



Comentário

Commentary

Estágio supervisionado em Educação Física: propostas para a supervisão e a atuação na área da prescrição do exercício
Supervised Internship in Physical Education: Proposals for Supervision and Performance in The Area of Exercise Prescription

Guilherme Rosa^{§1,2} PhD

Recebido em: 24 de abril de 2023. Aceito em: 03 de maio de 2023.

Publicado online em: 21 de junho de 2023.

DOI: 10.37310/ref.v91i3.2894

Resumo

Introdução: O estágio supervisionado (ES), além de exigência acadêmica, é uma possibilidade para o estudante experimentar a prática profissional, permitindo o desenvolvimento de capacidades como criatividade, independência e liderança, essenciais para formação do discente.

Objetivo: Apresentar propostas para a atuação de professores de Educação Física na função de supervisores de estágio na área da prescrição do exercício, bem como, para atuação dos estudantes, como estagiários, a fim de promover um melhor aproveitamento nessa etapa de formação.

Conclusão: A atuação orientada pelas propostas do presente comentário permite a otimização e o melhor aproveitamento do tempo destinado ao ES, estimulando e enriquecendo a formação do estudante por meio de ações facilitadoras de fixação do conteúdo teórico e de sua aplicação prática.

Palavras-chave: educação física, exercício físico, estágio supervisionado, formação profissional, graduação.

Pontos Chave

- O conhecimento teórico acerca das variáveis que compõe um programa de treinamento é fundamental para o estágio supervisionado.
- O estágio supervisionado, propicia a oportunidade do estudante vivenciar a prática profissional, desenvolvendo capacidades como: criatividade, independência e liderança.
- O comprometimento do estagiário durante essa importante etapa acadêmica é de alta relevância para o maior aproveitamento das oportunidades oferecidas.

Abstract

Introduction: The supervised internship (SI), in addition to academic requirement, is a possibility for the student to experience professional practice, allowing the development of skills such as creativity, independence and leadership, essential for student training.

Objective: To present proposals for the performance of Physical Education teachers in the role of internship supervisors in exercise prescription, as well as for the performance of students, as trainees, to promote the best use of the opportunities offered in the SI training.

[§]Autor correspondente: Guilherme Rosa – e-mail: guilhermosa@ufrj.br

Afiliações: ¹Departamento de Educação Física e Desportos da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (DEFD/UFRRJ), Rio de Janeiro, Brasil.; ²Comissão de Estágio Supervisionado em Educação Física, DEFD/UFRRJ, Rio de Janeiro, Brasil.

Conclusion: The action guided by the proposals of this comment allows the optimization and the best use of the time allocated to the SI, stimulating and enriching the formation of the student through facilitating actions of fixation of the theoretical content and its practical application.

Keywords: physical education, physical exercise, supervised internship, professional training, undergraduate.

Key Points

- *Theoretical knowledge about the variables that build up a training program is fundamental for the supervised internship.*
- *The supervised internship provides to student opportunities to experience professional practice, developing skills such as: creativity, independence and leadership.*
- *The intern's commitment during this important academic stage is highly relevant for making the best use of the opportunities offered.*

Estágio supervisionado em Educação Física: propostas para a supervisão e atuação na área da prescrição do exercício

Introdução

A prática regular de exercícios físicos figura na literatura como um dos pilares para um estilo de vida saudável, associando-se à prevenção e tratamento de doenças, promoção da saúde e diminuição da mortalidade(1,2). Dessa forma, como o desenvolvimento da aptidão física é primordial para a qualidade de vida e saúde dos praticantes(3,4), é possível observar aumento na procura por centros especializados em oferecer distintas modalidades para atender esse objetivo. Entretanto, pessoas que buscam os benefícios do exercício apresentam distintas características físicas, fisiológicas e emocionais, exigindo que o profissional esteja preparado para atender diferentes demandas.

O conhecimento teórico sobre variáveis que compõe um programa de treinamento, assim como métodos e modelos de periodização, é importante para uma atuação profissional embasada

cientificamente. Contudo, a experiência na aplicação prática da teoria acadêmica não pode ser deixada em segundo plano, justificando a importância do estágio supervisionado (ES).

Nota-se que o ES, além de exigência acadêmica, é uma possibilidade para o estudante experimentar a prática profissional, desenvolvendo capacidades como criatividade, independência e liderança, essenciais para a formação discente. Ainda, esta etapa pode proporcionar oportunidades para conhecer aptidões técnicas específicas de uma determinada área. Além disso, em sua formação, o acadêmico se depara com conhecimentos teóricos que poderá colocar em prática durante o ES, bem como vivências reais do cotidiano, como forma de integrar o meio acadêmico com a comunidade(5).

Todo professor já foi estagiário e, provavelmente, passará pela experiência de ser supervisor de estágio de professores em

formação. Contudo, apesar de já terem vivenciado o estágio, é possível que, ao se tornarem supervisores, os professores tenham dúvidas sobre como conduzir e o que abordar ou discutir nessa importante etapa da formação profissional. Para a Educação Física escolar, essa tarefa pode ser facilitada pelo auxílio de documentos norteadores, como a Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Mas para o ES no âmbito não escolar, especificamente nas diferentes possibilidades de prescrição do exercício físico, cada supervisor pode trabalhar da forma que lhe parecer mais apropriada, gerando divergências nem sempre positivas para o estagiário.

Portanto, o objetivo deste comentário foi apresentar propostas para a atuação de professores de Educação Física na função de supervisores de estágio na área da prescrição do exercício, bem como, de estudantes, como estagiários, no sentido de melhor aproveitamento dessa etapa de formação.

Desenvolvimento

Na Lei 9.394 de 1996, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, dentre os objetivos da educação superior observa-se: “(...) *formar diplomados nas diferentes áreas de conhecimento, aptos para a inserção em setores profissionais e para a participação no desenvolvimento da sociedade brasileira, e colaborar na sua formação contínua*”(6). Já na Lei 11.788 de 25 de setembro de 2008, conhecida como “lei do estágio”, consta que, além de integrar o itinerário formativo, o estágio visa ao aprendizado de competências próprias da atividade profissional objetivando o desenvolvimento do educando para a vida cidadã e para o trabalho(7).

Assim, pode-se inferir como fundamental que o futuro profissional tenha uma vivência prática em sua área específica de formação, apreciando no cotidiano experiências orientadas em situações concretas, que representem a realidade profissional após a conclusão do curso.

Para Freire(8), ensinar exige uma reflexão crítica sobre a prática de hoje, ou de ontem,

para que se possa melhorar a próxima prática. A partir dessa reflexão, verifica-se que teoria e prática fornecem subsídios ao desenvolvimento dos conhecimentos e das habilidades necessárias aos alunos para adquirirem e produzirem novas ações, preparando-os para assumirem no futuro um trabalho consciente como fator de construção do ser humano.

Dentre os objetivos do ES pode-se listar: possibilitar ao estudante a concretização e a integração teoria-prática dos conhecimentos necessários à sua formação profissional básica; conscientizar o acadêmico sobre a importância de um bom desempenho para garantir sua inserção no mercado de trabalho; oportunizar atividades de aprendizagem social, profissional e cultural adequadas aos valores éticos de sua área de formação; promover, por meio do exercício da reflexão crítica, a identificação das possibilidades e limitações do campo de atividade específico e a criação de alternativas para superá-las; estimular no estagiário uma atitude de questionamento contínuo, que possibilite a produção de novos conhecimentos e sua divulgação.

Nesse sentido, o estágio em Educação Física na área da prescrição do exercício deve proporcionar oportunidades para que os acadêmicos vivenciem e discutam assuntos referentes à distintas modalidades de exercício físico e a possibilidade de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso de graduação. Assim, são apresentadas nos itens a seguir propostas para supervisão e atuação.

Propostas para a supervisão do professor responsável:

- Sugerir busca e leitura de material científico sobre temas pertinentes à área, como: adaptações agudas e crônicas oriundas da prática de exercícios, variáveis metodológicas de prescrição, métodos de treinamento e modelos de periodização, prescrição do exercício para populações especiais (idosos, hipertensos, diabéticos, cardiopatas, pessoas com obesidade, gestantes e crianças), impactos ambientais sobre o desempenho físico entre outros;

- Fazer questionamentos e promover debates com o estagiário sobre os temas levantados, sempre vislumbrando a aplicação dos conteúdos à prática profissional;

- Estimular, orientar e supervisionar a participação efetiva do estagiário no campo de atuação;

- Discutir com o estagiário fatos observados durante sua atuação supervisionada, os desafios e possibilidades inerentes à prática profissional;

- Explicar como utilizar corretamente e com segurança os equipamentos, materiais e infraestrutura disponíveis;

- Transmitir a importância das distintas possibilidades de avaliação física (composição corporal, neuromuscular, cardiorrespiratória e neuromotora), bem como, da correta interpretação de seus resultados como uma das bases para a prescrição do exercício segura e eficaz;

- Debater a utilização de aparatos de inovação tecnológica para avaliação, prescrição e controle do treinamento aplicadas ao exercício físico e ao esporte; e

- Levantar e discutir aspectos éticos, como, por exemplo, a importância da atuação multidisciplinar e o respeito aos profissionais de outras áreas, a responsabilidade social da Educação Física quanto ao respeito à vida, à integridade e aos direitos dos indivíduos, bem como, a ausência de discriminação ou preconceito de qualquer natureza durante a prática profissional.

Propostas para a atuação do estagiário:

- Buscar informações acerca dos temas propostos pelo professor supervisor para aprofundamento do debate e discussão;

- Evitar o uso de informações sem embasamento em evidências científicas, sempre procurando aplicar, sob supervisão, os conhecimentos adquiridos tanto nas disciplinas da universidade

quanto nas discussões e debates com o professor supervisor do estágio;

- Auxiliar o professor supervisor na orientação dos alunos conforme características e objetivos de cada um;

- Estar atento e ser proativo para, sob supervisão do professor responsável, sanar possíveis dúvidas e orientar os alunos na execução dos movimentos e exercícios;

- Explicar aos alunos como utilizar corretamente e com segurança os equipamentos, materiais e infraestrutura disponíveis;

- Elaborar, sob a supervisão e com orientação do professor responsável, programas de exercícios para os alunos de acordo com o nível de treinamento e objetivos de cada um;

- Comunicar ao professor supervisor ou superior sobre problemas e/ou quaisquer situações que dificultem ou impeçam o desenvolvimento de um bom trabalho.

Conclusão

Observa-se que, tanto a experiência profissional e atuação do professor supervisor do ES, quanto a forma como o estagiário se compromete e vivencia essa etapa acadêmica podem influenciar diretamente sua formação profissional.

Dentre os principais benefícios possivelmente obtidos por meio da atuação orientada pelas propostas do presente comentário estão a otimização e o melhor aproveitamento do tempo destinado ao ES, estimulando e enriquecendo a formação do estudante por meio de ações facilitadoras de fixação do conteúdo teórico e de sua aplicação prática, auxiliando o cumprimento dos objetivos da educação superior e do ES em Educação Física na área da prescrição do exercício.

Agradecimentos

Aos professores Maria das Graças da Rosa Abreu, André Gustavo Silva de Souza, Flávio Pereira Fragas e Iara Cruz pelos conhecimentos transmitidos ao autor deste

comentário durante o estágio supervisionado enquanto estudante de graduação em Educação Física.

Declaração de conflito de interesses

Não há.

Declaração de financiamento

Não houve.

Referências

1. Aragão RAC, Anthony Rodrigues De Vasconcelos, Maria Elizabeth Queiroz Holanda Do Nascimento, Jonathan Nícolas Dos Santos Ribeiro, Keyla Brandão Costa, Denise Maria Martins Vancea. Efeitos de um programa de exercício físico sobre a aptidão física relacionada à saúde em mulheres com diabetes tipo 2: um estudo experimental. *Revista de Educação Física / Journal of Physical Education*. 2022;90(4): 312–322.
<https://doi.org/10.37310/ref.v90i4.2809>.
2. Martins LCX. Prevalence of Health Problems and Associations with Physical Activity Level in the Brazilian Army Female Segment. *Revista de Educação Física / Journal of Physical Education*. 2019;88(2).
<https://doi.org/10.37310/ref.v88i2.829>.
3. Alencar L, Sodr e RDS, Rosa G. Efeito agudo de uma sess o de CrossFit® sobre as variáveis hemodin micas e a percep o de esfor o de adultos treinados. *Revista de Educa o Física / Journal of Physical Education*. 2018;87(1).
<https://doi.org/10.37310/ref.v87i1.487>.
4. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, et al. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2011;43(7): 1334–1359.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>.
5. Neves C de O, Araújo RB de, Junior JS. Estágio acad mico em academia de muscula o: relato de experiência. *Seminário Transdisciplinar da Saúde*. 2018;0(06).
<https://periodicos.univag.com.br/index.php/SeminSaude/article/view/1107>
6. Brasil. *Lei 9.394 de 20 de dezembro de 1996. Lei de Diretrizes e Bases da Educa o Nacional*. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm
7. Brasil. *Lei n  11.788, de 25 de setembro de 2008. Dispõe sobre o estágio de estudantes; altera a reda o do art. 428 da Consolida o das Leis do Trabalho (CLT)*. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 26 set. 2008. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato/2007-2010/2008/lei/111788.htm
8. Freire P. *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários   prática educativa*. 74  edic o. São Paulo: Paz & Terra; 2019.