

A PRÁTICA COMO ESPAÇO DE APRENDIZAGEM: RELATO DO ESTÁGIO

Autores: PIERI, Leonardo Taietti; ZAGO, Ederlei

Resumo

Este projeto de estágio supervisionado teve como finalidade integrar os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos no curso de Educação Física com a aplicação da musculação voltada ao ganho de força em idosos. O processo de envelhecimento está associado à perda progressiva de massa e força muscular, redução da capacidade funcional e diminuição da densidade mineral óssea, fatores que aumentam o risco de quedas, fraturas e limitações nas atividades diárias. Nesse contexto, o treinamento resistido configura-se como intervenção segura e eficaz, promovendo adaptações neuromusculares, melhora da autonomia e ampliação da qualidade de vida. O estágio foi realizado no Reabilitar – Centro de Saúde e Exercício Físico, em Videira-SC, contemplando observação, planejamento e supervisão de sessões de musculação individualizadas e em pequenos grupos. As atividades envolveram exercícios multiarticulares, máquinas, pesos livres e elásticos, com progressão gradual das cargas e ajustes conforme as necessidades e condições clínicas dos idosos. A experiência possibilitou desenvolver competências relacionadas à prescrição do treinamento, avaliação funcional, comunicação profissional e tomada de decisão, além de evidenciar benefícios psicossociais importantes, como aumento da motivação, interação social e percepção de independência. O estágio reforça o papel fundamental do treinamento resistido na promoção do

RESUMO

envelhecimento ativo, na manutenção da funcionalidade e na saúde da população idosa.

Palavras-chave: Treinamento resistido. Envelhecimento. Força muscular. Capacidade funcional. Saúde do idoso.

E-mails: leonardotaiettipieri@gmail.com; ederlei.zago@unoesc.edu.br