

**EDITAL Nº 60/2025-PROEX**  
**XV ENCONTRO DE EXTENSÃO E CULTURA**

**APRENDER E EVOLUIR: O IMPACTO DAS FORMAÇÕES ACADÊMICAS NO  
DESENVOLVIMENTO DOS MONITORES DO RITMIZE- UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

<sup>1</sup> Maria Eduarda Roque de Oliveira <sup>2</sup>Prof. Dra. Orientadora: Eveline Ximenes Tomaz

<sup>3</sup>Antonia Rayssa Rodrigues Paiva

Educação física - UVA, Sobral - CE, [roqueeduarda5@gmail.com](mailto:roqueeduarda5@gmail.com)

Área temática: Saúde

As ações de extensão são fundamentais para o desenvolvimento técnico, crítico e humano dos discentes, pois ampliam os conhecimentos adquiridos em sala de aula e fortalecem a vivência prática. Segundo Demo (2015), o estudante deve ser protagonista do próprio aprendizado, participando ativamente de processos formativos que integrem teoria e prática. Nesse contexto, o projeto Ritmize, do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú, se preocupa em promover formações para os monitores, a fim de contribuir com a formação acadêmica, além de possibilitar a aplicação dos conhecimentos adquiridos de forma efetiva e socialmente relevante. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência formativa vivenciada no projeto Ritmize, com destaque para uma ação de capacitação dos monitores bolsistas. A ação ocorreu em 16 de setembro de 2025 no Complexo Esportivo da UVA, uma formação sobre Ginástica Funcional para os monitores bolsistas de projetos de extensão do curso. Na ocasião, o professor abordou a fundamentação teórica trazendo o conceito de Ginástica Funcional baseado em movimentos naturais e multiarticulares, e trabalhou com os padrões de movimento como agachar, empurrar, puxar, girar, correr, saltar, estabilizar. Seguido da explanação teórica, o professor iniciou uma prática possibilitando a execução dos movimentos a partir da compreensão da teoria abordada, onde se efetivou o aprendizado da teoria na prática, ocorrendo a práxis. O professor ainda executou alguns exercícios e explicou qual o seu objetivo, e orientou quanto ao material comumente usado para a prática da Ginástica Funcional ou um material alternativo, de fácil acesso, A partir do conhecimento adquirido, considerando as ações extensionistas onde ele deve ser aplicado, no caso do Ritmize, pode-se perceber os benefícios trazidos por esta prática e que poderão ser proporcionados para os participantes dos projetos, como: o aumento da força e massa muscular, auxílio na manutenção da autonomia, desenvolvimento de um melhor equilíbrio e coordenação, além de ter um impacto positivo nas atividades da vida diária, melhorando a qualidade de vida. Podemos considerar que as formações são de extrema valia para os discentes, pois eles têm a oportunidade de aprender e vivenciar tanto a execução correta quanto o planejamento pedagógico de atividades, tendo um impacto positivo e direto em sua formação acadêmica, aperfeiçoando as competências do futuro profissional e assegurando sua intervenção na comunidade de forma contextualizada.

**Palavras chaves:**Formação discente; Ginástica Funcional; Promoção da saúde.

**Agradecimentos:** Ao PBPU pela bolsa de extensão.