

PRÁTICAS CORPORAIS DE LAZER NA COMUNIDADE: VIVÊNCIAS DE DISCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM ESTÁGIO SUPERVISIONADO

Vítor José Monteiro Borges da Silva Valente¹; Jéssica Silva Vianna²; Welyson de Lima Santana³; Sandra Cristhianne França Correia⁴; Hugo Henrique Ferreira de Aquino⁵; Anderson Henrique Souza Almeida⁶

valenteg497@gmail.com

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, ultrapassando a ausência de doenças. Nesse contexto, a prática de atividades físicas no lazer destaca-se como uma poderosa aliada para a promoção da saúde e da qualidade de vida. No âmbito profissional, esse campo configura-se como uma importante área de atuação do profissional de Educação Física, sendo o estágio supervisionado fundamental na formação acadêmica, pois possibilita a aplicação dos conhecimentos teóricos na prática e prepara os discentes para os desafios do mercado de trabalho e da sociedade contemporânea. **Objetivo:** Relatar a experiência de discentes do curso de bacharelado em Educação Física durante o estágio supervisionado em um projeto de práticas corporais de lazer voltado à comunidade, destacando os benefícios para estudantes e participantes comunitários. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência do estágio supervisionado obrigatório de discentes do 7º período do curso de bacharelado em Educação Física, desenvolvido no projeto “Práticas Corporais de Lazer na Comunidade”, em uma faculdade privada da Região Metropolitana do Recife, sob supervisão docente. As aulas ocorriam duas vezes por semana, sendo previamente planejadas por meio de planos de aula e avaliadas pelo docente preceptor. Cada encontro era estruturado em cinco momentos: mobilidade articular, aquecimento geral, atividades lúdicas voltadas ao desenvolvimento de capacidades físicas, mentais e sociais, exercícios de resistência muscular localizada e aeróbica relacionados às atividades da vida diária, e alongamentos e relaxamento para a volta à calma. **Resultados e discussão:** O estágio supervisionado apresentou benefícios tanto para os discentes quanto para os participantes da comunidade. Para os estagiários, a vivência contribuiu para o aprimoramento da organização e do planejamento pedagógico, ampliação do repertório motor e criatividade na elaboração das aulas, além do desenvolvimento de habilidades relacionadas à gestão da aula, didática e cuidado humanizado, sob supervisão docente. Para os comunitários, as atividades resultaram em melhorias na aptidão muscular e cardiorrespiratória, redução de dores, aumento da disposição para as atividades diárias, diminuição do peso corporal, elevação da autoestima, fortalecimento dos vínculos sociais e redução de sintomas de ansiedade e estresse. **Conclusão:** O projeto “Práticas Corporais de Lazer na Comunidade” contribuiu para a formação acadêmica dos estudantes, ao possibilitar o desenvolvimento de competências profissionais essenciais. Para a comunidade, as intervenções resultaram em melhorias na saúde física e psicossocial dos participantes. Assim, a experiência evidencia o potencial de projetos universitários na qualificação acadêmica e promoção da saúde.

Palavras-chave: Atividade Física. Atividades de Lazer e Estágio.

Área Temática: Relato de experiência.