

GINÁSTICA EM GRUPO: EM BUSCA DA QUALIDADE DE VIDA

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Nos últimos anos o Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas (GPAA) da Eset-UFRGS, incrementou seus conteúdos incluindo em suas pesquisas atividades terrestres como a musculação e a ginástica. Fato este que provocou a alteração do nome do grupo para GPAT melhor apreciando o termo terrestre. Em 2004, a Universidade, acompanhando a tendência de mercado, investiu na montagem de uma das mais bem equipadas salas de ginástica. Imbuídos da necessidade de se pesquisar mais a respeito dos aspectos fisiológicos, motores, morfológicos e comportamentais relacionados às aulas de ginástica, formou-se nesse ano um projeto de extensão relacionado ao fitness e à qualidade de vida. O objetivo geral do projeto de extensão de ginástica do GPAT, é inter-relacionar professores e comunidade e, por conseguinte, a integração entre o ensino a pesquisa e a extensão. Reconhecemos que nos últimos anos houve uma maior procura pela prática de atividade física. A mídia falada e escrita colabora para a divulgação dos benefícios inerentes ao exercício regular, além de informar sobre a importância da procura de profissionais qualificados para tal aplicação. Na Universidade esta estrutura se torna completa, já que produzimos programas de ginástica eficazes, seguros e que serão aplicados por futuros profissionais comprometidos com a ética. Aliando os projetos com a pesquisa poderemos trazer cada vez mais informações sobre o contexto, contribuindo assim, para o mercado dos profissionais que atuam na área do fitness. Em nosso projeto oferecemos várias modalidades de aulas de ginástica como: aeróbica, localizada, alongamentos, circuitos, ritmos e aulas intervaladas. Todas as modalidades estão voltadas ao desenvolvimento de capacidades físicas relevantes aos aspectos funcionais como força, resistência muscular, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória e que, conseqüentemente proporcionam maior conforto para a execução de tarefas diárias. Para que pudéssemos realizar tais modalidades nossa sala foi equipada com halteres de 1 à 10 Kg, tornozeleiras, colchonetes, steps, anilhas, barras e som com CD. Todos os equipamentos são utilizados nas aulas que são distribuídas em 12 horas semanais. A divulgação do projeto é feita de forma intensa através de faixas e cartazes na própria Universidade, folders distribuídos pelo bairro, via email ou através do portal da UFRGS. Ainda contamos com a ajuda dos jornais O Sul e Jornal Botânico. Oferecemos aulas no período vespertino sendo 15h30 e 16h30 modalidades que envolvem o desenvolvimento das capacidades: (1) cardiorrespiratória através das aulas, aeróbica, step, ritmos, dança aeróbica e atividades circuitadas. (2)

força e resistência muscular através das aulas de ginástica localizada e exercícios resistidos em geral realizados com pesos. (3) flexibilidade através dos alongamentos que são realizados ao final das sessões. Já as 17h30 e 18h30 oferecemos especialmente aulas de ginástica localizada que fazem parte de um projeto de mestrado em andamento. Atualmente atendemos uma média de 50 pessoas que passam por avaliações prévias e também ao longo do treinamento. Das avaliações constam testes de força muscular, flexibilidade, composição corporal e questionários específicos para a análise do estilo de vida. As avaliações possibilitam os ajustes necessários ao programa de treinamento. Nosso público é na sua maioria formado por mulheres de 19 á 70 anos. A equipe executora é composta de três bolsistas, e uma aluna regular de mestrado em ciências do movimento humano. As atividades do grupo podem ser classificadas em: (1) organização e planejamento dos programas de treinamento. (2) aplicação em aulas práticas dos métodos e modalidades. (3) grupos de estudos da prática e teoria das diversas modalidades de aulas de ginástica. (4) aulas de estatística e apresentação de artigos científicos. (5) participação em todas as fases do projeto de mestrado paralelo. (6) vivências na prática de aulas em academias e congressos com profissionais de todo o Brasil. Desta forma o grupo desenvolve senso crítico e gera novas idéias para futuras pesquisas. Atualmente a equipe produz dois projetos de pesquisa que serão apresentados no próximo salão de iniciação científica e um projeto de mestrado em andamento com finalização em 2006. Todos os atuais projetos estão relacionados à ginástica localizada. As pesquisas são realizadas com o consentimento de cada participante que apresentam grande interesse na continuidade dos trabalhos devido ao comprometimento de equipe executora. Com o projeto de ginástica pretendemos atingir três focos: (1) engajar o aluno (bolsista) nas pesquisas contribuindo para a formação acadêmica. (2) introduzir o aluno (bolsista) nos projetos de extensão onde, unimos a teoria à prática. (3) inter-relacionar o aluno (bolsista) com a comunidade. Desta forma acreditamos preparar o profissional para o futuro mercado de trabalho e oferecer um atendimento de excelência à população. Temos como meta trazer cada vez mais um maior número de participantes para que possam, através das aulas de ginástica reconhecerem o verdadeiro sentido desta prática que é alcançar uma melhor qualidade de vida.