GINÁSTICA COLETIVA EM MOVIMENTO: RITMO, INCLUSÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Letícia Candido de Oliveira[1]
Maria Vitória Ribeiro Campos[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 Contemporâneas foi desenvolvido com ênfase na ginástica coletiva, envolvendo atividades que articulavam música, ritmo e movimento em um contexto de promoção da saúde e do bem-estar. A experiência ocorreu em um projeto social de saúde, com um público heterogêneo com diferentes níveis de condicionamento e capacidades individuais. **Objetivo:** Vivenciar a atuação profissional na ginástica coletiva, desenvolvendo competências relacionadas ao planejamento, condução de grupos, controle da intensidade, comunicação e adaptação das atividades às características dos participantes. **Desenvolvimento da Experiência:** Foram acompanhadas aulas com aquecimentos rítmicos, ginástica aeróbica, circuitos funcionais, alongamentos e atividades de flexibilidade. Durante a participação, as acadêmicas auxiliaram na demonstração dos exercícios, orientação da execução, controle do ritmo e intensidade e organização dos materiais. Na aplicação prática, foram conduzidas duas aulas: uma voltada à resistência aeróbica e coordenação motora e outra direcionada à flexibilidade, ritmo corporal, integração e descontração. **Resultados e Discussão:** Como produto final, foi produzido um vídeo com registros e relatos das experiências, destacando a importância da acessibilidade à atividade física e da integração social por meio do movimento. Entre os principais desafios, destacou-se o atendimento a participantes com diferentes níveis de condicionamento, especialmente quanto ao controle da intensidade e à prevenção de sobrecargas. As acadêmicas também identificaram a necessidade de aperfeiçoar o tempo de transição entre as atividades e tornar os comandos verbais mais objetivos. **Considerações Finais:** O estágio evidenciou que a ginástica coletiva ultrapassa a execução de movimentos acompanhados por música, exigindo planejamento, comunicação, sensibilidade às diferenças individuais e capacidade de adaptação e ampliou a compreensão sobre o papel do profissional de Educação Física na construção de práticas acessíveis, inclusivas e direcionadas à promoção da saúde, do bem-estar e da convivência social.

Palavras-chave: Ginástica Coletiva; Educação Física; Práticas Corporais Contemporâneas; Inclusão; Promoção da Saúde.

ISBN: 978-65-88419-14-4