

GINÁSTICA EM GRUPO: EM BUSCA DA QUALIDADE DE VIDA

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: MICHELLE DORNELLES

O Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) desenvolve esse projeto de ginástica desde 2004 quando a Escola de Educação Física da UFRGS (EsEF-UFRGS) equipou uma sala de ginástica oferecendo aulas de diversas modalidades, de modo que esta atendesse melhor às demandas do mercado adquirindo steps, colchonetes, barras, anilhas, halteres, caneleiras e um novo aparelho de som. A criação deste projeto também atendeu uma necessidade do GPAT de pôr em prática os conhecimentos adquiridos em suas linhas de pesquisa que envolviam trabalhos com musculação e ginástica. Assim esse trabalho objetiva oferecer aulas de ginástica de qualidade à comunidade. O projeto possui três objetivos principais: buscar oportunidades para novas pesquisas que envolvam atividades de ginástica em grupo; aplicar os métodos de treinamento para o desenvolvimento das capacidades físicas importantes à aptidão física; e oportunizar à equipe executora a experiência de ministrar aulas e atender ao público, itens estes importantes na preparação para o mercado de trabalho. A equipe executora se divide em três bolsistas e uma coordenadora ligada ao GPAT com mestrado em ciências do movimento humano na EsEF-UFRGS, estando envolvidas nas diversas atividades como: planejamento, execução, aplicação prática dos métodos de treinamento, além dos grupos de estudo. As integrantes mantêm contato com o mercado através da participação em congressos e convenções de fitness, cursos de atualização em diversas modalidades de ginástica e aulas ministradas em academias de Porto Alegre por vários profissionais. São 6 horas semanais de atividades que englobam aulas de aeróbica, ginástica localizada, alongamentos, circuitos, ritmos e aulas combinadas. As aulas acontecem às segundas, quartas e sextas das 17h30 às 18h30 e das 18h30 às 19h30. No horário das 17h30 são realizadas aulas variadas contendo uma parte direcionada ao desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória, outra direcionada ao desenvolvimento da força e resistência muscular e por último um momento dedicado ao desenvolvimento de flexibilidade. Consideramos estas valências físicas de suma importância para o desenvolvimento da aptidão física e melhora dos aspectos funcionais. E no horário das 18h30 as aulas visam o desenvolvimento da força e resistência muscular e da flexibilidade. Nosso público é na sua maioria feminino e teve conhecimento de nosso trabalho através da divulgação feita pelo portal

de UFRGS, faixas na entrada da escola, folders explicativos que são distribuídos pelo bairro e por mensagem via email.. Inicialmente todos passam por uma bateria de testes para avaliar a composição corporal, flexibilidade, força e capacidade cardiorrespiratória. Além disso aplicamos questionários para identificação do público e para avaliação do estilo de vida. Consideramos que a prática regular possa interferir nessas valências físicas de forma positiva melhorando assim a qualidade de vida. Toda a equipe do projeto de ginástica busca integrar os conhecimentos de ensino e pesquisa nas aulas da extensão, visando oferecer exercício físico seguro e eficiente de modo a ajudar os seus alunos a adquirirem o hábito de praticar exercícios regularmente para desenvolver a aptidão física.