

## ESTÁGIOS NÃO-OBRIGATÓRIOS E SUA IMPORTÂNCIA NA FORMAÇÃO ACADÊMICA DO ALUNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Este relato visa demonstrar a importância da inserção dos alunos em estágios não-obrigatórios no decorrer do desenvolvimento do curso de graduação, visto que a participação nesta modalidade de ensino proporciona a vivência prática no mercado de trabalho desde o início da graduação, levando em consideração que no curso de Educação Física os estágios obrigatórios podem começar a ser realizados somente a partir do 6º semestre do curso. Dessa forma, apresento minha experiência no campo prático, que iniciou através do estágio não-obrigatório realizado no terceiro semestre do curso sendo desenvolvido no Centro Integrado de Medicina do Exercício (CIME) vinculado ao Sistema de Saúde Mãe de Deus. A partir do conhecimento prévio de conceitos básicos necessários para a realização de tal atividade e o interesse em ampliar meu conhecimento na prevenção, promoção e reabilitação da saúde de idosos, justifico o interesse pelo estágio. As atividades que desempenhava eram de ginástica localizada para idosos, alongamentos pré e pós-treino, auxílio na musculação, controle de parâmetros fisiológicos do sistema cardiovascular, como frequência cardíaca (de repouso e de exercício) e pressão arterial, e ainda, auxílio no treino aeróbico. Além disso, eram realizadas uma vez por semana rounds (pequenas reuniões da equipe multidisciplinar para discussão de alguns casos) que me proporcionaram a oportunidade de aprofundar o conhecimento sobre assuntos anteriormente citados nas aulas do curso de graduação. O desenvolvimento das atividades ocorria cinco vezes por semana, sendo a ginástica localizada ministrada três vezes por semana, e a musculação todos os dias. Antes do treino verificava-se a frequência cardíaca e a pressão arterial dos alunos; quanto ao treino aeróbico realizava-se quase todos os dias. Através desta experiência pude desenvolver a habilidade de ministrar aulas, trabalhar com o público idoso e aplicar os conteúdos aprendidos em sala de aula no contexto prático. Sendo assim, considero de suma importância a participação dos alunos em vivências práticas do ensino, como no estágio não-obrigatório.