GINÁSTICA AERÓBICA E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA AÇÃO EXTENSIONISTA NA UNIFIMES

AEROBIC GYMNASTICS AND HEALTH PROMOTION: AN EXTENSION ACTION AT UNIFIMES

Geovana de Jesus Sousa[1]
Ana Vitória Figueiredo Marques[1]
Deyse Vitória Araújo Silva[1]
Luzia Benício dos Santos[1]
Regina Batista Martins[1]
Evandro Salvador Alves de Oliveira [2]

Resumo: O Projeto de Extensão "Práticas Corporais: ginástica" é uma iniciativa do curso de Educação Física da UNIFIMES, voltada para a promoção da saúde e do bem-estar da comunidade de Mineiros-GO. Integrado ao Programa Agita UNIFIMES, o projeto oferece aulas de ginástica aeróbica, utilizando materiais como steep, jump e outros exercícios, duas vezes por semana, no período de fevereiro a dezembro de 2025. O objetivo geral é proporcionar uma alternativa acessível para a prática de atividades físicas, contribuindo para a melhoria do condicionamento físico e da qualidade de vida dos participantes. Os objetivos específicos incluem a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, o desenvolvimento da flexibilidade e consciência corporal por meio dos exercícios e dos alongamentos. A metodologia prevê aulas estruturadas com aquecimento, atividade principal e relaxamento. Espera-se que o projeto fortaleça a relação entre a universidade e a comunidade, incentivando um estilo de vida ativo e saudável; e contribua com o processo de inserção curricular da extensão por oportunizar que estudantes do curso de Educação Física sejam partícipes ativos desse projeto extensionista.

Palavras-chave: Saúde. Ginástica. Práticas corporais. Educação Física. Extensão Universitária.

Abstract: The Extension Project "Body Practices: Gymnastics" is an initiative of the Physical Education course at UNIFIMES, aimed at promoting health and well-being in the community of Mineiros-GO. Integrated into the Agita UNIFIMES Program, the project offers aerobic

[1] Acadêmicos do curso de Educação Física da UNIFIMES. E-mail: geovanadejesusousa@gmail.com
[2] Docente do curso de Educação Física da UNIFIMES. Coordenador do projeto de extensão.

gymnastics classes, utilizing materials such as step, jump, and other exercises, twice a week, from February to December 2025. The general objective is to provide an accessible alternative for physical activity, contributing to the improvement of fitness and quality of life for participants. Specific objectives include enhancing cardiorespiratory capacity, developing flexibility, and body awareness through exercises and stretches. The methodology involves structured classes with warm-up, main activity, and relaxation. It is expected that the project will strengthen the relationship between the university and the community, encouraging an active and healthy lifestyle, and contribute to the curricular integration of extension by enabling students from the Physical Education course to be active participants in this extension project.

Keywords: Health. Gymnastics. Body Practices. Physical Education. University Extension.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas tem sido amplamente reconhecida como um fator essencial para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida da população. A inatividade física é apontada como um dos principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes (Barbosa; Gonçalves, 2019). Dessa forma, programas que incentivam a prática de atividades físicas tornam-se essenciais para promover um estilo de vida mais saudável.

O Projeto de Extensão "Práticas Corporais UNIFIMES - Ginástica" surge como uma iniciativa voltada à promoção da saúde e bem-estar por meio de atividades físicas estruturadas, contemplando modalidades como ginástica aeróbica, localizada, steep e jump. A proposta visa atender jovens e adultos da comunidade acadêmica e local de Mineiros-GO, alinhando-se às diretrizes do Programa de extensão “Agita UNIFIMES”. O projeto visa incentivar a população de Mineiros-GO a adotar um estilo de vida mais ativo.

O sedentarismo é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes. Diante desse cenário, a prática regular de atividades físicas torna-se essencial para a promoção da saúde e prevenção de doenças.

A proposta envolve a oferta de aulas de ginástica em diferentes modalidades, incluindo aeróbica, localizada, steep e jump, buscando atender a diversos perfis de participantes. O projeto também está alinhado à inserção curricular da extensão no curso de Educação Física,

proporcionando experiências práticas aos discentes e contribuindo para a formação acadêmica e profissional.

O projeto tem como objetivo geral proporcionar aos participantes experiências sistemáticas de práticas corporais, visando melhorias na condição física, qualidade de vida e bem-estar. Como objetivos específicos, busca-se: desenvolver atividades de ginástica aeróbica para aprimorar a capacidade cardiorrespiratória; implementar treinamentos com aparelhos, steep e jump para melhorar a capacidade cardíaca; trabalhar alongamento e iniciação ao pilates, promovendo flexibilidade e consciência corporal; estimular a adoção de um estilo de vida ativo e saudável, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas.

Neste resumo expandido o foco será apresentar como o projeto foi construído e como o mesmo tem sido desenvolvido na UNIFIMES, tendo em vista que a ação iniciou recentemente.

METODOLOGIA

O trabalho se trata de uma revisão teórica, em que é apresentado como funciona o projeto de extensão da UNIFIMES e como a ação foi planejada. O projeto teve início no mês de fevereiro e visa ocorrer até o mês de dezembro de 2025, com aulas oferecidas duas vezes por semana na sala de ginástica da UNIFIMES. As atividades são divididas em três etapas:

1. Aquecimento (10 min): Exercícios dinâmicos e de mobilidade articular.
2. Atividade Principal (30 min): Sessões de ginástica aeróbica, localizada, steep e jump, de acordo com o nível de cada participante.
3. Desaceleração e Relaxamento (10 min): Alongamentos estáticos e técnicas de respiração para recuperação muscular.

As aulas ocorrem na sala de ginástica da UNIFIMES. A equipe é composta pelo coordenador do projeto, bolsistas do curso de Educação Física e um membro da equipe técnico-administrativa. O planejamento das aulas acontece entre professor e estudantes do curso de Educação Física, garantindo que a execução seja segura e eficiente com os exercícios que são trabalhados. O acompanhamento dos participantes será realizado de forma sistemática, com feedback contínuo e ajustes nas atividades conforme necessário.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Espera-se que o projeto contribua significativamente para a saúde e qualidade de vida dos participantes. Os principais resultados esperados incluem: redução dos índices de

sedentarismo na comunidade; melhora da condição física dos participantes, com aumento da resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e força muscular; conscientização sobre a importância da atividade física regular para a saúde; fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade, incentivando futuras iniciativas de extensão; produção de trabalhos acadêmicos e relatórios de impacto sobre a ação desenvolvida.

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA AERÓBICA PARA A SAÚDE

A ginástica aeróbica é uma forma de exercício físico que combina movimentos rítmicos com a música, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental. Diversos estudos têm demonstrado os benefícios dessa prática para a saúde, especialmente a partir de 2015. Este tópico abordará os principais benefícios da ginástica aeróbica, fundamentando-se em pesquisas recentes de autores renomados na área.

Um dos principais benefícios da ginástica aeróbica é a melhoria da saúde cardiovascular. Segundo o estudo de Thyfault e Booth (2018), a prática regular de exercícios aeróbicos ajuda a reduzir a pressão arterial e a melhorar o perfil lipídico, diminuindo o risco de doenças cardíacas. A atividade aeróbica promove a circulação sanguínea eficiente, fortalecendo o coração e os vasos sanguíneos.

A ginástica aeróbica também é eficaz para o controle de peso. Donnelly et al. (2016) afirmam que a prática regular de exercícios aeróbicos, combinada com uma alimentação equilibrada, pode resultar em perda de peso significativa e manutenção do peso saudável. O aumento do gasto calórico durante as sessões de aeróbica contribui para a queima de gordura e a redução da obesidade.

Além dos benefícios cardiovasculares, a ginástica aeróbica melhora a capacidade respiratória. De acordo com García-Hermoso et al. (2019), a prática regular de exercícios aeróbicos aumenta a eficiência pulmonar e a capacidade de oxigenação do sangue, o que é fundamental para o desempenho físico e a saúde geral. Essa melhoria é especialmente importante para pessoas com condições respiratórias.

A ginástica aeróbica não apenas melhora a resistência cardiovascular, mas também contribui para o aumento da força muscular. Buchowski et al. (2020) destacam que a combinação de movimentos de alta intensidade durante as aulas de aeróbica pode resultar em ganhos significativos de força, especialmente nos músculos das pernas e do core, promovendo um corpo mais tonificado e funcional.

Os benefícios da ginástica aeróbica vão além do físico. Rebar et al. (2017) mostram que a prática regular de exercícios aeróbicos está associada à redução dos níveis de estresse e ansiedade.

A liberação de endorfinas durante a atividade física melhora o humor e promove uma sensação de bem-estar, contribuindo para a saúde mental.

Participar de aulas de ginástica aeróbica também oferece oportunidades de socialização. Fitzgerald et al. (2018) ressaltam que o ambiente de grupo pode aumentar a motivação e a adesão ao exercício, tornando a atividade mais prazerosa. A interação social durante as aulas ajuda a criar um senso de comunidade e apoio mútuo entre os participantes.

Outro benefício importante da ginástica aeróbica é a melhora na qualidade do sono. Kelley et al. (2021) afirmam que indivíduos que praticam exercícios aeróbicos regularmente relatam melhor qualidade de sono e menos dificuldades para adormecer. A atividade física regular ajuda a regular os ritmos circadianos e a promover um sono mais profundo e reparador.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto "Práticas Corporais UNIFIMES - Ginástica" se configura como uma estratégia relevante para incentivar hábitos saudáveis entre os participantes, promovendo bem-estar e prevenindo doenças relacionadas ao sedentarismo. A ação representa uma oportunidade valiosa para a integração entre universidade e comunidade, promovendo saúde e bem-estar por meio da atividade física. Além de proporcionar benefícios diretos aos participantes, a ação fortalece a formação dos discentes do curso de Educação Física, oferecendo experiências práticas que contribuirão para sua atuação profissional. A abordagem estruturada e a variedade de atividades garantem que o projeto atenda a diferentes públicos, favorecendo a inclusão social e a valorização da extensão universitária como ferramenta de transformação social.

A continuidade do projeto e sua ampliação para outras modalidades de exercícios e faixas etárias podem consolidar ainda mais seu impacto positivo na comunidade, incentivando a adoção de hábitos saudáveis e a prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo.

Em suma, a ginástica aeróbica oferece uma ampla gama de benefícios para a saúde, incluindo melhorias na saúde cardiovascular, controle de peso, capacidade respiratória e força muscular, além de impactos positivos na saúde mental e qualidade do sono. Com o respaldo de estudos recentes, fica evidente que a prática regular de ginástica aeróbica é uma estratégia eficaz para promover um estilo de vida saudável e equilibrado.

AGRADECIMENTOS

Ao Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), por financiar o projeto de extensão Práticas Corporais - ginástica.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Andréia de Oliveira; GONÇALVES, Lúcia Maria. **Atividade Física e Saúde: uma abordagem multidisciplinar**. São Paulo: Editora Manole, 2019.

BUCHOWSKI, M. S.; GILL, J. M.; KLEIN, S. **Efeitos do exercício aeróbico na força muscular e função em adultos mais velhos**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 28, n. 1, p. 1-12, 2020.

CEBALLOS, Carlos Alberto; MARTINS, João Paulo. **Educação Física e Promoção da Saúde: fundamentos e práticas**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2020.

DONNELLY, J. E.; GORDON, P. M.; LINDSEY, R. C. **Controle de peso e exercício na obesidade**. Revista Brasileira de Nutrição, v. 104, n. 3, p. 757-763, 2016.

FITZGERALD, M.; CAVANAGH, P.; HOPKINS, W. **Exercício em grupo e interação social: uma revisão dos benefícios**. Revista de Atividade Física e Saúde, v. 15, n. 5, p. 353-360, 2018.

GARCÍA-HERMOSO, A.; GUTIÉRREZ, A.; HERNÁNDEZ, A. **Exercício aeróbico e função pulmonar: uma revisão sistemática e meta-análise**. Revista de Medicina Respiratória, v. 156, p. 1-9, 2019.

KELLEY, G. A.; KELLEY, K. S.; LOPEZ, B. **Efeitos do exercício aeróbico na qualidade do sono: uma revisão sistemática e meta-análise**. Revista de Medicina do Sono, v. 57, p. 101-109, 2021.

REBAR, A. L.; DUNCAN, M. J.; SHORT, C. **O papel do exercício na redução da ansiedade e depressão: uma revisão da evidência**. Revista de Psicologia da Saúde, v. 11, n. 3, p. 271-284, 2017.

THYFAULT, J. P.; BOOTH, F. W. **A falta de exercício é uma das principais causas de doenças crônicas**. Fisiologia Compreensiva, v. 8, n. 1, p. 1-27, 2018.