



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO MÉDIO, TÉCNICO E EDUCAÇÃO À
DISTÂNCIA – PARFOR/CAPES/UEPB
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

DJAELSON ALVES TORRES

**GINÁSTICA COLETIVA NA PRAÇA: VIVÊNCIAS COM OS PARTICIPANTES DA
CIDADE DE SÃO SEBASTIÃO DO UMBUZEIRO-PB**

POLO - MONTEIRO / 2018

DJAELSON ALVES TORRES

**GINÁSTICA COLETIVA NA PRAÇA: VIVÊNCIAS COM OS PARTICIPANTES DA
CIDADE DE SÃO SEBASTIÃO DO UMBUZEIRO-PB**

Relato de Experiência apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física – PARFOR/CAPES/UEPB, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Ginástica Coletiva

Orientador: Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

T693g Torres, Djaelson Alves.

Ginástica coletiva na praça [manuscrito] : vivências com os participantes da cidade de são sebastião do Umbuzeiro - PB / Djaelson Alves Torres. - 2018.

28 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Monteiro , 2018.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho , Pró-Reitoria de Ensino Médio, Técnico e Educação à Distância."

1. Ginástica coletiva. 2. Qualidade de vida. 3. Promoção da saúde. 4. Projeto Ginástica Coletiva. 5. Ginástica na praça. 6. São Sebastião do Umbuzeiro - PB.

21. ed. CDD 613.71

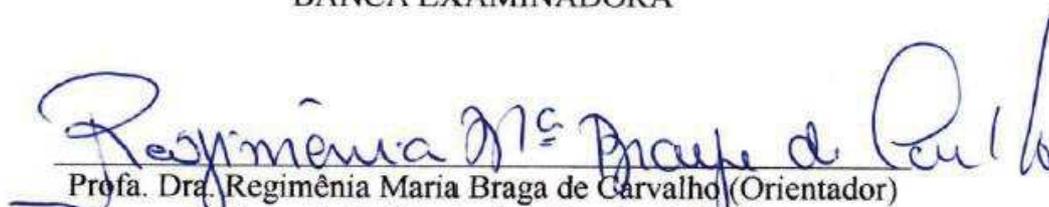
DJAELSON ALVES TORRES

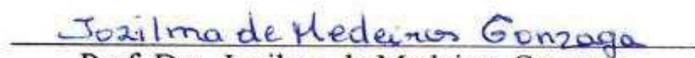
**GINÁSTICA COLETIVA NA PRAÇA: VIVÊNCIAS COM OS
PARTICIPANTES DA CIDADE DE SÃO SEBASTIÃO DO UMBUZEIRO-PB**

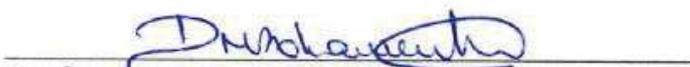
Relato de Experiência apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação
Física – PARFOR/CAPES/UEPB, da
Universidade Estadual da Paraíba, como
requisito parcial à obtenção do título de
Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 27/04/2018.

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dra. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho a **Maria José, mãe e incentivadora** de todos os meus sonhos.

Minha fortaleza em todos os momentos.

A Senhora é a maior bênção que dos céus eu recebi na vida!.

Meu amor eterno!

AGRADECIMENTOS

Com a finalização deste relato e paralelamente a conclusão deste curso, não poderia deixar de agradecer a algumas pessoas que direta ou indiretamente me ajudaram nesta caminhada tão importante de minha vida pessoal e profissional.

Primeiramente agradeço a Deus, pelo dom da vida e pelas graças recebidas ao poder ter me dado meus dois maravilhosos filhos que me dão força, servindo como inspiração na conclusão deste curso.

Aos meus pais, que sempre foram meu porto seguro, dando-me asilo nos momentos de dificuldades e, ainda, direcionando meus passos, acreditando na minha capacidade.

À minha querida e amada esposa, companheira e incentivadora das minhas potencialidades, que consegue me guiar com sabedoria em meio as maiores tempestades, tornando as dificuldades mais amenas, o meu amor e gratidão.

Às minhas irmãs e irmãos, por sempre estarem ao meu lado me ajudando e sentirem orgulho de mim.

Aos casais Rogério Amorim e Tereza Amorim, Francisco Neves e Adalcy de Freitas pela força e incentivo, me dando oportunidades e sempre acreditando na minha capacidade de crescer na vida.

Aos meus cunhados Jailson Freitas, Marcos Evane, aos quais não poderia deixar de agradecer-los por terem sido tão importantes na minha vida; parte do que sou hoje agradeço a eles. Meu respeito e gratidão.

Aos meus amigos(as) de curso, em especial Ana Paula, Cícero Romão, Loide, Fabiano, Antônio e Nanam, que partilharam comigo sua amizade e companheirismo mesmo nos momentos mais difíceis.

A Professora Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho, considerada por mim uma amiga, que aceitou orientar-me neste trabalho, confiando no meu potencial e por ter me concedido significativa ajuda para realização do mesmo.

Muito obrigado!

RESUMO

O referido trabalho apresenta um relato de experiências com um grupo de pessoas participantes do Projeto “Ginástica Coletiva e Vivência na Praça” na cidade de São Sebastiao do Umbuzeiro, Estado da Paraíba. A ginástica coletiva é toda atividade que envolva a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade, coordenação motora e socialização. A promoção de saúde e do bem-estar social e familiar estão associados a qualidade de vida da população, pois quando há programas que trabalhem essa situação, todos podem melhorar a condição atual de uma população, é o que diversos líderes comunitários e políticos devem considerar para mudar este quadro social da população. O objetivo deste relato foi apresentar as vivências, experiências, reflexões e aprendizado como o trabalho desenvolvido através do Projeto Ginástica Coletiva e Vivência na Praça, apontando os benefícios que os participantes puderam desenvolver quanto a saúde e estilo de vida. Como conclusão, foi possível observar que é essencial que desenvolva programas voltados para a promoção da saúde e o bem-estar da população, uma delas é a utilização da ginástica coletiva, como meio para promover atividades e exercícios físicos, em espaço abertos, pois há possibilidades de melhoria da saúde e do condicionamento físico dos participantes.

Palavras-chave: Ginástica Coletiva. Qualidade de Vida. Promoção da Saúde.

ABSTRACT

This paper presents an account of experiences with a group of people participating of the Project "Collective Gymnastics and Vivence in the Square" in the city of São Sebastião do Umbuzeiro, State of Paraíba. Collective gymnastics is all activity that involves the practice of a series of movements that requires strength, flexibility, motor coordination and socialization. The promotion of health and social and family welfare are associated with the quality of life of the population, because when there are programs that work in this situation, everyone can improve the current condition of a population, is what several community leaders and politicians should consider to change this social structure of the population. The objective of this report was to present the experiences, experiences, reflections and learning as the work developed through the Collective Gymnastics and Living in the Square Project, pointing out the benefits that participants could develop regarding health and lifestyle. As a conclusion, it was possible to observe that it is essential to develop programs aimed at the promotion of health and the well-being of the population, one of them is the use of collective gymnastics, as a means to promote activities and physical exercises, in open spaces, as there is improve the health and fitness of the participants.

Keywords: Collective Gymnastics. Quality of life. Health promotion.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1. Ginástica	10
2.2. Ginástica coletiva.....	12
2.2.1. <i>Benefícios para os Praticantes</i>	12
2.3. Qualidade de vida	14
2.4. Promoção da saúde e prática de exercícios.....	15
3. PROJETO GINÁSTICA COLETIVA E VIVÊNCIA NA PRAÇA	17
3.1. Caracterização do projeto	17
3.2. Participantes do projeto	17
4. ATIVIDADE DESENVOLVIDAS	19
4.1. Prática na praça	19
4.2. Desafios enfrentados.....	21
4.3. Soluções executadas	21
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	24
APÊNDICES	26

1. INTRODUÇÃO

A globalização no mundo trouxe diversos benefícios para todos os seres humanos, tanto para as tecnologias, assistências em saúde e na educação, avanços em produtos e serviços, e principalmente a era digital que muitos países passam, que insiste em se desenvolver, inovar e estar presente em diversas instituições, nas residências e na comunidade em geral.

Paiva e Costa (2015) afirmam que existem diversos dispositivos tecnológicos que prendem a atenção dos indivíduos por horas diárias, como os *tablets*, computadores, *smartphones*, e uma gama de jogos eletrônicos, que estão diretamente ligados ao processo de globalização que vem ocorrendo em grande parte dos países do mundo, que representam uma influência no processo de amadurecimento e desenvolvimento do corpo humano, dos aspectos psíquicos e cognitivos deles, pois muitas dessas tecnologias citadas tem o poder de prender a atenção do indivíduo, impossibilitando que pratiquem outras atividades cotidianas e corriqueiras, como caminhar, praticar algum esporte, dançar, dentre outras práticas de atividades físicas.

No entanto, o fato de ficar inerte em casa, sem praticar qualquer atividade física, não faz bem a saúde mental e corporal de qualquer pessoa, pois como sabemos temos que adquirir calorias e energias nos alimentos e gastar em diferentes situações cotidianas, para que doenças diversas não se instalem, como sedentarismo, doenças cardiovasculares, dentre outras. Assim, a atividade física é muito importante para evitar essas patologias que tanto prejudica nossa sociedade, independente do tipo de atividade e da idade em que se deseja praticar durante horas por dias.

Silva, Silva e Tomasi (2010) dizem que os indivíduos que estão constantemente praticando atividade física estão desenvolvendo melhor qualidade de vida, pois quando comparados com a vida de pessoas sedentárias, é possível perceber a diferença, principalmente nos aspectos de saúde, mas também nos fatores psicológicos e cognitivos.

Nesse sentido, é importante lembrar o que seria a qualidade de vida. Para Campos e Rodrigues Neto (2014) esta medida é um termo utilizado por diversos clínicos, pesquisadores, economistas, professores, administradores, políticos, e demais interessados, que envolve situações diversas do cotidiano do ser humano, para identificação da saúde, da estruturação e processo simplificado da real circunstância do bem-estar físico, mental e social do indivíduo.

Assim, a qualidade de vida está relacionada com os aspectos da saúde do ser humano, e a saúde por sua vez se inclui na prática de atividade física. Uma destas práticas é a Ginástica,

que para Melatti (2014) trata-se de uma prática que tem por principal objetivo a prevenção de doenças relacionadas às atividades corriqueiras, e ainda incentivar os colaboradores à prática de atividades físicas, com a intenção de melhoria da qualidade de vida e da manutenção da saúde.

Lima (2018) apresenta que a ginástica coletiva é muito procurada para dar formas ao corpo e também para ajudar a emagrecer, além da possibilidade da melhoria da saúde. Ela não se apresenta apenas como uns exercícios realizados nas academias, mas de determinada maneira, é tudo o que faz o indivíduo se movimentar, exercitar, visando melhores condições de vida.

Nesse sentido, este relato de experiências tem como objetivo geral apresentar as vivências, experiências, reflexões e aprendizado como o trabalho desenvolvido através do Projeto Ginástica e Vivência na Praça, considerando os benefícios que os participantes podem desenvolver quanto a saúde e estilo de vida. Já por objetivo específico tem-se: conhecer a ginástica coletiva como forma de saúde; propor momentos para socialização e melhoria da saúde nos participantes do projeto. O referido projeto apresenta as vivências com idosos, adultos e jovens na prática de ginástica coletiva na praça pública da cidade de São Sebastião do Umbuzeiro, Estado da Paraíba, na qual foi possível por em prática os conhecimentos acadêmicos adquiridos no curso de licenciatura em Educação Física, para que pudesse desenvolver o corpo, trabalhar a mente, incentivar na prática de atividade física, melhora na qualidade de vida dos participantes, além de outros momentos que são essenciais para a vida em sociedade.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Ginástica

Lima (2018) afirma que a ginástica se desenvolveu basicamente na Grécia Antiga, idealizada a partir de exercícios que eram realizados por soldados, incluindo aquelas acrobacias com vários saltos e habilidades que são próprias dessa modalidade esportiva. A palavra ginástica vem do grego *gymnastiké*, que significa a arte de fortificar o corpo e dar movimento e agilidade. Aos poucos, foi se tornando um esporte olímpico grego, começando a ser introduzido nas Olimpíadas de Atenas no ano de 1896, que envolviam apenas os homens, incluindo as mulheres anos depois, apenas em Amsterdã em 1928.

Assim, a ginástica aos poucos foi caindo em desuso do domínio romano, mas entre os séculos XIV e XVI a ginástica passou a ser mais vista a partir do período renascentista, pois as teorias humanistas estavam começando a ganhar mais espaços, e passou-se a valorizar mais fortemente o corpo humano. Desta forma, o incentivo para a prática da ginástica foi muito difundida, e já com o uso de alguns aparelhos especiais nos exercícios (VIEIRA; FREITAS, 2007).

No século XVIII tomou grande destaque na Europa, mais precisamente na Escola Alemã, com movimentos lentos e ritmados, e na Escola Sueca com introdução de aparelhos na prática do desporto. Com isso, estas duas instituições educativas foram de bastante influência no desenvolvimento de exercícios físicos que fazem parte da ginástica atual, na qual foram idealizados por Friedrich Jahn (DANTAS, 2017).

Além destes, Soares (2005) afirma que outras escolas de países europeus passaram a fazer parte do Movimento Ginástico no mundo, que foram as inglesas, alemãs e francesas, que tinham como foco a oposição às práticas corporais do circo e das ruas. Este tipo de prática era de cunho cultural local, que partiam da construção das relações cotidianas para simples diversão e animação de festas populares, na realização de espetáculos em rua, exercícios militares e alguns passatempos para determinadas classes sociais de épocas passadas.

Mas com o passar dos anos, a ginástica foi modificando o seu jeito de se portar e se apresentar em diferentes grupos sociais, e passou a ser vista como uma possibilidade de potencializar as necessidades de utilidade de ações e dos gestos. Assim, essa prática tornou-se mais capaz de permitir que o indivíduo conheça quais os benefícios que a Ginástica possui,

principalmente na economia de tempo, gasto de energia e nos cuidados com a saúde (SOARES, 2005).

Nesse sentido, esta prática de atividade física passou a ser vista como uma atividade que estão mais relacionadas aos meios militares e institucionais, pois no final do século XIX, a vida civil já estava mais vista, atuante, viva, e já se pensava na preocupação dos bons hábitos de vida, principalmente quando relacionada com a saúde.

Em 23 de julho de 1881 foi fundada a Federação Europeia de Ginástica, passando a ser reconhecida como Federação Internacional de Ginástica (FIG) em 1921. Já no Brasil, foi fundada em 1978 a Confederação Brasileira de Ginástica, que foi evoluída da criação a partir da federação dos estados do Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro e São Paulo, espalhando-se por diversas regiões do nosso país (MOTA, 2014).

A Ginástica apresenta-se como uma modalidade esportiva que envolve a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade e coordenação motora (DANTAS, 2017). Ainda, se apresenta como formas de exercícios físicos que é classificada em duas modalidades: as competitivas que resultam em competições de alto índice (como é o caso das olimpíadas), e também as não competitivas que são praticadas em academias. Normalmente, como forma não oficial, é procurada para melhoria do corpo, emagrecimento, esculturação do corpo, fortalecimento dos músculos e para melhorar o aperfeiçoamento mental em forma de relaxar a mente (LIMA, 2018).

Como modalidades competitivas, temos as ginásticas: acrobática, artística, rítmica e trampolim. Já as modalidades não competitivas, que mais nos interessa neste estudo, são: Contorcionismo, laboral, localizada de academia e hidrogenástica. Ainda, enxugando ainda mais nosso estudo, destaca-se a ginástica localizada de academia, que de acordo com Lima (2018) se apresenta como exercícios feitos em academias que ajudam no condicionamento físico do praticante, seja enrijecendo os músculos, no emagrecimento, no condicionamento físico ou para prevenir diversas doenças.

Com tal representatividade, a FIG passou a responsabilizar organizações para se encaixarem em sete modalidades que envolvem o desporto, que são acobertadas por regras, calendários de jogos, e demais peculiaridades que as envolvem.

Vamos, a partir deste ponto só considerar a Ginástica Coletiva, que é uma modalidade que envolve “uma grande quantidade de atividades físicas orientadas para o lazer, fundamentadas nas atividades rítmicas, assim como em manifestações corporais com particular interesse no contexto cultural nacional” (VIEIRA; FREITAS, 2007).

Nesse sentido, percebe-se que pode-se utilizar esta modalidade para diferentes fins, como a prática de atividades e exercícios para emagrecimento, fortalecimento dos músculos e demais interesses.

2.2. Ginástica coletiva

Geraldes (1993) apresentam que as aulas deste tipo de ginástica permite fazer uma junção de exercícios aeróbicos com exercícios localizados, que são sequenciados por ritmos musicais distintos, que dão maior intensidade aos exercícios realizados para melhoria do desempenho cardiovascular com o uso maior do oxigênio pelo corpo do praticante, desenvolvendo a força, resistência muscular, flexibilidade, coordenação neuro-muscular e ritmo.

Nesse tipo de ginástica, que como o próprio nome apresenta, é realizada com um grupo de pessoas, que pode ser trabalhada atividades com step, jump, exercícios resistido e em dupla, atividades com mistura de ritmos musicais, movimentos com utilização de materiais para promoção do fortalecimento muscular e outras que promovam o desenvolvimento corporal.

Dentro da ginástica, o step é um equipamento de modalidades que desenvolve a resistência cardiovascular com ajuda de uma plataforma que varia de altura para maximizar a prática dos exercícios. Já o jump oferece atividades características aeróbicas, que reúnem pequenos saltos, corrida estacionária e movimentos que são coreografados. Também pode ser usado circuitos na ginástica geral coletiva, que fazem parte de uma gama de atividades que desenvolvem os músculos e trabalha outras partes do corpo e a mente do praticante.

2.2.1. Benefícios para os Praticantes

Para se ter um desenvolvimento da musculatura, melhoria da respiração e da circulação sanguínea, emagrecimento, e demais metas a serem alcançadas com a prática da ginástica coletiva, é necessário ter maior dedicação e interação nas atividades propostas, estar imerso em um ambiente com condições favoráveis. Tal método, e demais situações que deem maior viabilidade para os benefícios que estes exercícios podem promover no ser humano.

De acordo com Ramos (2007) o que deve-se existir é um profissional capacitado para promover o desenvolvimento físico e mental dos praticantes da ginástica coletiva, utilizando um repertório amplo de atividades que estejam diretamente ligadas como os conteúdos de educação física que todos tenham oportunidades de experimentar movimentos, criar, relacionar-se, desenvolvendo com isso os domínios cognitivos, motor e afetivo-social.

Podemos dizer que a ginástica é uma atividade corporal completa, pois contribui para nosso desenvolvimento humano nos seus aspectos motor, cognitivo, social e afetivo. E suas capacidades requisitadas, que são: flexibilidade, equilíbrio, força e agilidade, servem de base para a prática de outros esportes e atividades (RAMOS, 2007, p. 18).

Ainda, Souza (1997) apresenta em seu estudo que a ginástica coletiva apresenta diversos benefícios para o desenvolvimento do participante, seja em cognição ou habilidades, como pode ser visto no quadro 01.

Quadro 01: benefícios para os praticantes da ginástica coletiva

Benefício	Descrição
Coordenação	Desenvolvido através do fundamento da ginástica coletiva, adquirindo melhor equilíbrio, noção corporal e coordenação dos movimentos.
Confiança	São trabalhados por meio de sequência simples e complexas, que respeitam as habilidades e capacidades de cada um, o que torna um progresso dos movimentos, levando o praticante a ter mais confiança em suas habilidades.
Disciplina	A satisfação de cada um representa um resultado muito satisfatório, uma recompensa, e percebe-se que a prática correta e os movimentos bem executados torna-se um hábito essencial.
Organização	Através da prática da ginástica coletiva, o indivíduo pode aprender a se organizar, concentrar-se em seus objetivos, preparar-se para enfrentar diferentes situações do cotidiano.
Criatividade	Há possibilidade de desenvolver a criatividade e imaginação com os gestos, movimentos e demais acrobacias da ginástica coletiva, levando o praticante a expressar-se nos exercícios e nos desafios novos.

Fonte: adaptado de Souza (1997).

Além desses benefícios, que são importantes para o desenvolvimento humano como cidadão atuante em suas atividades diárias, incluindo as atividades domésticas e as realizadas no ambiente de trabalho, existe um benefício mais investigado e comentado atualmente: na saúde e no bem-estar.

O Portal M de Mulher (2016) apresenta 15 benefícios da ginástica coletiva para a saúde, que em larga escala e com determinada frequência, proporciona: redução de peso e de gordura, melhoria da força e do tônus, aumento da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e articulações, diminuição da pressão arterial, melhoria do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do colesterol bom, promoção do maior fluxo de sangue no cérebro, liberação de endorfinas que aumenta a sensação de bem-estar, recuperação da autoestima, redução da ansiedade e do estresse, melhoria do sono e da memória, aumento da energia e da resistência, melhoramento do equilíbrio e da postura, e, por fim, a prevenção de doenças crônicas.

2.3. Qualidade de Vida

Minayo, Hartz e Buss (2000) afirmam que a definição de qualidade de vida é muito abrangente, porque envolvem diversos conhecimentos de diferentes áreas, experiências e valores de indivíduos e coletividade, que envolvem diferentes épocas e histórias, espaços e sociedade diferenciada, em que todas esses acontecimentos e momentos refletem na vida individual de cada ser humano, e conseqüentemente, na qualidade de vida na sociedade, no ambiente escolar e no trabalho, marcando cada vivência dos seres humanos.

Porém, instituições e organizações que apontam situações que podem ser caracterizados como sendo sinônimo de qualidade de vida, envolvendo a saúde, moradia, mercado, acesso ao trabalho e ao entretenimento, e demais fatores que envolvem a vivência do cidadão.

A Organização das Nações Unidas (OMS, 1995) apresenta que a qualidade de vida está relacionada com a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, vivência de expectativas, padrões e preocupações.

Já Nunes et al. (2015) fazem lembrar que no tempo contemporâneo a qualidade de vida está relacionada com a autoestima, bem-estar pessoal, atividade intelectual, nível socioeconômico que o indivíduo apresenta, estado emocional do suporte familiar e a capacidade funcional. Estes fatores estão relacionados aos aspectos pessoais, e quando o indivíduo está muito bem consigo e com o meio ao redor, melhores serão as condições de vida para ele, melhorando diretamente a qualidade de vida.

A qualidade de vida envolve alguns fatores, que são:

- A satisfação com a vida, que é subjetiva e pode mudar.
- Fatores multidimensionais que incluem saúde física, satisfação psicológica, independência pessoal, bem-estar familiar, educação, crença religiosa, senso de

otimismo, e transporte local, emprego, relacionamentos sociais, moradia e o ambiente em que se vive.

- Perspectivas culturais, valores, expectativas pessoais e objetivos em relação ao que se espera da vida.

- Não apenas a ausência de uma doença, mas a presença do bem-estar físico, mental e social. Os autores destacam as necessidades psicossociais do indivíduo, não apenas os cuidados com a saúde.

- Nossa interpretação dos fatos e eventos que ajudam a explicar por que algumas pessoas com limitações físicas relatam uma qualidade de vida excelente, ao passo que outras, não.

- Nosso nível de aceitação da situação atual, bem como nossa capacidade de limitar os pensamentos e emoções negativas em relação a essa situação (INSIGHT, 2013, p. 3).

A qualidade de vida está relacionada com a cobertura de casos de atendimento na rede pública de saúde, se há possibilidade de distribuição de medicamento gratuitos e realização de exames para uma parcela da população, pois quanto maior o alcance destes serviços para a população, maior será a qualidade de vida para toda a população que precisa de acesso a serviços da saúde, exames e medicamentos (BRASIL, 2017).

2.4. Promoção da Saúde e Prática de Exercícios

Da mesma forma, a qualidade de vida está relacionada à saúde, ao bem-estar com o corpo e com a mente, pois quando o ser humano está doente ele fica impossibilitado de realizar diversas tarefas, de buscar melhorias para si em relação a outros aspectos, só focando na melhoria de sua saúde.

Assim, é essencial que o ser humano pratique alguma atividade física para ter manutenção de sua saúde, evitando doenças crônicas que podem afetar a vida do indivíduo.

A atividade física é vista como:

Qualquer movimento corporal realizado pelo sistema esquelético com gasto de energia, assim, este comportamento inclui todas as atividades realizadas diariamente, quer seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades como: alimentar-se, vestir-se, etc. (SOUSA, 2013, p. 53).

Dessa maneira, o Portal Educação (2013) apresenta por meio do Ministério da Saúde apresenta algumas vantagens da prática de atividade física regularmente, independentemente do tipo de atividade, mas que esteja relacionada com a melhoria da saúde, que são: Controle do peso, controle da Pressão Arterial, controle da glicose (açúcar no sangue), aumento da resistência contra doenças, aumento da autoestima, alívio do estresse, aumento do bem-estar, estímulo a novas amizades fortalecimento dos ossos, melhora da força muscular, melhora da

resistência física, melhora da qualidade do sono e melhora da capacidade respiratória.

Nessa situação, para Alves et al. (2015) explica que a qualidade de vida e a saúde contribuem significativamente para a vida social do ser humano, na cognição e no desenvolvimento, pois com os incentivos e estímulos propostos pelos exercícios físicos, as pessoas podem ter uma motivação para melhorar a vida e a saúde em diversos aspectos e em diferentes momentos da vida.

3. PROJETO GINÁSTICA COLETIVA E VIVÊNCIA NA PRAÇA

3.1. Caracterização do Projeto

Considerando os benefícios da prática regular de atividades físicas, já alicerçados na literatura e, por outro lado, a alta prevalência de inatividade física e do impacto negativo desta para a saúde da população do município e com o objetivo de despertar a prática de um espaço para que os indivíduos pudessem interagir as boas práticas de convivência, a Secretaria Municipal de Assistência Social e Desenvolvimento Humano (SASDH), através da Prefeitura Municipal de São Sebastião do Umbuzeiro, lança em 2017 o Projeto “Ginástica Coletiva e Vivência na Praça”.

O Projeto conta com um professor, responsável para desenvolver, em praça pública, atividades físicas abertas e gratuitas através da ginástica coletiva que atendam às necessidades da população.

Assim, desde o mês de setembro de 2017 que este projeto vem sendo executado com diversos indivíduos na cidade de São Sebastião do Umbuzeiro-PB, utilizando atividade física e exercícios relacionados com a ginástica coletiva, para que os participantes do projeto possam se desenvolver fisicamente, fortalecer as articulações e a musculatura, emagrecer, e demais benefícios que estão associados a saúde e a qualidade de vida.

Estes encontros são às terças e quintas-feiras, durante 2 horas seguidas, com atividades de alongamento, fortalecimento muscular, dinâmicas de interação social e outras atividades, para que todos interajam e se sintam bem no momento de praticar as atividades físicas.

3.2. Participantes do Projeto

Em 2009, iniciou-se a prática de atividades físicas apenas para idosos, que tinha a participação de mais ou menos 20 idosos, com o passar dos anos começou a haver uma procura de pessoas de outras faixas etárias de idade interessadas em participar das atividades. Pensando nisso, em 19/09/2017, o público alvo foi ampliado, e indivíduos com idade acima de 18 anos passaram a ser aceitos no projeto. Com essa mudança e também visando dar uma nova vida a Praça de Eventos, tornaram-se mais alegres e participativas, contando inicialmente com 60 participantes e hoje com 150 participantes.

Com o crescimento acelerado do Projeto e com a preocupação cada vez maior de

planejar, verificar e avaliar a eficácia do Projeto, é realizada a cada 6 meses uma avaliação para que cada um reflita sobre os benefícios do Projeto na sua vida.

Para auxiliar na elaboração das atividades do Projeto, foram observados no ato da inscrição pontos muito importantes, tais como: peso, altura, pressão arterial, possíveis problemas de saúde que o participante tivesse ou possa vir a desenvolver, quais as suas principais dificuldades em praticar atividades físicas, entre outros.

Os dados da avaliação, não tem finalidade de pesquisa e fazem parte do banco de dados do Projeto, em arquivos da SASDH, apenas com a finalidade de ajudar a desenvolver atividades que se adequem desde os jovens a terceira idade.

4. ATIVIDADE DESENVOLVIDAS

4.1. Prática na Praça

conforme as aulas de ginástica coletiva na praça foram realizadas às terças e quintas-feiras, das 19:00h as 20:00h, período que permite que muitas pessoas estejam participando das referidas atividades, pois muitas delas não trabalham e não estudam no referido horário.

Devido aos grandes problemas de saúde de algumas pessoas e o sedentarismo associado a tecnologia atual, muitas pessoas precisam estar atentas para não adquirir doenças crônicas relacionadas à falta de movimentação do corpo e da mente, da obesidade, depressão, e demais situações de vulnerabilidade, pois todos podem estar em situação de risco.

As atividades desenvolvidas no Projeto foram planejadas e elaboradas pelos profissionais da SASDH, em parceria com profissionais da Educação Física através de encontros, onde foram discutidos sobre os problemas da nossa população, principalmente sobre a saúde, educação, ações sociais para melhoria de vida, e nesse sentido, sobre o referido projeto. Os planos foram traçados, as metas, e cada atividade e exercício físico a ser utilizado no período que se trabalharia a ginástica coletiva na praça com a população, que por sua vez já tinham feito a inscrição para tais práticas corporais.

As aulas foram divididas por semana, em que cada uma seria trabalhado alguns tipos específicos de exercícios, que foram:

- Alongamentos:
 - Alongamento em dupla superior
 - Alongamento em dupla inferior
 - Alongamento em círculo
 - Alongamento sentado
 - Alongamento com cordas
 - Alongamento com bolas
 - Alongamento com rotação
 - Alongamento geral para membros inferiores
 - Alongamento gera para punho e pés
 - Alongamento para ombro e coluna

Estes alongamentos servem para dar o primeiro aquecimento aos participantes do projeto, para que não causem lesões em determinados exercícios praticados sem nenhum

preparo. Esses benefícios são: Relaxa os músculos e reduz a tensão muscular responsável por dores nas costas, ombros e pescoço; atua como prevenção de lesões, reduzindo o risco; reduz o estresse com o relaxamento corporal; melhora a flexibilidade, a postura e a consciência corporal; prepara e aquece os músculos para a atividade física; ajuda no tratamento de dores na coluna e ativa a circulação do sangue.

Em outras aulas foram trabalhadas o fortalecimento muscular em diferentes perspectivas que foram:

- Fortalecimento
 - Fortalecimento muscular dinâmico
 - Fortalecimento muscular isométrico
 - Fortalecimento muscular de membros inferiores
 - Fortalecimento muscular de membros superiores
 - Fortalecimento muscular de abdômen
 - Fortalecimento muscular com pesos
 - Fortalecimento muscular inferior e superior em dupla

São inúmeros os benefícios com o fortalecimento corporal, que reflete diretamente na qualidade de vida, na saúde e na melhoria da convivência em grupo, em casa e no trabalho. Vejamos alguns dos benefícios: Uma vida mais ativa; maior resistência; aumento da massa magra; melhoria da postura e do condicionamento físico; proteção de ossos e articulações tornando-a mais resistente; bom funcionamento do metabolismo; e ajuda a queimar calorias favorecendo uma perder peso saudável.

Outras atividades trabalhadas foram os exercícios no step:

- Atividade no step
 - Alongamento do corpo
 - Pulos e saltos
 - Movimentos ritmados para queima de gordura e melhoria do condicionamento físico

Os benefícios ligados as atividades dos steps, são: Melhora a condição cardiorrespiratória e da postura; aumenta a consciência corporal (ritmo, coordenação motora, noção de espaço ao seu redor), da resistência e força muscular; gera definição nos membros inferiores e tonifica os braços; promove o aumento da densidade óssea, estimula a autoestima, melhoria na condição de estresse, auxilia no emagrecimento com seu grande gasto calórico, já

que normalmente gasta-se cerca de 600kcal por hora de atividade praticada.

Também foi trabalhado outros exercícios, como:

- Outras atividades
 - Ginástica ritmada
 - Ginástica com bexiga, garrafas com areia,
 - Relaxamento com música e caixa de som
 - Circuito aeróbico
 - Circuito resistido
 - Atividades intercaladas
 - Mistura de ritmos
 - Orientações sobre promoção de saúde

4.2. Desafios enfrentados

Os desafios enfrentados nesse projeto foram poucos, porém fazem parte do cotidiano profissional e das atividades cotidianas, o que não diferenciou de outras situações do dia a dia.

Me deparei com pessoas exaustas, que trabalhavam o dia inteiro, outras que estudavam e trabalhavam, que ficavam desmotivadas para realização de tarefas que exigissem um certo esforço físico. Devido esta situação, de uma rotina exaustiva, os participantes não iam para as aulas de ginástica coletiva na praça, e quando iam ficavam desmotivadas para participar, não pelo interesse, mas pelo cansaço físico e mental que insistia em estar presente.

4.3. Soluções executadas

Como solução para tal situação, foi realizado umas conversas com profissionais da SASDH para mostrar a estas pessoas que estavam desmotivadas sobre a importância de se praticar alguma atividade física, principalmente para melhoria da vida social e familiar, para dar mais prazer e satisfação na vida, tornando-a mais prazerosa e valorizada. Assim, com estas conversas foi possível detectar algumas ações a serem feitas com estas pessoas, mesmo de forma coletiva, mas seria possível inseri-las nas práticas de atividades físicas, de forma mais ativa, que foi a prática de dinâmicas de grupos, alongamentos e conversas com todos os participantes sobre os benefícios da ginástica coletiva na praça.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este relato de experiência foi possível perceber como a promoção da saúde por meio de prática de atividade física, através da ginástica coletiva, a partir da implantação do referido projeto na praça na cidade de São Sebastião do Umbuzeiro-PB, como instrumento para melhoria da saúde, do condicionamento físico, tudo visando melhoria da qualidade de vida, para que a comunidade daquela cidade se sentisse melhor, com mais saúde mental, física e social. Assim, a ginástica coletiva proporcionou melhor integração, socialização e conhecimento sobre as questões ligadas à promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida, por parte dos participantes.

Esta experiência me deu oportunidade de crescimento pessoal e profissional, pois percebi que existem pessoas que necessitam de ajuda de pessoas qualificadas para dar maior qualidade de vida e promoção de saúde, dando oportunidades de conhecimentos, informações, capacitações para que as pessoas saíssem da zona de vulnerabilidade quanto à sua saúde, principalmente visando a prevenção de depressão, obesidade, doenças cardiovasculares e respiratórias, e demais doenças que possam se instalar com o sedentarismo.

Muitos dos participantes, já relataram que durante os três últimos meses de participação no Projeto, já notaram uma mudança significativa em relação à melhoria de vida, principalmente no bem-estar e no convívio com novas pessoas que já se tornou rotineiro.

Mesmo tendo apenas três meses que o Projeto se consolidou de fato, nota-se uma grande evolução no número de participantes, que cresceu de maneira exponencial, mesmo em pouco tempo.

A forma com que o referido Projeto evoluiu, foi muito rápida, sendo possível graças ao apoio da Prefeitura Municipal de São Sebastião do Umbuzeiro e, a parceria entre a Secretaria Municipal de Assistência Social e Desenvolvimento Humano e a população umbuzeirense que aderiu e acolheu esta inovação para a saúde e bem-estar social, usufruindo dos benefícios da prática de atividades e bom convívio entre todos os participantes.

O Projeto Ginástica Coletiva e Vivência na Praça da cidade de São Sebastião do Umbuzeiro aparenta estar no caminho certo para disseminar a prática de atividade física e a boa convivência junto à população umbuzeirense de maneira orientada e gratuita, promovendo assim melhorias na qualidade de vida e bom convívio entre a população.

Nessa oportunidade de intervenção pude utilizar diversos materiais, como instrumento para prática da ginástica coletiva, como bolas e bexigas, caixa de som e microfone, cabos de

vassouras, cordas e elásticos, garrafas, dentre outros materiais que podem ser recicláveis para realização de atividades que podem promover a melhoria da saúde dos praticantes.

Através deste projeto e de toda experiência vivenciada, foram grandes as contribuições para o meu crescimento profissional, e principalmente como ser humano, pois pude perceber-me como ser ativo e atuante para melhoria na vida da população, enriquecendo-me de forma teórica e prática, e ainda tendo maior relação interpessoal.

REFERÊNCIAS

- ALVES, M. T.; ALVES, Q. J.; PAGANI, M. M.; GODOI JUNIOR, F. C. M. O exercício físico na melhoria da saúde do escolar. **Revista Eletrônica S@aber**, v. 27, p. 49-69, 2015.
- BRASIL. Governo do Brasil. **Novos remédios oferecidos pelo SUS melhoram qualidade de vida dos pacientes**. 2017. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2017/11/novos-remedios-oferecidos-pelo-susmelhoram-a-qualidade-de-vida-dos-pacientes>>. Acesso em: 01 dez. 2017.
- CAMPOS, M. O.; RODRIGUES NETO, J. F. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. **Revista Baiana de saúde pública**, v. 32, n. 2, p. 232, 2014.
- DANTAS, P. L. **Ginástica**. 2017. Disponível em: <<http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica.htm>>. Acesso em: 03 jan. 2018.
- GERALDES, A. A. R. **Ginástica localizada: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.
- INSIGHT, I. **Qualidade de vida: todo mundo quer, mas o que isso significa?**. 2013. Disponível em: <<https://estilo.uol.com.br/comportamento/noticias/redacao/2013/06/28/qualidade-de-vida-todo-mundo-quer-mas-o-que-isso-significa.htm>>. Acesso em: 02 dez. 2017.
- LIMA, F. **Ginástica**. 2018. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/educacao-fisica/ginastica/>>. Acesso em: 03 jan. 2018.
- MELATTI, J. **Ginástica laboral**. 2014. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/educacao-fisica/ginastica-laboral/>>. Acesso em: 03 jan. 2018.
- MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**, V. 5, n. 1, p.7-18, 2000.
- MOTA, M. P. **Ginástica na escola: Análises e perspectivas**. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. Corumbá-MS. 49 f. Julho 2014.
- NUNES, C. C. P.; LIMA, L. E. A.; CRUZ, A. J. M. da; SANTOS, A. R. dos. As redes sociais e suas contribuições para a qualidade de vida. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 7, n. 1, 2015.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – OMS. **The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization**. Soc Sci Med. v. 41, p. 1403-1409, 1995.
- PAIVA, N. M. N. de; COSTA, J. S. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? **Psicologia**. pt, 2015.

PORTAL EDUCAÇÃO. **Educação Física na qualidade de vida:** mais disposição física e mental. 2013. Disponível em:

<<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao/educacao-fisica-na-qualidade-de-vida-mais-disposicao-fisica-e-mental/48056>>. Acesso em: 5 jan. 2018.

PORTAL M DE MULHER. **15 benefícios da ginástica para a saúde.** 2016. Disponível em: <<https://mdemulher.abril.com.br/dieta/15-beneficios-da-ginastica-para-a-saude/>>. Acesso em: 28 dez. 2017.

RAMOS, E. da S. H. **A importância da ginástica geral na escola e seus benefícios para crianças e adolescentes.** Monografia (licenciatura em Educação Física). Faculdade de Jaguariúna. Jaguariúna-SP. 54 f. 2007.

SILVA, R. S.; SILVA, I. ; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência e Saúde Coletiva (Impresso)**, v. 15, p. 115-120, 2010.

SOARES, C. L. **Imagens da Educação no Corpo:** Estudo a partir da Ginástica Francesa no século XIX. 3. ed. Campinas: Autores Associados. 146 p. 2005.

SOUSA, L. G. S. de. **As relações entre a qualidade de vida, a autopercepção de saúde e atividade física de adolescentes do município de Manhuaçu-MG.** Universidade Federal de Minas Gerais. Dissertação de Mestrado. Belo Horizonte, 127 f. 2013.

SOUZA, E. P. M. de. **Ginástica geral:** uma área do conhecimento da educação física. Campinas. Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. 163f. 1997.

VIEIRA, S.; FREITAS, A.. **O que é Ginástica Artística.** Rio de Janeiro: Casa da Palavra. 92 p. 2007.

APÊNDICES

FIGURAS



Figura 01 – Participantes do Projeto “Ginástica Coletiva e Vivência na Praça”. Elaboração do próprio autor (2017) *imagens autorizadas.



Figura 02 – Aula prática de alongamento utilizando bolas no Projeto “Ginástica Coletiva e Vivência na Praça”. Elaboração do próprio autor (2017) *imagens autorizadas.



Figura 03 – Aula prática de fortalecimento utilizando pesos no Projeto “Ginástica Coletiva e Vivência na Praça”. Elaboração do próprio autor (2017) *imagens autorizadas.



Figura 04 – Orientações sobre Promoção da Saúde. Elaboração do próprio autor (2017)
*imagens autorizadas.



Figura 05 – Roda de Conversa sobre Consciência Corporal e Orientação sobre Atividade Física no Cotidiano. Elaboração do próprio autor (2017) *imagens autorizadas.