

A GINÁSTICA NA MELHORIA DO COMPORTAMENTO HUMANO NA QUALIDADE DE VIDA: UM ESTUDO DE CASO

Mariana de Sousa Silva, Luiz Antônio Silva Campos

RESUMO

Entende-se como Ginástica uma movimentação corporal que apresenta como objetivo primordial a melhoria da qualidade de vida de todos os praticantes. Portanto, este trabalho tem como objetivo verificar os benefícios trazidos pelas aulas de Ginástica ministradas aos adultos mais frequentes de o Programa Integrar. O Programa Integrar apresenta característica social sendo idealizado e coordenado pelo Centro Universitário de Patos de Minas - MG contando com parceria da Credicopa e da Prefeitura Municipal de Patos de Minas. O resultado desta pesquisa foi que todos que responderam o questionário sentem satisfação em estar praticando uma atividade física, pois não era possível antes da idealização e inauguração do Programa Integrar.

Palavras chave: Ginástica, qualidade de vida, benefícios.

ABSTRACT

Physical exercise is any bodily activity performed to enhance or maintain the quality of life in those who practice it. This report is on how adults participating in the *Integrar* Program have benefited from Physical exercises practice. *Integrar* Program designed and coordinated by *Patos de Minas* University Center has a social concern, counting on partners like *Credicopa* and *Prefeitura Municipal de Patos de Minas*. The survey showed that everyone felt a great satisfaction because before the *Integrar* Program they never had the opportunity to practice Physical Exercises.

Key words: Physical exercises, quality of life, benefits.

INTRODUÇÃO

A ginástica como exercício físico, ao longo da história, tem-se apresentado de várias formas, mas com um único princípio esse tempo todo, ou seja, é para a melhoria do desempenho físico e conseqüentemente melhoria das condições e da qualidade de vida do praticante. Outras características marcantes são: preserva-se sempre a individualidade dos praticantes e respeitam-se sempre suas habilidades motoras.

É nosso dever como profissionais e/ou professores de Educação Física, segundo Russo (apud GAIO, BATISTA, 2006 p.49), “[...] orientar seus alunos na vivência das experiências corporais, sabendo interpretar o significado do próprio movimento”. Então, como Educadores Físicos devemos despertar em nossos alunos o prazer em praticar uma atividade orientada, levando em consideração suas possibilidades e limitações.

De acordo com Brandão (apud GAIO, BATISTA, 1997 p. 13), “a origem da ginástica se confunde com a origem da Educação Física”. Atualmente a ginástica se instala como uma disciplina da Educação Física atendendo aos objetivos e às necessidades dos seres humanos, sejam crianças, jovens, adultos, idosos, com ou sem limitações física, sensorial ou mental

Nos dias atuais a ginástica atende aos interesses e às necessidades do ser humano, na realidade presente, pois, há uma necessidade de movimentar-se e estar com uma vida saudável e ativa, usufruindo do próprio corpo e movimentando-se. Cada pessoa deve conhecer o próprio corpo suas limitações, tomando consciência corporal e percebendo que necessita de um corpo para desenvolver as funções vitais, tendo, portanto que cuidar bem dele.

Baseado nisso, Russo (apud GAIO, BATISTA, 2006, p.40) “a Educação Física teria a responsabilidade de disciplinar corpos, transformando-os em homens fortes, porém dóceis e submissos”. Muitas são as maneiras de praticar atividades físicas atualmente, mas, contrariando esse momento histórico de “submissão, o sujeito deve utilizar seu próprio corpo de forma prazerosa, criativa e livre.

Como profissionais de Educação física, devemos contribuir no processo de conscientização corporal e na melhoria do bem estar físico psíquico e social dos sujeitos, preocupando assim com a saúde e incentivando sempre uma mudança nos hábitos para que qualidade de vida da sociedade se torne cada vez melhor.

Sabendo que atividade física aliada a uma boa alimentação resulta em benefícios para saúde das pessoas, o Centro Universitário de Patos de Minas implantou na cidade um Programa que visa à melhoria física, social e mental da Sociedade Patense, ampliando o acesso à prática esportiva, integrando o esporte e educação, contribuindo para a formação social da comunidade, oportunizando lazer e exercício físicos regulares, visando à promoção da saúde e fácil acesso de crianças, adultos, idosos, portadores de necessidades especiais em atividades físicas, principalmente na ginástica.

O Programa Integrar iniciou em abril de 2007, é interdisciplinar com os cursos de Pedagogia e Letras que disponibilizam cinco monitores ao todo para o seu desenvolvimento e conta com a participação de mais ou menos quatrocentos alunos em atividades diferenciadas e integradas.

O projeto de ação nesse Programa tem chamado a atenção das pessoas, principalmente pelo fato de que na sociedade há ainda indícios de desigualdades sociais, com isso, buscou-se parceria para a implantação das ações de extensão a serem desenvolvidas pelos cursos de graduação do Centro Universitário de Patos de Minas, além das parcerias com várias empresas da cidade, que se preocupam também com a saúde de toda a população.

Sabendo que exercícios físicos contribuem para um pleno desenvolvimento do organismo humano, durante a execução deste Programa, do qual fazemos parte como professor de Educação Física, ministrando aulas de ginástica para uma turma no período vespertino, um questionamento nos chamou a atenção e levantamos a seguinte pergunta como problema a ser investigada: qual a contribuição da ginástica para a saúde dos alunos praticantes do turno vespertino caracterizando-se por idades diferenciadas?

A prática regular de atividade física é extremamente importante para o funcionamento correto das funções vitais, portanto neste trabalho pretendemos analisar o desempenho dos praticantes das aulas de ginástica do turno vespertino no Programa Integrar e quais foram os benefícios trazidos de um projeto com característica social, integrando os membros dessa sociedade por meio da atividade física.

A hipótese levantada que será a diretriz deste estudo é que com aulas de ginástica moderadas e regulares, os praticantes que eram, em princípio, inativos, poderiam melhorar sua condição física e minimizar o estresse mental do dia a dia, por isso, temos por objetivo verificar se houve uma melhoria da qualidade de vida das pessoas participantes das aulas de ginástica no Programa Integrar durante o turno vespertino, levando em consideração as atividades desenvolvidas desde o início.

Acreditamos, inicialmente, que com as aulas de ginástica, os praticantes poderiam melhorar sua condição física e ao mesmo tempo sair do ambiente sedentário em que residem. Além de tudo isso, durante o ano de 2008 será aplicado com alunos das aulas de ginástica no turno vespertino um questionário para confirmar e analisar o desempenho e os benefícios de uma prática regular de atividade física, visando uma população inicialmente sedentária e um projeto de cunho social.

A GINÁSTICA COMO UMA ATIVIDADE FÍSICA

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais da Educação Física, (BRASIL (MEC), 2001, p.25),

“A Educação Física é entendida como uma proposta que visa à cultura corporal, pois, apresenta seus fundamentos nas concepções de corpo e movimento, nas dimensões culturais, sociais, políticas e afetivas”. Portanto, a área de Educação Física hoje contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento, sendo de fundamental importância atividades dinâmicas com finalidade de lazer, expressão, afetos, e promoção e manutenção da saúde.

A preservação da saúde é um dos principais objetivos da Educação Física, considerando que a saúde é um aspecto de nossa vida mais precioso. Saúde não representa apenas a ausência de doença e sim uma condição humana com dimensões: física, social e psicológica, interagindo em momentos positivos e possíveis e momentos negativos e impossíveis. Partindo destes três aspectos da condição humana, a qualidade de vida do ser humano está intimamente ligada a suas ações rotineiras refletindo em suas atitudes, valores e oportunidades.

A dimensão física está voltada à movimentação e conhecimento corporal, a dimensão social esta ligada ao aspecto afetivo, e a condição psicologia esta intimamente relacionada com o que a pessoa pensa e sente acerca de alguma situação cotidiana. Por isso, que a Educação Física tem como principal objetivo a manutenção da saúde, pois inter-relaciona com a ação, o pensamento e afetividade.

Ramos (1982) destaca que: “a prática de exercícios físicos vem desde a pré-história, afirma-se na antiguidade, estaciona na Idade Média e fundamenta-se na Idade Contemporânea”, porém apresentando um caráter mais desportivo e de acordo com as condições de vida e ambiente da população. O homem na antiguidade exercitava-se pela sua sobrevivência, tendo com isso um maior gasto energético e uma melhor qualidade de vida, sendo por isso, sujeitos mais saudáveis do que os homens do século XXI, pois com o avanço tecnológico as obrigações rotineiras tornaram a pratica de exercícios físicos uma ação cômoda sem muitas exigências, causados pelo automatismo da prática e a pouca demanda de esforço no dia a dia.

Os principais mentores que contribuíram para a evolução da prática regular de exercícios físicos foram Ling na Suécia, Clias na Suíça e Naechlegall na Dinamarca. Percebe-se que a atividade física nos tempos passados apresentava-se com um caráter extremamente utilitário, pois os povos antigos realizavam atividades necessárias para a sobrevivência. Hoje a prática de atividade física relaciona-se com a aparência física e prevenção contra doenças, porém, apesar de saberem que a prática regular de atividades físicas são ações necessárias para a melhoria das capacidades e habilidades funcionais do organismo, a maioria das pessoas teima em adotar como meio de vida, hábitos irregulares, não se importando com um estilo de vida mais saudável.

Os exercícios físicos são caracterizados por sequências de movimentos a fim de atingir algum objetivo específico. Uma vez que os significados são diferentes, estes dois termos apresentam em comum os benefícios em praticá-los, pois ambos ajudam na manutenção de uma vida saudável. Portanto, as aulas de ginástica do Programa Integrar podem ser consideradas como exercício físico, pois se trata de atividades planejadas sistematicamente, visando um objetivo ao final de cada aula.

Segundo o Dicionário eletrônico Aurélio da Língua Portuguesa (POSITIVO INFORMÁTICA, 2004), a palavra ginástica vem do grego “*Gymnastiké*” e significa a arte ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade. Sendo o conjunto de exercícios corporais sistematizados, para este fim, realizados no solo ou com auxílio de aparelhos aplicados com objetivos educativos, competitivos, terapêuticos, etc. A ginástica de condicionamento físico, competitiva, fisioterápicas, conscientização corporal e de demonstração são os principais campos de atuação da ginástica.

A Educação Física apresenta como disciplinas várias formas de ginástica, portanto de acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais da Educação Física, (BRASIL (MEC), 2001, p.49):

As ginásticas são técnicas de trabalho corporal que de modo geral assumem um caráter individualizado com finalidades diversas. Por exemplo, pode ser feita como preparação para outras modalidades, como relaxamento, para a manutenção ou recuperação da saúde ou ainda de forma recreativa, competitiva e de convívio social. Envolve ou não a utilização de materiais e aparelhos, podendo ocorrer em espaços fechados, ao ar livre ou na água. Cabe ressaltar que são um conteúdo que tem uma relação privilegiada com “Conhecimento sobre o corpo”, pois, nas atividades ginásticas, esses conhecimentos se explicitam com bastante clareza. Atualmente, existem várias técnicas de ginástica que trabalham o corpo de modo diferente das ginásticas tradicionais (de exercícios rígidos, mecânicos e repetitivos), visando a percepção do próprio corpo: ter consciência da respiração, perceber relaxamento e tensão dos músculos, sentir as articulações da coluna vertebral.

Em se tratando da origem da Ginástica:

Na antiguidade, o movimento ginástico antes de ser sistematizado, era compreendido como expressão da cultura. No século XV, na Itália, surgiram obras como “*A Arte da Ginástica*”, baseadas nas ideias de antigos gregos, as quais apresentavam pressupostos teóricos e práticos sobre os exercícios. Marinho (1980, apud GAIO, BATISTA, 2006, p.58).

Com isso é possível perceber que a ginástica leva através da manifestação corporal um contexto social e cultural, além de cuidar e auxiliar na manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida de todos os praticantes.

De acordo com Soares (1998, apud GAIO, BATISTA, 2006 p. 58), a ginástica caracteriza-se “[...] como uma forma particular de exercitação onde, com ou sem o uso de aparelhos, abre-se a possibilidade de atividades que provocam valiosas experiências corporais, enriquecedoras da cultura corporal das crianças, em particular e do homem em geral.”

Bracht (1990 apud GAIO, BATISTA, 2006, p.58), “analisando os métodos ginásticos diz que estes são construídos por meio de conhecimentos da anatomia, da fisiologia e da medicina aplicados ao campo de exercícios físicos”. Portanto, a ginástica na Educação Física fundamenta-se no movimento corporal humano como um todo, por isso, que o profissional de Educação Física deve sempre estar preparado e buscando novos conhecimentos, preocupando com os indivíduos e com a sociedade na qual está inserido, visando à busca por uma vida mais saudável.

Apesar de reconhecer esta afirmativa podemos observar que muitas pessoas são inativas em nossa sociedade, pois até mesmo os trabalhos hoje não exigem tanto do indivíduo fisicamente. Levando em consideração a importância da ginástica na melhoria da qualidade de vida, Batista (apud GAIO, BATISTA, 2006) destaca que a ginástica nos leva à possibilidade uma nova forma de ler o movimento expressado pelo corpo, de forma natural e criativa e assim, contribui para aspectos da nossa formação humana. Ou seja, a partir de uma prática regular e orientada da ginástica é possível ver a vida de outra maneira, pois o corpo ativo auxilia em toda regulação fisiológica do organismo humano, possibilitando melhoria em todos os sentidos.

COSTA (1996, p.84) cita: “A arte da ginástica deve restabelecer a perdida uniformidade da formação humana, integrar à espiritualização unilateral a verdadeira corporalidade [...] e no convívio da juventude abranger e apreender o homem todo”. A motivação é um fator importante e necessário para se iniciar um programa de ginástica como exercício físico, pois sem o interesse do sujeito pela prática regular desta ação, ao contrário do prazer, se tornará um tédio.

Para Mcardle, Katch, kacth (2003) destaca que em um relatório Norte Americano apresentado pelo “Surgeon General” revela que a inatividade de adultos e jovens é maior do que se esperava. Um número alarmante de pessoas inativas fez com que o departamento de saúde dos Estados Unidos mobilizasse a população à realizar um programa de atividade física com atividades regulares e moderadas. Descobrimos com tal mobilização que a prática regular e progressiva de exercícios físicos dentre eles a ginástica reduz níveis de morbidez e mortalidade, a Surgeal General, em 11 de Julho de 1996, reconheceu a importância da prática regular e constante de exercício físico para a nação aprovando com isso o primeiro relatório resumindo os benefícios de um programa de atividades exercício físico na prevenção de doenças.

Estudantes de Harvard realizaram uma pesquisa cujo objetivo seria o de comprovar e conscientizar a população que exercícios aeróbicos moderados, promovem uma boa saúde física, mental e social e ainda prolonga a vida. Nesta pesquisa constaram que a atividade física diminui os efeitos deletérios dos maus hábitos. Notaram ainda que, os hipertensos tinham taxa de morte reduzida pela metade. E ainda, comprovaram que as tendências genéticas para morte prematura reduziram em grandes níveis. Podemos concluir com isso que os exercícios físicos e principalmente a prática regular de ginástica e hábitos saudáveis reduzem o risco de morte.

Percebe-se que sem a prática regular de exercícios físicos as articulações, os músculos, perdem movimentação, o acúmulo de gordura afeta os principais sistemas do corpo humano, o coração perde forças e podemos ficar sujeitos a doenças. Contudo, a prática de atividade física contribui nos aspectos físicos, afetivos e psicológicos.

Alguns estudos destacam que o corpo humano tem a capacidade de viver até cento e vinte anos, porém, as estatística, sobretudo a brasileira, destaca que a nossa média de idade está entre setenta e oitenta anos de vida. Portanto para não morreremos precocemente devemos utilizar a medicina preventiva em favor de uma melhor qualidade de vida e com isso uma vida mais longa e produtiva. Um corpo ativo é importante para que não haja em nosso organismo um esquecimento das funções corporais, por isso é necessário que um programa de atividade física seja desenvolvido com um público de todas as idades e sexos, mas que possibilite uma realização com prazer e que supra suas necessidades e desejos.

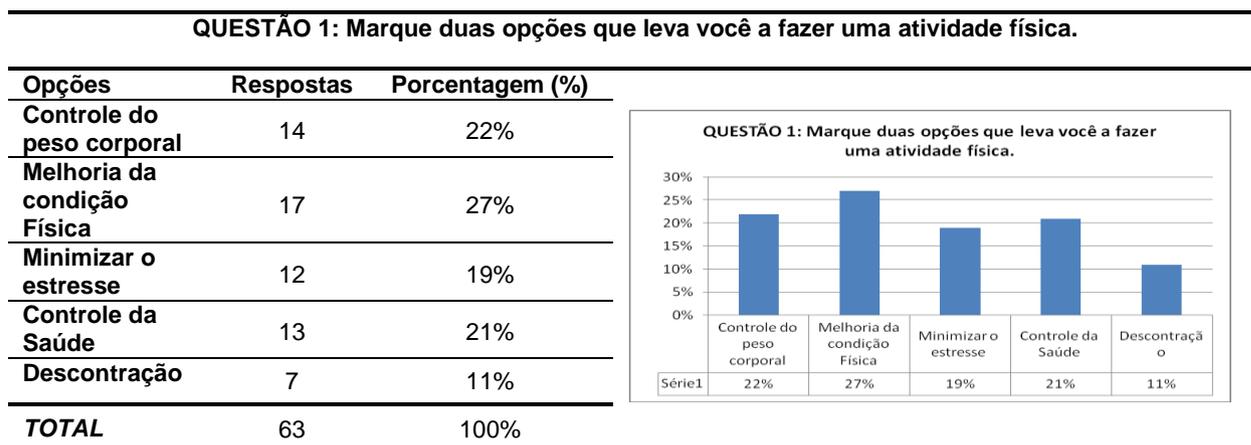
A PESQUISA, O MÉTODO, OS RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi aplicado para os participantes das aulas de ginástica do turno vespertino do Programa Integrar um questionário contendo questões abertas, fechadas e mistas, com o intuito de obter uma resposta e saber se as aulas até então ministradas surtiram algum efeito na saúde física, mental ou

social dos praticantes. Associado ao questionário foi desenvolvida a técnica de observação sistemática, para identificar e registrar a motivação implícita nas expressões dos praticantes, nos aspectos: disposição, ânimo, locomoção, saúde, dentre outros aspectos, durante e após as aulas.

A partir da aplicação do questionário para pessoas frequentes das aulas de ginástica do turno vespertino, foi possível verificar que a maioria dos praticantes apresenta idades entre 31 a 60 anos e todos são do sexo feminino, constatando com isso, que estas praticantes estão preocupadas com a qualidade de vida e os benefícios trazidos por uma prática de atividade física regular.

Os quadros a seguir sintetizam dados a partir das respostas das participantes do Programa:



Fonte: dados da pesquisa levantados pelo questionário aplicado

Podemos analisar neste item que as mulheres estão preocupadas com o controle do peso corporal e com a aparência visando com isto uma melhor qualidade de vida, pois estando em atividades se sentem bem e satisfeitas. Uma vez que estão preocupadas com o controle do peso corporal está intimamente ligada à aparência então, Gonçalves (1994 apud GAIO; BATISTA, 2006, p.43), “explica que o homem vivendo em sociedade que age, pensa e sente, e expressa conforme convenções preestabelecidas”. Contudo, podemos depreender que a pessoa não utiliza seu corpo do jeito que deveria, pois, necessita de aprovações da sociedade, deixando de viver sua própria vida em função de outros meios.

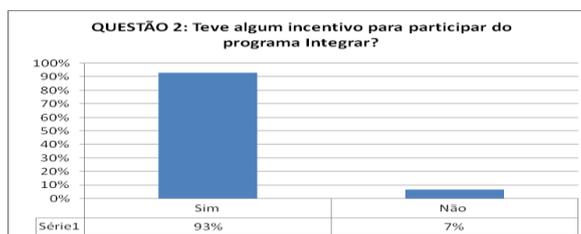
As praticantes das aulas de ginástica do Programa Integrar sabem que para um pleno funcionamento das funções vitais no organismo é necessário o desejo em praticar a ginástica e praticá-la regularmente. É importante que a pessoa sinta-se bem e confortável com a ação escolhida, tendo em mente que tais ações só trarão benefícios futuramente a todos que o praticam. No trabalho desenvolvido com elas, alertamos sempre para isso.

A segunda questão do questionário foi elaborada com o intuito de identificar se ainda hoje, as pessoas necessitam de um incentivo para realizar alguma coisa, principalmente em se tratando de uma prática de atividade física e hipoteticamente, mostrar que o ser humano é, ainda, um ser totalmente dependente.

A grande maioria das praticantes demonstrou ter algum incentivo em iniciar nas aulas de ginástica. Assim podemos entender que não apresentam uma iniciativa própria e nem interesse próprio para se ingressarem em uma atividade física regularmente. Demonstraram ainda, que não escutam o seu corpo, sobretudo se esse apresenta um mal qualquer, não importando com a saúde ou qualidade de vida. Por isso a influência social, da família e amigos é, também, de extrema importância à manutenção da atividade física, pois este suporte social incentiva o praticante a manter o interesse em continuar fisicamente ativo e com isso manter-se melhor física, social e mentalmente.

QUESTÃO 2: Teve algum incentivo para participar do programa Integrar?

Opções	Respostas	Porcentagem
Sim	27	93%
Não	2	7%
TOTAL	29	100%

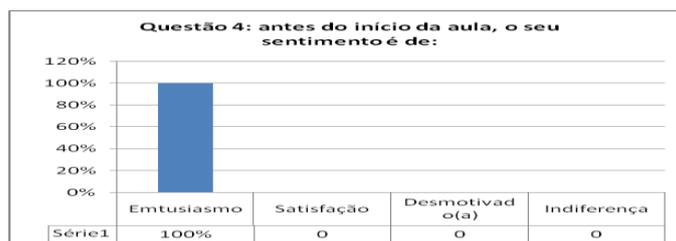


Fonte: dados da pesquisa levantados pelo questionário aplicado

Uma vez já incentivada a prática da atividade física, basta apenas a participante animar-se e comprometer em realizar esta prática com animação e desejo de se tornar uma pessoa melhor, e com mais saúde. Portanto procuramos saber a que grau estava a motivação das alunas de ginástica do Programa Integrar na preparação para irem realizar a atividade.

QUESTÃO IV: Antes do início da aula, o seu sentimento é de:

Opções	Respostas	Porcentagem
Entusiasmo	29	100%
Satisfação	0	0
Desmotivado (a)	0	0
Indiferença	0	0
TOTAL	29	100%



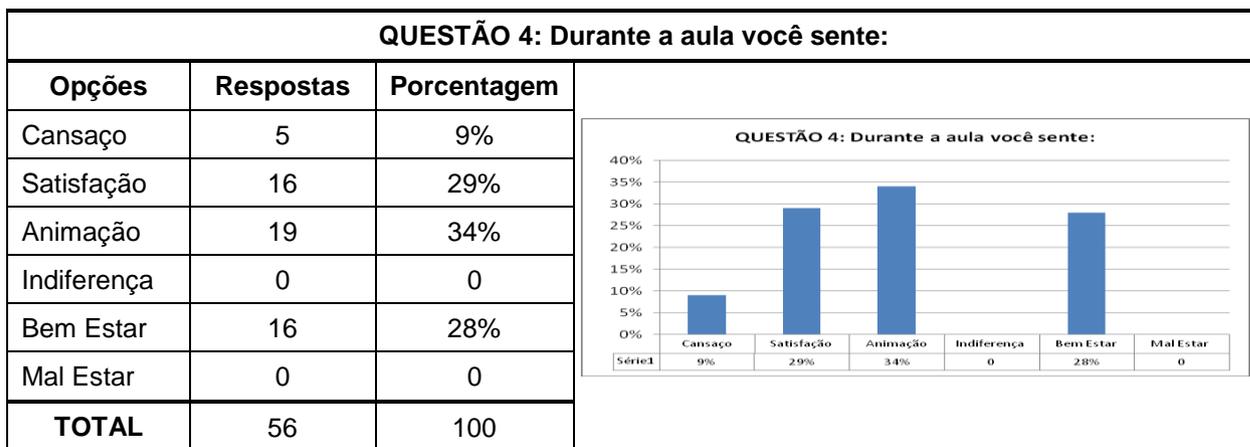
Fonte: dados da pesquisa levantados pelo questionário aplicado

Antes de iniciar a aula ou estarem no local, todas as praticantes responderam que se sentem entusiasmadas em praticar a atividade, confirmando o fato de que deverá haver um estímulo externo para que a prática regular de atividade física seja praticada com entusiasmo e prazer. Portanto, no momento em que as praticantes iniciam-se em um programa de atividade física, cada dia que passa as mesmas vão conseguindo atender os objetivos almejados, promovendo com isso uma motivação e animação em estar no local da atividade física.

Sabendo que a prática de qualquer atividade física é importante e necessária para um pleno funcionamento do nosso organismo, muitas pessoas ainda, esquecem deste fato então, Batista (2006, apud GAIO, BATISTA, 2006, p.55), afirma que: “as condições de vida nas qual o individuo hoje se encontram expostas levou-o a uma vida mais sedentária e como consequência ao aumento de problemas como obesidade, a hipertensão e a diabetes, entre outros”. Por isso as alunas de ginástica do programa Integrar do turno vespertino que responderam o questionário, se sentem motivadas em irem e estarem na aula e participar da mesma de uma forma ativa e prazerosa.

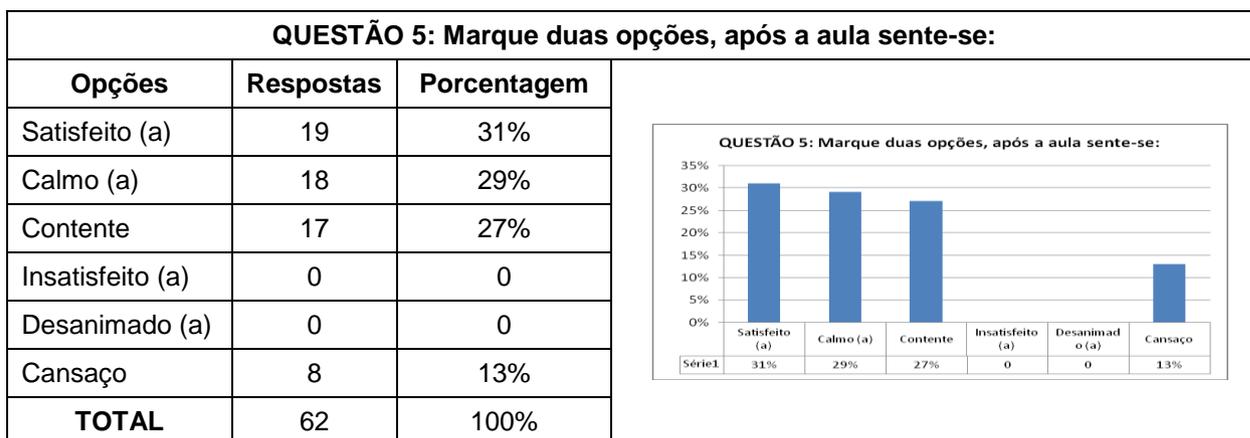
Após o início da atividade desejamos obter informação a respeito de como as participantes das aulas de ginástica do Programa Integrar sentem durante a aula, visando adquirir informação acerca das condições física das mesmas ao realizar uma atividade física de caráter moderado a intenso.

No decorrer da aula, analisando os questionários respondidos, é possível notar que há uma animação, um bem estar, e uma satisfação das praticantes sentindo-se motivadas e bem, física e socialmente. Confirmando o fato de que a atividade física regular possibilita grandes mudanças e transformações nos aspectos de um ser humano, pois a atividade física aliada a uma boa alimentação são ações benéficas à saúde de todos, uma vez que as praticantes desejem realizar uma atividade física regularmente.



Fonte: dados da pesquisa levantados pelo questionário aplicado

Durante a aula, 34% das praticantes de uma atividade física regular, sentem-se animadas naquele momento da prática, mas agora, gostaríamos de obter informações a respeito de como estas participantes sentem-se após a realização de uma atividade física. Com o objetivo de saber se as participantes ativas das aulas de ginástica do Programa Integrar sentem-se confortáveis e satisfeitas após a realização da aula.



Fonte: dados da pesquisa levantados pelo questionário aplicado

Analisando o questionário aplicado, nota-se que a maioria das praticantes após a realização das atividades sente-se mais satisfeitas, calmas e contentes, porém o cansaço em realizar uma atividade física está presente em muitas que responderam o questionário, confirmando a teoria que grande parte da população hoje em dia, se encontra em um estilo sedentário. De acordo com Batista (apud GAIO, BATISTA, 2006 p.55), “ao mesmo tempo em que tecnologias são desenvolvidas, as quais ampliam a qualidade de vida, temos, por outro lado, situações que colocam a vida sob intensa ansiedade e riscos reais”. Ou seja, a tecnologia ajuda em parte, pois o ser humano não sabe usufruir destas de forma adequada então, a ginástica possibilita uma nova leitura do movimento corporal, de modo natural, criativo e expressivo, contribuindo com aspectos da formação humana, favorecendo a uma melhor utilização de recursos técnicos para o bem viver.

O questionário apresentou duas questões abertas, sendo uma delas elaboradas com o intuito de saber: *Você crê que a ginástica está atendendo o seu objetivo? Por quê?* De acordo com os questionários analisados podemos constatar que as praticantes creem que as aulas de ginástica irão atender aos objetivos almejados, pois antes, durante e após as aulas sentem-se motivadas e felizes em estar no meio de outras pessoas e realizando uma atividade física, esquecendo os problemas diários e ainda com muita persistência e paciência atingir os objetivos próprios com a prática regular de atividade física. E os principais objetivos citados nesta questão foram o controle do peso corporal, controle da pressão arterial, controle da depressão, sendo o objetivo mais interessante respondido foi a procura de

diversão e construção de novas amizades possibilitando assim uma melhoria na saúde física, mental e social das alunas praticantes que responderam o questionário.

Para finalizar, a segunda questão aberta contida no questionário foi colocada objetivando saber: *Em sua opinião qual a contribuição da ginástica para a saúde ou para a vida?* Para todos que contribuíram com essa pesquisa a ginástica proporciona uma vida saudável, no combate estresse diário, no controle do peso corporal, no controle da pressão, no combate a doenças dentre outros fatores relacionadas à melhoria na qualidade de vida, aumento da disposição, aumento da felicidade, melhora na autoestima, possibilitando com uma prática regular das aulas, bem estar e saúde levando em consideração a idade das praticantes e o estado inicial em que elas se encontravam.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ginástica traz grandes benefícios à saúde e conseqüentemente na melhoria da qualidade de vida de seus praticantes. Sabemos que somente a prática cotidiana da ginástica não garantirá esses benefícios, pois, a pessoa praticante deverá ter uma vida pautada pela disciplina em todos os seus aspectos. Porém, na prática da ginástica há questões implícitas que impulsionam o olhar e a ação do praticante a buscar, em sua vida, outras formas disciplinadas e saudáveis de conduzi-la. Essas questões implícitas podem ser nomeadas de motivação para a disciplina na sobrevivência saudável. Para nós esses argumentos serviram de diretrizes para uma pesquisa, na qual buscamos entender, por meio de estudos bibliográficos, a dimensão desses benefícios.

Elaboramos uma revisão teórica sobre a questão, pela qual, confirmamos a ideia de que a ginástica é relevante para a boa saúde e para a qualidade de vida de toda a população que a pratica. Descobrimos no percurso histórico da prática da ginástica essa preocupação central da melhoria do condicionamento físico e conseqüentemente da qualidade de vida. Confirmamos que a ginástica nesse seu processo histórico sempre se pautou na melhoria do desempenho humana muito além de um simples trabalho muscular localizado ou geral. Sendo assim, resolvemos ir a campo e, por meio de um estudo de caso, buscar respostas e confirmação ou refutação desses elementos teóricos de benefícios dessa ginástica muito além de sua simples prática cotidiana.

Após a aplicação do questionário e a tabulação dos dados as considerações levantadas foi possível constatar a confirmação de hipóteses que a ginástica traz um benefício à vida muito além de uma preparação muscular e um condicionamento físico generalizado; ficou em destaque que há um aumento significativo na vontade da pessoa praticante de “fazer algo mais” no seu dia a dia; buscar a satisfação de viver foi outro ponto levantado pelas pessoas praticantes. Diante disso, consideramos que a prática da ginástica deve ser motivada em todas as idades; os benefícios de sua prática possibilitam a criação de outras ações na vida; e programas e projetos de ginástica devem ser criados atendendo todas as faixas sociais e, finalmente, a regularidade da execução da prática orientada deve ser observada e cumprida para a efetividade de um melhor desempenho geral do corpo.

REFERÊNCIAS

- BRASIL (MEC). **Parâmetros Curriculares da Educação Física**. 3.ed. Brasília: SEED/MEC, 2001.
- COSTA, M.G. **Ginástica Localizada**. Rio de Janeiro: 4ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- GAIO, R., BATISTA, J.C.F. **A Ginástica em Questão: corpo e movimento**. Ribeirão Preto, SP: Tecmed, 2006.
- MCARDLE, W. D.; KATCH, F I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2003.
- POSITIVO INFORMÁTICA LTDA. **Novo Dicionário Eletrônico Aurélio versão 5.0**. Editora Positivo, 2004.
- RAMOS, J.J. **Os Exercícios Físicos na História e na Arte: do homem primitivo aos nossos dias**. São Paulo: Imbrasa, 1982.

¹ UNIPAM;

² UFTM

luizmono@netsite.com.br