



Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac)
Curso de Educação Física
Trabalho de Conclusão de Curso

Ritmos da Aprendizagem:
dançando entre a teoria e a prática

Brasília/DF
2024

FERNANDA NÉRY SOUSA DO NASCIMENTO

**Ritmos da Aprendizagem:
dançando entre a teoria e a prática**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac).

Orientador: Prof. Me. Demerson Godinho Maciel

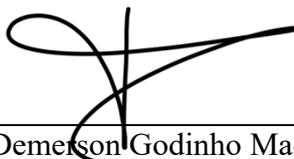
Brasília/DF

2024

FERNANDA NÉRY SOUSA DO NASCIMENTO**Ritmos da Aprendizagem:**
dançando entre a teoria e a prática

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac).

Brasília, 1º de julho de 2024.

Banca Examinadora

Prof. Me. Demerson Godinho Maciel
Orientador



Prof.ª Ma. Gisele Kede Flor Ocampo
Examinadora

Ritmos da Aprendizagem: dançando entre a teoria e a prática

Fernanda Néry Sousa do Nascimento¹

Resumo:

Este trabalho analisa as experiências de uma estudante ao ministrar aulas de *jump* e ritmos no projeto *Campus Saudável* do Uniceplac durante seu estágio supervisionado. O estudo qualitativo abrangeu observações de março a junho de 2024, envolvendo a comunidade acadêmica. Os resultados destacam o desenvolvimento de competências pedagógicas e o impacto positivo na saúde dos participantes. Conclui-se que o estágio supervisionado é essencial para integrar teoria e prática, contribuindo significativamente para a formação profissional em Educação Física.

Palavras-chave: Estágio Supervisionado. Projeto de Extensão. *Jump*. Ritmos. Formação Profissional.

Abstract:

This study analyzes the experiences of a student teaching jump and rhythm classes in the *Campus Saudável* project at Uniceplac during her supervised internship. The qualitative study covered observations from March to June 2024, involving the academic community. The results highlight the development of pedagogical skills and the positive impact on the health of participants. It is concluded that the supervised internship is essential for integrating theory and practice, significantly contributing to professional training in Physical Education.

Keywords: Supervised Internship. Extension Project. *Jump*. Rhythms. Professional Training.

¹ Graduanda do curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac). E-mail: fermandanery1620@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

O estágio supervisionado obrigatório é um componente essencial na formação dos estudantes não só na área da educação física, proporcionando uma oportunidade única para aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos durante a formação acadêmica. Esse estágio permite aos estudantes vivenciar situações reais de trabalho, enfrentando desafios práticos que aprimoram suas habilidades profissionais. A relevância do estágio supervisionado reside na possibilidade de desenvolver competências essenciais para a atuação no mercado de trabalho, promovendo uma formação mais completa, integrada e humanista.

O projeto *Campus Saudável* do Uniceplac tem se destacado pela inovação na promoção de atividades físicas que vão além do convencional. Com aulas de *jump* e ritmos, dentre outras, o projeto proporciona um espaço onde teoria e prática se encontram, oferecendo aos estudantes a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos em sala de aula em um ambiente real, beneficiando toda a comunidade acadêmica e a sociedade circunvizinha. A participação de estudantes em estágio supervisionado nesse projeto é crucial para a aplicação dos conceitos teóricos em práticas reais, enfrentando os desafios e aprendendo com a experiência.

Este estudo é particularmente relevante pois destaca a importância de práticas educativas que promovem a saúde de maneira holística. Através do relato de experiência de uma estudante em estágio supervisionado, a pesquisa pretende mostrar como a aplicação prática dos conhecimentos teóricos pode enfrentar desafios reais e proporcionar aprendizagens significativas, tanto para estudantes quanto para professores e para a comunidade participante. O estágio supervisionado obrigatório é uma etapa essencial na formação dos futuros profissionais, permitindo que desenvolvam competências práticas e reflexivas fundamentais para sua atuação profissional.

Este trabalho tem como objetivo analisar e relatar as experiências vivenciadas pela sujeita/autora desta pesquisa, também estudante em estágio supervisionado obrigatório, ao ministrar aulas de *jump* e ritmos no projeto *Campus Saudável* do Uniceplac. A pesquisa busca explorar os desafios enfrentados e as estratégias adotadas pela estudante na aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos durante a sua formação, evidenciando como a teoria se entrelaça com a prática em um ambiente real de trabalho. Além disso, pretende-se identificar os impactos dessa experiência tanto no desenvolvimento profissional da estudante quanto na promoção da saúde e bem-estar da comunidade envolvida no projeto.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O Estágio Supervisionado Obrigatório é um componente crucial na formação dos futuros profissionais de Educação Física. Segundo a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN) e as Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Física (DCN), o estágio deve corresponder a 20% da carga horária total do curso e ser realizado em ambiente de prática real, articulando-se com políticas de extensão e considerando as especificidades do campo de atuação. Essa prática proporciona aos estagiários uma imersão na realidade escolar, permitindo a articulação entre teoria e prática e promovendo uma formação crítica e reflexiva (Brasil, 2018; Brasil, 1996).

O estágio possibilita a compreensão das demandas e desafios da docência, preparando os futuros professores para lidar com a diversidade de contextos escolares. Além disso, a prática do estágio supervisionado promove a integração entre ensino, pesquisa e extensão, o que é fundamental para a formação integral dos professores de Educação Física.

O estágio supervisionado obrigatório não é apenas um requisito curricular, mas uma oportunidade de vivência e aprendizado essencial para a formação de professores de Educação Física. Ele proporciona um espaço privilegiado para o desenvolvimento de competências pedagógicas, reflexivas e críticas, fundamentais para a atuação profissional eficiente e comprometida com a educação de qualidade.

A integração entre teoria e prática é um dos pilares da formação em Educação Física. Segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais (Brasil, 2018), a formação do professor deve ser fundamentada no rigor científico, na reflexão filosófica e na conduta ética, assegurando a articulação entre conhecimentos teóricos e práticos. Essa abordagem visa preparar os futuros professores para enfrentar os desafios do cotidiano escolar com uma base sólida de conhecimentos e habilidades. Silva Júnior *et al.* (2018) enfatizam que a prática pedagógica deve estar sempre ancorada em princípios teóricos que orientem a intervenção docente. A prática, por sua vez, fornece a experiência necessária para validar e enriquecer o conhecimento teórico, criando um ciclo virtuoso de aprendizado contínuo e adaptativo.

Além disso, a prática supervisionada é um momento de grande importância para os estudantes, pois permite a aplicação dos conhecimentos teóricos em situações reais de ensino. Esse processo é essencial para o desenvolvimento de uma postura crítico-reflexiva que ressaltam a importância da reflexão sobre a prática para a formação de professores mais

conscientes e preparados. A prática proporciona um campo fértil para a experimentação e a inovação pedagógica, possibilitando a adaptação dos conhecimentos adquiridos às necessidades específicas dos alunos e das instituições educativas (Silva Júnior *et al.*, 2018).

Portanto, a integração entre teoria e prática na Educação Física não é apenas uma diretriz curricular, mas uma necessidade pedagógica que garante uma formação mais completa e eficaz dos futuros professores. Esse equilíbrio prepara os profissionais para atuarem de forma competente e inovadora, respondendo aos desafios e demandas da educação contemporânea.

De acordo com Anversa *et al.* (2022), os projetos de extensão oferecem oportunidades únicas para que os estudantes apliquem seus conhecimentos teóricos em práticas comunitárias, promovendo a saúde e o bem-estar da população. Essas experiências são fundamentais para o desenvolvimento de uma identidade profissional comprometida com a transformação social e a promoção da qualidade de vida.

Além disso, os projetos de extensão são espaços de inovação pedagógica, onde os estudantes podem experimentar novas metodologias e abordagens de ensino. A interação com a comunidade permite a identificação de demandas e necessidades específicas, possibilitando a criação de intervenções educativas mais relevantes e eficazes. Estudos como os de Silva Júnior *et al.* (2018) destacam que essas atividades contribuem para a formação de professores mais preparados e adaptáveis às diferentes realidades escolares.

As práticas rítmicas de academia, como a ginástica aeróbica e suas variações modernas, têm se destacado nas academias de ginástica, atraindo um público diversificado e contribuindo significativamente para a promoção da saúde e bem-estar. Essas atividades, que incluem modalidades como *Zumba*, *Jump*, *Step* e *Ciclismo Indoor*, são bastante populares entre os frequentadores das academias devido aos benefícios estéticos e de aptidão física que proporcionam. Segundo Tavares Junior (2016), essas atividades são motivadas principalmente por questões estéticas, seguidas pela busca por qualidade de vida e saúde.

A academia de ginástica, além de ser um espaço dedicado ao desenvolvimento físico, também desempenha um papel social importante. Freitas (2011) destaca que esses espaços se constituem em centros de convivência e lazer, onde a interação social é promovida através das atividades físicas. A prática de exercícios em grupo, como as aulas de ginástica rítmica, contribui para o fortalecimento dos laços sociais e cria um ambiente de suporte mútuo entre os praticantes.

A diversidade de modalidades oferecidas pelas academias também é um fator importante na atração e retenção dos alunos. A variedade de atividades permite que os praticantes encontrem aquelas que melhor se adequam às suas preferências e necessidades, aumentando as chances de continuidade na prática de exercícios. De acordo com De Liz (2010), a oferta de diferentes tipos de exercícios, desde os mais intensos e vigorosos até os mais leves e moderados, contribui para que cada indivíduo possa encontrar uma modalidade que lhe proporcione prazer e motivação para manter-se ativo.

Por fim, é fundamental que os profissionais de educação física estejam preparados para lidar com a diversidade de objetivos e motivações dos alunos nas academias. Como destaca Nunes (2012), a formação contínua e a atualização dos conhecimentos são essenciais para que esses profissionais possam oferecer orientação adequada e segura, adaptando as atividades às necessidades individuais de cada praticante e promovendo, assim, uma prática de exercícios física eficiente e prazerosa.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 NATUREZA DO ESTUDO

Este trabalho caracteriza-se por ser uma pesquisa qualitativa. A pesquisa qualitativa é uma abordagem metodológica que visa compreender os fenômenos sociais e culturais a partir da perspectiva dos sujeitos envolvidos. Diferente da pesquisa quantitativa, que busca quantificar dados e identificar padrões estatísticos, a pesquisa qualitativa foca em explorar significados, experiências e compreensões. Essa abordagem permite uma análise mais profunda e detalhada dos fenômenos estudados, proporcionando uma visão rica e contextualizada dos processos e interações humanas (GOLDENBERG, 2009).

3.2 OBJETO DE ESTUDO

A autora desta pesquisa, uma estudante do curso de Educação Física do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac), também estudante do estágio supervisionado obrigatório do referido curso e instituição é a “amostra” deste estudo, em decorrência de seu relato de experiência no âmbito do projeto *Campus Saudável* que visa

promover a saúde e a qualidade de vida, por meio de atividades física, devido a sua atuação nas modalidades Ritmos e *Jump* do projeto em questão. A proximidade da pesquisadora com o objeto de estudo pode enriquecer a coleta e a interpretação dos dados, pois permite uma compreensão mais profunda e contextualizada dos fenômenos observados (BARDIN, 2016).

3.3 MATERIAIS E MÉTODOS

O método utilizado nesta pesquisa foi o relato de experiência, uma modalidade de pesquisa qualitativa que consiste na descrição e análise das vivências e práticas de um sujeito em um determinado contexto (SEVERINO, 2007).

3.4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para a coleta de dados, utilizou-se a técnica de observação participante, em que envolve a inserção do pesquisador no ambiente estudado, permitindo a coleta de dados a partir de sua interação direta com os participantes e o contexto (BARDIN, 2016). No caso desta pesquisa, a autora observou as turmas de Ritmos e *Jump* ao longo de um semestre letivo, registrando suas observações e experiências em um diário de campo. Esse diário foi utilizado para anotar tanto as práticas pedagógicas quanto as reações e interações dos participantes durante as aulas.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados foi realizada através da análise de discurso, uma técnica qualitativa que busca identificar e interpretar padrões de significados nos textos produzidos pelos participantes. Segundo Bardin (2016), essa análise envolve três fases principais:

- Pré-análise: nesta fase, o pesquisador realiza uma leitura flutuante do material coletado, identificando as unidades de análise e formulando hipóteses iniciais.
- Exploração do material: consiste na codificação do material, onde as unidades de análise são categorizadas e organizadas em temas ou categorias.
- Tratamento dos resultados e interpretação: nesta fase, os dados categorizados são analisados e interpretados à luz do referencial teórico, buscando compreender os significados subjacentes e suas implicações.

Através dessa abordagem, foi possível identificar e analisar os principais temas e padrões emergentes das experiências e observações registradas no diário de campo, proporcionando uma compreensão aprofundada do processo de integração entre teoria e prática durante o estágio supervisionado obrigatório.

3.6 ASPECTOS ÉTICOS

De acordo com a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 e com a Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016 que estabelecem as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, não é necessária a aprovação do comitê de ética para relatos de experiência. Isso se deve ao fato de que tais relatos não envolvem a coleta de dados diretamente dos participantes de forma que exponha sua dignidade ou cause riscos previsíveis. Assim, os relatos de experiência focam na descrição das vivências e aprendizagens do pesquisador, proporcionando uma reflexão crítica sobre práticas educacionais e profissionais, sem implicar em intervenções diretas que necessitem do consentimento livre e esclarecido dos participantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 SONHOS E PRESSÁGIOS: EXPECTATIVAS SOBRE O ESTÁGIO

O estágio supervisionado de *jump* e ritmos trouxe expectativas de crescimento profissional e pessoal para a sujeita/autora. A experiência foi vista como uma oportunidade de aprofundar conhecimentos nas modalidades de *jump* e ritmos, além de aprimorar a habilidade de ministrar aulas coletivas, o que era crucial para construir confiança pessoal e presença como professora. A sujeita/autora também desejava aprender a criar e adaptar coreografias para diferentes níveis de participantes.

Segundo Pereira *et al.* (2019), o estágio supervisionado é uma ferramenta poderosa para aplicar conhecimentos teóricos em situações práticas, promovendo aprendizado integral e contextualizado. A busca por uma voz de comando eficaz foi um dos objetivos principais, visando uma postura profissional mais segura. Além disso, o estágio permitiu à autora adquirir

uma voz de comando mais ativa e expandir sua sociabilidade com colegas e alunos, conforme evidenciado nas práticas docentes.

Anversa *et al.* (2022) destacam a importância do estágio supervisionado na construção de uma identidade profissional sólida, possibilitando que os estagiários desenvolvam competências pedagógicas fundamentais. A ansiedade inicial da autora, relacionada ao medo de não atender às expectativas dos alunos, é um aspecto comum em momentos de transição e crescimento. Contudo, essas experiências são essenciais para a superação de desafios e o desenvolvimento contínuo.

Através da vivência prática e da orientação de professor experiente, a autora conseguiu transformar suas ansiedades em oportunidades de crescimento. O estágio supervisionado foi crucial para a construção de saberes e experiências que impulsionaram seu aperfeiçoamento profissional, atendendo ao objetivo de se tornar uma futura professora de Educação Física (Pereira, 2019; Anversa, 2022).

4.2 PRIMEIROS ENCONTROS: O INÍCIO DA JORNADA

O primeiro contato com a equipe de trabalho ocorreu em março de 2024, com os integrantes compartilhando um histórico de coleguismo, tendo estudado juntos por quatro anos. A primeira aula foi marcada por ansiedade e incerteza sobre atender às expectativas dos alunos, mas a confiança mútua e o suporte interno fortaleceram a equipe.

Anversa *et al.* (2019) ressaltam que o apoio e a orientação de supervisores são essenciais para o sucesso do estágio. A relação com o professor orientador, caracterizada por uma comunicação aberta e constante, foi fundamental para a integração e desenvolvimento das atividades. A orientação inicial, através de uma reunião de acolhimento, estabeleceu uma base sólida para o estágio, esclarecendo dúvidas e apresentando o cronograma das aulas.

A reunião de acolhimento promovida pelo orientador, detalhando os movimentos preferidos pelos praticantes e o cronograma das aulas, foi crucial para a preparação dos estagiários. Pereira *et al.* (2019) enfatizam que reuniões iniciais e orientações práticas são vitais para a integração dos estagiários e para o estabelecimento de um ambiente de aprendizado propício. Além disso, uma aula específica para estagiários, focada em técnicas de *jump* e na criação de coreografias, promoveu um conhecimento prático necessário para a ministração das aulas (Anversa, 2019).

O início do estágio supervisionado foi marcado por uma preparação detalhada e suporte contínuo do orientador, proporcionando uma experiência de aprendizagem positiva e colaborativa. Essas iniciativas facilitaram a integração dos estagiários e a construção de um ambiente de trabalho dinâmico e seguro, essencial para o sucesso das atividades (Pereira, 2019; Anversa, 2019).

4.3 PORTAS ABERTAS: O PRIMEIRO CONTATO COM A TURMA

O primeiro contato com a turma foi acolhedor, com o orientador apresentando os estagiários e promovendo um ambiente confortável. Durante a apresentação, os estagiários foram orientados a prestar atenção aos nomes dos alunos e ao tempo de prática nas modalidades, o que facilitou a criação de um ambiente cordial e favorável ao aprendizado.

Freitas (2011) destaca que a interação inicial e a criação de um ambiente acolhedor são fundamentais para o sucesso das atividades em grupo. A apresentação dos estagiários e o acolhimento dos alunos contribuíram para estabelecer uma relação de confiança e motivação mútua. Os primeiros desafios incluíram a adaptação às individualidades dos alunos e a necessidade de criar coreografias adequadas ao nível da turma, exigindo flexibilidade e observação.

Tavares Junior e Planche (2016) afirmam que a motivação e a receptividade dos alunos são críticas para o sucesso das aulas de ginástica. As reações iniciais dos alunos foram positivas, com entusiasmo e animação evidentes durante as primeiras aulas. O retorno positivo dos alunos indicou que as expectativas foram atendidas e que a metodologia dos estagiários foi bem recebida.

O primeiro contato com a turma estabeleceu uma base sólida para o desenvolvimento das atividades, com os alunos demonstrando satisfação e engajamento. A adaptação das coreografias às necessidades dos alunos e a criação de um ambiente acolhedor foram essenciais para o sucesso das aulas, contribuindo para um aprendizado eficaz e inclusivo (Freitas, 2011; Tavares Junior e Planche, 2016).

4.4 HARMONIA E RITMO: PLANEJAMENTO E PREPARAÇÃO

As aulas de jump e ritmos ocorreram duas vezes por semana, com os estagiários chegando cedo para ensaios e organização do espaço. As práticas seguiam uma estrutura

específica, incluindo aquecimento, desenvolvimento e volta à calma, totalizando 50 minutos de atividade.

Rocha (2008) ressalta que a organização do tempo e do espaço é fundamental para a eficácia das aulas coletivas. A estruturação adequada das aulas, com um planejamento detalhado e a preparação antecipada, contribui para um ambiente de aprendizado eficaz. A metodologia desenvolvida pela equipe de estagiários, com divisão de tarefas e apoio mútuo, foi essencial para garantir o sucesso das atividades.

Freitas (2011) aponta que a escolha das músicas e a criação das coreografias são aspectos cruciais para o engajamento dos alunos. A seleção das músicas buscou combinar o gosto pessoal da autora com as preferências dos alunos, proporcionando um ambiente de aprendizado envolvente e prazeroso. A adaptação das coreografias ao nível dos participantes foi um desafio constante, exigindo observação e flexibilidade.

Anversa *et al.* (2022) destacam que a adaptação das atividades às necessidades dos alunos é fundamental para a eficácia do ensino. A criação de coreografias que conciliavam movimentos dos pés e dos braços, com foco inicial nas partes inferiores do corpo, foi uma estratégia eficaz para atender ao nível de aptidão dos participantes.

O planejamento detalhado das aulas, a seleção cuidadosa das músicas e a adaptação das coreografias foram essenciais para o sucesso das atividades. A metodologia desenvolvida pela equipe de estagiários contribuiu para um ambiente de aprendizado dinâmico e inclusivo, promovendo o engajamento e a satisfação dos alunos.

4.5 A DANÇA DAS AULAS: MINISTRANDO E EVOLUINDO

No primeiro dia de aula, a sujeita/autora enfrentou dúvidas sobre atender às expectativas dos participantes. No entanto, a receptividade positiva dos alunos gerou um ambiente de conforto e confiança, impactando diretamente a confiança individual e a coesão da equipe.

Tavares Junior e Planche (2016) afirmam que a receptividade dos alunos é crucial para o sucesso das aulas de ginástica. O retorno positivo dos alunos no primeiro dia de aula foi fundamental para estabelecer um ambiente de confiança e segurança. Ao longo do semestre, a autoconfiança da autora foi fortalecida, resultando em coreografias mais elaboradas e adaptadas ao nível da turma.

Freitas (2011) destaca que a evolução das aulas depende da capacidade do professor de ajustar suas estratégias de ensino. As aulas tornaram-se mais dinâmicas e atendiam às metas dos alunos, que buscavam lazer, socialização e qualidade de vida. A autora e seus colegas de trabalho criaram ao menos uma coreografia por semana, contribuindo para a diversidade e o dinamismo das aulas.

Rocha (2008) ressalta que a participação nas aulas coletivas é essencial para o crescimento profissional dos estagiários. As atividades do estágio supervisionado proporcionaram à autora vivências que contribuíram para seu crescimento profissional e compreensão do processo de ensino-aprendizagem. Ao final do semestre, a autora reconheceu a relevância dessa experiência para sua formação universitária e futura atuação profissional.

A receptividade dos alunos, a adaptação das coreografias e a criação de um ambiente dinâmico e inclusivo contribuíram significativamente para o sucesso das atividades e o crescimento pessoal e profissional.

4.6 DESAFIOS DO PALCO: ENCARANDO A TURMA

O processo de ensino e de aprendizagem nas aulas de *jump* e ritmos apresentou desafios que exigiram atenção e estratégias de ensino. Identificar metodologias e passos coreográficos adequados para a turma foi essencial para garantir a motivação e o desenvolvimento técnico dos participantes.

Streb (2022) destaca que a capacidade de adaptação e a flexibilidade do professor são cruciais para enfrentar os desafios da prática docente. A sujeita/autora adotou estratégias que combinavam estudo, observação e retorno do orientador, buscando aperfeiçoar suas habilidades pedagógicas. As críticas e sugestões foram utilizadas para evoluir o planejamento das aulas e a metodologia de ensino, contribuindo para uma maior satisfação dos alunos.

Anversa *et al.* (2022) afirmam que a observação e a adaptação são fundamentais para o sucesso das atividades em grupo. A autora desenvolveu sua capacidade de observação, identificando métodos de aprendizado mais eficazes para os alunos e aplicando-os na criação coreográfica. Essa abordagem permitiu a adaptação das coreografias às necessidades dos alunos, garantindo um aprendizado inclusivo e eficaz.

Freitas (2011) ressalta que o desenvolvimento do trabalho em grupo é essencial para a eficácia das aulas coletivas. A colaboração entre os estagiários e a metodologia desenvolvida

pela equipe foram fundamentais para superar os desafios e garantir a qualidade das aulas. A autoavaliação pedagógica e a prática contínua de estratégias de ensino contribuíram para o crescimento pessoal e profissional.

Os desafios enfrentados nas aulas de *jump* e ritmos foram superados através de estratégias de adaptação e observação. A colaboração entre os estagiários e o retorno contínuo do orientador foram essenciais para garantir a eficácia das atividades e o desenvolvimento das habilidades pedagógicas da autora.

4.7 ECOS DE SABEDORIA: O PAPEL DO PROFESSOR SUPERVISOR

O professor supervisor desempenhou um papel fundamental na experiência da sujeita/autora, proporcionando suporte contínuo e prestatividade. Seu desempenho como orientador foi essencial para o desenvolvimento das habilidades da autora, desde a explicação das modalidades até o oferecimento de ideias sobre as preferências dos participantes.

Anversa *et al.* (2022) destacam a importância do suporte do supervisor para o desenvolvimento das competências profissionais dos estagiários. O acompanhamento contínuo do professor, viabilizando retornos benéficos e referências para aperfeiçoar a metodologia de ensino e de aprendizagem, foi crucial para o progresso das habilidades da autora. Os retornos sobre as coreografias ajudaram a autora a ajustar suas estratégias de ensino e a adquirir uma voz de comando mais ativa.

Pereira *et al.* (2019) afirmam que a orientação do professor é vital para a formação dos estagiários, proporcionando conselhos sobre como ministrar as aulas e retornos construtivos. O orientador esteve presente nas aulas, passando coreografias e servindo como fonte de inspiração para a autora, que pôde analisar seu estilo coreográfico e condução das aulas. Essa orientação prática foi essencial para o crescimento profissional.

Nunes (2012) ressalta que a atuação do supervisor contribui significativamente para a formação dos estagiários, promovendo um ambiente de suporte e aprendizado contínuo. O acolhimento aos estagiários e a disponibilidade para sanar dúvidas foram aspectos marcantes da orientação do professor, contribuindo para a formação da autora como professora.

4.8 TEIA DE COLABORAÇÃO: RELAÇÕES COM A EQUIPE DE TRABALHO

A dinâmica de trabalho no *Campus Saudável* foi estabelecida desde o primeiro dia de aula, com os estagiários buscando a metodologia mais adequada para o trabalho em grupo. A metodologia envolveu a divisão de tarefas, onde cada estagiário ministrava até duas coreografias, com apoio mútuo e auxílio aos participantes.

Freitas (2011) destaca que a colaboração e a cooperação são essenciais para a qualidade das aulas coletivas. A constante cooperação entre os membros da equipe, definida pelo apoio mútuo e pela disponibilidade em auxiliar uns aos outros, foi uma característica forte do grupo. O único conflito registrado se deu em situações de ausência de algum membro, demandando redistribuição das coreografias, mas a cooperação em equipe se manteve.

Nunes (2012) afirma que a dinâmica de trabalho em equipe e a resolução de conflitos são fundamentais para a eficácia das práticas educativas. A relação de amizade e companheirismo entre os estagiários, consolidada ao longo de quatro anos de estudo, facilitou a adaptação à nova experiência do estágio externo, resultando em aulas mais dinâmicas e divertidas. A cooperação e a parceria entre a equipe foram essenciais para o êxito das atividades.

Anversa *et al.* (2022) ressaltam que as relações interpessoais e a colaboração entre os estagiários têm um impacto positivo na qualidade das aulas. A familiaridade pré-existente e o trabalho em equipe promoveram um ambiente de suporte e aprendizado contínuo, contribuindo para a qualidade das atividades. A cooperação e a compreensão mútua entre os estagiários foram fundamentais para o sucesso das aulas.

4.9 ESPELHO DOS ALUNOS: PERCEPÇÕES E IMPACTOS

Durante as aulas de *jump* e ritmos, os alunos demonstraram ânimo e contentamento, evidenciando grande satisfação com as práticas e com os professores. As aulas simbolizaram momentos de alegria, interação social e melhora na qualidade de vida para os participantes.

Tavares Junior e Planche (2016) afirmam que a motivação e a receptividade dos alunos são cruciais para o sucesso das aulas de ginástica. Através de conversas com os participantes, observou-se que as aulas contribuíram para o bem-estar físico e mental dos alunos, proporcionando um refúgio para o alívio do estresse e uma oportunidade de fortalecer os laços

sociais. A participação contínua nas aulas e a recomendação das práticas para familiares e amigos demonstram o engajamento dos alunos.

Freitas (2011) destaca que a interação social e a criação de um ambiente positivo são essenciais para a eficácia das aulas coletivas. Os alunos registravam os momentos das aulas através de fotografias, demonstrando satisfação e aprovação com a metodologia dos estagiários. A adaptação das coreografias ao grau de dificuldade da turma garantiu um aprendizado inclusivo e eficaz.

A satisfação e o engajamento dos alunos nas aulas de *jump* e ritmos evidenciam os benefícios físicos e mentais das atividades. A interação social, o alívio do estresse e a promoção da saúde foram aspectos destacados pelos participantes, contribuindo para um ambiente positivo e acolhedor.

4.10 FLORESCIMENTO PESSOAL E ACADÊMICO: CONTRIBUIÇÕES PARA A FORMAÇÃO

As experiências vivenciadas durante o estágio supervisionado proporcionaram à sujeita/autora um crescimento profissional perceptível. A imersão na prática docente viabilizou o desenvolvimento de habilidades e metodologias de ensino e de aprendizagem necessárias para a ministração de aulas, fundamentais para sua futura carreira profissional.

Pereira *et al.* (2019) destacam que o estágio supervisionado é crucial para a formação dos estagiários, permitindo a aplicação de dinâmicas pedagógicas e a testagem de variados métodos de ensino. A autora teve a oportunidade de compreender as diversas nuances da profissão docente e os desafios inerentes ao processo educacional, contribuindo para sua formação como profissional reflexiva e observadora.

Nunes (2012) ressalta que o estágio contribui para o desenvolvimento de habilidades interpessoais e a preparação para os desafios da comunicação e do trabalho em equipe. A vivência em sala de aula permitiu à autora desenvolver uma relação empática com os alunos, consolidando um ambiente acolhedor e propício ao diálogo. Essa experiência foi fundamental para a preparação da autora para sua futura atuação profissional.

Anversa *et al.* (2022) afirmam que o estágio supervisionado proporciona um vasto aprendizado e a construção de conhecimentos práticos. A experiência no *Campus Saudável* permitiu à autora vivenciar os impactos de um projeto de extensão na vida acadêmica e

profissional, desenvolvendo competências docentes essenciais para sua futura carreira. A autora compreendeu a importância do trabalho em equipe, aprimorou suas habilidades de ministrar aulas, estruturou coreografias e promoveu relações interpessoais positivas com os alunos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados indicaram que a estudante, inicialmente, tinha expectativas de que o estágio obrigatório supervisionado possibilitaria a aprendizagem de ministrar aulas coletivas e de montar coreografias. Para exceder os desafios iniciais, como identificar quais coreografias estavam adequadas ou não ao grau de dificuldade da turma, a estudante utilizou metodologias e passos coreográficos apropriados. Ela desenvolveu maneiras e estratégias eficazes por meio de estudo, observação e retornos do orientador. Essa experiência colaborou para a formação de uma futura profissional reflexiva, observadora e em contínua busca por conhecimento. Além disso, aperfeiçoou suas habilidades interpessoais, viabilizando lidar com diferentes públicos, como alunos e colegas de profissão.

O estágio supervisionado obrigatório atuou como uma ponte entre a teoria aprendida em sala de aula e a realidade prática, consolidando o conhecimento e permitindo aos alunos reconhecerem a interconexão entre os conceitos abstratos e a aplicação prática. Essa experiência colaborou para o desenvolvimento de conhecimentos técnicos mais realistas, preparando os estudantes para os desafios presentes na futura profissão. Dessa forma, as vivências durante as aulas de *jump* e ritmos proporcionaram à sujeita/autora o encontro exato da aplicação de teoria e prática. Estando no papel de professora dentro do laboratório, ela desenvolveu competências para ministrar uma aula, aplicando presencialmente os conhecimentos e aprendizados adquiridos na universidade.

O estágio supervisionado impactou diretamente a estudante, proporcionando-lhe múltiplos aprendizados, tanto pessoais quanto profissionais. Através do trabalho em grupo e da criação de planos de aula, ela pôde desenvolver habilidades interpessoais, a percepção da autoavaliação e metodologias de ensino eficazes. Durante esse processo, além de se tornar uma profissional mais reflexiva, a sujeita/autora também desenvolveu sua capacidade para criar uma coreografia, gerando uma maior observação perante os alunos e identificando quais métodos de aprendizado eram mais adequados para eles. Essa experiência possibilitou seu crescimento contínuo como futura professora de Educação Física.

Por meio de diálogos com os participantes, foi observado que, para a maioria, as aulas representam um refúgio de felicidade, descontração, convívio social e elevação da qualidade de vida. Sendo assim, o *Campus Saudável* se configura, para eles, como um espaço acolhedor e positivo que proporciona o bem-estar físico, mental e emocional, promovendo também a interação social e fortalecendo relações interpessoais de forma mais saudável. O alto nível de engajamento dos participantes foi evidenciado pela assiduidade nas atividades semanais e pela busca por mais horas de atividades por parte dos alunos. Portanto, o *Campus Saudável* tem uma importância significativa para essa comunidade, que projeta nele um meio de estabelecer saúde física, mental e o aumento de suas relações interpessoais, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida.

É importante reconhecer que este estudo, por ser baseado em um relato de experiência, contém algumas limitações específicas à sua metodologia. A natureza subjetiva do relato de experiência pode influenciar a interpretação dos dados e a composição das conclusões. As experiências e observações da autora podem ser únicas e nem sempre generalizáveis para outras realidades. A proximidade da autora com o objeto de estudo, o projeto *Campus Saudável*, pode ter motivado um viés na coleta e análise dos dados. Apesar dessas limitações, este estudo proporcionou percepções necessárias sobre as experiências da estudante como professora de *jump* e ritmos no *Campus Saudável*. Este trabalho contribui para a compreensão das estratégias e dos impactos dessa atividade no desenvolvimento profissional da docente e na promoção da saúde da comunidade.

Ao examinar essas limitações e buscar abordagens metodológicas mais seguras em pesquisas futuras, é possível investigar a compreensão das experiências de professores em projetos de promoção da saúde e fomentar a relevância e o impacto desses estudos. Desta forma, é essencial que pesquisas futuras busquem a realização de estudos de múltiplos casos, onde a apuração de diferentes vivências de professores em projetos equivalentes pode possibilitar a comparação de resultados e a identificação de padrões. É necessário que se estabeleça estudos que integrem a teoria e a prática, bem como a ampliação de fronteiras para explorar a aplicabilidade de práticas rítmicas em diferentes contextos educacionais, transcendendo os limites do projeto *Campus Saudável*. Buscar pela sua realização em escolas, universidades, centros comunitários, empresas e outros espaços, adequando-as às necessidades e realidades típicas de cada cenário.

Portanto, este estudo ressalta a importância do estágio supervisionado obrigatório e dos projetos de extensão universitária na formação de professores de Educação Física completos, uma vez que o ensino, a pesquisa e a extensão detêm um papel crucial na formação desses profissionais. Essa tríade, acompanhada pela vivência prática estabelecida pelo estágio, permite que os futuros professores concretizem seus conhecimentos teóricos, desenvolvam aptidões docentes e aprimorem habilidades como trabalho em equipe, ministração de aulas, comunicação eficaz e construção de relações interpessoais com colegas e alunos. É por meio dessa vivência prática que os estudantes integram teoria e prática, preparando-se para os desafios do mercado de trabalho e colaborando para o desenvolvimento da sociedade. Com essa formação completa, os profissionais de Educação Física se tornam prontos para oferecer uma educação de qualidade, contribuindo para o crescimento integral dos alunos e construindo uma sociedade saudável e ativa.

REFERÊNCIAS

ANVERSA, A. L. B.; FLORES, P. P.; DA SILVA JÚNIOR, A. P.; DE SOUZA, V. F. M.; FARIAS, G. O.; DE OLIVEIRA, A. A. B. Identidade profissional e formação inicial em Educação Física bacharelado: a compreensão do estudante-estagiário. **Movimento**, Porto Alegre, v. 28, p. e28045, jan./dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.123327>.

ANVERSA, A. L. B.; RIBEIRO, T. F.; DE REFUNDINI, L. B.; OLIVEIRA, D. V. Satisfação de profissionais de educação física na regência em aulas de ginástica de academia. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 11, n. 1, p. 63-71, jan./abr. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v0i0.609>. Acesso em: 28 jun. 2024.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 1. ed. rev. e atual. Lisboa: Edições 70, 2016.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Lei n.º 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm. Acesso em: 25 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. **Resolução n.º 7, de 18 de dezembro de 2018**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 20 dez. 2018. Disponível em: https://normativasconselhos.mec.gov.br/normativa/pdf/CNE_RES_CNECESN72018.pdf. Acesso em: 25 jun. 2024.

COELHO FILHO, C. A. de A.; VOTRE, S. J. Imagens da prática profissional em academias de ginástica na cidade do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 31, n. 3, p. 95-110, maio 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892010000300007>. Acesso em: 28 jun. 2024.

DA SILVA, A. C. M.; GEHRES, A. de F.; CAMINHA, I. de O. A dança como prática corporal nas academias: multiplicidade de sentidos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 43, p. e001721, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.43.e001721>. Acesso em: 28 jun. 2024.

DA SILVA JÚNIOR, A. P.; DE OLIVEIRA, A. A. B. Estágio curricular supervisionado na formação de professores de Educação Física no Brasil: uma revisão sistemática. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 77-92, jan./mar. 2018. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.67071>. Acesso em: 28 jun. 2024.

DE LIZ, C. M.; CROCETTA, T. B.; VIANA, M. da S.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181-188, jan./mar. 2010. DOI: <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n1p181>. Acesso em: 28 jun. 2024.

FREITAS, D. C.; GOMES DA SILVA, F. A.; CAMARGO SILVA, A.; LÜDORF, S. M. A. As práticas corporais nas academias de ginástica: um olhar do professor sobre o corpo fluminense. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 4, p. 959-974, out./dez. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000400011>. Acesso em: 28 jun. 2024.

GOLDENBERG, M. **A Arte de Pesquisar: Como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais**. 11. ed. Rio de Janeiro: Record, 2009.

NUNES, M. P.; VOTRE, S. J.; SANTOS, W. O profissional em educação física no Brasil: desafios e perspectivas no mundo do trabalho. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 18, n. 2, p. 280-290, abr./jun. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-65742012000200008>. Acesso em: 28 jun. 2024.

PEREIRA, J. B.; BATISTA, D. P.; COELHO FILHO, C. A. de A. O estágio obrigatório em um curso de bacharelado em Educação Física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 135-145, abr./jun. 2019. DOI: <https://doi.org/10.5216/ia.v44i3.55565>. Acesso em: 28 jun. 2024.

ROCHA, K. F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Taguatinga, v. 4, n. 3, p. 111-116, 2008. DOI: <https://doi.org/10.5585/rds.v4i3.126>. Acesso em: 28 jun. 2024.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. 23. ed. São Paulo: Cortez Editora, 2007.

STREB, A. R.; TOZETTO, W. R.; BERTUOL, C.; BENEDET, J.; DEL DUCA, G. F. Motivos de adesão, aderência e desistência de adultos com obesidade em um programa de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 27, p. e0289, 2022. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.27e0289>. Acesso em: 28 jun. 2024.

TAVARES JUNIOR, A. C.; PLANCHE, T. C. Motivos de adesão de mulheres à prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilibrio Corporal e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 28-32, jan./jun. 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/324802347_Motivos_de_Adesao_de_Mulheres_a_Pratica_de_Exercicios_Fisicos_em_Academias. Acesso em: 28 jun. 2024.

Agradecimentos

Aos meus pais e avós, que sempre me acompanharam nesta jornada, estendendo suas mãos em cada etapa da minha caminhada. Agradeço por acreditarem em mim, por cada palavra de incentivo e por me guiarem com sabedoria e amor, especialmente nos momentos mais desafiadores.

À equipe de trabalho do *jump* e ritmos do *Campus Saudável*, dedico minha sincera gratidão pela experiência que juntos construímos. As relações de amizade, confiança e colaboração que foram construídas entre nós tornaram este período ainda mais especial. Agradeço a compreensão e o apoio que me ofereceram durante os momentos em que me dediquei integralmente à realização deste estudo.

Ao Professor Demerson, expresso meu mais sincero agradecimento por sua orientação e amparo durante todo o processo. Seus conselhos, apoio e ensinamentos foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho e para o meu crescimento profissional. Seus conhecimentos e dedicação me inspiraram a buscar sempre a excelência em meus estudos e em minha carreira.