

PAUSA: ENCONTRO E MOVIMENTO

¹Maria Eduarda Pereira Ferreira, ¹Simone de Araújo Spotorno Marchand, ¹Elisabete Bongalhardo Acosta

*José Antônio Bicca Ribeiro

*Orientador(a)

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus* Rio Grande.
Rio Grande, RS, Brasil

O dia a dia das pessoas, é absorvido pelo estudo e o trabalho diário, fazendo com isso o distanciamento com a vida ativa, o autoconhecimento e o cuidado com si mesmo. Ainda, grande parte da população, tem se exercitado cada vez menos, e, conseqüentemente um aumento no comportamento sedentário, aumentando a desmotivação na prática de um estilo de vida mais ativo. No entanto, o exercício físico de forma regular, pode contribuir na manutenção da nossa mobilidade, contribuindo na realização de atividades cotidianas básicas, através do desenvolvimento das qualidades físicas. A criação do projeto PAUSA que está em seu segundo semestre de execução no âmbito do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus* Rio Grande, surgiu no intuito de colocar em suspenso as atividades acadêmicas diárias de cada um, e assim provocar a possibilidade de algumas conexões consigo mesmo e com o outro. O objetivo principal foi a vontade de propor um espaço de trocas com os alunos e professores oferecendo práticas de exercício para comunidade acadêmica dentro da rotina diária do *Campus*. Para compor o projeto, apresentamos as práticas corporais de natureza introspectiva a partir do uso de técnicas do Alongamento, do Relaxamento, Meditação e da Yoga associadas a algumas práticas corporais básicas de condicionamento físico de baixa intensidade. A proposta procura estabelecer uma rotina de práticas corporais semanais; possibilitar vínculos com o próprio corpo e seus limites; e construir laços entre os participantes enquanto pertencimento e permanência de um mesmo espaço. No projeto, os integrantes executam práticas de ginástica geral, momentos de reflexão e meditação em cada aula. O projeto é proposto de dois encontros duas vezes na semana no ginásio do IFRS - *Campus* Rio Grande com duração de 45 minutos cada encontro. As atividades ainda estão em continuidade, mas já é possível perceber uma boa empolgação dos participantes nas aulas e entre eles mesmos. De acordo com relatos dos participantes, em geral, tiveram grande aumento da consciência corporal e mental, tendo mais do seu autoconhecimento e com isso, podendo provocar a possibilidade de re/desfazer algumas conexões consigo mesmo e com o outro.

Palavras-chave: Práticas de exercício; Comunidade acadêmica; Espaço de trocas.

Nível de ensino: Ensino Médio/Técnico

Área do conhecimento: Ciências da Saúde