ENTRE COREOGRAFIA E TREINAMENTO: SEGURANÇA, ENERGIA E CONDUÇÃO NAS AULAS COLETIVAS

Evelyn Juliana da Costa Alves[1]
Maikel Alessandro Ferreira Dias[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 Corporais Contemporâneas foi desenvolvido no contexto das aulas coletivas padronizadas do Programa Les Mills, abrangendo modalidades voltadas à força e resistência (BODYPUMP), treinamento intervalado de alta intensidade (GRIT) e fortalecimento do core (CORE). O público atendido apresentava diversidade etária, entre 25 e 70 anos, e diferentes níveis de proficiência, exigindo capacidade de adaptação e individualização das orientações mesmo em um ambiente coletivo. **Objetivo:** Vivenciar a atuação profissional em aulas coletivas do Programa Les Mills, desenvolvendo competências relacionadas à condução das sessões, segurança dos praticantes, domínio das coreografias, comunicação e gestão do engajamento do grupo. **Desenvolvimento da Experiência:** Durante o processo, um dos principais desafios foi a insegurança inicial para conduzir aulas destinadas a um público já familiarizado com as modalidades. Para superar essa dificuldade, os acadêmicos realizaram treinamentos adicionais e repetição sistemática das coreografias e dos comandos de segurança, buscando maior domínio técnico e confiança na condução. A experiência também permitiu compreender a importância da gestão da energia da sala e das estratégias motivacionais para favorecer o envolvimento dos participantes. **Resultados e Discussão:** A experiência possibilitou maior segurança na condução das aulas e evidenciou a importância do planejamento, da repetição e do domínio dos comandos para transformar o conhecimento teórico em uma atuação mais confiante. O estágio também ampliou a compreensão sobre o profissional de Educação Física como facilitador de experiências que articulam execução técnica, motivação e engajamento coletivo. **Considerações Finais:** O estágio evidenciou que a atuação em aulas coletivas padronizadas exige mais do que o domínio da coreografia, envolvendo preparação, comunicação, segurança e capacidade de mobilizar diferentes perfis de praticantes.

Palavras-chave: Programa Les Mills; Estágio Supervisionado; Aulas Coletivas; Práticas Corporais Contemporâneas.

ISBN: 978-65-88419-14-4