

A CONTRIBUIÇÃO DAS ATIVIDADES RÍTMICAS NA FISIOLOGIA E PSICOLOGIA DURANTE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Byanca Franzen ¹

Kauan Rocha Nunes ²

Kayc Batista Silva e Souza ³

Phillip Santos Abeck ⁴

Vinícius Gabriel Matos Branquinho ⁵

Bruna Thais Reis Sales ⁶

RESUMO

As atividades rítmicas constituem práticas corporais que integram movimento e expressão. Este trabalho teve como objetivo analisar como as atividades rítmicas contribuem para os efeitos benéficos da fisiologia e psicologia do exercício. A pesquisa foi realizada através de revisão bibliográfica, com artigos publicados nos últimos cinco anos, que relacionassem as atividades rítmicas à aspectos fisiológicos e psicológicos. Foram priorizados estudos que destacam a importância do ritmo corporal, a interação mente-corpo e os impactos positivos na qualidade de vida. Os resultados apontam que, sob a ótica fisiológica, a execução regular das atividades rítmicas favorece melhorias no condicionamento aeróbico, fortalecimento muscular e desenvolvimento da coordenação motora, reforçando princípios da organização do treinamento físico. Na perspectiva psicológica, observou-se que essas práticas elevam sentimentos positivos, reduzem ansiedade e estresse, além de estimular a integração social e a motivação para manter ativas para o nosso corpo. A análise evidencia que os benefícios não se restringem ao corpo, mas abrangem aspectos emocionais e cognitivos. Considera que as atividades rítmicas, articuladas com fundamentos da fisiologia e da psicologia do exercício, são estratégias eficazes para promover bem-estar global. Recomenda-se sua ampliação em contextos escolares, terapêuticos e recreativos.

Palavras chaves: Atividades rítmicas; Fisiologia; Psicologia.

¹ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

⁶ Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.