



A INFLUÊNCIA DAS AULAS DE INICIAÇÃO ESPORTIVA EM GINÁSTICA DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA FEF-UNICAMP NA QUALIDADE DE VIDA DE JOVENS ADULTOS(AS)

Palavras-Chave: GINÁSTICA; QUALIDADE DE VIDA; ADULTOS

Autores(as):

LARISSA ANDRADE RODRIGUES, FEF – UNICAMP

Prof.^a Dr.^a LAURITA MARCONI SCHIAVON (orientadora), FEF – UNICAMP

INTRODUÇÃO:

A prática regular de atividade física está ligada a diversos benefícios psicológicos, fisiológicos e físicos (PIERON, 2004), além de estar ligada a uma menor mortalidade e melhor qualidade de vida em população adulta. E ainda estudos apontam que a prática de atividade física regular, voluntária e prazerosa, melhora o humor, cognição, a ansiedade e a qualidade de vida em indivíduos saudáveis (CEVADA *et al.*, 2012). Para Severino e Porrozzini (2010), as atividades lúdicas propiciam a socialização, capacidade de raciocínio, o desenvolvimento da sensibilidade, além de outras potencialidades que contribuem para a melhora da saúde e da qualidade de vida, e com o desenvolvimento motor.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um completo estado de bem-estar físico, mental e social (WHO, 1946). A qualidade de vida no aspecto da subjetividade é definida como a percepção do indivíduo sobre o seu estado de saúde em seu contexto de vida em cada uma das dimensões, sendo elas física, psicológica, de relacionamento social e de ambiente (SEIDL; ZANNON, 2004). A dimensão física refere-se à percepção do indivíduo sobre sua condição física; a psicológica refere-se à percepção do indivíduo sobre sua condição afetiva e cognitiva; de relacionamento social refere-se à percepção do indivíduo sobre os relacionamentos sociais e os papéis sociais adotados na vida; e do ambiente refere-se à percepção do indivíduo sobre aspectos diversos relacionados ao ambiente onde vive (SEIDL; ZANNON, 2004).

Sendo assim o nível de atividade física é um dos fatores determinantes na qualidade de vida dos indivíduos. E diante do que foi dito e pensando na atividade física como um fator para a melhora na qualidade de vida, o presente estudo traz as aulas de iniciação esportiva em Ginástica para adultos da extensão universitária da Faculdade de Educação Física (FEF) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), como um ambiente de prática corporal que pode influenciar na qualidade de vida de seus praticantes. A partir das experiências nesta extensão universitária, esta pesquisa teve como objetivo

geral analisar a influência na qualidade de vida de jovens adultos(as) com a vivência de aulas de Ginástica esportiva. E como objetivos específicos analisar quais foram as percepções em relação aos três domínios: físico, psicológico e de relações sociais e qual a importância de estratégias lúdicas na motivação e na qualidade de vida dos(as) praticantes destas aulas.

METODOLOGIA:

Foi realizado um estudo misto, envolvendo pesquisa quantitativa e qualitativa. Foi realizada também uma revisão bibliográfica na busca de aprofundamento da produção em temáticas relacionadas, o que contribuiu com o aprofundamento da discussão dos dados, além da pesquisa de campo com questionários.

Foram utilizados dois questionários como procedimento de pesquisa de campo. Estes questionários foram realizados online por meio da plataforma Google Forms. E a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), número do CAAE: 67092923.6.0000.5404.

O primeiro questionário aplicado foi o WHOQOL-bref (The WHOQOL Group, 1996), uma versão abreviada do WHOQOL-100, que é um instrumento que avalia a percepção de Qualidade de Vida. As respostas para as questões do WHOQOL são dadas em uma escala do tipo Likert. Este questionário foi aplicado duas vezes, no primeiro momento referente à percepção de qualidade de vida indivíduo antes de iniciar a prática da Ginástica no semestre, aplicado em maio/2023, e no segundo momento referente à percepção da qualidade de vida após o semestre de aulas, aplicado em junho/2023. Um segundo questionário também foi aplicado ao final do período de aulas, junho/2023, com questões abertas sobre quais as influências que as aulas de Ginástica tiveram em sua qualidade de vida.

Os participantes do estudo foram 11 alunos(as), que responderam aos questionários. Todos são alunos(as) das turmas de Ginástica para adultos do Projeto de Extensão em Ginástica da FEF/Unicamp. As turmas são mistas, de pessoas adultas maiores de 18 anos, da comunidade interna ou externa à Unicamp

Os dados quantitativos referentes ao questionário WHOQOL-bref foram analisados através dos cálculos dos escores e estatística descritiva, realizados na ferramenta proposta por Pedroso e colaboradores (2010). E os dados qualitativos foram analisados por análise de conteúdo (BARDIN, 2016).

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

No primeiro momento da pesquisa, os participantes (11) responderam ao questionário fechado, WHOQOL-bref, referente a avaliação da percepção da própria qualidade de vida anterior a experiência com as aulas de Ginástica, e o resultado obtido através do cálculo dos escores e análise de estatística descritiva, foi de que a QV dos participantes era de 66,11%, como mostra o gráfico 1. Já no segundo momento, os participantes responderam ao mesmo questionário, mas referente a QV após o semestre de aulas em Ginástica, e os resultados obtidos foram de 72,29%, como mostra o gráfico 2.

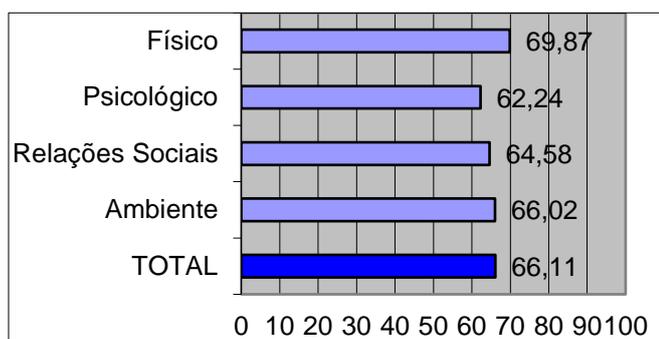


Gráfico 1: Percepção da QV antes das aulas de Ginástica

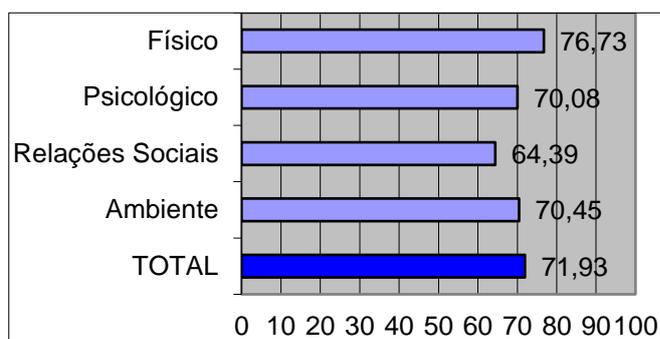


Gráfico 2: Percepção da QV depois das aulas de Ginástica

Comparando então os dois gráficos (Gráfico 1 e Gráfico 2) percebe-se que a QV Total dos participantes melhorou em 5,82%. E corroborando com os dados dos gráficos de que houve melhora na qualidade de vida, uma das perguntas do questionário aberto era “As aulas de Ginástica têm alguma influência sobre sua qualidade de vida? Explique por favor.” todos os 11 participantes responderam que sim. E justificam a influência da ginástica na QV através de 3 domínios, sendo eles o físico, o psicológico e das relações sociais. O domínio físico é apontado quando os alunos citam sobre os benefícios físicos ou da capacidade de realizar algum movimento específico. O domínio psicológico quando dizem sobre “espairecer”, “felicidade”, “confiança”. E o domínio das relações sociais quando diz que estar com os amigos faz muito bem.

Segundo gráficos 1 e 2, o domínio físico teve uma melhora em 6,86%, o que já era esperado por estar diretamente relacionado à prática esportiva, o domínio psicológico 7,84%, o domínio do ambiente 4,43% e o domínio das relações sociais, foi o único que não obteve uma melhora, tendo uma queda em 0,19%. Importante destacar que o domínio das relações sociais, não é limitada a aquelas relações sociais presentes nas aulas de Ginástica, mas também a amigos e familiares, e pode estar relacionado também ao pouco tempo para uma melhora significativa. Acredita-se que das dimensões da QV, o Ambiente não possui uma influência direta da atividade física, pois o mesmo se refere a aspectos diversos relacionados ao ambiente onde vive. Assim, entende-se que os domínios físico, psicológico e de relações sociais são os que a atividade física, no caso deste estudo a Ginástica, pode influenciar, pois como já visto, a prática regular de atividade física está ligada a diversos benefícios psicológicos, fisiológicos e físicos (PIERON, 2004). Desta forma, quando o questionário aberto foi elaborado, o domínio do ambiente não foi questionado quanto à melhora devido à influência das aulas de Ginástica.

Referente ao domínio físico, quando perguntados no questionário aberto se consideram que há melhoras na QV no aspecto físico ou motor, todos os 11 participantes responderam de forma positiva, pontuaram que obtiveram melhoras em relação à força, flexibilidade, disposição, resistência física, ausência de dores, novas possibilidades de movimentos.

As Ginásticas são modalidades esportivas com alta demanda física, motora e mental, possuem movimentos não habituais, como por exemplo, inverter o corpo em exercícios como parada de mãos, ou subir sobre alguém para realizar uma pirâmide, ou até fazer mesmo executar acrobacias de vôo como um mortal. Leguet (1987) separa em diferentes categorias o ensino de atividades gímnicas, como saltar;

aterrissar, equilibrar-se; girar sobre si mesmo. Essas categorias necessitam de aspectos motores do nosso corpo, como força ou flexibilidade, que devem ser trabalhados para que os exercícios possam ser realizados, dessa forma, com o treino aspectos físicos são melhorados, assim como mencionados pelos alunos(as).

Referente ao domínio psicológico, quando perguntados no questionário aberto “Você considera que há melhoras em sua qualidade de vida no aspecto psicológico? Explique por favor.” Todos os 11 participantes responderam de forma positiva. Eles responderam sobre diminuição da ansiedade e irritabilidade, e o aumento da autoestima, confiança e determinação. Nunomura, Teixeira e Caruso (2004) trazem estudos que dizem que o exercício físico reduz os níveis de ansiedade, depressão e raiva, considerados sintomas de estresse e que quanto melhor o condicionamento físico do indivíduo mais favorável é sua resposta ao estresse. Além disso, trazem que a prática regular da atividade física tem sido associada a mudanças significativas nos estados psicológicos de humor, gerando bem-estar psicológico e aumentando a resistência do indivíduo diante do estresse psicossocial.

Sobre a dimensão das relações sociais, pensando sobre a influência da Ginástica, um(a) aluno(a) respondeu que “Bem pouco, sou meio introvertido...”. Enquanto os demais responderam de forma positiva, apontando sobre conexão com novas pessoas, interação social, formas novas de relacionamento. Assim, o aspecto das relações sociais é subjetivo, pois isso vai depender da personalidade de cada um e se está aberto ou não as trocas. De acordo com Nunomura, Teixeira e Caruso (2004) o exercício físico influencia diretamente a saúde física, o humor, e indiretamente a vida social. Neste caso, pode influenciar na vida social pois as aulas não são individuais, assim há uma socialização e troca entre os participantes, e com os professores, como mencionado pelos alunos(as).

Outra pergunta do questionário foi sobre as estratégias lúdicas utilizadas durante momentos da aula como no aquecimento e preparação física, se eles percebem e se acreditam que estes momentos influenciam de alguma forma na qualidade de vida, e os(as) 11 participantes responderam de forma positiva, apontando que os momentos lúdicos aumentam a interação social, mantém o interesse na prática, diversão, diminuição do estresse e da seriedade.

Portanto, a ludicidade pode ser uma possibilidade de proporcionar aos alunos o aprendizado de maneira espontânea, diversificada e prazerosa, e quando essas estratégias lúdicas bem elaboradas colaboram para o aprendizado, tornando o mesmo significativos, pois quando se brinca, há a exploração e descobrimentos de novos caminhos que nem sempre o professor precisa dizer diretamente. Assim, a associação das atividades lúdicas possibilita ao aluno(a) o desenvolvimento de várias competências, além da participação ativa no processo pedagógico e da socialização com aqueles que fazem aula junto.

CONCLUSÕES:

Foi possível concluir que a Ginástica influenciou positivamente na qualidade de vida dos praticantes adultos das turmas de extensão em Ginástica da FEF – Unicamp que se propuseram a participar do estudo, através do questionário validado WHOQOL-bref e do questionário aberto.

No questionário validado WHOQOL-bref, foi possível concluir a melhora na Qualidade de Vida geral, e nos aspectos físicos, psicológicos e de ambiente. No aspecto social, com os dados obtidos pelo questionário, não foi notado um aumento em relação à porcentagem, o que se pode concluir que as perguntas referentes as relações sociais não são limitadas a aquelas presentes nas aulas de Ginástica, mas também a amigos(as) de outros ambientes e de familiares. E no questionário aberto, todos os(as) participantes notaram melhora em sua QV geral e nos três domínios, sendo eles físico, psicológico e de relacionamento social. Mostrando que no que se diz respeito a Ginástica, os aspectos sociais foram influenciados pelas relações de socialização construídas dentro deste ambiente.

Foi possível concluir que a utilização de estratégias lúdicas em momentos das aulas aumenta o interesse pela prática e pode sim influenciar na melhora da QV.

Conclui-se também a importância das extensões universitárias, principalmente aquelas para adultos, como um espaço de possibilidades de desenvolvimento de metodologias de ensino e ofertas de propostas pouco ofertadas na cultura de atividade física atual.

BIBLIOGRAFIA

PIERON, Maurice. **Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida.** Fitness & Performance Journal, v. 3, n. 1, p. 10-17, 2004.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2016.

CEVADA, Thais, et al. **Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade.** Ver Psiquiatria Clínica, 2012.

LEGUET, Jacques. **As ações motoras em ginástica esportiva.** São Paulo: Manole, 1987.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Cespedes; CARUSO, Mara Regina Fernandes. **Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2004.

PEDROSO, Bruno, et al. **Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel.** Revista Brasileira de Qualidade de Vida, v. 02, n. 01, jan./jun. 2010, p. 31-36.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. **Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 20(2):580-588, mar-abr, 2004.

SEVERINO, Cláudio Delunardo; PORROZZI, Renato. **A ludicidade aplicada à Educação Física: a prática nas escolas.** Revista Praxis, ano II, nº 3- janeiro, 2010.

The WHOQOL Group. **WHOQOL-bref: introduction, administration, scoring and generic version of assessment.** Geneva: 1996.

WHO (World Health Organization) 1946. **Constitution of the World Health Organization.** Basic Documents. WHO. Geneva.