

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROJETO AGITA CONCEIÇÃO E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A FORMAÇÃO DOS MONITORES\***

*EXPERIENCE REPORT: PROJECT AGITA CONCEIÇÃO AND ITS CONTRIBUTIONS TO TRAINING THE MONITORS*

*RELATO DE EXPERIENCIA: PROYECTO AGITA CONCEIÇÃO Y SUS CONTRIBUCIONES PARA LA FORMACIÓN DE LOS MONITORES*

### **Bruna Melo Bastos**

*nomuepacda@gmail.com*

### **Geysa Talia Pereira da Trindade**

*geysataliapereiradatrindade@gmail.com*

### **Jonas Silva Soares**

*jhonas320@outlook.com*

### **Nathalia Larissa Evangelista da Silva**

*nathalialarissa1825@gmail.com*

### **Ricardo de Oliveira Santos Junior**

*coachkalahari@gmail.com*

### **Universidade do Estado do Pará (UEPA)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Exercício Físico 1; Mercado de Trabalho 2; Benefícios 3.*

## **INTRODUÇÃO**

Este trabalho objetiva externar as contribuições do projeto para a formação profissional dos monitores apresentando por meio de um relato de experiência as vivências de cinco acadêmicos do 7º período do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Pará (UEPA) Campus VII, no Projeto Agita Conceição, situado na cidade de Conceição do Araguaia-PA. O mesmo atende majoritariamente o público da terceira idade, visando a promoção da saúde e qualidade de vida.

Para isso foram implantados oito pontos na cidade de forma estratégica para melhor atendê-los. São oferecidas diversas atividades, tais como: ginástica aeróbica com e sem materiais, circuitos, dinâmicas, encontros com temáticas voltadas para a saúde, entre outros. Além do projeto nos núcleos há outros dois locais de atuação, a hidroginástica e a academia da saúde, que atendem a um público misto, no entanto muitos idosos participam nos três lugares por considerarem prazerosas as atividades trabalhadas, a socialização e descontração que esses ambientes oferecem.

\* O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



## 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.

