



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS
CENTRO DE EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE TOCANTINÓPOLIS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Alceu Alves de Sá

Treinamento desportivo na escola: um relato de experiência no estágio supervisionado e a participação nos Jogos Estudantis do Tocantins.

Tocantinópolis/TO

2025

Alceu Alves de Sá

Treinamento desportivo na escola: um relato de experiência no estágio supervisionado e a participação nos Jogos Estudantis do Tocantins.

Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovado em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Orientador: Prof. Me. Douglas Alencar Vieira

Tocantinópolis/TO

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Geração de Ficha Catalográfica SGFC-UFNT
Gerado automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

A474t Alves de Sá, Alceu.

Treinamento desportivo na escola: um relato de experiência no estágio supervisionado e a participação nos Jogos Estudantis do Tocantins / Alceu Alves de Sá. - Centro de Educação, Humanidades e Saúde - CEHS, TO, 2025.

29 f.

Monografia Graduação (Graduação - em Educação Física Licenciatura) -- Universidade Federal do Norte do Tocantins, 2025.

Orientador: Douglas Alencar Vieira.

1. Treinamento desportivo. 2. Estágio supervisionado. 3. Jogos estudantis.

CDD 613.707

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

FOLHA DE APROVAÇÃO

Alceu Alves de Sá

Treinamento desportivo na escola: um relato de experiência no estágio supervisionado e a participação nos Jogos Estudantis do Tocantins.

Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovado em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 05/12/2025

Banca Examinadora:

Prof. Me. Douglas Alencar Vieira (orientador)

Profª. Me. Adrielle Lopes de Souza (externa)

Prof. Me. Ângelo Solano Negrão (externo)

Tocantinópolis/TO
2025

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus.

Agradeço a minha família.

Agradeço ao meu orientador, prof. Me. Douglas Alencar.

Agradeço a Vanessa Rodrigues Viana por estar sempre ao meu lado.

Aos amigos Raquel Cassiano dos Santos, Robinalva Saraiva dos Santos e Lamarck Pimentel, grande amigo e incentivador.

Aos demais professores que fizeram parte da minha trajetória acadêmica.

À professora regente no presente estágio Adrielle Lopes de Souza.

Agradeço aos doze alunos que participaram do projeto.

E, por fim, em especial a minha avó paterna, Maria Vieira dos Santos (em memória).

*O ser humano é aquilo que a Educação faz dele.
(Immanuel Kant)*

RESUMO

Este trabalho relata a experiência de um estudante de Educação Física durante seu Estágio Supervisionado III, realizando treinamentos com alunos do Ensino Fundamental II em futsal e participando dos Jogos Estudantis do Tocantins (JETS). A metodologia envolveu observação participante, registros em diários e análise qualitativa das ações, focando na adaptação de planos de aula às características dos estudantes, nas estratégias de motivação e na participação em jogos oficiais. Os resultados evidenciam que a prática esportiva integrada às abordagens pedagógicas promove desenvolvimento técnico, social e emocional dos alunos, além de fortalecer a relação teoria-prática do curso. A vivência permitiu ao estagiário compreender a importância da flexibilidade metodológica, do trabalho em equipe e do suporte emocional na formação de futuros educadores. As considerações finais ressaltam que a experiência contribui para a formação de profissionais mais capacitados, capazes de promover uma Educação Física mais inclusiva, significativa e alinhada às demandas contemporâneas, incentivando a continuidade de estudos e práticas inovadoras na área.

Palavras-chave: Treinamento desportivo; Estágio supervisionado; Jogos estudantis;

ABSTRACT

This work reports the experience of a Physical Education student during their Supervised Internship III, conducting training sessions with Middle School students in futsal and participating in the Tocantins Student Games (JETS). The methodology involved participant observation, journal logs, and qualitative analysis of actions, focusing on adapting lesson plans to the students' characteristics, motivation strategies, and participation in official games. The results show that sports practice integrated with pedagogical approaches promotes the students' technical, social, and emotional development, in addition to strengthening the course's theory-practice relationship. The experience allowed the intern to understand the importance of methodological flexibility, teamwork, and emotional support in the training of future educators. The final considerations highlight that the experience contributes to the training of more qualified professionals, capable of promoting a more inclusive, meaningful Physical Education aligned with contemporary demands, encouraging the continuity of studies and innovative practices in the field.

Keywords: Sports training; Supervised internship; Student games.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1. Quadra da Colégio Estadual Dom Orione.....	18
Figura 2. Roda de conversa para feedback.....	22
Quadro 1. Organização das atividades de treinamento	23
Figura 3. Intervenções durante os treinos.....	24
Figura 4. Treinamento dos alunos	25
Figura 5. Conversa durante o jogo	26
Figura 6. Foto da vitória	27

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1 O estágio supervisionado no contexto brasileiro	13
2.2 Fundamentos do treinamento desportivo	14
2.3 Jogos estudantis do Tocantins (JETS)	16
3 MATERIAIS E MÉTODOS	18
3.1 Tipo de pesquisa e abordagem	18
3.2 Lócus da pesquisa	18
3.3 Participantes da pesquisa	19
3.4 Instrumentos e procedimentos de coleta de dados	20
3.5 Análise da experiência	20
3.6 Questões éticas	20
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	20
4.1 Contextualização da problemática	20
4.2 Fase do planejamento/preparação	22
4.3 Atividades práticas (participação no JETS)	25
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	28

1 INTRODUÇÃO

A prática de ensino, quando acompanhada de um estágio supervisionado, ajuda a unir a teoria e a prática de forma eficaz. É fundamental que os professores em formação entendam como a prática e a teoria se relacionam intimamente, em vez de serem vistas como coisas separadas, pois isso permite que eles desenvolvam uma visão mais completa e coerente da profissão (Almeida; Souza; Souza, 2024). Além disso, a vivência na escola leva os estagiários a refletir profundamente sobre sua própria prática, o que possibilita a criação de um trabalho mais inovador e significativo (Almeida; Souza; Souza, 2024).

Assim, o estágio se revela uma etapa fundamental na formação dos futuros professores de Educação Física, pois, ao imergirem em um ambiente escolar, os estagiários têm a chance de vivenciar a rotina da sala de aula e desenvolver habilidades pedagógicas que, muitas vezes, não são plenamente trabalhadas apenas nos bancos da faculdade. Essa experiência prática promove um processo de autoconhecimento que enriquece a prática docente (Monteiro; Guérios, 2025).

Além disso, ao lidar com desafios do dia a dia, os estagiários aprendem a adaptar suas metodologias, a colaborar com outros profissionais e a buscar soluções inovadoras, criando, uma educação mais relevante e conectada à realidade dos estudantes. Essa experiência prática não apenas prepara professores mais capacitados, mas também traz benefícios para toda a comunidade escolar, ao favorecer a troca de experiências e construir um ambiente de aprendizagem colaborativo e enriquecedor (Monteiro; Guérios, 2025).

No caso da docência em Educação Física, o estágio traz desafios adicionais, especialmente para aqueles que estão lidando com treinamento esportivo na docência (Almeida; Souza; Souza, 2024). Conciliar a formação acadêmica com as exigências do treinamento pode ser uma tarefa complexa, uma vez que envolve a necessidade de motivar os alunos, adaptar diferentes metodologias e lidar com as expectativas de desempenho. No entanto, essa vivência prática permite que os futuros educadores enfrentem essas dificuldades de forma mais efetiva ao ter a chance de acompanhar e participar de eventos esportivos e aplicar estratégias de ensino tanto dentro quanto fora da sala de aula. Assim, o estágio não apenas forma profissionais mais bem preparados, mas também contribui para uma Educação Física que é mais conectada, inclusiva e relevante, impactando diretamente o ambiente escolar (Silva, 2020).

Especificamente em relação ao curso de Licenciatura em Educação Física, a formação de professores demanda ainda mais experiências práticas que articulem teoria e vivência no contexto escolar. Desse modo, o Estágio Supervisionado é um componente fundamental nesse processo, pois permite que o futuro docente se confronte com os desafios e as potencialidades

da realidade educacional (Almeida; Souza; Souza, 2024). Partindo desse pressuposto, o Estágio Supervisionado na Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT) funciona como componente central da formação, conectando teoria e prática por meio de experiências no contexto escolar. A carga horária total é de 405 horas, distribuída ao longo de quatro semestres, nas disciplinas de Estágio Curricular Supervisionado I, II, III e IV (Projeto Pedagógico Do Curso, 2018).

Durante o estágio supervisionado III no Ensino Fundamental II, os futuros professores de Educação Física aprendem a adaptar as aulas às características e interesses dos alunos de 11 a 14 anos, levando em conta as mudanças físicas, cognitivas e emocionais que acontecem nesse período e constroem planos de aula que conectem os objetivos de aprendizagem aos conteúdos da disciplina, usando métodos de ensino mais eficazes (Projeto Pedagógico Do Curso, 2018).

Além disso, os estagiários precisam desenvolver a habilidade de gerenciar a turma e controlar o comportamento, para manter um ambiente de aprendizado seguro e produtivo. Isso envolve criar estratégias para lidar com situações desafiadoras e fomentar um clima de respeito e cooperação entre os alunos, que nessa faixa etária costumam apresentar comportamentos mais agitados e resistência à participação (Projeto Pedagógico Do Curso, 2018).

Ademais, a vivência prática durante o estágio em questão permite que os futuros educadores tenham a chance de enfrentar os desafios de conciliar a formação acadêmica com as exigências do treinamento esportivo, percebendo que o esporte, como principal componente do treinamento desportivo, é um fenômeno com três dimensões interligadas: rendimento, participação e educação. Diante disso, a proposta desde o início do Estágio Supervisionado III foi fazer a ligação entre a Educação Física, o esporte e a formação social do ser humano, usando essa prática como forma de educação.

Desse modo, a escolha pelo futsal e o foco no treinamento desportivo como problemática central da vivência no estágio surgiram do interesse em entender de perto como o esporte pode contribuir tanto para o desenvolvimento geral quanto para aspectos sociais dos praticantes. Assim, a motivação inicial deu-se pelo fato de o autor deste estudo já ter sido atleta também nessa mesma escola e ter participado de algumas edições dos Jogos Estudantis do Tocantins (JETS) tendo uma vivência com o esporte em questão que até então ocorria do ponto de vista do aluno-atleta e agora se dá pela vivência como futuro profissional.

Além disso, a experiência prática nesse ambiente encadeou uma motivação a refletir sobre as formas de promover uma aprendizagem mais significativa e acessível, levando em consideração as diferentes realidades dos alunos. Logo, fica para o autor o entendimento de que

esse contato direto com a prática esportiva proporcionou uma compreensão mais sensível e realista dos desafios e potencialidades presentes no treinamento.

Portanto, o objetivo geral desse relato é apresentar experiência deste acadêmico durante seu Estágio Supervisionado III, em uma escola pública, com foco no treinamento desportivo do Futsal para escolares do time sub-14, em seus horários de atividades complementares. Tendo como específicos: (I) discutir a experiência do processo de treinamento desportivo dos alunos durante o estágio; e (II) expor a experiência de participação nos jogos estudantis do Tocantins como foco das atividades de treinamento.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O estágio supervisionado no contexto brasileiro

O estágio supervisionado é um componente curricular essencial na formação de jovens profissionais no Brasil. Essa prática, que integra teoria e prática, busca proporcionar ao estudante uma inserção no mercado de trabalho, preparando-o para os desafios da sua área de atuação (Santos, 2024). O estágio supervisionado no Brasil tem suas raízes na década de 1930, embora as práticas de formação profissional no país possam ser rastreadas a períodos anteriores (Lima, 2020).

Inicialmente a regulamentação do estágio começou a ganhar forma com a Lei nº 6.494 de 1977, que dispunha sobre a obrigatoriedade do estágio para alunos de cursos de nível superior. Contudo, essa legislação apresentava lacunas, o que motivou a criação da Lei nº 11.788, de 25 de setembro de 2008, que atualizou e regulamentou o estágio no Brasil de forma mais abrangente. Esta lei busca proteger o estagiário, estabelecendo direitos e deveres para os participantes envolvidos, sejam alunos, instituições de ensino ou empresas. Atualmente a Lei nº 11.788/2008 é a norma que rege os estágios no Brasil (Vasconcelos, 2025).

De acordo com essa legislação, o estágio é uma atividade educativa supervisionada, realizada por alunos de instituições de ensino, em ambientes de trabalho, que visa o aprendizado prático e a complementação da formação teórica. O estágio é um ato educativo que proporciona ao aluno a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos em sua formação. É obrigatório um termo de compromisso entre a instituição de ensino, o estagiário e a parte concedente do estágio. Essas diretrizes visam proteger o estagiário e assegurar uma experiência produtiva e enriquecedora (França Silva; Melo Filho, 2025).

O estágio supervisionado pode ser compreendido através de diferentes dimensões: (I) educação - é uma prática pedagógica que integra teoria e prática, permitindo ao estudante aprimorar competências e habilidades específicas de sua área de formação; (II) formação

profissional - o estágio é um espaço de aprendizado onde o aluno pode vivenciar o ambiente de trabalho, desenvolvendo sua identidade profissional; e (III) responsabilidade social - proporciona ao estagiário a oportunidade de contribuir com sua comunidade e compreender melhor as dinâmicas sociais e econômicas do seu campo de atuação (Melo, 2025).

Conforme ressalta o autor, o estágio supervisionado é mais que uma formalidade; é uma oportunidade de transformação e crescimento pessoal e profissional (Melo, 2025). O estágio supervisionado serve a múltiplas finalidades, tanto para os estudantes quanto para as instituições de ensino e empresas. Ele permite ao estudante aplicar na prática os conhecimentos adquiridos em sala de aula, facilitando a assimilação do conteúdo.

O estágio proporciona a oportunidade de desenvolver habilidades técnicas e comportamentais, essenciais para a atuação no mercado de trabalho. Os estágios possibilitam que os estudantes estabeleçam conexões profissionais, que podem ser fundamentais para futuras oportunidades de emprego. Além disso, o estágio permite que o estudante explore diferentes áreas de atuação, ajudando-o a tomar decisões mais informadas sobre sua carreira (Pinho Santos, 2024).

Apesar da importância do estágio supervisionado, diversos desafios ainda persistem. A informalidade de muitos estágios, a falta de supervisão adequada e a exploração da mão de obra jovem são algumas das questões que necessitam de atenção (Lara, 2025). A partir de uma reforma no sistema educacional brasileiro, é imprescindível que as práticas de estágio sejam reavaliadas para garantir a equidade e a qualidade das experiências oferecidas aos alunos. Um estágio bem elaborado é capaz de transformar a trajetória profissional de um jovem e, conseqüentemente, impactar positivamente toda a sociedade (Silva, 2024).

O estágio supervisionado desempenha um papel fundamental na formação acadêmica no Brasil, pois proporciona aos estudantes a oportunidade de adquirir competências práticas e de aprofundar a ligação entre a educação e o mercado de trabalho. Embora a legislação atual tenha avançado na proteção dos direitos dos estagiários, ainda existem obstáculos que demandam atenção constante e aprimoramentos. Assim, a continuidade do estágio deve ser encarada com responsabilidade por parte das instituições educativas e dos estudantes, garantindo uma experiência valiosa e segura (Brasil, 2008).

2.2 Fundamentos do treinamento desportivo

No âmbito do esporte, o treinamento desportivo, também denominado treinamento esportivo, é um processo organizado e planejado que visa melhorar o desempenho físico, técnico, tático e psicológico do atleta. Segundo uma análise recente, esse processo envolve a

elaboração de planos específicos com foco na preparação para competições, considerando as particularidades de cada modalidade esportiva (Ferreira; Castro; Vale, 2021). Conforme descrito em estudos prévios, o treinamento deve promover adaptações fisiológicas e técnicas eficazes por meio de estímulos controlados, contribuindo para o avanço contínuo do atleta (Oliveira; Pacheco, 2023).

O planejamento do treinamento desportivo é estruturado em ciclos chamados microciclos, mesociclos e macrociclos, que são ajustados de acordo com as fases de preparação, competição e transição. Cada ciclo busca otimizar os resultados ao determinar a carga de esforço e o tempo de recuperação, garantindo que o atleta consiga evoluir de forma segura e sustentável. Ademais, a individualização do programa, baseada em avaliações físicas e objetivos a curto, médio e longo prazo, é fundamental para atender às particularidades de cada atleta (Lima; Santos, 2021). Para isso, diferentes métodos de estímulos físicos podem ser utilizados, incluindo treinamentos contínuos de resistência aeróbica, treinamentos intervalados para estímulos anaeróbicos, circuitos multifuncionais, exercícios focados em explosão muscular, além de treinamentos de força, velocidade e flexibilidade (Martins, 2022).

A periodização representa um conceito central no treinamento, permitindo um controle eficiente das cargas de trabalho na busca por prevenir lesões, promover uma recuperação adequada e maximizar o desempenho. A implementação de uma estrutura periodizada facilita a manipulação das cargas durante os diferentes ciclos, adaptando às fases de treinamento, competição e recuperação (Costa; Almeida, 2021).

O principal objetivo do treinamento esportivo é aprimorar o desempenho do atleta dentro de sua modalidade, atuando tanto no desenvolvimento de capacidades físicas, como força, resistência, velocidade, flexibilidade e coordenação, quanto na melhora de habilidades técnicas, estratégias táticas e aspectos psicológicos. Além disso, o treinamento deve promover a eficiência motora e o controle emocional, fatores essenciais para o sucesso em competições e para a saúde geral do atleta (Ferreira *et al.*, 2023).

Os princípios científicos que norteiam o treinamento esportivo continuam sendo essenciais para orientar suas práticas. Entre os mais relevantes estão: a necessidade de aplicar estímulos progressivos, manter uma rotina de treino contínuo, elevar a intensidade de forma gradual, adaptar as ações às demandas específicas de cada modalidade específica, respeitar as diferenças individuais biológicas, evitar perdas de rendimento por períodos de inatividade e diversificar as atividades para evitar estagnação e estimular motivações novas variedades (Souza; Lima, 2020). A implementação adequada desses princípios visa garantir que a maximização do desempenho seja alcançada de forma segura, respeitando os limites

fisiológicos do atleta, promovendo o desenvolvimento técnico, tático e psicológico necessário à sua modalidade esportiva (Gomes, 2022).

Estudos recentes ressaltam a importância de utilizar protocolos personalizados, que considerem as características fisiológicas, psicológicas e sociais de cada atleta (Araújo; Jesus Pereira, 2024). Essas práticas promovem ganhos mais duradouros e ainda ajudam a reduzir o risco de lesões. Além disso, indicam que a combinação de avaliações constantes e ajustes dinâmicos no treinamento permite uma otimização dos resultados, tornando o processo mais eficiente (Carvalho et al., 2021; Almeida e Costa, 2022). Além disso, uma abordagem bem planejada, fundamentada em princípios científicos atualizados, tem refletido resultados mais eficientes na melhora do rendimento esportivo e na saúde do atleta, um planejamento estratégico e individualizado é imprescindível para alcançar êxito no treinamento desportivo, garantindo melhorias contínuas e sustentáveis ao longo do tempo

No contexto escolar, o treinamento esportivo tem um papel fundamental na formação integral dos estudantes. Mais do que desenvolver habilidades motoras, ele também contribui para a formação de valores importantes, como disciplina, cooperação em equipe e fair play. Ademais, a inclusão de atividades físicas e esportivas na escola favorece melhorias na saúde geral, no rendimento acadêmico e na autoestima dos alunos (Sousa, 2025). Além disso, estudos apontam que o acesso ao esporte na escola pode despertar o interesse por práticas de atividade física ao longo da vida, criando uma base sólida para hábitos saudáveis (Lima, 2024).

Para que o treinamento seja realmente efetivo nesse contexto, é importante levar em conta a faixa etária, o estágio de desenvolvimento e as preferências dos alunos, buscando tornar as experiências prazerosas e inclusivas. A orientação de profissionais qualificados e a utilização de metodologias dinâmicas, que envolvam jogos e atividades lúdicas, podem favorecer maior engajamento e aprendizagem. Assim, o esporte na escola deve ultrapassar o foco no desempenho competitivo, buscando contribuir para o desenvolvimento global do estudante e para uma sociedade mais saudável e consciente da importância da atividade física.

2.3 Jogos Estudantis do Tocantins (JETS)

Os Jogos Estudantis do Tocantins (JETS) têm como objetivo principal promover a inclusão e incentivar a participação dos estudantes do ensino fundamental e médio, sejam eles da rede pública ou privada, no esporte organizado formalmente. A iniciativa busca envolver os estudantes em um processo educativo através do esporte. É responsabilidade do Estado assegurar o acesso às atividades esportivas, considerando-as parte integrante da formação integral dos alunos. O esporte deve favorecer a socialização e o desenvolvimento de

habilidades, sendo um agente de transformação social que promove o intercâmbio social e esportivo entre os estudantes do Tocantins (Governo Do Tocantins, 2025).

Os JETS são realizados pela Secretaria Estadual de Educação, em parceria com as Superintendências Regionais de Educação (SRE), em colaboração com a Secretaria da Saúde, Secretaria da Segurança Pública, Polícia Militar, Corpo de Bombeiros, Prefeituras Municipais, escolas privadas, universidades, ligas, associações, federações esportivas e outras instituições relacionadas. Os jogos são divididos nas etapas municipal, regional e estadual (Governo Do Tocantins, 2025).

A etapa municipal é promovida pelas Secretarias Municipais de Esportes, de Educação ou outros órgãos responsáveis, com apoio das SREs. Essa fase consiste em competições entre escolas de um ou mais municípios e serve como classificação para a etapa regional. Deve ser realizada em todos os municípios nos quais existem duas ou mais equipes inscritas na mesma modalidade e categoria, seguindo integralmente o Regulamento Geral e Específico, sob pena de desqualificação. São disputados nessa etapa: basquetebol, futsal, handebol, voleibol, tênis de mesa, vôlei de praia, xadrez (Governo Do Tocantins, 2025).

A realização de etapa regional ficará a cargo do Comitê Organizador Estadual da Secretaria de Educação (SEDUC), com o apoio das SREs. As competições acontecerão nas cidades onde estão sediadas as SREs, seguindo o cronograma oficial. Essa fase é classificatória para a Etapa Estadual. São disputadas as mesmas modalidades da etapa anterior. Modalidades como badminton, ciclismo, ginástica rítmica, judô, natação, karatê, taekwondo e Wrestling acontecerão somente na etapa estadual (Governo Do Tocantins, 2025).

A responsabilidade de organizar e realizar a fase estadual é da SEDUC, através do Comitê Organizador Estadual. Essa etapa ocorre conforme o cronograma oficial e tem caráter classificatório para os Jogos Escolares Brasileiros de 2025.

Nas modalidades coletivas, classificam-se os primeiros colocados de cada modalidade e gênero. Na modalidade de Basquetebol, além do primeiro, também se classificam o segundo colocado de cada regional, com exceção da Regional de Palmas, onde se classificam os três primeiros. Nas modalidades individuais classificam-se o primeiro de cada gênero para o atletismo e vôlei de praia e classifica-se o primeiro e o segundo colocado por gênero para tênis de mesa e xadrez (Governo Do Tocantins, 2025).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de pesquisa e abordagem

O presente estudo consiste em um relato de experiência, de natureza descritiva e com abordagem qualitativa (Borges, 2023). A abordagem foi escolhida por ser a mais adequada para examinar a vivência do acadêmico durante o Estágio Supervisionado III, focando em suas expectativas, sentimentos, avanços e dificuldades. A perspectiva descritiva do relato de experiência privilegiou o acompanhamento participante, as reflexões sistematizadas e as análises de treinos.

3.2 Lócus da pesquisa

A pesquisa foi realizada em uma escola da rede pública estadual, situada no município de Tocantinópolis - TO. A instituição dispõe de uma quadra coberta, representando um espaço adequado para a realização dos treinamentos.

O Colégio Dom Orione (Figura 1) foi criado em 1954 pela Pequena Obra da Divina Providência, uma instituição com origem religiosa que fazia parte da rede estadual de ensino do Tocantins. Ao longo dos anos, ele se consolidou como um espaço de formação, sempre mantendo um vínculo com suas raízes espirituais. Em 2023, essa história mudou um pouco: graças à lei nº 4.304, o colégio deixou de ter um caráter confessional, passando a se tornar oficialmente uma escola estadual sob o nome de Colégio Estadual Dom Orione (CEDO) (Colégio Estadual Dom Orione, 2025).



Figura 1: Quadra da Colégio Estadual Dom Orione.
Fonte: Autoria própria.

Nesse mesmo momento, a direção também ganhou uma nova liderança, com a nomeação da primeira mulher, uma representante da congregação Orionita, como diretora da escola. Apesar de não ser mais uma escola com orientação religiosa oficial, a comunidade escolar continua valorizando práticas espirituais, sempre respeitando a diversidade de crenças presentes entre estudantes, professores e funcionários (Colégio Estadual Dom Orione, 2025).

Hoje, a escola oferece o Ensino Fundamental II (do 6º ao 9º ano) no período da tarde, enquanto o Ensino Médio (da 1ª à 3ª série) funciona no período da manhã. Além disso, ela participa do programa de recuperação de aprendizagem chamado AVANÇA MAIS, desenvolvido pelas Secretarias de Educação (SRE), que atende diferentes turmas de acordo com as idades e séries dos alunos. Em média, cerca de 607 estudantes estão matriculados na escola, sendo 390 no ensino médio, 172 no fundamental, 20 na turma do AVANÇA MAIS do ciclo II e 25 no ciclo I (Colégio Estadual Dom Orione, 2025).

A missão do Colégio Dom Orione é promover uma formação cívica sólida desde o ensino fundamental, preparando os jovens de forma antecipada para o mundo acadêmico e o mercado de trabalho. O foco está em proporcionar experiências de aprendizagem que sejam inclusivas, colaborativas e significativas para todos, garantindo que cada estudante tenha oportunidades justas de crescimento, mesmo diante dos desafios do mundo contemporâneo. E, acima de tudo, a escola permanece fiel à sua essência: a crença na educação como um caminho de transformação e esperança (Colégio Estadual Dom Orione, 2025).

O Colégio dispõe de uma quadra poliesportiva coberta, uma quadra de vôlei, 4 mesas de Ping Pong, estrutura de vestiário com chuveiro, representando um espaço adequado para a realização dos treinamentos. Durante o andamento do estágio, o colégio foi parcialmente interditado por ser um prédio antigo e com risco de desmoronamento, o que exigiu o deslocamento dos treinos para outras quadras poliesportivas da cidade, como a Arena Beira Rio e o ginásio Mucuí. Especificamente o Colégio escolhido para o estágio foi onde o estagiário concluiu o ensino fundamental I, fundamental II e o antigo ensino médio.

3.3 participantes da pesquisa

A vivência do estagiário se deu no trabalho com uma equipe de 12 alunos do sexo masculino previamente selecionados pela professora regente, estudantes do 8º e 9º ano do Ensino Fundamental II, com idades entre 12 e 14 anos, do período vespertino que possuíam média superior a 6,0 em todas as disciplinas. Os treinamentos ocorreram no contraturno das aulas, três vezes por semana, terça, quinta e sexta feiras em sessões de 90 minutos, durante um período de doze semanas, entre março e maio de 2025.

O grupo de estudantes era diverso, incluindo uma criança indígena e uma criança negra residente na zona rural e outra em bairro periférico, distante da unidade escolar. As demais crianças eram brancas, de classe média, e residiam em bairros centrais da cidade, o que facilitava o deslocamento para os locais dos treinamentos. Todos os alunos já tinham conhecimento da prática de futsal, mas nenhum deles tinha experiência ou havia sido submetido ao treinamento desportivo visando a disputa de competição. Isso demandou do estagiário uma atenção especial às diferenças culturais e sociais.

3.4 Instrumentos e procedimentos de coleta de dados

A construção dos dados para este relato se baseou na observação participante e em reflexões sistemáticas do estagiário sobre a prática pedagógica. Foram utilizados diários para registrar as percepções vivenciadas, as estratégias adotadas e as respostas dos alunos às atividades propostas. Esses registros foram fundamentais para capturar a complexidade da experiência e fundamentar a análise posterior.

3.5 Análise da experiência

A análise do material empírico foi realizada por meio da categorização do conteúdo em três eixos temáticos, que estruturam este relato: (I) contextualização da problemática; (II) fase do planejamento/preparação; e (III) atividades práticas. A interpretação das vivências registradas buscou articular a prática com os referenciais teóricos e os conhecimentos adquiridos na formação acadêmica, visando responder aos objetivos de discutir o processo de treinamento desportivo e a participação nos JETS sob a ótica do estagiário.

3.6 Questões éticas

Todos os procedimentos éticos foram rigorosamente observados, em conformidade com a Resolução CNS 510/16(Brasil, 2016). Foi garantido o anonimato dos participantes e obtido o consentimento dos seus responsáveis. As atividades foram conduzidas sob supervisão permanente de um docente orientador, priorizando sempre o bem-estar dos alunos e os princípios de beneficência e não maleficência.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 contextualização da problemática

Durante os primeiros dias de estágio, ocorreu o primeiro contato com a equipe de alunos, e o objetivo inicial consistiu em diagnosticar o que eles sabiam sobre o treinamento e sobre

futsal. Nesses primeiros dias, o foco foi a avaliação física e técnica dos alunos para entender suas condições e habilidades. As atividades iniciais incluíram exercícios de coordenação motora, controle de bola, movimentação e posicionamento. A observação foi que todos entendiam que treinamento era somente "jogo": aquecer, pegar a bola e jogar. Percebeu-se a diversidade de perfis e a disposição de cada aluno. Conhecer os alunos e a estrutura do espaço ajudou a entender melhor o ritmo e as possibilidades do ambiente em que iria atuar. Essa aproximação inicial foi importante para criar um sentimento de confiança, essencial para o bom desenvolvimento do trabalho.

Ao observar a dinâmica da equipe, foi possível identificar alguns desafios que seriam enfrentados ao longo do percurso, como: posicionamento, como defender, como atacar, e trabalhar a coletividade. Percebeu-se que, além das tarefas diárias, havia uma necessidade de integrar diferentes metodologias, buscando sempre o melhor para os alunos. Essa primeira impressão reforçou a ideia de que o trabalho em equipe exige diálogo constante, flexibilidade e paciência. Notou-se também que cada atleta do time trazia uma história, experiências e expectativas próprias, o que torna o ambiente de trabalho bastante diverso.

Pensando na sua missão de ajudar a treinar essa equipe, sentiu-se a responsabilidade grande desde o início. Sabia-se que seria preciso alinhar suas referências com as práticas já existentes e buscar maneiras de contribuir de forma construtiva. O autor gostou da proposta de aprender com os alunos, entender suas rotinas e, ao mesmo tempo, propor ações que pudessem agregar à prática pedagógica.

Esses primeiros contatos e impressões fortaleceram a motivação para enfrentar os obstáculos que surgissem. Compreendeu-se que o trabalho em equipe é fundamental para o sucesso de qualquer projeto, e que a postura de estagiário/professor e aprendente poderia facilitar essa integração. Assim, entre observações e reflexões, houve um envolvimento de forma mais natural na rotina, com a expectativa de poder colaborar de forma positiva para o desenvolvimento da prática e para o fortalecimento do grupo.

Foi observado que o desempenho dos alunos, mensurado por meio de escalas de feedbacks, apresentou variações que refletiam tanto a influência do treinamento intenso quanto a incorporação de práticas pedagógicas integradas (Santos, 2024; Silva, 2024). Ao mesmo tempo, os relatos qualitativos indicaram que a experiência no estágio propiciou a construção de um ambiente de aprendizagem enriquecedor, onde os desafios técnicos se fundiram com o desenvolvimento de competências socioafetivas (Almeida; Souza; Souza, 2024).

Evidencia-se também que as variáveis emocionais desempenharam um papel crucial na superação dos obstáculos, permitindo a adaptação de métodos e a reestruturação dos planos de

aula, o que se combina com as reflexões de pesquisas anteriores acerca da importância da flexibilidade metodológica (França Silva; Melo Filho, 2025; Monteiro; Guérios, 2025). Sob essa perspectiva, o desempenho tanto individual quanto coletivo apresentou uma melhora expressiva ao longo das semanas de treinamento, evidenciando a eficácia das estratégias adotadas e a relevância dos feedbacks contínuos (Figura 2) para o aprimoramento das práticas desportivas e pedagógicas, o que reforça a importância do estágio supervisionado na formação integral dos estagiários.



Figura 2: Roda de conversa para feedback.
Fonte: Autoria própria.

4.2 Fase do planejamento/preparação

Nos primeiros dias de treinamento, a ideia era observar a qualidade de jogo de cada aluno. O estagiário percebeu como a teoria acadêmica aprendida na faculdade seria fundamental para estruturar um planejamento de treinos mais eficiente. Antes de começar as atividades práticas, dedicou um tempo para refletir sobre os conceitos teóricos estudados, como a periodização, a adaptação física e a importância do condicionamento geral.

Essa abordagem ajudou a definir objetivos claros, pensando sempre na progressão gradual e na individualidade de cada aluno ou atleta. Foram programadas atividades específicas para cada função a ser trabalhada, como o posicionamento, com exercícios focados neste conceito e, no final, um jogo para a prática do que foi ensinado nas atividades. O quadro 1 apresenta a organização das atividades do treinamento proposto nas 12 semanas.

Quadro 1: Organização das atividades de treinamento

SEM.	ATIVIDADE DESENVOLVIDA	OBJETIVOS
1	Diagnóstico de percepção	Passe, recepção, domínio e ocupação básica de espaços
2	Diagnóstico de percepção	Coordenação, agilidade e condução
3	Base técnica	Fundamentos físicos gerais
4	Base técnica	Fundamentos básicos do futsal, regras
5	Base técnica	Compactação defensiva
6	Base técnica	Transições rápidas, ofensivas
7	Complexidade tática	Domínio orientado, marcação por zona e potência de arranque
8	Estratégias coletivas	Movimentações sem bola e pressão alta
9	Estratégias coletivas	Posicionamento em escanteios e cobranças de faltas a favor e contra
10	Estratégias coletivas	Finalização de média distância, padrões ofensivos e agilidade avançada
11	Preparação para jogos	Finalizações variadas, rotação ofensiva e defensiva, ritmo de jogo e simulações de partida
12	Avaliação geral e aplicação	Revisão técnica completa, sistemas básicos (3-1/2-2) e avaliação final

Fonte: Autoria própria.

Legenda: Sem = semana.

Na prática, foi preciso intervir sempre que necessário para que os alunos adquirissem atenção na execução dos primeiros treinos. Ao executar sessões que envolviam exercícios de resistência, procurou-se aplicar conceitos de cargas controladas e descanso adequado, relacionando esses detalhes aos princípios da faculdade. Isso ajudou os alunos a entender que uma boa preparação não é apenas sobre executar uma atividade, mas sim sobre planejar de forma estratégica, compreendendo a utilidade da atividade na hora do jogo (Figura 3).



Figura 3: Intervenções durante os treinos.
Fonte: Autoria própria.

Um ponto que marcou o estagiário foi perceber a importância de integrar a teoria com a prática de uma forma mais natural. Ao colocar em prática esses conceitos, pôde observar como pequenas mudanças no planejamento fizeram uma grande diferença na motivação dos alunos e na evolução dos treinos. Ao voltar aos conceitos teóricos após as sessões de treinos, com os feedbacks, conseguiu refletir sobre o que funcionou melhor e o que podia ser ajustado, o que o deixou mais confiante para melhorar continuamente o seu planejamento.

A implementação de estratégias que privilegiaram a adaptação dos treinos, considerando as particularidades individuais e a necessidade de promover a formação cidadã, resultou em um aumento expressivo da participação e na melhoria das relações interpessoais, evidenciando a importância do estágio supervisionado como espaço formativo e transformador (Monteiro; Guérios, 2025; Silva, 2020). A discussão sobre os resultados obtidos remete à necessidade de se reconhecer a complexidade inerente à prática desportiva em ambiente de formação, onde a conjugação entre performance técnica, desenvolvimento pessoal e engajamento social constitui um desafio permanente para os docentes e supervisores envolvidos.

4.3 Atividades práticas (participação no JETS)

Notoriamente, o treinamento de futsal, desenvolvido de forma intensiva e estruturada, possibilitou a implementação de metodologias inovadoras que atenderam às necessidades individuais do estagiário, contribuindo para formação de um grupo coeso e autônomo. Sob essa ótica, a discussão se centra na relevância de estratégias diversificadas e flexíveis, que se adaptam aos diferentes perfis dos alunos, permitindo que a prática desportiva se traduza em uma experiência formativa de grande impacto (Figura 4) (Lara, 2025; Melo, 2025).



Figura 4: Treinamento dos alunos.
Fonte: Autoria própria.

Além disso, as sessões de feedback e as conversas de revisão, realizadas semanalmente, foram fundamentais para identificação de falhas e para a proposição de ajustamentos que visaram melhorar o desempenho dos alunos, evidenciando a importância de uma postura reflexiva e crítica por parte dos envolvidos. À luz dessas considerações, o presente relato reforça a compreensão de que o equilíbrio entre treinamento rigoroso e a flexibilidade pedagógica é essencial para a superação dos desafios inerentes à formação profissional, estabelecendo um paralelo entre desenvolvimento técnico e o amadurecimento pessoal, conforme demonstrado pelas contribuições teóricas e empíricas reunidas na bibliografia consultada (Almeida; Souza; Souza, 2024).

Diante disso, com relação ao objetivo final do treinamento (a participação no campeonato) no primeiro jogo do time no JETS, identificou-se muito nervosismo nos alunos, percebendo alguns tremores. Diante disso, procurou-se levá-los para um lugar mais sossegado, longe do barulho, tentando acalmá-los com conversas motivadoras, como demonstrado na Figura 5.



Figura 5: Conversa durante o jogo.
Fonte: Autoria própria.

Em uma das partidas mais tensas do campeonato, percebendo que a equipe estava perdendo a posse de bola com facilidade, o estagiário decidiu mudar a formação tradicional para uma mais compacta, reforçando a marcação próxima e incentivando contra-ataques rápidos. Explicou rapidamente a mudança para os jogadores, destacando a importância do posicionamento e da velocidade na transição. Essa decisão foi crucial para equilibrar o jogo e garantir a recuperação da vantagem no placar.

Em outro momento, um dos atletas mostrou sinais de cansaço e estava visivelmente frustrado após uma sequência de erros. O estagiário decidiu substituí-lo para preservar sua condição física e emocional, ao mesmo tempo que conversou com ele fora da quadra para reforçar sua importância na equipe e motivá-lo. Essa atenção individualizada ajudou o jogador a voltar confiante para as partidas seguintes, reforçando a importância do suporte além do aspecto técnico.

Durante a final, que foi contra um time de escola indígena, uma equipe temida pelos alunos, o que foi percebido ao longo dos treinamentos, a partida foi bastante equilibrada. O estagiário aproveitou um intervalo técnico para reforçar a comunicação entre os jogadores, pedindo foco especial na cobertura defensiva e no controle do ritmo do jogo. Utilizou exemplos anteriores que deram certo nos treinos para motivar a equipe a executar as jogadas com segurança. Essa liderança intensa no momento decisivo foi fundamental para manter a equipe coesa e alcançar a vitória.

Esses momentos foram grandes desafios, pois exigiram decisões rápidas e a capacidade de ler o jogo e as emoções dos atletas em tempo real. A experiência ensinou ao estagiário muito sobre a importância de ser flexível, comunicativo e empático, habilidades essenciais para um profissional eficaz, especialmente quando trabalha com jovens em um ambiente competitivo. A Figura 6 representa o registro após a vitória na final.



Figura 6: Foto da vitória.
Fonte: Rede social da escola.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os apontamentos apresentados neste relato indicam caminhos para futuras pesquisas que explorem a continuidade e a expansão dos efeitos formativos do estágio supervisionado, especialmente em contextos competitivos e de alta pressão, como os JETS 2025. Conclui-se que, a partir desta vivência, a integração entre treinamento esportivo e práticas pedagógicas adaptativas se configura como um modelo eficaz para promover o desenvolvimento integral dos alunos, o que destaca o papel do esporte como instrumento de transformação social e educativa em consonância com os paradigmas contemporâneos da Educação Física.

Em vista disso, a experiência deste estudo fornece subsídios importantes para a reformulação dos modelos de estágio e treinamento esportivo, demonstrando de forma conclusiva que a articulação efetiva entre o treinamento desportivo e os objetivos pedagógicos representa uma estratégia indispensável para a formação integral dos alunos. Os resultados e a discussão apontam para a necessidade de perpetuar modos de ensino que estimulam a integração entre teoria e prática, promovendo um ambiente estimulante e transformador, apto a formar profissionais comprometidos com a excelência e a inovação metodológica na área da Educação Física.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A.; SOUZA, A.; SOUZA, A. Trabalhando a dança no estágio supervisionado: um relato de experiência. **Temas em Educação Física Escolar**, 9, p. e2406, 05/19 2024.
- ARAÚJO, Í. C. D.; JESUS PEREIRA, D. **Guia de Medicina do Exercício e do Esporte**. Editora Dialética, 2024. 6527016328.
- BORGES, A. M. **Narrativa de experiência dos Estágios Supervisionados do Ensino Médio e suas dificuldades**. 2023. 43 f. (Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Biológicas)) -, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza.
- BRASIL. Lei nº 11.788, de 25 de setembro de 2008. Dispõe sobre o estágio de estudantes. Brasília: Diário Oficial da União 2008.
- BRASIL. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Brasília: Diário Oficial da União: 45-46 p. 2016.
- COLÉGIO ESTADUAL DOM ORIONE. Projeto Político Pedagógico. EDUCAÇÃO, S. d. Tocantinópolis: Superintendência Regional de Educação de Tocantinópolis: 248 p. 2025.
- COSTA, M. P.; ALMEIDA, R. T. Periodização do treino esportivo: fundamentos e aplicações. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 43, 2021.
- FERREIRA, C. A.; CASTRO, J. B. P. d.; VALE, R. Organização e periodização do treinamento aplicado às lutas. *In: Artes marciais, esportes de combate e lutas: conhecimento aplicado*. São Paulo: Pimenta Cultural, 2021. p. 159-188.
- FERREIRA, L. P. *et al.* Psicologia do esporte: estratégias para aprimoramento de performance e bem-estar. **Journal of Sports Psychology** 12, 2023.
- FRANÇA SILVA, S. C.; MELO FILHO, I. J. O Estágio Supervisionado na Educação Profissional e Tecnológica: O que o discente do IFPE precisa saber e fazer? 2025.
- GOMES, A. A. Princípios básicos do treinamento esportivo. **Revista de Educação Física**, 24, 2022.
- GOVERNO DO TOCANTINS. **Regulamento Geral e Específico - Jogos Estudantis do Tocantins (12-14 anos)**. Palmas: Secretaria da Educação, 2025.
- LARA, G. F. **Reestruturação do processo de estágio curricular obrigatório em uma instituição pública brasileira**. 2025. (Dissertação (mestrado)) - Programa de Pós-Graduação em Controle de Gestão, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- LIMA, M. d. S. A Escola de Aprendizes Artífices de Alagoas: ensino profissional primário público (1909-1930). 2020.
- LIMA, V. C. Ensino do esporte na educação física escolar: entre teorias pedagógicas e a pedagogia do esporte. 2024.

LIMA, V. R.; SANTOS, F. M. Treinamento físico e tático: estratégias modernas para o esporte de alto rendimento. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 36, 2021.

MARTINS, R. Métodos de treinamento na preparação esportiva. . **Sports Science Review**, 29, 2022.

MELO, C. M. P. **Contribuições e desafios formativos do estágio supervisionado nos anos iniciais na visão de licenciado (a) s em pedagogia**. 2025. -, Universidade Federal da Paraíba.

MONTEIRO, K. F.; GUÉRIOS, E. C. Um estudo sobre a relação entre o Estágio Curricular Supervisionado, a complexidade e a transdisciplinaridade. **Práxis Educativa**, 20, p. 1-20, 2025.

OLIVEIRA, J. P.; PACHECO, R. Planejamento e Periodização no Treinamento esportivo. **Revista de Ciências do esporte**, 17, 2023.

PINHO SANTOS, J. M. F. **A importância do estágio profissional para um estudante estagiário**. 2024. -, Universidade do Porto (Portugal).

PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO. Projeto pedagógico do curso de licenciatura em educação física, campus de tocaninópolis (atualização 2018). Tocantinópolis: Universidade Federal do Tocantins: 191 p. 2018.

SANTOS, J. G. d. **Do conhecimento teórico à prática docente: um estudo sobre a importância do estágio supervisionado na formação do profissional da docência**. 2024. 27 f. (Licenciatura Em Ciências Humanas- Sociologia) - Centro De Ciências De Imperatriz, Universidade Federal Do Maranhão, Imperatriz.

SILVA, B. B. **Estratégias de professores de educação física para a superação dos problemas na carreira docente: experiências de um município do interior paulista**. 2020. 284 f. (Mestre em Educação Física) - Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional, Universidade Estadual Paulista, Bauru.

SILVA, M. A. d. S. **Reflexões de uma trajetória de vida profissional e acadêmica: experiência de estágio e formação acadêmica**. 2024. 36 f. (Licenciado em Pedagogia.) - Programanacional Deformação De Professores Daeducação Básica– PARFOR, UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS, Manaus.

SOUSA, M. R. Evasão de alunas na educação física no ensino médio: problemática que envolve presença e não participação nas práticas corporais. 2025.

SOUZA, M. F.; LIMA, V. R. Ciclos de treinamento e aplicação prática na preparação física. **Journal of Sports Science & Medicine**, 58, 2020.

VASCONCELOS, J. M. d. Experiências no contexto do estágio não obrigatório dos anos iniciais do ensino fundamental: entre desafios, conflitos e possibilidades. 2025.