

# ESTÁGIO SUPERVISIONADO NA EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA EXPERIÊNCIA ATUANDO COM QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO HUMANO

Nysherdsom Fernandes de Barros; Michelle Salles Barros de Aguiar

*Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ* [nysherdsom.edf@gmail.com](mailto:nysherdsom.edf@gmail.com)

## RESUMO

O Estágio Supervisionado contribui para uma série de fatores tais como: formação didático-pedagógica do estudante para que possa desempenhar, de forma consciente e espontânea, as funções de professor de Educação Física, proporcionando uma oportunidade de vivência nas situações de estágio. Com isso o objetivo deste trabalho foi verificar o preparo do acadêmico para desenvolver atividades para grupos especiais (idosos, obesos, gestantes, dentre outros), capacitando-o para o mercado de trabalho com excelência. Este trabalho é um relato de experiência, realizado no Centro Universitário de João Pessoa, situado no bairro de água fria, no turno da tarde, no período 2016.2. As intervenções aconteceram semanalmente com duração de 4 horas diárias, no horário da tarde, das 13h30m às 16h30m, privilegiando 40 alunos, com idades entre 58 e 80 anos. Observamos que os alunos se desenvolveram de uma forma global, ou seja, adquiriram mais habilidades motoras, dentre elas agilidade e coordenação motora, além de força. A associação entre teoria e prática foi enriquecedora, causando impactos positivos tanto para o acadêmico quanto ao beneficiado pelo programa de atividade física, ficamos satisfeitos com a contribuição da disciplina na nossa vida acadêmica, profissional e pessoal, tendo em vista a imensidão de conhecimentos fidedignos que carregaremos para toda a vida.

**Palavras-chave:** Estágio Supervisionado, Qualidade de vida, Envelhecimento.

## INTRODUÇÃO

A disciplina estágio supervisionado contribui para uma série de fatores tais como: formação didático-pedagógica do estudante para que possa desempenhar, de forma consciente e espontânea, as funções de professor de Educação Física, proporcionando uma oportunidade de vivência nas situações de estágio (BRASIL, 2001).

Quando pensamos em qualidade de vida ligados muitas vezes a apenas um elevado padrão socioeconômico, o conceito de qualidade de vida na verdade está muito mais ligado ao alcance do bem-estar físico, psíquico e social. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define qualidade de vida como a “percepção do

indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Sendo qualidade de vida, o reconhecimento e satisfação da vida que se está vivendo, levando a uma sensação de bem-estar pessoal e autoestima, que para tanto é necessário à abrangência de aspectos como a capacidade funcional, interação social, a atividade intelectual, dentre outros (AMARAL, 2007).

Dados do IBGE mostram que a população está ficando cada vez mais idosa, esse envelhecimento populacional é o resultado, de uma queda da taxa de fecundidade e um aumento na expectativa de vida, consequentes de um alto nível de desigualdade social e alta concentração de renda (WONG E CARVALHO, 2006).

Na velhice ocorre o declínio das funções fisiológicas que resultam em doenças físicas, enfraquecimento corporal e lentidão das funções psíquicas, e por isso muitas vezes o idoso é rejeitado causando uma desintegração social. Nakagava (2007) apud Leite (2000) sustenta que embora existam as perdas orgânicas, funcionais e mentais naturais do envelhecimento, gerar um ser humano saudável é possível, tendo autonomia na realização de suas atividades diárias e também se relacionar intelectualmente e socialmente com o meio que vivem.

Com isso o objetivo deste trabalho foi verificar o preparo do acadêmico para desenvolver atividades para grupos especiais (idosos, obesos, gestantes, dentre outros), capacitando-o para o mercado de trabalho com excelência.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho trata de um relato de experiência contendo relatos sobre as intervenções referentes a disciplina Estágio Supervisionado III (Qualidade de Vida e Saúde), com idosos da comunidade acadêmica e comunidades circunvizinhas, no Centro Universitário de João Pessoa, situado no bairro de água fria, no turno da tarde, no período 2016.2. As intervenções acontecem semanalmente com duração de 4 horas diárias, no horário da tarde, das 13h30m as 16h30m, privilegiando 40 alunos, com idades entre 58 e 80 anos, sob a supervisão de uma professora docente da instituição, onde trabalhamos com musculação, hidroginástica, treinamento funcional, ginástica, dança e alongamento.

Realizamos inicialmente a análise de bioimpedância bioelétrica, um método octapolar, que se constitui na condução de corrente elétrica de baixa intensidade por todo o corpo,

podendo variar de acordo com o tecido que está sendo medido (FERNANDES FILHO, 2002).

Após a avaliação de bioimpedância fizemos a avaliação antropométrica, almejando a coleta de mais dados do nosso grupo. Feito estas avaliações, sentamos com os alunos (figura 2), para explicá-los sobre sua situação e o que podemos fazer para ajudá-los no período de nossa intervenção, tanto no treinamento resistido, quanto nas atividades paralelas, tendo em vista que o aluno deve conhecer o processo de treinamento ao qual será submetido, para que haja um maior aproveitamento do mesmo.

Nas nossas aulas paralelas ficamos responsáveis inicialmente pela aula de alongamento (figura 3), onde utilizamos alongamentos passivos, alongando de forma lenta, global e progressiva, buscando ganho de amplitude perdido ao longo do tempo de um grupo muscular (GEOFFROY, 2001).

Dando sequência nas atividades, iniciamos o treinamento resistido com pesos (figura 4), a musculação, que trata dos meios de preparação física que são utilizados no desenvolvimento das capacidades físicas relacionadas às estruturas musculares (TUBINO, 2003). Envolve movimentos biomecânicos localizados com a utilização de sobrecarga externa ou do próprio corpo em segmentos musculares (GUEDES, 2008).

Continuando com nossas intervenções, iniciamos o trabalho de treinamento funcional, que, segundo Farias (2014), é conhecido por trabalhar diferentes capacidades físicas (força, flexibilidade, agilidade, resistência, equilíbrio, coordenação motora e velocidade), trabalhadas com a combinação de vários exercícios relacionados à especificidade da vida diária, levando o indivíduo à melhoria do desempenho nas suas tarefas, sejam elas, no esporte, no trabalho, ou até mesmo nas tarefas do dia-a-dia, gerando melhorias cardiovasculares, redução do percentual de gordura, emagrecimento e definição muscular.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Tomando por base o início do processo de intervenção, onde foram utilizados os alongamentos como atividades principais, observamos grande evolução na amplitude dos movimentos dos alunos, como afirma Geoffroy (2001). Isto nos leva a reflexão de que atividades como essa devem ser sempre exploradas nos programas de treinamento realizados com públicos de idosos, em quaisquer ambiente, quer seja enquanto acadêmico, quer seja enquanto profissional.

Nas aulas de musculação inicialmente os alunos tiveram bastante dificuldade, tendo em vista que os mesmos não tinham vivência com os movimentos utilizados na academia de musculação, logo, identificamos esta situação e demonstramos todos os exercícios de cada participante de forma lenta e repetitiva, a fim de que os participantes absoversem os movimentos corretamente, o que trouxe grandes benefícios posturais, de força, e resistência muscular localizada (RML).

Quando iniciamos as atividades de treinamento funcional, observamos que os alunos se desenvolveram de uma forma global, ou seja, adquiriram mais habilidades motoras, dentre elas agilidade e coordenação motora, como Farias (2014) colabora afirmando em sua pesquisa.

Na velhice, tomando por base as contribuições de Leite (2000) apud Nakagava (2007), ocorre o declínio das funções fisiológicas, resultando doenças físicas, enfraquecimento corporal e lentidão das funções psíquicas, causando assim a rejeição do idoso no convívio social. Porém, acreditamos que é possível envelhecer satisfatoriamente através da prevenção e manutenção funcional, gerando um equilíbrio entre limitações e potencialidades do indivíduo, auxiliando a vivenciar essas perdas inevitáveis com autonomia e independência, gerando ganhos em qualidade de vida.

Observando dois alunos do projeto, utilizados como parâmetro durante a disciplina, conseguimos obter os seguintes dados: a aluna 1, com 30 anos e teve sua primeira avaliação no dia 28/09/16, onde sua massa corporal total estava 66,9kg. Dentro dessa massa corporal identificamos 22,9 kg massa magra (MME), 24,8 kg de massa de gordura (MG), 1279 kcal de TMB (taxa de metabolismo basal) e IMC (índice de massa corporal) 25,8 (alto).

Na reavaliação realizada no dia 24/11/16, abordamos os mesmos testes, observamos que sua massa corporal total estava 70 kg. Analisando os itens acima mostrando (MME, MG, TMB) encontramos 23,5 kg de massa magra, 23,9 kg de massa de gordura e 1300 kcal de TMB. Podemos ver que o treinamento teve bastante influência positiva na aluna I, sua massa corporal quase não teve alteração, porém sua massa magra aumentou 600 g e sua massa de gordura diminuiu 900 g, além de sua TMB ter aumentado em 21 kcal. Com isso, observamos que o treinamento resistido é capaz de promover melhorias na massa corporal magra, na massa corporal total, na força muscular, na densidade corporal, dentre outras variáveis, como afirma Savi (2016).

Já a aluna 2, com aproximadamente 56 anos, teve sua primeira avaliação dia 28/09/16, onde sua massa corporal total apresentou

79,9 kg. Dentro dessa massa corporal total identificamos 25,2 kg MME, 33,7 kg de massa de gordura, IMC de 30,4 (muito alto) e gordura visceral 134,2 (muito alta).

Na reavaliação realizada no dia 24/11/16, após dois meses de treinamento, utilizando dos mesmos protocolos para reavaliar a aluna, observamos que sua massa corporal total diminuiu para 77,2, com uma perda de 2,7 kg. Já com relação à MME o valor diminuiu para 24,7 kg, uma perda de 500 g, o que é considerável, tendo em vista que a massa de gordura caiu para 31,8 kg, diminuindo 1,9 kg, e a gordura visceral diminuiu para 128, com uma melhora bem significativa, tendo em vista o valor obtido anteriormente. Segundo Eickemberg (2013) a quantificação da gordura visceral é essencial para identificação de doenças crônicas não transmissíveis. Com isso acreditamos que é de suma importância a verificação dessa variável para melhorar a qualidade de vida do indivíduo.

## CONCLUSÃO

Acreditamos que o estágio supervisionado tem a função de levar o acadêmico ao saber fazer com criticidade, socialmente e pedagogicamente, orientando-o e formando-o para a carreira docente, que está cada vez mais escassa de profissionais qualificados e dedicados a profissão.

Nós, enquanto estagiários, conseguimos desenvolver estratégias de ensino em meio as dificuldades encontradas, obtendo assim um crescimento profissional satisfatório, tendo em vista que o mercado de trabalho necessita de profissionais qualificados para atuação.

A associação entre teoria e prática foi enriquecedora, causando impactos positivos tanto para o acadêmico quanto ao beneficiado pelo programa de atividade física.

Foi extremamente relevante todo o aprendizado obtido durante o estágio supervisionado III, ficamos satisfeitos com a contribuição da disciplina na nossa vida acadêmica, profissional e pessoal, tendo em vista a imensidão de conhecimentos fidedignos que carregaremos para toda a vida.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, P. N; POMATTI, D. M; FORTES, V. L. F; Atividades físicas no envelhecimento humano: uma leitura sensível criativa. RBCEH. Passo Fundo, v. 4, n. 1, p. 18-27, jan./jun. 2007

BRASIL, *Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Parecer CNE\CP 9/2001. Diretrizes Curriculares para a formação inicial de professores da educação básica, em nível superior, 2001.*

EICKEMBERG, Michaela et al. Bioimpedância elétrica e gordura visceral: uma comparação com a tomografia computadorizada em adultos e idosos. *Arq Bras Endocrinol Metab*, v. 57, n. 1, 2013.

FERNANDES, Filho; MONTEIRO, Ana Beatriz. Análise da Composição Corporal: Uma revisão de métodos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Vol.4, N.1, 2002.

FARIAS, João Paulo. O Efeito de oito semanas de treinamento funcional sobre a aptidão física de Idosos. *ACTA BRASILEIRA DO MOVIMENTO HUMANO-BMH*, v. 4, n. 1, 2014.

GOMES TUBINO, M. J; MOREIRA, Sérgio Bastos. *Metodologia Científica do Treinamento Desportivo*. 13. ed. Rio de Janeiro: SHAPE, 2003.

GEOFFROY, Christophe. *Alongamento para todos*. Manole, 2001.

LIMA, Arlei Fabricio Vieira; SAVI, Alexandre. Influência do Treinamento Resistido no Emagrecimento: uma revisão sistemática. *Anais do EVINCI-UniBrasil*, v. 1, n. 3, 2016.

WONG, L.L.R.; CARVALHO, J.A. O rápido processo de envelhecimento populacional do Brasil. *R. bras. Est. Pop.*, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 5-26, jan./jun. 2006

NAKAGAVA, B. K. de C.; RABELO, R. J. Perfil da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes de hidroginástica. *MOVIMENTUM – Revista Digital de Educação Física-Ipatinga: Unileste –MG – V.2 – N.1- Fev./Jul.2007.*

ROCHA, Alexandre C; GUEDES, Dilmar Pinto; SOUZA JR, Tacito Pessoa. *Treinamento Personalizado em Musculação*. São Paulo: Phorte, 2008.

WONG, L.L.R.; CARVALHO, J.A. O rápido processo de envelhecimento populacional do Brasil. R. bras. Est. Pop., São Paulo, v. 23, n. 1, p. 5-26, jan./jun. 2006

