

## ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: OLHAR DE UMA PRÁTICA PARA TODOS

Carolina Ribeiro do Espírito Santo D’Onofrio  
Universidade Federal da Bahia, Salvador, Brasil.  
carolinaribeiro.cr99@gmail.com

Josária Ferraz Amaral  
Universidade Federal de Juiz de Fora, campus GV, Governador Valadares, Brasil.  
josaria.ferraz@ufjf.br

Jessica Belon dos Santos  
Universidade Federal da Bahia, Salvador, Brasil.  
jessica.belon@ufba.br

Igor Santos Souza  
Universidade Federal da Bahia, Salvador, Brasil.  
[igorssouza97@gmail.com](mailto:igorssouza97@gmail.com)

Juliana Pimenta Cardoso  
Universidade Salvador (Unifacs), Salvador, Brasil  
julianapimenta53@gmail.com

Kizzy Fernandes Antualpa  
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Brasil.  
kizzyantualpa@gmail.com

### Resumo

Em março de 2020, o mundo foi acometido pela pandemia da Covid-19, cenário que disseminou preocupações acerca do sofrimento psicológico gerado pelas imposições ao isolamento social. Nesse período, a busca por atividades corporais remotas começou a aumentar e se destacar como alternativa. A Ginástica para Todos (GPT), disciplina gímnica que investe nas potencialidades dos praticantes, independente da habilidade, gênero, etnia e idade (PATRÍCIO; BORTOLETO, CARBINATTO, 2016) está concebida por quatro princípios fundamentais nomeados como “4Fs”: diversão (fun), boa forma (fitness), fundamentos (fundamentals) e amizade (friendship). O Programa Roda de iniciação à ginástica, foi desenvolvido em 2021 no formato on-line, pelo Grupo de Estudos em Ginástica da UFBA (GEGINBA) com o intuito de fomentar a prática para diferentes públicos e servir como alternativa de prática corporal à comunidade, que neste momento em especial estava sofrendo com a privação de movimentação em

### Palavras-chave:

Ginástica Para Todos.  
Interações sociais.  
Benefícios.

virtude das políticas de distanciamento e restrição de atividades sociais, educacionais e físico-esportivas. Desta forma, o objetivo do estudo foi discutir o impacto da participação em programa de GPT na saúde mental de mulheres. O Programa RODA aconteceu entre os meses de outubro e dezembro de 2021 (10 encontros), com atividades síncronas e assíncronas (via Google Meet® e WhatsApp®, respectivamente). Oito (8) mulheres participaram da intervenção, entretanto apenas 5 (com idade entre 35 e 69 anos) participaram deste estudo. Para a investigação da percepção das participantes sobre os impactos positivos do Programa na sua saúde mental, foi aplicado um questionário on-line semiestruturado, com perguntas abertas e fechadas. A análise dos dados contou com o emprego da técnica de Análise de Conteúdo (BARDIN, 2011). As respostas foram organizadas e categorizadas de acordo com os determinantes individuais da saúde mental, que incluem a capacidade de administrar os pensamentos, as emoções, os comportamentos e as interações com os outros (WHO, 2021, p. 10). Todas as participantes (5) perceberam impactos positivos da participação em sua saúde mental e mencionaram elementos de três determinantes individuais da saúde mental: emoções, comportamentos e interações sociais. As relações sociais promovidas pelo Programa foram o determinante mais apontado por elas (4): "amizade, vontade de experimentar juntas, errar juntas, conseguir juntas!"; "motivada a fazer parte de um grupo com desconhecidos"; "interação com pessoas de outras idades"; "ampliar o convívio social". Duas (2) participantes relataram impacto positivo nas emoções: "sopro de esperança para a volta ao normal" e "as manhãs (...) trouxeram luz, cor e energia". A inclusão de atividade física na rotina e seus benefícios psicofisiológicos foram mencionados como fatores que impactaram positivamente a saúde mental das participantes, conforme ilustram as falas: "incluir uma atividade como rotina", "movimentar meu corpo que estava parado sem exercitar ocasionando muita ansiedade"; "(...) além dos benefícios para a saúde(...). Baseado nos princípios da GPT, o programa promoveu atividades com foco na diversão, interação social, aquisição e ampliação de habilidades motoras e cognitivas, mas sobretudo propiciou ganhos socioemocionais impactando positivamente na saúde mental das participantes.

## Referências

Bardin, L. **Análise de conteúdo**. 7ª. ed. São Paulo: Almedina, 2011.

World Health Organization. (2021). **Comprehensive mental health action plan 2013–2030**. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345301>. Acesso em: 24 abr. 2023.

PATRÍCIO, T. L.; BORTOLETO, M. A. C.; CARBINATTO, M. V. **Festivais de ginástica no mundo e no Brasil**: reflexões gerais. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 30, n. 1, p. 199-216, 2016.

