



## RELATO DE EXPERIÊNCIA: Grupos diferenciados

Eduardo H. S. CARVALHO<sup>1</sup>; Wendel H. P. dos SANTOS<sup>2</sup>; Elisângela SILVA<sup>3</sup>

### RESUMO:

**Objetivo:** Relatar a experiência como um dos estagiários do projeto “GEDEF” ofertado pelo IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. **Materiais e métodos:** Este relato descreve minhas experiências como estagiário em um projeto de extensão vinculado ao Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde (CeCAES), situado no sul de Minas Gerais, no campus do Instituto Federal, na cidade de Muzambinho. **Conclusão:** As ações com esse grupo têm o potencial de abrir portas para pesquisas, fortalecendo a educação física como área da saúde. A experiência mostra que a atividade física vai além da estética, sendo fundamental para a saúde e qualidade de vida, tanto na prevenção quanto na recuperação, através de bons hábitos.

### Palavras-chave:

Estágio; Educação Física; Diabetes; Prescrição; Exercício.

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo Silva (2005), o estágio supervisionado é uma fase de preparação do futuro profissional para a sua carreira, promovendo a integração entre teoria e prática. Ele permite conectar os conhecimentos adquiridos durante a formação acadêmica com o ambiente de trabalho.

No curso de Educação Física, a partir do 5º período, os estágios obrigatórios começam a fazer parte da grade curricular, possibilitando vivenciar diferentes experiências profissionais dentro do curso. Por um período de seis meses e com uma carga horária de 120 horas, o discente é direcionado a uma de suas futuras possíveis áreas de atuação.

A prática de exercícios físicos dentre todos os seus benefícios, especificamente em diabéticos, auxilia em alguns fatores, como a diminuição da concentração sérica de glicose, diminuição da concentração basal e pós-prandial da insulina, melhora no perfil lipídico, diminuição dos triglicerídeos, aumento na concentração de HDL, diminuição da concentração de LDL, aumento no gasto energético, além de favorecer a redução do peso corporal e preservar e aumentar a massa muscular (Mercuri; Arrechea, 2001).

O Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde (CeCaes), tem dentre seus projetos de extensão, o projeto “GEDEF”, que oferece a prática e a prescrição de exercícios físicos para indivíduos com diabetes mellitus, o qual se encaixa em uma das categorias de estágios obrigatórios intitulada como “Grupos Diferenciados”.

<sup>1</sup>Discente de bacharelado em Educação Física, estagiário, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: ehenriqueedfisica@gmail.com.

<sup>2</sup>Bacharel em Educação Física, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: wendelrick9@gmail.com.

<sup>3</sup>Professora, orientadora, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: elisangela.silva@muz.ifsuldeminas.edu.br

Tendo em vista que a prática de atividade física a esses indivíduos vêm como um regulador glicêmico e da pressão arterial, além de proporcionar qualidade de vida e um momento de lazer a eles, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência como um dos estagiários do projeto “GEDEF” ofertado pelo IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Esse trabalho trata-se de um relato de experiência de caráter descritivo. O projeto atualmente funciona nos dias de segunda, quarta e sextas-feiras, das 7:30h às 9:30h da manhã, atualmente com doze beneficiários, uma coordenadora, uma supervisora, um bolsista e alguns discentes estagiários e que estão cursando a disciplina de Práticas de Extensão com protocolos de atendimentos bem estruturados, nossas manhãs possuem uma rotina a ser seguida.

Ao adentrarem no CeCaes, nós executamos uma triagem em nossos participantes, embasada em aferir a pressão arterial, verificar a saturação e medir o nível de glicemia para sabermos se os mesmos estão aptos para a prática de atividade física. Logo em seguida, eles se direcionam à quadra, onde acontece um alongamento, um aquecimento em forma de dinâmicas, para que logo em seguida seja feito um trabalho de resistência e de força.

Em todas as aulas, é trabalhado algumas capacidades físicas, mas focamos especificamente em quatro, devido à homogeneidade na necessidade dos participantes, são elas: equilíbrio, força, resistência e flexibilidade.

## **3. RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Estagiário desde o mês de março de 2024, esporadicamente passamos por algumas capacitações durante esse período. Chegamos ainda sem saber o manuseio dos aparelhos necessários como o esfigmomanômetro, glicosímetro e o oxímetro e atualmente, por conta da rotação de tarefas dentro do estágios, conseguimos realizar essas aferições com êxito.

Ainda sobre essa rotação de tarefas, todas as semanas, alguns estagiários e extensionistas, são escalados para ministrar as aulas em dias específicos, enriquecendo ainda mais a bagagem dentro do curso e nossas experiências para nosso currículo profissional, conseguindo alinhar a teorias das aulas em sala para o nosso futuro campo de atuação.

É muito desafiador ainda para um indivíduo em formação trabalhar com esse público, pois eles possuem cuidados específicos a serem realizados em determinadas situações, um caso a ser citado, foi de um dos nossos beneficiários que deixou de tomar as medicações prescritas pelos médicos e sua glicemia estava sempre elevada antes das atividades, fazendo com que adaptássemos um treinamento personalizado a ele e em dias eventuais, não deixamos realizar as atividades.

Outra dificuldade a ser citada é na hora do planejamento, os tipos de atividades que devemos

prescrever, pois ao mesmo tempo que devemos trabalhar as capacidades com êxito, devemos prezar ao máximo a segurança dos participantes, devido ao risco de quedas, por isso sempre tínhamos vários estagiários e extensionistas auxiliando em atividades mais complexas. Em contrapartida é exatamente esse desafio que difere bons de excelentes profissionais, ao saber como agir em uma situação de hipoglicemia, ou quando os valores glicêmicos estão elevados, de hipertensão arterial ou queda de pressão, nos transformam em futuros profissionais competentes.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao refletir sobre todas as experiências adquiridas até o momento e integrando-as com futuros trabalhos, percebo que tudo o que aprendi e continuo aprendendo por meio deste projeto enriquece significativamente meu desenvolvimento profissional e acadêmico.

As ações que serão realizadas com esse valioso grupo de pessoas envolvidas têm o potencial de abrir portas para pesquisas mais detalhadas evidenciando cada vez mais a Educação Física como área da saúde. Enxergo essa oportunidade como uma maneira eficaz de unir teoria e prática, além de oferecer aos participantes do projeto uma boa qualidade de vida e momentos muito marcantes em suas vidas.

Trabalhar com os grupos diferenciados nos ensina que a atividade física é muito além de estética e grandes músculos, a qualidade de vida e a saúde que precisamos ter durante toda a nossa vida, seja preventiva ou na recuperação, provém exclusivamente de bons hábitos.

#### REFERÊNCIAS

ANDRADE, Arnon Mascarenhas de Andrade. O Estágio Supervisionado e a Práxis Docente. In: SILVA, Maria Lucia Santos Ferreira da. (Org.). **Estágio Curricular: Contribuições para o Redimensionamento de sua Prática**. Natal: EdUFRN, 2005.

MERCURI, Nora; ARRECHEA, Viviana. Atividade física e diabetes mellitus. **Diabetes Clínica: Jornal Multidisciplinar do Diabetes e das Patologias Associadas**, Buenos Aires, v. 4, n. 1, p. 347-349, out. 2001. Disponível em: [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/2010/Educacao\\_fisica/artigo/3\\_exercicio\\_diabetes.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Educacao_fisica/artigo/3_exercicio_diabetes.pdf). Acesso em: 14 set. 2024.