

**UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ERIKA FERNANDA MARTINS DA SILVA**

**FORMAÇÃO PROFISSIONAL E HIDROGINÁSTICA: REFLEXÕES SOBRE O  
ESTÁGIO SUPERVISIONADO**

**JUAZEIRO DO NORTE  
2025**

ERIKA FERNANDA MARTINS DA SILVA

**FORMAÇÃO PROFISSIONAL E HIDROGINÁSTICA: REFLEXÕES SOBRE O  
ESTÁGIO SUPERVISIONADO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof<sup>o</sup>. Me. Marcos Antônio A. Bezerra

JUAZEIRO DO NORTE

2025

# FORMAÇÃO PROFISSIONAL E HIDROGINÁSTICA: REFLEXÕES SOBRE O ESTÁGIO SUPERVISIONADO

<sup>1</sup> Erika Fernanda Martins da SILVA

<sup>2</sup> Marcos Antônio Araújo BEZERRA

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

## RESUMO

O estágio supervisionado representa uma etapa fundamental na formação profissional, pois possibilita a integração entre teoria e prática, promovendo o desenvolvimento de competências essenciais para a atuação no mercado de trabalho. Este artigo apresenta um relato de experiência do estágio curricular supervisionado em hidroginástica para grupos especiais, realizado em Juazeiro do Norte - CE. O objetivo é refletir sobre as vivências adquiridas, os desafios enfrentados e as estratégias aplicadas no desenvolvimento das aulas. A metodologia adotada no estágio incluiu observação, planejamento, execução de aulas e análise dos resultados. Os resultados apontam para a relevância da prática profissional supervisionada na capacitação dos futuros profissionais de Educação Física, contribuindo para uma atuação mais qualificada e humanizada. Conclui-se que a experiência proporcionou um aprendizado significativo, aprimorando habilidades pedagógicas e promovendo uma visão mais ampla sobre o impacto da hidroginástica na saúde e qualidade de vida dos participantes.

**Palavras-chave:** Estágio Supervisionado; Hidroginástica; Grupos Especiais;

## INTRODUÇÃO

O estágio supervisionado é uma ferramenta essencial no processo formativo dos acadêmicos de Educação Física, pois permite a articulação entre teoria e prática, ampliando os conhecimentos adquiridos ao longo da graduação e promovendo reflexões críticas sobre os impactos da atuação profissional em diferentes contextos (Silva; Gaydeczka, 2024). Trata-se de um componente curricular obrigatório que possibilita ao discente aplicar os conteúdos teóricos sob a orientação de um profissional qualificado, desenvolvendo competências técnicas e interpessoais necessárias ao exercício da profissão (CONFEF; Rabelo e Góis, 2020).

A Lei nº 11.788/2008, conhecida como Lei do Estágio, estabelece as diretrizes que regulam essa atividade, destacando seu caráter educativo e formativo, sem configurar vínculo empregatício. O estágio supervisionado representa, portanto, uma oportunidade singular para o estudante vivenciar a realidade da profissão, enfrentar desafios concretos e desenvolver habilidades criativas diante das demandas do cotidiano (Silva e Oliveira, 2021).

No âmbito do curso de Bacharelado em Educação Física, o estágio supervisionado abrange diferentes áreas de atuação, sendo a hidroginástica uma das práticas de destaque, especialmente pelos benefícios que oferece à saúde e bem-estar de públicos diversos, como idosos, gestantes e pessoas com limitações físicas (Silva Silveira, 2023). A experiência prática nesse contexto permite ao estagiário vivenciar e compreender os aspectos técnicos e pedagógicos da modalidade, favorecendo uma aprendizagem significativa e contextualizada.

Além disso, o estágio promove o desenvolvimento de abordagens metodológicas inovadoras por parte dos universitários, contribuindo para possíveis transformações pedagógicas. As experiências adquiridas nesse processo ampliam a capacidade crítica e investigativa dos discentes, fortalecendo a formação acadêmica e a futura atuação profissional (Cesar *et al.*, 2020; Souza *et al.*, 2021).

A vivência prática na hidroginástica, especialmente em turmas com características específicas como grupos especiais, revela a importância das relações interpessoais no ambiente aquático. A matriz curricular do Estágio Supervisionado contempla essa dimensão, evidenciando o papel social das atividades aquáticas ao promoverem a integração, socialização, cooperação e afetividade entre os participantes. Esses aspectos favorecem a construção de vínculos e o compartilhamento de experiências, contribuindo para um ambiente acolhedor e inclusivo (Tahara *et al.*, 2006).

A escolha da temática deste estudo justifica-se pela relevância do estágio supervisionado na formação de futuros profissionais da Educação Física, ao oferecer subsídios teóricos e práticos que enriquecem a construção do conhecimento. As aulas práticas possibilitam uma vivência integral da profissão, promovendo o desenvolvimento de habilidades pedagógicas, técnicas e científicas capazes de interpretar fenômenos observados na atuação cotidiana (BRASIL, 1996).

## **DESENVOLVIMENTO**

O estágio foi realizado em Juazeiro do Norte - CE, entre os meses de agosto e novembro de 2021, com uma carga horária total do estágio supervisionado de 120 horas, organizadas de maneira a contemplar diferentes modalidades de aprendizagem e atuação prática.

Dentre essas, 20 horas foram destinadas às orientações realizadas em sala de aula, proporcionando embasamento teórico e direcionamento das atividades. As atividades remotas somaram 50 horas, distribuídas em 30 horas de produção de vídeos práticos, acompanhados de fichas de direção, e 20 horas dedicadas à elaboração e publicação de conteúdos relacionados à rede social.

Já as atividades presenciais totalizaram 50 horas, das quais 10 foram voltadas à observação de aulas e 40 à direção e execução das práticas pedagógicas. Essa divisão permitiu uma formação integral, aliando teoria, prática e uso de ferramentas digitais.

A fase de observação, teve como foco a análise das condições estruturais do ambiente, a interação dos alunos com o meio aquático e o estilo de ensino adotado pelos professores supervisores. Verificou-se que a piscina apresenta estrutura adequada para a prática da hidroginástica, contando com rampas de acesso, barras de apoio e uma variedade de materiais auxiliares, como halteres, flutuadores e macarrões, os quais contribuem para a segurança e a eficácia das atividades desenvolvidas.

Na fase de execução, a estagiária ministrou 50 minutos de aulas diárias supervisionadas, organizadas da seguinte forma:

- Alongamento inicial (5 minutos): exercícios de mobilidade articular e aquecimento muscular.
- Aquecimento (5 minutos): atividades aeróbicas leves, como deslocamentos na água e exercícios respiratórios.
- Parte principal (30 minutos): exercícios específicos para idosos, gestantes e indivíduos com limitações motoras, utilizando equipamentos aquáticos.
- Relaxamento e alongamento final (10 minutos): técnicas de respiração e relaxamento para encerrar a atividade.

As demais horas foram destinadas a planejamento, produção de materiais didáticos e registros reflexivos sobre o processo de ensino-aprendizagem.

A avaliação foi conduzida por meio de observação qualitativa, aplicação de questionários aos participantes e análise de desempenho dos estagiários, considerando critérios como clareza na comunicação, adaptação dos exercícios e engajamento do grupo.

Os resultados obtidos durante o estágio evidenciam impactos positivos tanto para os participantes quanto para a estagiária envolvida na experiência. A seguir, são apresentados os principais achados do estudo, detalhados em diferentes aspectos.

No que se refere à adesão dos participantes, observou-se uma frequência média de 90%, demonstrando um alto nível de comprometimento dos alunos. A hidroginástica foi percebida como uma atividade prazerosa e acessível, especialmente para aqueles que enfrentam dificuldades com exercícios de impacto no solo.

Em relação aos benefícios físicos, constatou-se uma melhora significativa na mobilidade articular e na flexibilidade dos alunos. Relatos indicam que a redução das dores articulares foi um dos fatores mais relevantes para a continuidade da prática. Alunos com histórico de patologias osteomusculares, como artrite e osteoporose, relataram alívio nas dores e maior independência para atividades diárias.

No aspecto cardiorrespiratório, verificou-se um aumento na resistência física e na capacidade aeróbica dos praticantes. Exercícios de baixa e média intensidade foram progressivamente ajustados para atender às necessidades individuais, permitindo um desenvolvimento gradual sem riscos de fadiga excessiva.

Os participantes também relataram benefícios psicológicos associados à prática regular da hidroginástica. A socialização no ambiente aquático foi destacada como um fator importante para o bem-estar emocional, promovendo um ambiente de convivência saudável e motivador. Muitos alunos apontaram a atividade como um momento de lazer e descontração, reduzindo sintomas de estresse e ansiedade.

A aceitação da estagiária pelos alunos ocorreu de maneira progressiva, com desafios iniciais relacionados à adaptação ao novo método de ensino. Contudo, ao longo das semanas, observou-se um aumento na confiança e na interação entre alunos e a estagiária, consolidando um vínculo positivo que favoreceu a dinâmica das aulas.

Do ponto de vista pedagógico, a experiência contribuiu para o aprimoramento das competências da estagiária, especialmente na adaptação de exercícios, gestão

de turma e comunicação didática. A necessidade de ajustes constantes nos planos de aula possibilitou o desenvolvimento de uma abordagem mais flexível e centrada no aluno.

Durante a prática pedagógica, os principais desafios identificados estiveram relacionados à heterogeneidade do grupo em termos de aptidão física e capacidades motoras. Tal diversidade demandou intervenções específicas, com a aplicação de ajustes metodológicos individualizados, respeitando as limitações funcionais e o nível de condicionamento físico de cada aluno.

A utilização de estratégias como demonstrações técnicas, feedbacks corretivos e reforço positivo mostrou-se fundamental para favorecer a inclusão, otimizar o desempenho motor e manter o engajamento dos participantes.

A supervisão dos professores orientadores foi essencial para a construção do aprendizado da estagiária, proporcionando reflexões sobre as práticas pedagógicas e ajustes metodológicos. O acompanhamento contínuo permitiu um crescimento profissional significativo, preparando a estagiária para futuros desafios na área da Educação Física.

Por fim, a experiência destacou a importância do estágio supervisionado na formação profissional, proporcionando um ambiente real de prática, no qual os desafios e soluções foram vivenciados de forma concreta. Essa imersão na realidade do trabalho fortaleceu a preparação dos estagiários para o mercado, capacitando-os para uma atuação mais qualificada e humanizada.

A experiência vivenciada no estágio supervisionado em hidroginástica evidenciou impactos positivos significativos nos aspectos físicos, emocionais e pedagógicos, tanto para os participantes quanto para a estagiária. No âmbito físico, observou-se melhora na mobilidade, na resistência e na qualidade de vida dos praticantes. Emocionalmente, a socialização e o aumento da autoestima se destacaram como efeitos relevantes.

Do ponto de vista pedagógico, o estágio proporcionou à estagiária a aplicação prática dos conhecimentos teóricos, o desenvolvimento de estratégias didáticas adaptadas e a construção de uma postura reflexiva e crítica diante das necessidades dos alunos. Os dados observados durante a prática confirmam a importância da hidroginástica como ferramenta educativa e inclusiva, em consonância com os princípios da Educação Física voltada para grupos especiais.

Em relação aos benefícios físicos, os participantes demonstraram melhora na mobilidade articular, na flexibilidade e na resistência cardiorrespiratória, além da redução de dores musculoesqueléticas. Esses resultados corroboram os achados de Nascimento et al. (2021), que destacam que a hidroginástica contribui significativamente para a melhora da condição física de idosos, favorecendo o equilíbrio, a força muscular e a flexibilidade.

Os aspectos psicológicos também foram destacados pelos alunos, principalmente no que diz respeito à socialização, à autoestima e à redução do estresse. Segundo Carvalho e Silva (2020), a hidroginástica favorece o bem-estar emocional, contribuindo para a diminuição de sintomas de depressão e ansiedade em adultos e idosos, além de proporcionar um ambiente prazeroso de interação.

Do ponto de vista pedagógico, a necessidade de adaptação dos exercícios às condições específicas dos participantes (como gestantes e pessoas com limitações motoras) exigiu da estagiária uma atuação flexível e centrada no aluno. Essa abordagem está em consonância com o que afirmam Araújo et al. (2019), ao defenderem que o planejamento das aulas deve considerar a individualidade dos alunos e suas capacidades físicas, promovendo a inclusão por meio da adaptação de exercícios e da utilização de recursos pedagógicos variados.

A experiência também reforçou a importância do estágio supervisionado na formação inicial de professores, contribuindo para o desenvolvimento de competências como planejamento didático, comunicação e gestão de grupo. Conforme Lima e Rocha (2022), o estágio supervisionado é um espaço formativo essencial para a prática reflexiva e a adaptação às realidades da profissão docente, constituindo-se como um momento fundamental no processo de profissionalização.

## **CONCLUSÃO**

O estágio supervisionado em hidroginástica proporcionou uma vivência enriquecedora, possibilitando a aplicação de conhecimentos teóricos em um contexto prático e dinâmico. A experiência reforçou a importância da metodologia ativa na educação física, evidenciando a necessidade de adaptação das aulas às especificidades dos grupos especiais.

Os resultados demonstraram que a hidroginástica é uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde e bem-estar de grupos especiais, melhorando aspectos

físicos, psicológicos e sociais dos praticantes. Paralelamente, a atuação direta em sala de aula proporcionou à estagiária o desenvolvimento de competências pedagógicas essenciais, como planejamento, comunicação e flexibilidade metodológica para sua futura atuação profissional.

Conclui-se que o estágio foi uma etapa fundamental na formação profissional, ao integrar teoria e prática de maneira significativa, fortalecendo a segurança, a autonomia e o preparo da futura profissional para os desafios do exercício profissional na área da Educação Física.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, C. R. de; LIMA, J. F.; TAVARES, M. E. **Adaptações pedagógicas na hidroginástica para grupos especiais**. Movimento & Percepção, Cachoeira do Sul, v. 19, n. 2, p. 58–66, 2019.

BRASIL. Lei nº 11788 de 25 de setembro de 2008. **Dispõe sobre o estágio de estudantes**. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 26 de setembro de 2008. Seção 1, p.3.

CARVALHO, M. S.; SILVA, T. L. Impactos da hidroginástica na saúde mental de adultos e idosos. **Revista Saúde e Movimento, Rio de Janeiro**, v. 18, n. 1, p. 33–41, 2020.

CESAR, D.M.; FERREIRA, C. A.; ANJOS, W. dos. O estágio supervisionado em educação física na universidade pública: um olhar dos acadêmicos. **Revista Gestão Universitária**. v. 13, n. 2, p. 125–140, 2020.

DA SILVA, I. S.; OLIVEIRA, L. S. C. de. O estágio supervisionado em Educação Física: um olhar da formação crítica. **Revista Brasileira de Educação Física Escolar**. v. 2, n. 3, p. 34–49, 2021.

LIMA, P. R.; ROCHA, V. M. O papel do estágio supervisionado na formação de professores de Educação Física. **Revista Brasileira de Educação Física Escolar, São Paulo**, v. 8, n. 1, p. 75–84, 2022.

NASCIMENTO, L. F.; OLIVEIRA, D. S.; MORAES, T. M. Efeitos da hidroginástica na mobilidade de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro**, v. 24, n. 2, p. 122–130, 2021.

RABELO, A.; GOIS, M. C. Contribuições do estágio supervisionado na formação

profissional em Educação Física: uma análise reflexiva. **Revista Brasileira de Formação de Professores**. v. 10, n. 1, p. 89–103, 2020.

SILVEIRA, G. C. F. da. Saberes docentes e formação profissional. **Educação em Revista**. v. 19, n. 37, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/edrevista/article/view/45128>. Acesso em: 06 de abril. 2025..

SOUZA, F. L. BARROS, T. F.; VIEIRA, P. H. Contribuições do estágio supervisionado na formação profissional em Educação Física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v. 35, n. 4, p. 712–725, 2021.

SILVA, M. A.; GAYDECZKA, B. **Importância do estágio supervisionado: integração entre teoria e prática e formação profissional de licenciandos**. \*SciELO Preprints\*, 2024. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.9210. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/9210>>. Acesso em: 3 abr. 2025.

TAHARA, A. K. et al. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 11, n. 103, 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/edf103/atividade-aquaticas.htm>>. Acesso em: 24 mar. 2025