

III MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

VIVÊNCIAS EM PROJETOS DE ATIVIDADES FÍSICAS VOLTADAS ÀS PRÁTICAS DE SAÚDE NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Júlio César Barbedo de Souza¹

Ruan Pablo Soares¹

Prof. Me. Allan da Mata Godois²

¹ Aluno do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

² Professor da área da saúde do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: Este relato de experiência descreve as atividades desenvolvidas na disciplina Práticas em Exercício Físico e Saúde, do curso de Bacharelado em Educação Física, realizadas em dois projetos de intervenção voltados à promoção da saúde, qualidade de vida, condicionamento físico e adesão à prática regular de exercícios. As ações ocorreram em ambiente institucional universitário, contemplando atividades de hidroginástica vinculadas ao projeto Perder para Ganhar e aulas de treinamento funcional direcionadas a colaboradores. **Desenvolvimento da experiência:** As práticas foram desenvolvidas no segundo semestre de 2025, contemplando atividades de observação, participação orientada e aplicação de intervenções previamente planejadas. No projeto Perder para Ganhar, foram realizadas aulas de hidroginástica na piscina terapêutica da Clínica Integrada do UNIVAG, organizadas em três momentos: aquecimento, desenvolvimento e volta à calma. As atividades utilizaram a resistência da água como componente central da prática, incluindo deslocamentos no meio aquático, exercícios com halteres e espaguete, movimentos voltados ao fortalecimento muscular, estímulos cardiorrespiratórios, coordenação motora e relaxamento. No projeto de Treinamento Funcional para Colaboradores da instituição, as aulas foram realizadas em espaço destinado às práticas corporais coletivas (salão de ginástica), com emprego de exercícios em estações e circuitos, movimentos funcionais, atividades de força, resistência muscular, mobilidade, coordenação e condicionamento cardiorrespiratório. Durante a vivência, foram desempenhadas ações de suporte ao professor responsável, envolvendo reconhecimento e organização dos espaços, organização dos materiais, orientação dos participantes e condução parcial das atividades. Além disso, ocorreram momentos de intervenção supervisionada, previamente planejados, nos quais foi possível acompanhar a execução dos exercícios e realizar ajustes no volume, na intensidade, no tempo de execução e na disposição espacial das atividades, conforme as respostas apresentadas pelos grupos. **Conclusão:** A vivência possibilitou compreender a atuação do profissional de Educação Física em programas de exercício físico supervisionado e práticas coletivas voltadas à saúde, evidenciando a importância do planejamento, da adaptação metodológica, da condução segura das atividades e da articulação entre conhecimento técnico, sensibilidade pedagógica e realidade dos participantes.

Palavras-chave: Exercício Físico; Promoção da Saúde; Educação Física.