



GINASTICA NO RITMO: MOTIVOS E BENEFÍCIOS QUE LEVAM À PRÁTICA.

Lurian da Rocha Alves¹

Leonardo Gasparini Fernandes²

Thierry Caruccio Guerra³

Nabil Ferreira El Hodali⁴

Janaina Gomes Cantes⁵

Maria Cristina Chimelo Paim⁶

Resumo

O objetivo desse estudo foi verificar os motivos e benefícios que a prática de exercícios físicos, dentro do Grupo No Ritmo, vem proporcionando a suas participantes. O Grupo de Ginástica No Ritmo conta com a participação de 40 mulheres. Participaram do estudo 12 mulheres, na faixa etária de 42 a 70 anos, pertencentes a Comunidade de Mães da EMEF Altina Teixeira, participantes do Grupo de Ginástica No Ritmo. As aulas acontecem três vezes na semana, segunda; quarta e sexta, sempre das 8:00 às 8h e 40min e têm a duração de 40 minutos. As aulas de ginásticas são práticas, com o auxílio de música. Foram utilizadas dois tipos de ginásticas durante as aulas: a Aeróbica e a localizada. Foi aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas onde a finalidade era saber os motivos que a levaram ao grupo, sobre a saúde antes e após entrar no grupo, se houve alterações na saúde. Tendo em vista os benefícios que a prática da ginástica traz, a turma de ginástica No Ritmo salienta que a qualidade de vida melhorou após a criação do grupo, onde a finalidade era a relação mães-escola-filhos, trazendo ainda mais benefícios do que o esperado.

Palavras-chave: Ginástica, Motivos, benefícios

Introdução:

A prática de atividade física tem se mostrado benéfica na redução de diversos fatores de risco propiciando, por exemplo, melhora no metabolismo, controle do peso corporal e controle da hipertensão (BARETTA E PERES, 2007). A atividade física e exercício físico têm sido entendidos respectivamente como qualquer movimento corporal e atividades físicas sistemáticas que tenham por propósito a melhoria e manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. O exercício físico, habitualmente, é definido como a atividade física planejada, estruturada, repetitiva que resulta em melhoria ou manutenção de uma ou mais características da aptidão física, sendo considerado como uma subcategoria da

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física, ULBRA SM. Bolsista do Pibid/ Capes. lurian_rocha@hotmail.com

² Acadêmico do Curso de Educação Física, ULBRA SM. Bolsista do Pibid/ Capes

³ Acadêmico do Curso de Educação Física, ULBRA SM. Bolsista do Pibid/ Capes

⁴ Acadêmico do Curso de Educação Física, ULBRA SM. Bolsista do Pibid/ Capes

⁵ Acadêmica do Curso de Educação Física, ULBRA SM. Bolsista do Pibid/ Capes

⁶ Dra em Psicologia Coordenadora de Área do PIBID Educação Física ULBRA Santa Maria. m.crischimelo@gmail.com.br

atividade física (CASPERSEN *et al.* 1985). A prática da ginástica traz como benefícios para a vida de quem pratica, como a melhora na autoestima, flexibilidade, coordenação motora, funções cardiovasculares, musculatura do corpo, índice de gordura no corpo, nas socializações e na redução de estresse diário. Assim percebe-se que a prática diária da atividade física, possibilita a redução dos riscos de se adquirir problemas cardiovasculares, diabetes, pressão alta, sentimentos de depressão e ansiedade, como também, auxilia no controle da obesidade, na promoção do bem estar psicológico, dentre outros benefícios. (PICCOLI, OLIVEIRA e FERRAREZE, 2010). Outro aspecto que varia consideravelmente em associação com níveis de saúde e de aptidão física e a qualidade de vida, de acordo com de acordo com o mesmo autor, ensaios clínicos cada vez mais demonstram a relação entre qualidade de vida, aptidão física e saúde. Diante desse contexto o grupo do PIBID/Altina Teixeira desafiou a comunidade escolar na criação de um grupo de ginastica. O Grupo de Ginastica No Ritmo foi criado pelo grupo de bolsistas do PIBID/Altina Teixeira, com o objetivo de aproximação das Mães da comunidade Escolar com a Escola e seus filhos e filhas e proporcionar a estas mulheres uma atividade que contribua para melhorar a sua qualidade de vida, nos aspectos de saúde física, mental e social, entre outras. Com base nisso, questiona-se quais seriam seus interesses e necessidades dessas mulheres? Assim, esse estudo teve como objetivo verificar os motivos e benefícios que levam as mulheres a participar do grupo no Ritmo e os benefícios que essa participação vem lhes proporcionando.

Metodologia:

O Grupo de Ginastica No Ritmo conta com a participação de 40 mulheres. Participaram do estudo 12 mulheres, na faixa etária de 42 a 70 anos, pertencentes a Comunidade de Mães da EMEF Altina Teixeira, participantes do Grupo de Ginastica No Ritmo. As aulas acontecem três vezes na semana, segunda; quarta e sexta, sempre das 8:00 às 8h e 40min e têm a duração de 40 minutos. As aulas de ginásticas são práticas, com o auxílio de música. Foram utilizadas dois tipos de ginásticas durante as aulas: a Aeróbica e a localizada. Na ginástica aeróbica são repassados movimentos rítmicos para que as alunas reproduzam eles ao ritmo das músicas. O foco na aeróbica foi priorizar a resistência aeróbica das alunas a fim de melhorar a capacidade condicionante e a melhoria das suas atividades em seu dia a dia. Na ginástica localizada o foco foi a definição corporal das alunas, os exercícios tinham o foco na região abdominal, membros inferiores e superiores. E visavam a melhoria da autoestima das alunas. A cada encontro foram realizados exercícios específicos para cada

região do corpo. As aulas eram divididas da seguinte forma, 20 minutos de ginástica aeróbica e 20 minutos de ginástica localizada, além dos 20 minutos são reservados alguns minutos deste para o alongamento e aquecimento, assim como no final dos últimos 20 minutos são reservados também alguns minutos para o relaxamento das alunas para que elas retornem as suas casas. Foi aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas onde a finalidade era saber os motivos que a levaram ao grupo, sobre a saúde antes e após entrar no grupo, se houve alterações na saúde, sobre alguns aspectos que possivelmente ocorreram após a entrada no grupo, sobre o que considera qualidade de vida, se ocorreu mudança na qualidade de vida após a entrada no grupo, e se tem alguma dificuldade para realizar alguma tarefa em casa, a partir deste questionário realizamos algumas constatações referentes as alunas.

Resultados e Considerações Finais

Com a base nos resultados obtidos percebe-se que os objetivos do projeto estão sendo atingidos, pois de acordo com as respostas analisadas no que se refere aos benefícios que levaram as mulheres a participarem do grupo de ginástica No Ritmo, observa-se que 100% afirmou estarem mais motivadas a saírem de casa, desde o seu ingresso no grupo; 100% das participantes afirmaram ter ampliado seus círculo de amizade. 80% das alunas relatou estarem mais satisfeitas com suas vidas; 61% afirmou estar mais valorizadas como pessoas; Dentre estas constatações algumas citaram outras mudanças, como: “menos dores na coluna”, “fiquei mais disposta”, “meu sono é tranquilo”, “minha saúde física melhorou, até mesmo meu desempenho sexual”.

Quando analisamos os motivos que levaram a participar do Grupo no Ritmo, percebe-se que 100% delas se envolveram no projeto para melhorar a saúde e ganhar qualidade de vida. Quando questionadas sobre o seu entendimento de qualidade de vida, percebe-se que as participantes entendem como qualidade de vida, ter uma boa alimentação, ter uma boa saúde, praticar atividades físicas e ao estar bem consigo mesma e com o ambiente que vive. Tendo em vista os benefícios que a prática da ginástica traz, a turma de ginástica No Ritmo salienta que a qualidade de vida melhorou após a criação do grupo, onde a finalidade era a relação mães-escola-filhos, trazendo ainda mais benefícios do que o esperado.

Qualidade de vida segundo a Organização Mundial da Saúde é “É a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele

vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Para se ter qualidade de vida deve-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter uma alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, ter tempo para o lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem. A partir desta análise, concluímos que a harmonia do grupo ao decorrer da prática das atividades melhorou de forma significativa, com isto a satisfação individual das participantes impulsiona para a continuação das atividades do grupo de ginástica no ritmo, através de todos estes dados coletados conseguimos ver a melhora e o crescimento individual e coletivo de todo o grupo.

Referencias

BARETTA, E.; BARETTA, M.; PERES, K.G.; Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, p.1595-1602, 2007

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**. v.100, n.2, p. 126-131, 1985.

PICCOLI, J. C.; OLIVEIRA, G. T.; FERRAREZE, M. E. A prática de atividade física na região do Vale dos Sinos no Estado do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 18, n. 1, p. 42-47, 2010.