

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LOCALIZADA NA PROMOÇÃO À SAÚDE DE INDIVÍDUOS ADULTOS

Edson Romeiro Romão, Carlos Aparecido Zamai, Fabio Martins

UNICAMP/FEF/Programa Mexa-se Unicamp

e-mail: romao.edson@yahoo.com.br

DOI: 10.20396/simtec.v3.2010.10446

RESUMO: É prevalente a associação entre atividade física e qualidade de vida. Essa tendência possibilita elaborar uma hipótese de que as pessoas adultas e de meia-idade, praticantes de algum tipo atividade física, acreditem em melhorias nas suas condições de vida, no tempo presente e no futuro (terceira idade). Um estilo de vida ativa é de fundamental importância para uma melhora na qualidade de vida. Sendo que os principais fatores decorrentes da prática de atividade física são: promoção da saúde, liberação de tensão e benefícios sociais. O objetivo foi analisar as contribuições da prática da ginástica localizada na promoção à saúde de indivíduos adultos que participam das atividades do Programa Mexa-se Unicamp. A elaboração do trabalho muscular desenvolvido nas aulas de ginástica consistiu num método de alternância por segmentos, com séries organizadas de forma alternada entre os grupamentos musculares requeridos, afim de um melhor aproveitamento muscular e prevenção da fadiga prematura. Para tal, estabeleceu-se um micro-ciclo (60 min) de três sessões semanais, nas quais foi trabalhado 3 grupos musculares em cada uma delas. O instrumento utilizado para a análise qualitativa do estudo foi feito através de um questionário elaborado pelo programa, que se refere aos motivos de adesão à atividade física. Dos resultados apresentados temos: 64% dos participantes afirmam que houve melhoria da qualidade de vida, 27% melhoria a qualidade de vida e perdeu peso e 9% contribuiu na reabilitação. Conclui-se que a atividade física na população estudada melhorou a qualidade de vida e saúde deles.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica localizada, Promoção à saúde, Adulto