os motivos para participarem do projeto incluem: a procura em manter uma vida ativa, bem-estar visual, perda de peso, por influência de amigos/família e manutenção de saúde.

Verificamos que o COAFIS atende em média um público de 70% dos jovens entre 18 a 25 anos, apenas 10% são acima dos 45 anos. Trazendo das conversas com esses participantes, percebe-se que o motivo da entrada de muitos integrantes do projeto foi por causa da comunidade acadêmica do curso de educação física. Ou seja, o conhecimento do projeto vem quase sempre de discentes do campus ou colegas que já frequentavam antes, explicando o motivo de ter tantos residentes pertencentes ao campus. Contudo, entendemos também que mesmo que o público tenha conhecimento do projeto, apenas os que tem interesse, voltam a participar. Nisso vemos que as frequências dos participantes do projeto começaram a baixar logo nas primeiras semanas, observando a lista de frequência chega a ser metade dos integrantes iniciais.

Costa e Venâncio (2004) comentam então que em academias de ginástica, calçadões e clubes são explícitas a exposição e a busca de um corpo padrão presente na mídia: saudável e belo, sendo esses pensamentos advindo de reflexo em programas de televisão, internet, revistas que criam a cada dia um estereótipo do “corpo em forma”. Sendo evidente que diversos dos participantes e inclusive os avaliados, apontaram a busca de um corpo saudável no sentido estético. No entanto no artigo “Determinantes da aderência e permanência de praticantes de exercício físico” comenta que os membros da pesquisa julgaram através de questionários, que as saúdes físicas e mentais são muito importantes nas práticas do projeto (CARDOSO; LEAL E JUNIOR, 2016). Trazendo para os tempos atuais, esses comentários são bastante perceptíveis, os participantes atuais responderam em suas anamneses que tinha além de seus objetivos pessoais a melhora de sa-

úde. Observando no LAF ficou evidente que os participantes trazem consigo alguma insegurança relacionada ao corpo, a busca por esse corpo dos sonhos acaba por trazer inquietações aos participantes para com treinos montados no projeto, sendo muitas vezes evidenciado por nós, comentários/questionamentos de participantes acerca da existência ou mesmo a falta de exerci-os específicos nos treinos para melhorar dos seus corpos esteticamente.

Nahas (2017) comenta que qualidade de vida está sempre associada a fatores estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Entendemos então a procura por saúde também vem em conjunto com a procura do bem-estar e se apresenta de diversas formas, assim como construir um corpo aceitável que cada indivíduo deseja. Portanto essas questões de saúde trazem por consequência oportunidades para nos estagiários de entender ainda mais anseios dos participantes em espaços não formais e focar na busca de conhecimentos para auxilia-los melhor e beneficiar seu próprio trabalho como educador físico. Vale ainda lembrar que os estagiários do projeto ainda estão em formação e se adaptando no decorrer das atividades que são exigidas nas áreas não formais.

Das dificuldades apresentadas, tivemos questionamentos dos participantes sobre dicas e escolhas relacionadas a nutrição. Indivíduos que costumam estar ou passam a entrar em ambientes de manutenção da saúde, sempre buscam melhorias dentro e fora dos espaços, podendo ser na alimentação, praticas corporais, melhoras do sono e autodisciplina. Soares et al. (2009) comentam como exercícios físicos são de grande importância e são capazes de potencializar muito mais quando são associados a uma boa alimentação que proporcionam uma série de benefícios fisiológicos. Ao entendermos a necessidade do cuidado com saúde sempre de forma ampla voltada para qualidade de vida, reagimos ao expressar os conhecimentos pensados nas questões da fisiologia, dialogamos com os participantes do projeto sobre benefícios nos pensamentos das calorias diárias e na importância na regulação dos horários de alimentação.

As discussões sobre alimentação estiveram bastante presentes nesse ambiente de saúde. No entanto, o componente do curso de licenciatura do campus XII de Guanambi-BA não contempla questões profundas sobre a relação dos alimentos com as atividades físicas. Mesmo que não seja questões de foco dos estudos de licenciatura, se faz pensar que especializações nas áreas não formais devem ter abrangências sobre todos os pontos que influenciam em uma melhor qualidade de saúde nesses espaços. As reformas curriculares dos cursos devem estar sempre atentas para ter respaldo científico disponível para a atuação dos estudantes nos mercados de trabalho.

Ouvimos no campo de estágio, comentários dos participantes sobre as mudanças que os treinos influenciavam, muitos comentavam a respeito do aumento da autoestima, disposição física, bem-estar, ficam mais ativos, tiveram aumento na qualidade do sono, ganho de massa muscular e diminuição da ansiedade. Benefícios estão sempre associados com execução e orientação correta nas práticas corporais, em atividades como o treinamento de força, se faz necessário um entendimento total sobre a realização dos movimentos, fisiologia humana, equilíbrio de carga, series e repetições (PRESTES et al. 2016). Nesses momentos, todas as teorias absorvidas em sala de aula fazem presentes na prática, sendo importante nas conceituações do que vai melhorar o desempenho do participante. Os conceitos teóricos se apresentaram mais nos planejamentos dos exercícios e discussões com o supervisor e colegas, enquanto questões mais práticas e de orientação se desenvolve no percurso das atividades, servindo de exemplo momentos em que se fez necessário demonstrar para participante uma atividade para ele ter uma imagem de facilitação do procedimento.

CONCLUSÃO

Em virtude do que foi mencionado, o estágio supervisionado nos proporcionou uma vivência que não havíamos experimentado, em razão da pandemia, muito dos equipamentos no COAFIS não conhecíamos ou não sabíamos como utilizá-los de início.

Acreditamos que para atingir um desempenho satisfatório de qualificação, o profissional de educação física precisa constantemente aperfeiçoar sua prática, embasando nas teorias que o ajudem nisso, buscando aprender e usar ferramentas/equipamentos no seu trabalho no intuito de ganhar a confiança e credibilidade do seu aluno. Para mais, percebemos no estágio intervenção que a mudança corporal devido a treinamento muscular muitas vezes não é perceptível “aos olhos” dos participantes, porém é nítido a evolução dos mesmos. Por fim, outra consideração a partir dessas experiências no ambiente de estágio concluímos que os benefícios para saúde não é o único foco de participantes do projeto em espaços de atividade física, em uso das observações se percebe um público de jovens preocupados na busca de uma estética e de adultos na busca de manter uma boa forma.

REFERÊNCIAS

- CONFED - Conselho Federal de Educação Física. **Resolução no 046/ 2002**. Intervenção do profissional de Educação Física. Rio de Janeiro. 2002.
- COSTA CARDOSO, B. L.; DE MATOS LEAL, A. B.; JÚNIOR, W. C. Determinantes da aderência e permanência de praticantes de exercício físico. **Práxis Educacional**, v. 12, n. 23, p. 107-132, 2016. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/908>. Acesso em: 9 jul. 2022.
- COSTA, E. M. B. VENÂNCIO, S. **Atividade física e saúde**: discurso que controlam o corpo. *Pensar a prática*, v. 7, n. 1, p. 59-74, 2004. Disponível em: <<https://doi.org/10.5216/rpp.v7i1.66>>. Acesso em: 09 de jul. 2022.
- EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE PÚBLICA: uma proposta de intervenção do centro de orientação de atividade física e saúde (COAFIS) da UFSC, **Extensio** - revista eletrônica de extensão, número 3, ano 2005.
- GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 7ª edição. São Paulo, SP: Grupo GEN, 2019.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo / Markus Vinicius Nahas. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.
- PASQUIM, H. M.; MARTINEZ, J. F. N.; FURTADO, R. P. Academias de Ginástica E Exercícios Físicos No Combate À Covid-19: reflexões a partir da determinação social do processo saúde-doença. **Movimento**, [S. l.], v. 27, p. e27031, 2021. DOI: 10.22456/1982-8918.111724. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/111724>>. Acesso em: 17 abr. 2022.
- PRESTES, J. et al. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. 2a edição revisada e atualizada). Editora Manole, 2016.
- SOARES, Lenícia Cruz et al. **Educação em saúde na modalidade grupal**: relato de experiência - DOI: 10.4025/ciencucuidsaude.v8i1.7786. *Ciência, Cuidado e Saúde*, v. 8, n. 1, p. 118-123, 28 jul. 2009.