



## **PROJETO DE EXTENSÃO “GINÁSTICA MIX” DA UFPB: CINCO ANOS ATENDENDO A COMUNIDADE E O CORPO DISCENTE**

Marcelle de Oliveira Martins, Maria de Fátima Iêda Barroso de Oliveira, Dyanne Daffny Soares Fialho – LEPAFS/DEF/CCS - Universidade Federal da Paraíba;  
martins575@yahoo.com.br

O projeto de extensão Ginástica Mix (GM), criado em março de 2009, é um programa de ginástica voltado à comunidade em geral e à comunidade acadêmica. O público-alvo são mulheres adultas, saudáveis, com idades entre 25 e 50 anos. Ainda, acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, que já tenham cursado a disciplina Atividade Física em Academias I, podem atuar como orientadores voluntários. Com aulas de 60 minutos nas terças e quintas, e progressão de intensidade e complexidade ao longo do semestre letivo, o GM tem como objetivos maiores promover a saúde de suas praticantes e prover um ambiente de práxis educativa para discentes de Educação Física. Para tanto, estimula-se o aprimoramento da aptidão física relacionada à saúde (força muscular, resistência cardiovascular, mobilidade e controle ponderal), através de modalidades coletivas variadas, tais como dança, Yoga, treinamento funcional, ginástica localizada, ginástica aeróbica, *step*, *jump* e alongamento. Com tal diversidade de modalidades, o programa oportuniza a vivência e aprendizado de amplo espectro de técnicas de atividades físicas. Assim, atinge-se outro objetivo importante: o ensino de diferentes práticas que possam ser realizadas com maior autonomia (consciência corporal e conhecimento técnico) quando a aluna adotar um estilo de vida fisicamente ativo e puder ou quiser realizar atividades físicas em diferentes projetos, academias, praças ou clubes. Para o corpo discente, cria-se a oportunidade de observar, planejar, ministrar e refletir sobre as atividades realizadas no projeto, aproximando teoria e prática das atividades de ginástica coletiva, fazendo do GM um verdadeiro laboratório de vivências para futuros professores de ginástica. A variedade de modalidades e formas diferentes de montar as aulas tem permitido ao graduando uma enriquecedora prática didática, além de exercitar seu olhar crítico



e reflexivo no que se refere ao atendimento dos usuários de academias de ginástica. Um dos pilares do GM é justamente refletir sobre o “dar aula” de atividades coletivas como uma ação profissional comprometida não só com o treinamento corporal, mas também com o acolhimento das pessoas e seu bem estar emocional e afetivo. A ginástica coletiva pode e deve ser conduzida como atividade de entretenimento, praticada no tempo de lazer do alunado, na qual se lidera um grupo de pessoas com características e condições corporais diversas, mas todas devem ser orientadas quanto à técnica dos exercícios sem esquecer o componente “saúde”. No GM, vive-se o entendimento atual e multidimensional do termo saúde, em que diferentes dimensões devem ser consideradas na busca de melhor qualidade de vida, a saber: dimensões física, emocional, psicológica, social, espiritual. Considera-se o GM um projeto extensionista de sucesso, uma vez que os graduandos referem ganhar confiança para enfrentar o mercado como professor de ginástica e desenvolvem um olhar diferenciado acerca dos fatores componentes de uma aula coletiva, bem como as praticantes mantêm-se no grupo não somente como alunas, mas como amigas da equipe e entre si evidenciando, sobretudo, a abrangência social e emocional que um trabalho voltado à comunidade pode alcançar.

**Palavras-chave:** Ginástica Coletiva, Saúde, Ensino.