

RESUMO SIMPLES

A VISÃO DAS CRIANÇAS PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO EM GINÁSTICA E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE

¹Patrícia Reyes De Campos Ferreira; ²Nayara Katharine Alencar dos Santos; ³Letícia Aguiar Sousa

¹*Autor principal – Professora Doutora do Curso de Educação Física; Universidade do Estado do Pará/Santarém; patireyesferreira@gmail.com; ^{2,3}**Coautoras – Graduada em Educação Física; Universidade do Estado do Pará/Santarém

Segundo Nahas (2003) a atividade física (AF) proporciona vários benefícios ao corpo humano, e, quando relacionada à saúde proporciona um menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas. Sabe-se que a AF não contribui apenas para benefícios fisiológicos, mas também pode oferecer benefícios sociais e psicológicos, auxiliando na diminuição dos sentimentos de ansiedade e estresse, proporcionando uma melhora geral na saúde. Pesquisas vêm demonstrando qual o impacto positivo da AF para diferentes faixas etárias, incluindo as crianças, mas poucas são feitas diretamente com este público. Este trabalho teve como objetivo verificar a visão das crianças participantes de um projeto de extensão em ginástica numa universidade pública sobre as atividades que realizam e sua relação com a saúde. Esta foi uma pesquisa de abordagem qualitativa e descritiva, onde participaram treze crianças de 8 a 12 anos, de ambos os sexos. Foi realizado Dinâmicas do Método Criativo e Sensível, e a análise de dados foi utilizada a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo. Com base na pergunta: “A saúde tem relação com a ginástica?”, e, a partir das exposições das crianças, tivemos duas ideias centrais: A) Práticas saudáveis, decorrente dos discursos de S1; S2; S3; S4; S5; S8 e B) Benefícios ao corpo, decorrente dos discursos (S3; S4; S5; S6; S7). Na ideia central A, percebe-se que as crianças vêm relação entre ginástica/saúde e sua consequência em hábitos saudáveis. Essa fala corrobora com Silva (2011) que diz que a prática regular da AF, pode proporcionar vários benefícios à saúde e constitui uma forma efetiva de prevenção à ocorrência de doenças futuras. Na ideia central B, a fala “a ginástica emagrece as pessoas”, foi caracterizado como ancoragem, pois na sociedade em que vivemos atualmente, muito vem se falando que a prática da atividade física ajuda no emagrecimento. De fato, isso pode ajudar por causa do gasto energético, porém deve-se lembrar que é necessário ter cuidado com diversos outros fatores, como alimentação, sono regular, dentre outros. Outro benefício citado nessa ideia central B foi a flexibilidade, que segundo Corbetta *et al* (2008) na prática regular de AF o músculo esquelético desenvolverá a flexibilidade, além de proporcionar melhoria à saúde, e ao condicionamento físico. Diante das dinâmicas realizadas com as crianças, percebeu-se que na visão das mesmas, a ginástica é divertida, lúdica e prazerosa, e, tem relação com a saúde, acarretando inúmeros benefícios, proporcionando evolução nas capacidades físicas, nas relações interpessoais e na saúde mental. Dessa forma, acredita-se que a participação das crianças no projeto de extensão em ginástica contribui de forma íntegra no desenvolvimento físico, social e mental das mesmas.

Palavras-chave: Criança - Atividade motora – Saúde – Ginástica

Referências

CORBETTA, Angélica Rui *et al.* Os testes de flexibilidade do banco de wells realizados em jovens. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo. v.2, n.10, p. 409 - 414., Jul./Ago. 2008.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 3ª edição. Londrina: Midiograf, 2003

SILVA, Paulo Vinícius Carvalho; COSTA JÚNIOR, Áderson Luiz. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicologia argumentativa**. Curitiba. v. 29, n. 64, p. 41 – 50, jan./mar. 2011.