



MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

GINÁSTICA NO CAMPO: FORTALECENDO MULHERES E TRANSFORMANDO VIDAS NA COMUNIDADE RURAL

Ana Paula Santos de Santana¹
Gabriel Martins Borges¹
Letícia Cândido¹
Maria Vitória Campos¹
Talita Ferreira Biedrzcki²

1. Aluno(s) 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 projeto foi desenvolvido na comunidade rural Terra Vermelha, localizada a 60 km de Cuiabá-MT, a partir da demanda apresentada pela presidente da Associação de Mulheres, que relatou o impacto das atividades agrícolas na saúde das trabalhadoras locais. Dores crônicas, restrições funcionais e ausência de acesso a exercícios orientados motivaram a elaboração de uma proposta de intervenção com ginástica adaptada à realidade do campo. **Desenvolvimento da experiência:** Durante a fase de observação, identificou-se a carência de atividades estruturadas nos intervalos escolares. No desenvolvimento, os acadêmicos de Educação Física elaboraram uma proposta inovadora: a “Roleta da Ginástica”, uma dinâmica musical e coreografada em que os alunos sorteiam movimentos de ginástica e, com auxílio da música, executam, memorizam e compartilham as sequências com os colegas. A atividade foi planejada com base em testes prévios, criação de trilha sonora, elaboração de cards com movimentos e materiais visuais para replicação da prática. **Resultados e discussão:** Na fase inicial, os alunos do curso de Educação Física realizaram visitas técnicas e rodas de conversa para diagnóstico das limitações e necessidades. Em seguida, elaboraram um programa de exercícios com foco em mobilidade, alívio de tensões e autonomia funcional. As atividades foram planejadas com uso de materiais simples, como faixas elásticas e bolinhas para automassagem, visando acessibilidade. A proposta incluiu também a criação de vídeos tutoriais, uma revista digital com orientações de saúde e autocuidado, e a entrega de kits individuais. Uma das participantes foi capacitada para gerenciar o perfil no Instagram da Associação, contribuindo para a visibilidade e autonomia digital do grupo. **Considerações finais:** Os resultados foram expressivos, as participantes relataram dificuldades em movimentos básicos, mas demonstraram grande interesse e engajamento durante a aula prática. A avaliação final indicou efeitos positivos na conscientização corporal, fortalecimento da autoestima e desejo de continuidade das ações. O projeto provou ser uma ação transformadora, educativa e replicável, ao integrar saúde, tecnologia acessível e educação física voltada à realidade social.

Palavras-chave: Ginástica Adaptada. Saúde da Mulher. Comunidade Rural. Intervenção. Educação Física.