



A INFLUÊNCIA DAS AULAS DE RITMOS NA AUTOESTIMA DOS PRATICANTES

Christopher Denis da Fonseca Feitoza¹⁸⁰

dennysfeitoza@gmail.com

Lionela da Silva Corrêa¹⁸¹

lionela@ufam.edu.br

As aulas de ritmos é uma modalidade dentro da ginástica aeróbica que alia vários ritmos de diferentes danças, principalmente as latinas, com movimentos de fitness. Enquanto a dança proporciona o trabalho cardiovascular, o aspecto fitness adiciona o trabalho muscular localizado nos treinos, como por exemplo, tonificação do core, glúteos, pernas e braços (FERREIRA, 2014). As aulas de ritmos, assim como a dança, se tornaram uma ótima opção de atividades para as pessoas que buscam mudar seu estilo de vida, uma vez que são consideradas atividades prazerosas de se praticar (MOURA, 2007; MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016). Muitos recorrem a prática como um recurso para se sentirem bem, perder peso, aliviar tensões do dia a dia, buscando o prazer em uma atividade saudável (BARANCELLI; PAWLOWYTSCH, 2016). Os praticantes buscam ainda um corpo bem cuidado, a partir de atividades que favorecem a satisfação também com prática da atividade física e o bem-estar em uma vida rotineira com qualidade e melhor autoestima (PINTO; CAMACHO, 2018). A autoestima se reflete na forma como as pessoas se aceitam, valorizam o outro e projetam suas expectativas. Corresponde a soma de valores que o indivíduo atribui ao que sente e pensa, avaliando seu comportamento como positivo ou negativo, a partir disso (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013). O objetivo desse estudo foi analisar a influência das aulas de ritmos na autoestima dos praticantes. O estudo foi realizado com seis alunas, com idade igual ou maior que 18 anos, da turma de ritmos do Programa de Dança, Atividades Circenses e Ginástica – PRODAGIN da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – FEFF, da Universidade Federal do Amazonas – UFAM. As atividades são oferecidas, de forma gratuita, pelo programa duas vezes na semana com a duração de uma hora, sendo uma das mais procuradas. Para coleta de dados foi utilizada a entrevista semiestruturada em que foi realizada individualmente, gravada e transcrita. De acordo com as alunas, as rotinas delas são bastante corrida e estressante/desgastante, por isso procuraram as aulas de ritmos para praticar em busca de uma melhor qualidade de vida, mas principalmente para minimizar o estresse do dia-a-dia. Esse resultado vai de encontro aos apontamentos de Pinto e Camacho (2018): quando o praticante inicia as primeiras aulas de ginástica e vincula a uma alimentação adequada, com o passar do tempo acaba percebendo melhorias no corpo, no humor e principalmente na saúde tornando o espaço de prática um local onde possa diminuir o estresse e até mesmo sair da rotina. O que parece cativar os praticantes para esse tipo de prática é a inspiração em diferentes danças, com movimentos e coreografias simples e fáceis de acompanhar, os alunos são motivados a seguir unicamente o ritmo da música e a divertirem-se, pois trata-se de uma prática fácil para todos independentemente da idade ou habilidades (ZUMBA, 2010, apud FERREIRA, 2014). Em relação a autoestima das participantes do estudo elas afirmaram que a participação nas aulas de ritmo melhorou o humor delas e a autoestima, uma vez que se sentiam bem com as aulas e mais satisfeitas com seu corpo e consigo mesma. Esse resultado vai de encontro ao estudo de Pedron et al (2017) em que os praticantes de ginástica relataram mais disposição para trabalhar, melhora na relação interpessoal com os colegas do trabalho, satisfação corporal e consequentemente

¹⁸⁰ Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

¹⁸¹ Universidade Federal do Amazonas (UFAM) – orientadora do projeto de extensão



melhora da autoestima. Marbá, Silva e Guimarães (2016) corrobora com esses achados quanto aponta que as atividades rítmicas atrelada a atividade física pode melhorar a disposição para as atividades do dia-a-dia, além de proporcionar ao indivíduo maior força muscular, melhor estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados por tal atividade. Por isso “essa prática vem sendo utilizada como ferramenta para que as pessoas consigam se sentir mais plenas de si, buscando uma vida saudável em meio às pressões, frustrações e obrigações que a sociedade as impõe diariamente” (BARANCELLI; PAWLOWYTSCH, 2016, p. 280). Isso porque “nesse ambiente, as pessoas se sentem motivadas e reforçadas a praticarem os exercícios físicos como meio de aumentar a autoestima, uma vez que os frequentadores estão atrás de objetivos, sejam eles reais ou percebidos, como estética, saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia” (TAFARELLO; NASCIMENTO JÚNIOR; OLIVEIRA, 2015, p. 249). As atitudes, crenças e valores que integram a autoestima são características não estáveis, ou seja, podem sofrer variações durante a vida dos indivíduos, dependendo de seu grau de conhecimento, de sua compreensão dos fenômenos, de suas experiências e vivências prazerosas e/ou desagradáveis (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013). Dessa forma inferimos que as aulas de ritmos por ser consideradas experiências positivas, prazerosas e agradáveis, conforme relato das alunas, tem contribuído para uma percepção de melhora da autoestima.

Palavras-chave: *Dança; ritmo; autoestima.*

Referências:

- BARANCELLI, Lyégie Lys Rodrigues; PAWLOWYTSCH, Pollyana Weber da Maia. Dança e qualidade de vida: um estudo biopsicossocial. **Repertório**, v.1, n. 26, p.273-282, 2016.
- FERREIRA, J. **Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de zumba fitness**. 112 f. 2014. Dissertação (Mestrado em atividade física e saúde) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2014.
- MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, v.9, n.1, p. 1-9, 2016
- MOURA, N. L. A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, p. 103-118, 2007
- PEDRON, Fabiana de Oliveira et al. Ginástica na melhoria da autoestima. In: **Anais do XXIV Seminário Internacional de Educação**. Cachoeira do Sul: Editora INBOOKS Ltda, 2017
- PINTO, Maria Eliane Alves; CAMACHO, Naiara Trivério. Fatores que motivam mulheres à prática de ginástica de academia: uma revisão de literatura. **Revista ciência Amazônida**, v. 1, n.3, p. 1-19, 2018.
- SCHULTHEISZ, Thais Sisti de Vincenzo; APRILE, Maria Rita. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 36-48, 2013
- TAFARELLO, Rômulo; NASCIMENTO JÚNIOR, José Roberto Andrade do; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. **Cinergis**, v. 16, n. 4, p. 249-254, 2015.