FUNCIONAL PARA TODOS: ADAPTAÇÃO, ACOLHIMENTO E INICIAÇÃO À PRÁTICA

Jeymeson Petrick Silva de Araújo[1]
Luciana Aguiar Melo[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 em Práticas Contemporâneas foi desenvolvido no contexto do treinamento funcional coletivo, com ênfase no atendimento ao público iniciante. A experiência possibilitou acompanhar participantes com diferentes níveis de aptidão física e limitações osteomusculares, evidenciando a importância da adaptação dos exercícios e de uma condução profissional capaz de conciliar participação coletiva, segurança e atenção às necessidades individuais. **Objetivo:** Vivenciar os princípios metodológicos do treinamento funcional coletivo, compreendendo a organização das aulas, as possibilidades de adaptação dos exercícios e o papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde e do bem-estar. **Desenvolvimento da Experiência:** Durante as vivências, foram acompanhadas a condução das aulas e as estratégias utilizadas diante da diversidade de níveis de condicionamento dos participantes. A presença de praticantes iniciantes e de pessoas com limitações osteomusculares exigiu atenção às orientações, adequação dos exercícios e utilização de estratégias pedagógicas para a participação segura no contexto coletivo. **Resultados e Discussão:** Como produto final, foi desenvolvida uma revista digital direcionada a iniciantes, abordando as diferenças entre CrossFit e Cross Training e buscando esclarecer conceitos relacionados às modalidades. A experiência contribuiu para o desenvolvimento de competências técnicas, comunicacionais e pedagógicas, especialmente relacionadas à orientação dos exercícios e ao atendimento de diferentes perfis de praticantes. **Considerações Finais:** O estágio fortaleceu a formação profissional ao aproximar os conhecimentos acadêmicos das situações encontradas na prática. A experiência evidenciou que o treinamento funcional coletivo requer não apenas conhecimento técnico, mas também comunicação, capacidade de adaptação e atenção às características individuais, reforçando as possibilidades das práticas corporais contemporâneas como estratégias de promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: Treinamento Funcional; Estágio Supervisionado; Práticas Contemporâneas; Educação Física; Adaptação.

ISBN: 978-65-88419-14-4