

## **EDITAL Nº 54/2024-PROEX**

XIV ENCONTRO DE EXTENSÃO E CULTURA

### **OS BENEFÍCIOS FÍSICOS, MENTAIS E PROFISSIONAIS PARA OS MONITORES DO PROJETO RITMIZE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

<sup>1</sup> Vitória Silva Vito, <sup>2</sup> Profa. Dra. Orientadora:  
Eveline Ximenes Tomaz, <sup>3</sup>Antônio Alan Reinaldo  
Gabalia, <sup>4</sup>Ana Karoline Gomes de Oliveira,  
<sup>5</sup>Francisco Tiago Gregório Pereira  
Educação Física - UVA, Sobral - CE,  
[anapaulacoreau@gmail.com](mailto:anapaulacoreau@gmail.com)

A dança melhora o condicionamento cardiorrespiratório, facilita atividades diárias e traz benefícios físicos e psicológicos, como redução do estresse, melhoria da concentração e prevenção da depressão (OLIVEIRA, 2020). O Ritmize é um projeto de extensão que combina a arte da dança com ritmos e estilos variados e proporciona benefícios para quem participa diariamente das suas atividades, incluindo participantes e monitores que se dedicam todos os dias para ministrarem as aulas e serem melhores todos os dias. O objetivo do relato é descrever os benefícios que o Ritmize proporciona para os monitores do projeto, a partir da perspectiva dos mesmos. No aspecto motor, a prática constante aprimora a coordenação e agilidade, dado o desafio de executar e ensinar passos complexos, iniciando na elaboração da coreografia até o momento de repassar utilizando a metodologia do espelho. A força e resistência muscular também são favorecidas, especialmente nos grupos musculares das pernas, abdômen e glúteos, necessários para movimentos contínuos e de alto impacto, tendo em vista que a playlist que é realizada possui momentos com picos diferenciados, ou seja, os BPM's das músicas levam a momentos intensos da frequência cardíaca através dos movimentos mais intensos como saltos e elevação de pernas. A flexibilidade é estimulada pela amplitude de movimento requerida nas aulas, e o equilíbrio e a propriocepção se desenvolvem com mudanças rápidas de direção, enquanto a atividade cardiovascular promove a melhoria do condicionamento físico. Quanto ao aspecto psicológico, a dança atua como um alívio para o estresse e a ansiedade, com a liberação de endorfinas e a interação com os alunos promovendo um bem-estar social. A autoconfiança e autoestima do professor são fortalecidas pelo planejamento que se concretiza nos momentos de ensaio e reuniões, e pela liderança exercida em aula, assim como a criatividade, que é sempre estimulada na criação de coreografias para atualização da playlist. A resiliência e a disciplina são essenciais para manter o compromisso diário e o convívio com os alunos gera uma sensação de conexão e pertencimento. Em termos de benefícios sociais, o professor amplia sua rede de contatos ao interagir com alunos de diferentes idades e origens, desenvolvendo habilidades de comunicação, liderança e trabalho em equipe. A dinâmica das aulas fortalece o vínculo entre professor e alunos, promovendo um ambiente de apoio mútuo e senso de comunidade. Por fim, conclui-se que a importância do Ritmize se dá em vários aspectos da corporeidade dos monitores, sendo uma vivência diária, acrescentando valores e conhecimentos no crescimento e desenvolvimento profissional, físico e mental.

Palavras - chave: Benefícios; Ritmize; Monitores.

Agradecimentos: Ao PBPU pela bolsa de Extensão.