

METODOLOGIA

As aulas ocorrem três dias na semana, com duração de uma hora, dividida em aquecimento, ginástica aeróbica, ginástica localizada, dinâmicas, ritmos e alongamento. Para cada dia da semana são utilizados equipamentos diferentes, de fácil acesso, entre os quais temos os bastões, bolas, elástico e garrafas pet.

Já a hidroginástica funciona dois dias na semana com duração de duas horas, divididas entre duas turmas. A aula é organizada em quatro etapas: aquecimento, ginástica aeróbica com macarrão, ginástica localizada e alongamento. Enquanto que na academia da saúde ocorrem quatro dias na semana no período da tarde com duração de uma hora, e as atividades são diversificadas.

Aos monitores cabe a responsabilidade de planejar e executar a aula de forma dinâmica, com objetividade, que favoreçam o sistema fisiológico e psicológico dos participantes para que haja uma manutenção e melhoria das atividades na vida diária, sempre procurando estratégias para que os exercícios físicos auxiliem na promoção da saúde e qualidade de vida (ROEDER, 2003).

CONTRIBUIÇÕES PARA FORMAÇÃO DOS MONITORES

Ao adentrarmos a universidade muitas são as expectativas, dúvidas, receios sobre o campo de atuação e o contato que se tem com os alunos, ao qual a interação gera um vínculo de ensino-aprendizagem, que durante a formação vem contribuir profissionalmente. Essa vivência extra curricular no Projeto Agita Conceição faz com que tenhamos diversos pontos de vista, sobre nossa formação e a maneira com que trabalhamos com determinado público.

Temos assim a oportunidade de usufruir de uma relação direta entre teoria e prática, além de auxiliar na nossa área de atuação e fornecer subsídios para os monitores, que em sua maioria são de outros municípios. Com isso é possível ver a evolução dos mesmos no que diz respeito a autonomia, didática, comunicação, socialização, coordenação motora, flexibilidade, entre outros.

Na questão psicológica existe uma relação extrínseca de afetividade-ansiedade-atividade física ao qual podemos amenizar a ausência dos familiares, servindo assim, como ponto de apoio quando, em alguns momentos, sentimo-nos deprimidos, sem auto estima para realizar nossas atividades cotidianas (Bartlewski *apud* Godoy, 2002, p. 10).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desta forma, podemos afirmar que a vivência no Projeto Agita Conceição contribuiu e contribuirá tanto no âmbito psicossocial quanto no profissional, por oportunizar, à alguns acadêmicos de Educação Física, experiências de ensino-pesquisa-extensão.

REFERÊNCIAS

GODOY, R. F. de Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional Movimento. *Revista Movimento*, Rio Grande do Sul, vol. 8, n. 2, maio-agosto, 2002, p. 7-15. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115318043002>>. Acesso em: 18 abril 2019.

ROEDER, M. A. *Atividade Física, Saúde Mental e Qualidade de Vida*. Rio de Janeiro: Shape, 2003. 365p.

