FUNCIONAL E RITMOS: VIVÊNCIAS E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

Eduarda Rodrigues Feitosa[1]
Profa. Dra. Talita Ferreira Biedrzycki[2]

[1] Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
[2] Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: O estágio supervisionado em Práticas Contemporâneas foi realizado em uma academia, em espaço destinado ao treinamento coletivo e ao desenvolvimento da saúde por meio de diferentes modalidades, especialmente treinamento funcional e ritmos. O público atendido era composto majoritariamente por adultos e idosos com diferentes níveis de aptidão física e objetivos relacionados ao condicionamento, emagrecimento, bem-estar e qualidade de vida. **Objetivo:** Observar, compreender e vivenciar a estrutura, a lógica pedagógica e a condução das aulas coletivas, aprimorando a postura docente e as habilidades de organização e comunicação necessárias à atuação profissional. **Desenvolvimento da Experiência:** O estágio foi desenvolvido em três etapas: observação, participação assistida e aplicação prática. Nas aulas de treinamento funcional, foram acompanhadas propostas envolvendo aquecimento, exercícios multiarticulares, circuitos, treinos intervalados e atividades voltadas ao equilíbrio, força e coordenação. Nas aulas de ritmos, foram vivenciadas estratégias relacionadas à musicalidade, condução motivacional, aprendizagem de coreografias e participação coletiva. A aplicação prática contemplou a condução de uma aula de treinamento funcional e uma aula de ritmos. **Resultados e Discussão:** Como produto final, foi elaborado o e-book “Caixa de Ferramentas do Professor de Treinamento Funcional: Guia Prático para Aulas Coletivas”, reunindo sugestões de aquecimento, exercícios, alongamentos, progressões, regressões e estratégias pedagógicas. A experiência possibilitou desenvolver habilidades de comunicação, correção de movimentos, organização do espaço e adaptação da intensidade das atividades às necessidades dos participantes. **Considerações Finais:** O estágio proporcionou aprendizagem significativa ao integrar teoria e prática nas modalidades de treinamento funcional e ritmos. A experiência ampliou o repertório metodológico e fortaleceu competências relacionadas à adaptação, comunicação, planejamento e postura profissional, reforçando a importância de intervenções inclusivas e direcionadas à promoção da saúde e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Treinamento Funcional; Ritmos; Estágio Supervisionado; Aulas Coletivas; Educação Física.

ISBN: 978-65-88419-14-4