

ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Vítor José Monteiro Borges da Silva Valente^{1*}; Welyson de Lima Santana²; Jéssica Silva Vianna³; Viviane Maria Moraes de Oliveira⁴;

valenteg497@gmail.com*

Área Temática: Relato de experiência.

RESUMO

O estágio curricular supervisionado é um componente obrigatório na formação acadêmica de estudantes de Educação Física, permitindo a integração entre teoria e prática e contribuindo para a construção da identidade profissional. Este estudo teve como objetivo relatar a experiência de um discente do 5º período em uma academia da região metropolitana do Recife, destacando o desenvolvimento de competências técnicas, comunicativas e de tomada de decisão. O trabalho caracterizou-se como investigação qualitativa e descritiva, estruturada como relato de experiência, realizada ao longo de dois meses, com carga horária de segunda a sexta-feira, das 15h às 20h, atendendo a adolescentes, adultos, idosos e indivíduos com comorbidades. Não houve coleta direta de dados nem intervenção experimental, e a análise baseou-se nas vivências formativas do discente, dispensando avaliação do Comitê de Ética. A experiência proporcionou aprendizado em prescrição e monitoramento de exercícios, comunicação com alunos e manejo de situações emergenciais, como uma crise epilética, além de estimular autonomia diante da ausência de supervisão sistemática, incentivando revisão teórica e aprofundamento técnico. O estágio reforçou a importância da integração entre conhecimento teórico e prática profissional, da fundamentação científica, do preparo para emergências e do desenvolvimento de postura proativa e responsabilidade, evidenciando que a vivência em academias contribui significativamente para a formação integral do futuro profissional de Educação Física.

Palavras-chave: Estágio, Treino Resistido, Educação Física.

1 INTRODUÇÃO

O estágio curricular obrigatório é um componente obrigatório de um curso superior em que o estudante atua em contextos reais de trabalho relacionados à sua futura profissão, sob supervisão, articulando teoria e prática (DOS SANTOS, 2019). Essa vivência estimula o estudante a desenvolver a sua identidade profissional, ou seja, conjunto de habilidades, conhecimento e valores que tornam o indivíduo único (ANVERSA *et al.*, 2020), além de desenvolver competências técnicas e clínicas, necessárias para o mercado de trabalho na área da saúde. Quando se pensa em um curso específico na área da saúde, a Educação física, o estágio proporciona competências profissionais em relação ao nível de comunicação entre estagiário e professor supervisor, situações específicas de ensino, e à avaliação do progresso da aprendizagem.

Pensando nos múltiplos cenários de atuação vivenciados por meio do estágio supervisionado, destaca-se a área de academias de musculação como um campo de relevante inserção profissional para o profissional de Educação Física. Nesse contexto, compete ao profissional de Educação Física realizar a avaliação física, elaborar e prescrever programas de treinamento, bem como monitorar e orientar a execução dos exercícios físicos, considerando as necessidades, limitações e objetivos individuais dos praticantes, com a finalidade de contribuir para a reabilitação e/ou otimização das funções fisiológicas e orgânicas, além de promover melhorias na composição corporal, na estética, no desempenho físico e na adoção de um estilo de vida saudável, de modo que sua intervenção esteja fundamentada em princípios científicos e pautada no respeito aos diferentes objetivos e demandas dos indivíduos atendidos (CONFEEF, 2002).

Portanto, o objetivo do presente estudo foi relatar a experiência de um discente de Educação Física do 5º período em um estágio curricular supervisionado em uma academia da região metropolitana do Recife, destacando os impactos positivos para a formação acadêmica e profissional.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma investigação de natureza qualitativa e descritiva, estruturada sob a forma de relato de experiência de um discente durante estágio curricular supervisionado na área temática de Saúde, realizado em uma academia situada na região metropolitana do Recife.

A instituição concedente configurava-se como empresa conveniada à faculdade, possibilitando a integração entre formação acadêmica e prática profissional em ambiente real de atuação. O estágio teve duração de dois meses, sendo realizado no ano de 2024, com carga horária distribuída de segunda a sexta-feira, no período das 15h às 20h.

O público atendido apresentou perfil heterogêneo, contemplando adolescentes, adultos, idosos e indivíduos com comorbidades. Durante o estágio, buscou-se aplicar, de forma sistemática, conhecimentos teóricos previamente adquiridos nas disciplinas de Fisiologia do Exercício e Biomecânica, promovendo a articulação entre fundamentação científica e prática profissional no contexto da prescrição e acompanhamento do exercício físico.

O estudo não envolveu coleta direta de dados nem intervenção experimental com participantes. As informações apresentadas foram construídas a partir das vivências formativas do discente. Por se tratar de relato de experiência de natureza formativa, sem identificação dos participantes, o estudo dispensou apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa, pois não houve identificação de participantes e sem coleta sistematizada de dados, estando em conformidade com as normativas éticas vigentes, incluindo a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estágio curricular em saúde foi marcado por diferentes momentos de aprendizagem e amadurecimento profissional. Na primeira semana, a vivência teve um caráter predominantemente observacional, o que permitiu a compreensão do funcionamento do sistema de treinos, dos ajustes dos equipamentos e das intervenções aplicadas no ambiente de musculação. Um aspecto que chamou a atenção foi a chamada 'lei do supino', uma norma interna que exige o acompanhamento integral do aluno durante a execução do supino reto com barra, como medida de segurança. Essa abordagem foi vista pelo discente como uma estratégia de gestão de risco e demonstra a responsabilidade da academia, visto que os profissionais de Educação Física devem buscar continuamente formas de minimizar os riscos aos alunos e promover a integridade deles por meio da prática responsável de atividade física (OLIVIO e OLIVIO, 2020).

Nas semanas subsequentes, o foco voltou-se à interação com os alunos. Observando a postura dos professores e estagiários, o discente buscou desenvolver uma abordagem própria, pautada na cordialidade e na disponibilidade. Passou a cumprimentar diariamente os alunos e a auxiliá-los na execução e compreensão dos exercícios, utilizando de explicações cinesiológicas que fundamentassem as correções realizadas.

Um episódio marcante que merece destaque ocorreu diante de uma crise epiléptica apresentada por uma aluna durante o treinamento. Embora os profissionais tenham conduzido adequadamente os primeiros socorros, em conformidade com as diretrizes do Ministério da Saúde (Brasil, 2018), a situação evidenciou a complexidade e a imprevisibilidade do ambiente de atuação, despertando no discente a necessidade de aprofundar seus conhecimentos em atendimento pré-hospitalar e manejo de emergências.

Os primeiros socorros têm como finalidade prestar à vítima suporte básico de vida, minimizar o sofrimento e prevenir o agravamento do quadro clínico até a chegada de atendimento especializado (RIBEIRO *et al.*, 2020). Nesse sentido, a ausência de profissionais devidamente capacitados para agir prontamente em emergências é uma questão preocupante, pois podem ocorrer incidentes e lesões em ambientes de atividade física, especialmente entre pessoas que não possuem orientação técnica e de saúde, o que evidencia a urgência de uma formação sólida e contínua nessa área, com foco na prevenção e no atendimento adequado (DE SOUSA e CIPRIANI, 2017).

O estágio também apresentou limitações que merecem ser destacadas. Era o primeiro contato do discente com uma realidade de estágio e desde o primeiro dia, não teve uma orientação adequada por parte da equipe. Apenas dois profissionais se dispuseram a esclarecer o funcionamento dos processos internos. Diante das dúvidas que surgiam no cotidiano, foi necessário buscar respostas de maneira autônoma. Esse cenário contribuiu para o desenvolvimento da autonomia profissional. A ausência de direcionamento sistemático exigiu maior iniciativa, estimulando o discente a revisitar conteúdos teóricos aprendidos nos primeiros períodos da graduação e a aprofundar conhecimentos técnicos que, até então, encontravam-se pouco mobilizados na prática. Essa vivência reforçou a compreensão de que a formação profissional não se limita ao ensino formal, mas demanda postura ativa, curiosidade intelectual e compromisso contínuo com o próprio aprimoramento. Tal entendimento é igualmente compartilhado por estudantes que reconhecem a importância de um ambiente de aprendizagem

que, direta ou indiretamente, estimule a auto exploração de conhecimento, a reflexão crítica e o desenvolvimento da autoconsciência e da autonomia (VAN EDE et al., 2023).

4 CONCLUSÃO

O estágio curricular supervisionado em academia de musculação mostrou-se essencial para a formação acadêmica e profissional, permitindo ao discente integrar teoria e prática e desenvolver habilidades técnicas, comunicativas e de tomada de decisão. A experiência contribuiu para a construção da identidade profissional e para o entendimento das responsabilidades inerentes à atuação em ambientes de treino. Entre os aprendizados mais relevantes, destacam-se a importância da fundamentação científica na prescrição de exercícios, a necessidade de preparo para situações emergenciais e a prática de primeiros socorros, reforçando a relevância de manter atualização contínua e atenção à segurança dos alunos. O estágio também evidenciou limitações, especialmente a falta de orientação sistemática no início, o que exigiu maior autonomia e iniciativa do discente. Apesar disso, essa experiência fortaleceu a capacidade de resolver problemas e buscar soluções de forma independente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DOS SANTOS, Carlos Afonso Ferreira. Estágio curricular supervisionado em educação física: experiência e implicações para a formação de professores. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 17, n. 2, p. 193-201, 2019.

ANVERSA, Ana Luiza Barbosa et al. Contribuições percebidas pelos estudantes sobre o estágio curricular na constituição da identidade profissional. **Journal of Physical Education**, v. 31, p. e3162, 2020.

RAMOS, Tierle Kosloski et al. ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO E A FORMAÇÃO DO ENFERMEIRO: ATIVIDADES DESENVOLVIDAS. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 8, n. 1, 2018.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CONFEF. *Resolução CONFEF nº 046/2002, de 18 de fevereiro de 2002*. Dispõe sobre a intervenção do profissional de Educação Física e respectivas competências e define seus campos de atuação profissional. Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: <https://confef.org.br/confef/resolucoes/82>. Acesso em: 17 de Fevereiro de 2026.

OLIVIO, Karina Barquetta de Araujo; OLIVIO JUNIOR, José Alfredo. *Gestão de academias e estúdios: proposta de procedimentos operacionais para treinamento individualizado e ginástica artística*. [S.l.]: **CREFSP**, 2020. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/3bbf7bf5d04033601d75db1205f9858b.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Especializada e Temática. **Avaliação e conduta da epilepsia na atenção básica e na urgência e emergência** [recurso eletrônico]. Tradução de Li Li Min. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 17 p. il.

RIBEIRO, Alexandre et al. Students' and physical education professionals' knowledge about first aid maneuvers in cardiopulmonary resuscitation and syncope: A cross-sectional study. **International Journal of First Aid Education**, v. 3, n. 2, 2020.

DE SOUSA, Helaine; CIPRIANI, Henrique Nery. Incidentes e acidentes em uma academia de musculação – um estudo de caso. **Enciclopédia Biosfera, Centro Científico Conhecer**, Goiânia, v. 14, n. 25, p. 2017.

VAN EDE, Annelies E. et al. How to coach student professional development during times of challenges and uncertainties. **BMC medical education**, v. 23, n. 1, p. 600, 2023.