

# MOTIVOS E BENEFÍCIOS QUE LEVAM A PRÁTICA DA GINÁSTICA NO GRUPO NO RITMO

Leonardo Gasparini Fernandes

Lurian da Rocha Alves

Thierry Caruccio Guerra

Nabil Ferreira El Hodali

Bernardo Carbone dos Santos

Maria Cristina Chimelo Paim

Universidade Luterana do Brasil – Santa Maria

leonardofernandesg@live.com

## RESUMO

O objetivo desse estudo foi verificar os motivos que levam a prática de exercícios físicos, dentro do Grupo No Ritmo, e os benefícios que a prática regular 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, onde o foco é a melhora do condicionamento físico para as atividades diárias, e a localizada, onde o foco é na melhora da autoestima das participantes melhorando sua estética. Foi aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas onde a finalidade era saber os motivos que a levaram a participar do 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 tanto a saúde física quanto a mental, 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. Onde a participação da comunidade aumentou significativamente no ambiente escolar, sobrepondo apenas a relação com a ginástica.

**Palavras-chave:** Ginastica, Motivos, benefícios.

## INTRODUÇÃO

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 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 ginástica. O Grupo de Ginástica 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 O objetivo desse estudo foi verificar os motivos que levam a prática de exercícios físicos, dentro do Grupo No Ritmo, e os benefícios que a prática regular vem proporcionando a suas participantes.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

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 atividade física (CASPERSEN et al. 1985).

## **METODOLOGIA**

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. 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 as 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.

## **APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS**

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 círculos 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 pratica 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.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

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 pratica das atividades, com isto a satisfação individual das participantes impulsiona para a continuação das atividades do grupo de ginástica no ritmo, através de todos este dados coletados conseguimos ver a melhora e o crescimento individual e coletivo de todo o grupo.

## **REFERÊNCIAS**

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.