

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

Lucas Guimarães Sandim Afonso

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO - RELATÓRIO TÉCNICO DOS
ESTÁGIOS DO CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

Campo Grande - MS

2025

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

Lucas Guimarães Sandim Afonso

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO - RELATÓRIO TÉCNICO DOS
ESTÁGIOS DO CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Gonçalves Duarte

Campo Grande - MS

2025

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. ATIVIDADE MOTORA E ADAPTADA	6
2.1. Descrição do local e do público	6
2.2. Atividades desenvolvidas	6
2.3. Resultados observados	8
2.4. Dificuldades encontradas	8
3. SAÚDE COLETIVA	9
3.1. Descrição do local e do público	9
3.2. Atividades desenvolvidas	9
3.3. Resultados observados	10
3.4. Dificuldades encontradas	11
4. ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL	12
4.1. Descrição do local e do público	12
4.2. Atividades desenvolvidas	12
4.3. Resultados observados	13
4.4. Dificuldades encontradas	13
5. ATIVIDADE DE ACADEMIA E MUSCULAÇÃO	14
5.1. Descrição do local e do público	14
5.2. Atividades desenvolvidas	14
5.3. Resultados observados	15
5.4. Dificuldades encontradas	16
6. ESPORTES	17
6.1. Descrição do local e do público	17
6.2. Atividades desenvolvidas	17
6.3. Resultados observados	17
6.4. Dificuldades encontradas	18

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
8. REFERÊNCIAS	21

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório tem como objetivo apresentar as experiências vivenciadas durante os estágios supervisionados realizados no curso de Educação Física - Bacharelado da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). A prática de estágio é um dos componentes mais importantes da formação acadêmica, pois permite que o estudante vivencie o cotidiano da profissão e aplique os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso. As atividades de estágio foram realizadas em cinco áreas distintas: Atividades Motoras e Adaptadas, Saúde Coletiva, Animação Sociocultural, Atividades de Academia e Musculação e Esportes, cada uma com características e demandas próprias.

Os estágios são de grande importância pois permite aos estudantes vivenciar na prática conteúdos estudados de forma teórica em sala de aula, serve para o amadurecimento do estudante, melhorando habilidades e forma de agir diante de situações verdadeiras sendo uma forma de consolidar o aprendizado.

Evidentemente, deve se reconhecer a importância da experiência empírica no processo de ensino e aprendizagem aplicada a um ambiente prático e real, ao entender que a junção dos conhecimentos teóricos e práticos resulta em uma melhor compreensão e execução da tarefa de ensinar (BERNARDI et al., 2008; FAZENDA, 1991).

Cada uma dessas áreas contribuiu para o desenvolvimento de competências específicas, relacionadas à atuação do educador físico, em Atividade Motora e Adaptada, foi possível trabalhar com públicos de diferentes faixas etárias e com necessidades especiais, possibilitando o aprendizado. Já no estágio em Saúde Coletiva, foi possível atuar na promoção e prevenção de doenças por meio de atividades físicas em grupo, aumentando o olhar para a saúde dos idosos e o bem-estar coletivo.

No estágio de Animação Sociocultural, o foco foi o uso da atividade física e do esporte de forma lúdica como ferramentas para promover inclusão social e cultural através do projeto Mais Esporte. No campo das Atividades de Academia e Musculação, a experiência proporcionou a aplicação de treinamentos individualizados, com ênfase no desenvolvimento físico, na prescrição de exercícios e na orientação de práticas saudáveis. No estágio de Esportes, foi possível desenvolver atividades para a iniciação na Ginástica Artística.

Este relatório técnico mostra a descrição dos locais onde os estágios foram realizados, o público atendido, atividades desenvolvidas e os resultados observados. Ao longo deste documento, será possível perceber como cada estágio contribuiu para a construção de um profissional mais preparado e consciente de seu papel na promoção da saúde e bem-estar das pessoas.

Portanto, concebemos o estágio como um tempo em que os saberes docentes vão se construindo e, conseqüentemente, constituindo a profissionalidade docente, a partir de uma epistemologia da prática profissional, a qual é entendida por (Tardif 2000)

2. ATIVIDADE MOTORA E ADAPTADA

2.1 Descrição do local e público

Realizado na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), durante o período de 15/03/2024 a 28/06/2024, o estágio visa atender o cumprimento de 158 horas, sendo distribuídas em 138 horas de regência e 20 horas de reuniões com a professora orientadora. O Estágio de Atividade Motora Adaptada teve como objetivo proporcionar experiências práticas voltadas à inclusão de pessoas com deficiência em atividades esportivas, promovendo saúde e qualidade de vida.

Rodrigues (2006) utiliza a terminologia atividade motora adaptada para se referir a um campo profissional, científico e de formação, voltado não apenas para pessoas com deficiência, mas que propõe estratégias e metodologias que tornam as atividades motoras mais acessíveis e menos complexas.

As atividades foram desenvolvidas em dois locais, um no espaço aberto e gramado ao lado do Estádio Pedro Pedrossian, e nas quadras de esportes da universidade. O estágio foi orientado pela Prof^a Dra. Marina Brasiliano Salerno e supervisionado pela Prof^a Marli Cassoli, no projeto Incluir pelo Esporte, promovido pela Coordenadoria de Cultura e Esporte da UFMS.

O projeto tem como foco preparar pessoas com deficiência para participação em eventos esportivos de paradesporto, promovendo a inclusão, o desenvolvimento motor e a socialização por meio do esporte adaptado.

A diluição (infusão) de todo o conteúdo da EFA na grade curricular seria o ideal, pois a disciplina específica poderia continuar sendo ministrada abordando questões básicas, e as disciplinas desportivas, por exemplo, estariam contemplando em seus conteúdos o desporto e sua prática por pessoas com deficiências(DUARTE, 1992).

2.2 Atividades desenvolvidas

Atletismo Paralímpico: minha função no estágio era ajudar nos treinamentos para os atletas terem melhor rendimento no esporte, buscando posições e técnicas para ter melhor resultado. As modalidades praticadas nos treinos consistem em lançamento de dardos, lançamento de disco e arremesso de peso. Os treinos foram realizados com um atleta por vez, com duração média de 40 a 60 minutos por atleta e cerca de quatro atletas por período de treino. A sequência de atividades foi a seguinte:

- Aquecimento: com fita elástica para membros superiores.
- Lançamento de dardo:
 - 10 lançamentos com dardo de 800 g (válidos);
 - 10 lançamentos com dardo de 600 g (somente treino).
- Arremesso de peso: 10 arremessos válidos.
- Lançamento de disco com disco de 1 kg: 10 arremessos válidos.
- Organização dos materiais ao final de cada sessão para facilitar os próximos treinos.

“Além disso é uma modalidade que demanda de um alto predomínio tático e técnico para o desempenho esportivo (Melin, Heikura, Tenforde, & Mountjoy, 2019).”

Bocha Paralímpica: As atividades foram conduzidas com base em princípios da educação inclusiva, respeitando as limitações e potencialidades individuais de cada atleta. A metodologia aplicada incluiu as seguintes etapas, avaliação funcional e classificação no início do processo, para saber a condição motora dos participantes, seguida de uma classificação funcional conforme as categorias estabelecidas pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (BC1 a BC4), permitindo definir os recursos e estratégias adequadas para cada atleta.

Na ambientação e adaptação ao material, os participantes foram apresentados aos materiais da bocha, especialmente à rampa e ao head pointer, quando necessário. Essa fase foi essencial para garantir a autonomia dos atletas dentro das suas possibilidades. No ensino dos fundamentos básicos foram trabalhadas técnicas de lançamento, noções de distância e direção, posicionamento em quadra e estratégias de jogo, sempre com adaptações individualizadas. “Atrelado a esses elementos se percebe a utilização do esporte como processo de reabilitação, da inclusão social (Dantas, 2019).”

No treinamento prático supervisionado, os treinos incluíram atividades técnicas e táticas em duplas ou equipes, com foco na precisão dos lançamentos, controle emocional, tomada de decisão e respeito às regras oficiais da modalidade. Foi realizado um acompanhamento sistemático do progresso de cada atleta, com registro dos resultados e ajustes nas estratégias de ensino, promovendo a inclusão, o desenvolvimento motor e a autonomia dos praticantes.

A bocha paralímpica, por sua vez, teve sua origem reconhecida na Grécia, quando havia a prática de lançar grandes pedras em uma pedra alvo menor, mas somente na década de 70 este esporte foi resgatado pelos países nórdicos com o fim de adaptá-lo para pessoas com deficiência (MELLO; WINCKLER, 2012).

2.3 Resultados observados

No Atletismo durante os treinos foi possível observar a evolução técnica dos atletas, especialmente na precisão e força dos lançamentos. O aquecimento com elástico contribuiu para a prevenção de lesões e preparação muscular, os atletas demonstraram empenho e adaptação à sequência de exercícios, as marcas obtidas nos lançamentos válidos foram registradas e comparadas entre as sessões favorecendo a avaliação do progresso de cada um.

Na Bocha Paralímpica ao longo do estágio, observei evolução no desempenho dos atletas, especialmente na execução de jogadas específicas. Com a repetição e orientação durante os treinos, os participantes demonstraram maior precisão nos lançamentos, melhor controle das bolas e maior compreensão das estratégias utilizadas em situações de jogo. A prática em diferentes posições da quadra contribuiu para o desenvolvimento da capacidade de adaptação e leitura tática, elementos fundamentais na Bocha Paralímpica.

Os docentes necessitam saber como oportunizar e ensinar todo tipo de estudante, seja com deficiência ou não, habilitados ou não, e evitar esconder-se com desculpas ou argumentos falhos para a não promoção de aulas realmente inclusivas e de acessível a todos os presentes (FIORINI; MANZINI, 2014; RIBEIRO, 2016).

2.4 Dificuldades encontradas

As dificuldades ocorreram em algumas situações por causa de condições climáticas e por conta do local não ser coberto, quando chove e faz muito frio os treinos de atletismo são cancelados. No sol até é bom os treinos mas quando a temperatura fica muito quente não é tão bom.

Na bocha paralímpica existe uma pequena dificuldade em entender o que alguns atletas do projeto estão falando.

3. SAÚDE COLETIVA

3.1 Descrição do local e público

As atividades do estágio foram realizadas em três espaços principais da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS): o Ginásio Moreninho, Academia Escola e a Piscina Universitária, durante o período de 28/08/2024 a 08/11/2024, cada local permitiu a execução de diferentes tipos de atividades físicas, com foco na melhoria da qualidade de vida e da saúde dos participantes. O público alvo foi idosos do projeto Vida Ativa. O estágio visa atender o cumprimento de 158 horas, sendo distribuídas em 138 horas de regência e 20 horas de reuniões com a professora orientadora.

3.2 Atividades desenvolvidas

Condicionamento Físico: As aulas de condicionamento físico foram realizadas principalmente no Ginásio Moreninho e na Academia Escola. As atividades eram organizadas em forma de circuito, geralmente com quatro exercícios diferentes por aula. Alguns dos exercícios aplicados foram: agachamento, polichinelo e desenvolvimento para ombros. Cada sessão começava com alongamentos para preparar o corpo e reduzir riscos de lesões, durante as aulas, aprendi a adaptar os exercícios conforme a capacidade individual de cada idoso, respeitando suas limitações, incentivando a participação e aplicando técnicas para trabalhar diferentes capacidades físicas. O objetivo principal é melhorar a qualidade de vida e promover bem-estar, desenvolver a coordenação motora, o equilíbrio e a força muscular. “A promoção da saúde volta-se, em geral, para o disciplinamento da vida social, para o controle social (Carvalho, S. R. 2004).”

Hidroginástica: As atividades de hidroginástica foram realizadas na Piscina da UFMS, as aulas iniciavam com alongamentos para membros superiores e inferiores, seguidos de exercícios como polichinelo lateral e frontal, corrida e caminhada dentro da água, com o objetivo de melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a mobilidade. Nas atividades aquáticas, aprendi a conduzir aulas seguras e dinâmicas, considerando a resistência da água como um fator de trabalho muscular. Também desenvolvi habilidades para orientar o uso correto dos materiais de apoio e adaptar os exercícios conforme o nível de cada participante. Objetivo principal melhorar a

saúde cardiovascular e respiratória, estimular a mobilidade e o fortalecimento muscular com baixo impacto articular.

Dentre as diversas formas de exercícios físicos para a pessoa idosa, o mais comum ocorre em meio aquático, tendo em vista que proporcionam baixo impacto evitando a ocorrência de lesões articulares. Além disso, esse tipo de atividade favorece no fortalecimento da resistência muscular, condicionamento físico, mobilidade articular e desenvoltura nas atividades diárias desse público (LEÃO et al., 2019).

3.3 Resultados observados

Fortalecimento dos músculos e ossos, melhora do sistema imunológico, prevenção de doenças como osteoporose, depressão, diabetes, maior estabilidade corporal e autonomia nas atividades diárias. O estágio em saúde coletiva gerou bons resultados tanto para os participantes do projeto quanto para minha formação acadêmica. A convivência com o público idoso e a atuação prática nas aulas de condicionamento físico e hidroginástica permitiram observar melhora na saúde, no comportamento e na qualidade de vida dos idosos.

Durante o estágio foi possível ver melhorias no desempenho físico e no desenvolvimento dos idosos durante as atividades propostas, os participantes demonstraram melhora na coordenação motora e no equilíbrio, principalmente durante as atividades em circuito. Também foi visto o fortalecimento muscular e o aumento da flexibilidade, tanto nas atividades com equipamentos como halteres e bolas quanto nas práticas aquáticas. Além dos benefícios físicos, os idosos mostraram maior disposição, autoestima elevada e fortalecimento dos laços sociais, criando um ambiente acolhedor, respeitoso e colaborativo entre os participantes.

Muitos relataram redução de dores articulares, menos cansaço nas tarefas diárias e uma sensação de bem-estar geral. Mesmo com limitações de materiais no ginásio e a exposição ao sol durante as aulas de hidroginástica, a participação foi constante, o que reforça a importância do exercício físico regular na terceira idade, não apenas para a saúde do corpo, mas também para o equilíbrio emocional e a socialização.

Vale ressaltar que, a prática da hidroginástica pode adiar quaisquer alterações corporais que fazem parte do envelhecimento e contribui para a melhora da flexibilidade e coordenação motora aumentando a autodeterminação e qualidade de vida da pessoa idosa (AGUIAR; GURGEL, 2009).

Os resultados observados nos idosos, como maior disposição, melhora física, socialização e engajamento, reforçaram o impacto positivo das atividades desenvolvidas. Ao mesmo tempo, a minha evolução como estagiário me mostrou que a prática profissional vai além do conhecimento acadêmico: ela exige sensibilidade, escuta ativa, criatividade e compromisso com o outro.

3.4 Dificuldades encontradas

Atender as necessidades do público não é fácil, os idosos têm grande dificuldade em realizar os movimentos que eram para ser feitos, porém não encaro como uma grande dificuldade para mim por motivos deles ter essa dificuldade de coordenação motora. Para mim a dificuldade foi adaptar exercícios para as necessidades deles e conseguir fazer boas aulas.

Outra dificuldade foi durante a aula de hidroginástica, quando tinha aula perto da hora do almoço por não ser coberta a piscina a gente ficava naquele sol quente.

4. ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

4.1 Descrição do local e público

As atividades do estágio foram realizadas na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), no período de 28/04/2025 a 04/07/2025. Com ações voltadas para todos os públicos (crianças, adultos e idosos), a universidade possibilitou a realização de diferentes tipos de atividades. Entre elas, destacaram-se jogos, torneios, recreação, palestras, oficinas, minicursos, entre outras ações relacionadas ao esporte, à saúde e ao lazer. O estágio visa atender o cumprimento de 68 horas, sendo distribuídas em 48 horas de regência e 20 horas de reuniões com a professora orientadora.

4.2 Atividades desenvolvidas

Foram desenvolvidas diversas atividades com foco na promoção do esporte, da saúde e do lazer, voltadas à integração da comunidade acadêmica com a sociedade em geral, durante a realização do 7º Festival Mais Esporte. As ações buscaram atender aos objetivos propostos pelo evento, valorizando a participação ativa dos estudantes, servidores, profissionais da área e parceiros institucionais.

De acordo com Oliveira (2018), a vivência interdisciplinar no lazer pode favorecer encontros e socialização entre estudantes de diferentes cursos, auxiliando especialmente os ingressantes na adaptação. Os efeitos são positivos na gestão de questões pessoais e acadêmicas, como a construção de relações afetivas, autonomia no conhecimento, comprometimento com os estudos e uma postura mais ativa na aprendizagem.

As atividades ofertadas incluíram jogos, torneios esportivos, competições em diversas modalidades, promovendo o espírito esportivo, o trabalho em equipe e a convivência saudável entre os participantes. A recreação e atividades lúdicas dinâmicas recreativas destinadas a públicos de diferentes faixas etárias, incentivando a participação inclusiva e o lazer. Palestras e encontros com especialistas abordando temas relacionados à sustentabilidade, saúde, educação física e bem-estar. Oficinas Práticas com atividades voltadas ao aprendizado de técnicas esportivas, práticas corporais e intervenções pedagógicas no âmbito da saúde e da educação. Minicursos de Formação com ações formativas voltadas à capacitação de estudantes e profissionais, com foco em práticas interdisciplinares envolvendo esporte, lazer e saúde pública. Ações Interativas com atividades que

estimularam a criatividade, a participação colaborativa e o diálogo entre os diversos setores envolvidos.

Essas atividades foram planejadas e executadas com base em propostas encaminhadas por estudantes e servidores da UFMS, contando também com a colaboração de federações e fundações esportivas, da Secretaria Municipal de Educação e da Secretaria Municipal de Saúde de Campo Grande, além de representantes dos municípios com unidades setoriais da UFMS. “Contudo, todos buscam o bem estar através de movimentos corporais (Melo; Alves Junior, 2003).”

4.3 Resultados observados

As atividades promoveram resultados que foram inclusão, criatividade e fortalecimento de vínculos sociais de diferentes públicos promovendo a participação de pessoas de várias idades, perfis e condições, garantindo acesso ao esporte, lazer e à formação do cidadão. A programação favoreceu o desenvolvimento de ideias inovadoras, estimulando o pensamento por meio de oficinas práticas, dinâmicas e propostas colaborativas.

Outros resultados observados foi o fortalecimento de relações entre as pessoas a convivência durante o evento contribuiu para aproximar estudantes, professores, profissionais e comunidade, fortalecendo vínculos afetivos entre os participantes. O festival mostrou a importância do profissional de Educação Física que atua não apenas no ensino do esporte, mas também na promoção da saúde, inclusão social e do bem-estar coletivo.

4.4 Dificuldades encontradas

Não encontrei muitas dificuldades, apenas manter a segurança dos participantes do festival para não se machucarem durante as atividades foi algo mais desafiador, todas as atividades foram de fácil acesso e de forma lúdica, não teve necessidade de intervir de forma negativa chamando atenção durante o festival.

5. ATIVIDADES DE ACADEMIA E MUSCULAÇÃO

5.1 Descrição do local e público

O estágio foi realizado no Estúdio Equilíbrio Treinamentos Personalizados no período de 17/08/2024 a 11/12/2024, localizado na Rua Pernambuco 2803 (Jardim Autonomista), Campo Grande, MS, Telefone: (67) 3213-1981. O estúdio atende crianças, adultos e idosos oferecendo diversos tipos de aulas, entre elas estão natação, yoga, musculação e dança de salão. O estágio visa atender o cumprimento de 158 horas, sendo distribuídas em 138 horas de regência e 20 horas de reuniões com a professora orientadora.

5.2 Atividades desenvolvidas

Na atuação pedagógica referente ao ensino da atividade de academia e musculação o estágio envolveu dois processos fundamentais de supervisão e acompanhamento. O primeiro ocorreu com a orientadora acadêmica, a professora Dra. Sarita Mendonça Bacciotti, que forneceu orientações sobre os documentos necessários para a realização do estágio e conduziu reuniões periódicas para acompanhar o andamento das atividades, esclarecer dúvidas e garantir o cumprimento dos objetivos acadêmicos.

O segundo processo aconteceu no campo prático, sob a supervisão da professora Carla Trentin, que acompanhava diretamente a rotina do estúdio orientando e auxiliando nas atividades diárias na sala de musculação, essa supervisão foi fundamental para meu desenvolvimento pois possibilitou constante suporte técnico durante a prática. Dessa forma, fui efetivamente inserido na área de atividades de academia e musculação, estabelecendo um bom relacionamento com o ambiente, alunos e os profissionais envolvidos. Essa integração contribuiu significativamente para a consolidação do aprendizado e para o fortalecimento do meu interesse e aptidão na área.

Foi tudo um grande aprendizado que eu tive o privilégio de contar com a orientação da professora Dra. Sarita Mendonça Bacciotti responsável pelo acompanhamento acadêmico do estágio, e com a supervisão prática da professora Carla Trentin que

me guiou nas atividades diárias no estúdio e contribuiu muito para o meu crescimento profissional.

No Estúdio as principais atividades desenvolvidas foram, avaliação física inicial de cada aluno com uma avaliação que incluía anamnese, medidas antropométricas, avaliação postural e testes físicos básicos. A partir desses dados, definiram-se os objetivos (emagrecimento, hipertrofia, saúde, etc.). Prescrição de treino individualizado com base na avaliação e nos objetivos do aluno, o professor elaborava um programa de exercícios adaptado à sua realidade física e às suas limitações. Acompanhamento e correção técnica durante os treinos, era feito o acompanhamento da execução dos exercícios, com ênfase na postura correta, ritmo de execução, respiração e tempo de intervalo. Progressão e adaptação os treinos eram ajustados ao longo do tempo conforme a evolução dos alunos, respeitando os princípios da sobrecarga progressiva e da periodização. Organização do ambiente os materiais e equipamentos utilizados eram higienizados e organizados corretamente após o uso, mantendo a segurança e a funcionalidade do espaço.

5.3 Resultados observados

Durante o período de estágio no Estúdio Equilíbrio Treinamentos Personalizados, foi possível acompanhar na prática a evolução dos alunos que frequentavam regularmente as aulas de musculação. Acompanhei a evolução de alguns alunos que, ao longo das semanas, demonstraram melhora na execução dos movimentos, maior controle postural e aumento de carga nos exercícios, o que indicava progresso físico dentro dos objetivos traçados individualmente para cada um. “Esse é um dos motivos para a adesão à prática da musculação, como fuga do sedentarismo e obtenção de saúde e qualidade de vida (CONFEEF, 2002).”

Observei que muitos alunos passaram a apresentar maior autonomia e motivação na realização das atividades e maior consciência corporal, o que contribuiu para a eficiência dos treinos e para a prevenção de lesões. Essa evolução foi possível graças ao trabalho contínuo de orientação e correção técnica, bem como à adaptação dos treinos conforme o desenvolvimento e as necessidades de cada praticante.

A motivação pode ser entendida como um processo psicológico que auxilia compreender as diferentes escolhas do indivíduo, sendo um dos fatores que determinam o comportamento da pessoa (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002).

A interação com diferentes perfis de alunos crianças, adultos e idosos também me proporcionou um aprendizado valioso sobre a importância da individualização do treinamento e da comunicação adequada a cada faixa etária. No aspecto profissional, os resultados do estágio se refletiram no meu crescimento técnico, na segurança para atuar em sala de musculação e na clareza quanto à importância do papel do educador físico na promoção da saúde e do bem-estar por meio do exercício físico.

As ações advindas dos exercícios físicos, por exemplo, a musculação, pode ajudar de maneira significativa para que cada indivíduo 'transforme' seu corpo, alinhado às demandas de saúde que visem uma melhor qualidade de vida (MARCHI NETTO; BANKOFF, 2007).

5.4 Dificuldades encontradas

Dificuldades encontradas no estágio de atividades de academia e musculação incluem adaptação dos exercícios para atender as necessidades e limitações de cada aluno, garantindo que todos possam praticar de forma segura e eficiente. Motivar os alunos para que mantenham o interesse e comprometimento nas atividades também é um desafio, além de que precisamos estar sempre prestando atenção para corrigir os movimentos dos alunos, evitando lesões e melhorando a execução dos movimentos.

6. ESPORTES

6.1 Descrição do local e público

O Estágio foi realizado em dois locais durante o período de 28/03/2025 a 01/07/2025, o primeiro local foi através da FUNESP que me concedeu o direito de realizar o estágio no CEFAT - Centro de Formação de Atleta localizado na Avenida Costa e Silva n. 2371 - Próximo a UFMS, Telefone: (67) 33143971, Gerente Técnico: Elaine Nagano e João Luiz, e o segundo local foi através do PRODESC - Programa MS Desporto Escolar / UFMS localizado na Cidade Universitária, Endereço; Av. Costa e Silva, Telefone: , Orientadora: Sarita Mendonça Bacciotti, Supervisor: Rafael Henrique. O estágio visa atender o cumprimento de 158 horas, sendo distribuídas em 138 horas de regência e 20 horas de reuniões com a professora orientadora. O público alvo são crianças e adolescentes entre 10 e 16 anos.

6.2 Atividades desenvolvidas

As aulas foram organizadas em sessões práticas com duração de 1h30min por aula, as turmas eram compostas por alunas iniciantes e as atividades foram planejadas respeitando as capacidades de cada participante. As atividades passadas para as alunas foram de iniciação esportiva para a adaptação do corpo ao esporte, entre as atividades desenvolvidas usamos todos estes equipamentos: Mesa de salto, Paralelas assimétricas, Trave de equilíbrio, Solo, Barra fixa, Trampolim de molas, Plinto retangular, Plinto inclinado, Octagonal, Espalдар, Taquinhos e Colchonete.

Apesar das diferentes visões em relação ao Esporte, é esperado que sua aplicação no contexto escolar esteja direcionada tanto para a promoção da saúde, quanto para o lazer, o que inclui a construção de valores éticos e morais, a familiarização com a cultura esportiva, sistematizando o conhecimento dos alunos em relação a modalidade (SANTOS; NISTA-PICCOLO, 2011).

6.3 Resultados observados

Durante o desenvolvimento das atividades de Ginástica Artística, foi possível perceber uma evolução das habilidades motoras das alunas, elas demonstraram evolução na realização de movimentos básicos, como rolamentos, saltos, apoios e deslocamentos. Também foram observadas melhorias no equilíbrio, na flexibilidade e

na coordenação motora, entre aquelas que tinham maior dificuldade no início. A participação nas aulas proporcionou o desenvolvimento de outras habilidades essenciais como a disciplina, concentração e perseverança.

As meninas passaram a se sentir tranquilas para fazer movimentos simples e seguras para fazer movimentos mais avançados. Esses resultados confirmam o potencial da Ginástica Artística, quando adaptada à fase de iniciação, como uma prática completa e enriquecedora no contexto da educação física escolar. O estágio favorece o entendimento do processo de iniciação esportiva e da importância do esporte como meio de formação integral.

É importante salientar que o objetivo do Esporte no contexto escolar não tem como finalidade encontrar talentos esportivos, mas contribuir para a formação da personalidade dos alunos devido às regras, normas e aos valores que o esporte exige (ROSE JUNIOR et al, 2002),

6.4 Dificuldades encontradas

Uma das principais dificuldades enfrentadas durante as aulas é garantir a segurança das alunas. Como a ginástica artística envolve a execução de movimentos como saltos, giros e exercícios de equilíbrio em diferentes aparelhos, existe um risco real de lesões, especialmente entre iniciantes. Por esse motivo, é fundamental que o professor redobre a atenção na orientação técnica, nas demonstrações e no posicionamento dos materiais de segurança, como colchonetes e apoios. Essa é uma das etapas que exige maior cuidado e vigilância contínua, para que a prática ocorra de forma segura e confiante para as alunas.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização dos estágios supervisionados representou uma etapa indispensável na minha formação acadêmica em Educação Física - Bacharelado. Ao longo desse processo, foi possível vivenciar, de forma prática, os conhecimentos adquiridos em sala de aula, proporcionando uma compreensão mais profunda e concreta das ações que envolvem a atuação profissional. Os estágios me permitiram não apenas aplicar conteúdos teóricos, mas também desenvolver competências fundamentais, como a capacidade de planejamento, flexibilidade diante dos desafios, empatia e o senso de responsabilidade social.

As experiências proporcionadas pelos estágios possibilitaram o contato direto com diversas áreas de atuação da Educação Física esse contato ampliou a minha visão sobre a profissão, permitindo compreender a importância da intervenção pedagógica qualificada em diferentes contextos, respeitando sempre as características, limitações e potencialidades dos alunos envolvidos. Além disso, os estágios contribuíram para fortalecer a minha identidade profissional com a promoção da saúde, qualidade de vida e da cidadania.

O convívio com colegas, professores, supervisores e os próprios participantes das atividades permitiu o desenvolvimento das minhas habilidades, trabalho em equipe, além de reforçar valores como o respeito, a solidariedade e o compromisso com o próximo. Ao lidar com situações reais, foi possível perceber a importância de escutar e entender para ter uma comunicação assertiva com postura profissional adequada para o bom desempenho da função de educador físico.

Os estágios ofereceram momentos de reflexão sobre a prática esportiva destacando a importância do constante aperfeiçoamento profissional. A análise das intervenções realizadas, das dificuldades enfrentadas e dos resultados obtidos me permitiu compreender a necessidade de manter-se atualizado, buscando sempre novas estratégias para atender de forma eficaz às demandas sociais e educacionais.

Conclui-se, portanto, que os estágios supervisionados não se configuram apenas como uma exigência curricular, mas sim como uma vivência formativa essencial para a consolidação de uma atuação profissional consciente, ética e transformadora.

Essa etapa contribuiu de maneira significativa para o fortalecimento da autonomia, da responsabilidade e da capacidade de intervenção.

8. REFERÊNCIAS

ANACLETO, Francis Natally de Almeida; MOURA, Diego Luz; SILVA, Gustavo da Motta; COSTA, Adelson Almeida da; SANTOS, José Henrique dos. The supervised teaching in the formation of physical education teachers: reflecting on the dialogue between theory and practice. *Arquivos em Movimento*, v. 13, n. 1, p. 78–88, jan./jun. 2017.

BARBOSA, Bianca Vieira; DONAT, Joany; SILVA, Karyn Teixeira Paixão; SILVA, Junior Vagner Pereira da. Animação sociocultural, bem-estar e desenvolvimento universitário: experiências do PET Educação Física/UFMS. *Revista Eletrônica do Programa de Educação Tutorial – Três Lagoas/MS*, Três Lagoas, v. 6, n. 6, dez. 2024. ISSN 2675-1003.

BARROS, Glhevysson dos Santos; OLIVEIRA, Paulo Sérgio Pimentel de; ROSÁRIO, Victor Hugo Rodrigues do. Educação física e esporte: contribuições ao esporte da escola. *Semioses*, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 56–65, jan./mar. 2018.

CRISTOVÃO, Silvio César; AYOUB, Eliana. Estágio supervisionado: aprendizados de estagiários da Educação Física. *Revista Triângulo*, Uberaba, MG, v. 12, n. 2, p. 89–100, 2019. ISSN 2175-1609.

DANTAS, Matheus Jancy Bezerra; DANTAS, Thaísa Lucas Filgueira Souza; GORLA, José Irineu. Educação física no contexto da pessoa com paralisia cerebral: perfil da bocha professores. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 9, n. 7, p. 1–22, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4347>.

FERREIRA, Maria das Dores; SOUZA, Wesley Ronney Aires de. Efeitos da hidroginástica e sua influência na saúde e qualidade de vida de idosos praticantes. *Bioethics Archives, Management and Health*, v. 4, n. 1, p. 85–97, 2024. ISSN 2763-9991.

OLIVEIRA, Ricardo; OLIVEIRA, Marcos Vinicius Lima de. Mhealth, hábitos de atividade física e comportamento sedentário entre jovens universitários. *Motricidade*, v. 17, n. 4, p. 359–366, 2021.

PASQUIM, Heitor Martins. A saúde coletiva nos cursos de graduação em Educação Física. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 193–200, jan./mar. 2010.

SANTOS, Francielle Carvalho dos; OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de; CORRÊIA, Alexandre Augusto Macêdo; FERREIRA, Elizângela Fernandes. Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. *Revista Científica Fagoc Multidisciplinar*, v. 3, 2018. ISSN 2525-488X.

SANTOS, Sandra Ferreira dos; SALLES, Adilson Dias. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 87–102, abr./jun. 2009.

SCARPATO, Leonardo Cavalheiro; FERNANDES, Paula Teixeira; ALMEIDA, José Júlio Gavião de. Inclusão e o esporte adaptado na Educação Física escolar: o que pensam os professores da rede pública de ensino? *Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada*, Marília, v. 21, n. 1, p. 45–56, jan./jun. 2020.

SILVA, Cláudio Silvério da; NETO, Samuel de Souza; DRIGO, Alexandre Janotta. A Educação Física Adaptada nos registros da *Revista da Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada* no período de 1996 a 2007. *Revista da Sobama*, v. 13, n. 1, p. 1–5, jun. 2012.

SILVA, Joseny F. da; GOLIN, Carlo H.; NETO, João Bartolomeu; PEREIRA, Lílian A.; ASANO, Ricardo Y.; SILVA, Jackson C. As academias de musculação como espaços educativos não formais. *Educação Física em Revista – EFR*, v. 7, n. 2, p. 3–17, 2013.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL – UFMS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO – FAED
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos 02 dias do mês de Julho do ano de 2025, às 14 horas, reuniu-se a banca examinadora na Faculdade de Educação (FAED/UFMS), sala 04, para a apresentação e defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do acadêmico Lucas Guimarães Sandim Afonso, RGA 2019.3107.020-2, regularmente matriculado no Curso de Educação Física da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS.

O trabalho intitulado “Experiências vivenciadas na Educação Física” foi desenvolvido sob orientação do Prof. Dr. Marcelo Gonçalves Duarte.

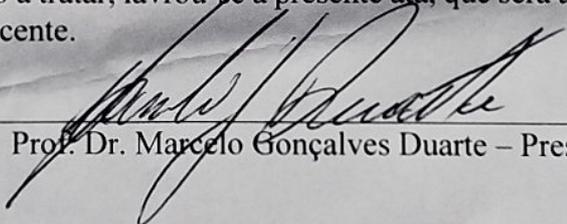
A banca foi composta pelos seguintes docentes:

- Prof. Dr. Marcelo Gonçalves Duarte - Presidente
- Profa. Isadora Almeida da Motta - Membro 1
- Profa. Viviane Izabel Gonçalves Ardevino - Membro 2

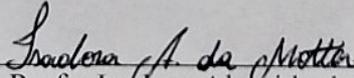
Após a apresentação oral do trabalho e arguição pela banca, os membros reuniram-se para deliberar e atribuíram ao trabalho a menção:

- APROVADO**
 APROVADO COM RESTRIÇÕES
 REPROVADO

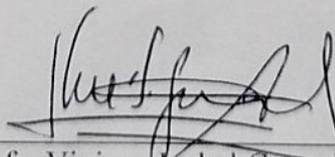
Nada mais havendo a tratar, lavrou-se a presente ata, que será assinada pelos membros da banca e pelo(a) discente.



Prof. Dr. Marcelo Gonçalves Duarte – Presidente



Profa. Isadora Almeida da Motta - Membro 1



Profa. Viviane Izabel Gonçalves Ardevino - Membro 2

Campo Grande – MS, 02 de Julho de 2025.