

## **Projeto pausa: desafios para uma vida em movimento**

Antony Pereira Huber, Simone de Araujo Spotorno Marchand\*

Orientador(a)\*

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

O envolvimento intenso com atividades de estudo e trabalho pode levar ao descuido com aspectos da vida. Muitas vezes essas questões cotidianas não contribuem na inclusão de uma prática regular de exercício na rotina, sendo inclusive essa um fator problemático na sociedade. O projeto de ensino "Pausa: Encontro e Movimento", desenvolvido pela área da Educação Física do IFRS – Campus Rio Grande, foi desenvolvido com o intuito de criar um espaço coletivo de interação e troca dentro da rotina acadêmica do campus, promovendo práticas que beneficiam a saúde integral dos participantes. Tem como público alvo a comunidade interna da instituição. São dois encontros semanais para a prática de ginástica de uma hora cada no ginásio. Esse estudo procurou evidenciar quais os principais desafios enfrentados pelo público alvo do projeto para inclusão da prática de exercício físico na sua rotina. Realizamos uma pesquisa através de formulário Google, onde foi possível mapear o público alvo, sua relação com a atividade física e identificar os desafios para a inserção da atividade física em seu cotidiano. Apesar do público alvo reconhecer os benefícios da prática de exercícios, reconhecem as dificuldades em incluir na sua rotina a prática. Entre as principais razões identificadas estão a falta de tempo devido a compromissos profissionais/acadêmicos e familiares, a falta de motivação, questões financeiras relacionadas a academias e equipamentos, o sedentarismo já estabelecido. Diante desse cenário, o "Pausa: Encontro e Movimento" se propõe a oferecer uma alternativa viável e acessível para a comunidade acadêmica. Ao criar um espaço dedicado ao autocuidado, o projeto visa não apenas promover a prática de atividades físicas, mas também estimular a conscientização sobre a importância do bem-estar integral. Através de encontros regulares, os participantes poderão experimentar diferentes modalidades de exercícios em um ambiente acolhedor, onde a interação e a troca de experiências são incentivadas. Além disso, o projeto busca fomentar a motivação e a adesão à prática de exercícios, mostrando que é possível integrar a atividade física na rotina de forma prazerosa e descomplicada. Com uma abordagem inclusiva e de exercício de baixo impacto, pretende-se atender a todos os níveis de condicionamento físico, permitindo que cada participante avance no seu próprio ritmo. Ao final do projeto, espera-se não apenas uma melhoria na saúde física, mas também um fortalecimento da comunidade acadêmica, promovendo um estilo de vida mais equilibrado e saudável para todos.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; inclusão; desafios.

**Nível de ensino:** Ensino Técnico

**Área do conhecimento:** Ciências da Saúde