ENTRE INTENSIDADE E EQUILÍBRIO: EXPERIÊNCIAS PROFISSIONAIS NO FULL BURN E YOGA

Júlio César Barbedo de Souza[1]
Profa. Dra. Talita Ferreira Biedrzycki[2]

[1] Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
[2] Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: O estágio em Práticas Contemporâneas possibilitou a aproximação entre a formação acadêmica e a realidade profissional por meio da vivência de duas modalidades com características distintas: Yoga e Full Burn. Enquanto o Yoga esteve relacionado à busca pelo bem-estar integral e equilíbrio físico e mental, o Full Burn apresentou uma proposta direcionada à intensidade, ao condicionamento físico e à aptidão cardiorrespiratória. O contato com essas diferentes abordagens ampliou a compreensão sobre a diversidade existente nas práticas corporais contemporâneas. **Objetivo:** Vivenciar e compreender diferentes possibilidades de atuação profissional por meio do acompanhamento das modalidades Yoga e Full Burn, observando suas características, metodologias e diferentes perfis de praticantes. **Desenvolvimento da Experiência:** A experiência permitiu acompanhar práticas com objetivos e formas de condução distintas, bem como observar as características dos públicos atendidos. No Yoga, foram acompanhados praticantes interessados principalmente em bem-estar e equilíbrio físico e mental, enquanto no Full Burn o público buscava atividades de maior intensidade e melhora do condicionamento físico. O contato com essas duas propostas possibilitou ao acadêmico conhecer diferentes metodologias de trabalho dentro de um mesmo campo de atuação profissional. **Resultados e Discussão:** A vivência ampliou a compreensão sobre as possibilidades das práticas corporais contemporâneas e sobre a necessidade de reconhecer os diferentes objetivos e perfis dos praticantes. O contraste entre uma modalidade orientada ao equilíbrio e ao bem-estar e outra marcada por maior intensidade demonstrou a amplitude de possibilidades de intervenção do profissional de Educação Física. **Considerações Finais:** O estágio contribuiu para ampliar a visão profissional do acadêmico e reforçou a importância da diversidade de práticas corporais na Educação Física. A experiência com Yoga e Full Burn evidenciou que diferentes propostas podem atender necessidades e objetivos igualmente distintos, exigindo do futuro profissional capacidade de compreender as características de cada modalidade e do público atendido.

Palavras-chave: Estágio Supervisionado; Educação Física; Práticas Corporais Contemporâneas; Yoga; Full Burn.

ISBN: 978-65-88419-14-4