PROJETO DE GINÁSTICA GERAL MOBILIZA FUNCIONÁRIAS TERCEIRIZADAS DA LIMPEZA

Fabio de Carvalho Messa
UFPR Litoral, Matinhos, Brasil.
fabiomessa@ufpr.br

Maria Izabel Bandil
UFPR Litoral, Matinhos, Brasil.
mariabandilufpr@gmail.com

Jhonattan de Souza Ribeiro
UFPR Litoral, Matinhos, Brasil.
Jhonattan.souza@ufpr.br

Resumo

O objetivo geral do projeto é considerar teoria e metodologia da ginastica no processo de ensino-aprendizagem, identificando os fundamentos básicos e as qualidades físicas dos movimentos para os licenciandos em EF e sua aplicação prática para a comunidade de Matinhos-PR, em atividades frequentes. Já os objetivos desta pesquisa são: caracterizar a clientela da ginástica; elaborar e vivenciar as diferentes atividades gímnicas com o grupo de frequentadores. Além da integração e socialização, desenvolvemos atividades teórico-críticas sobre o feedback dos praticantes, gerando artigos científicos e relatos de experiência. Há uma grande demanda da comunidade em se envolver com atividades físicas periódicas na universidade. E só mesmo com essa relação estabelecida entre os estudantes e a comunidade é que se pode atingir um impacto significativo no âmbito social. A abrangência do público é bem peculiar, agrega estudantes de vários cursos, docentes, técnicos administrativos, funcionárias terceirizadas da limpeza e comunidade em geral. Um fenômeno que chamou a atenção foi que a maioria das participantes das aulas são mulheres servidoras e terceirizadas da limpeza, que atuam na UFPR Litoral. Esse foi um dos motivos que impulsionou a pesquisa. Questionamos as motivações dessas mulheres ao praticar atividade física com intensidade moderada a alta, depois de longa e exaustiva jornada de trabalho. E quais seriam os objetivos ao realizar a prática e do que mais gostam nas aulas. Depois das conversas e reflexões, aplicamos um questionário. Fizemos as seguintes perguntas: 1) Qual sua ocupação/ profissão; 2) A quanto tempo você pratica ginástica; 3) Você pratica

Palavras-chave:
Ginastica.
Integraçao.
Descontraçao.
Condicionamento.

outros tipos de atividades físicas; 4) Quantas vezes você pratica ginástica na semana; 5) Qual seu objetivo ao participar das aulas; 6) Desde seu início da prática, o que sentiu que melhorou / desenvolveu; 7) O que você mais gosta da aula; 8) o que te motiva a frequentar as aulas. Com os resultados, conseguimos perceber a positiva contribuição da ginástica para todos. O primeiro aspecto é que a maioria do público participante das aulas são mulheres e têm algum tipo de vínculo com a universidade: terceirizadas da limpeza, professoras, servidoras técnicas e alunas. Das 23 respostas que obtivemos, apenas 3 foram de homens. Com exceção de duas respondentes, todos já frequentam as aulas de ginástica a mais de um mês. Se as participantes praticam outras atividades, 12 afirmaram só participar da ginástica, 8 afirmaram praticar outras atividades (não especificadas) e o restante se dividiu entre as práticas de bicicleta, futebol, caminhada e musculação. Sobre o objetivo almejado, 12 citaram melhoria da saúde física e mental; emagrecimento e vida mais ativos compuseram 10 respostas. As demais variam entre aliviar tensões, melhorar o condicionamento físico, mobilidade e passar o tempo. Dezesseis sentem melhora no condicionamento físico, disposição e força muscular; 6 revelam melhoras em dores físicas: dor nas costas, artrose e normalização da pressão arterial; e 4 citaram perda de peso. Dentre os elementos motivadores, o gosto pelas músicas, o ânimo do professor e as formas que os exercícios são conduzidos preponderaram, muitas afirmaram gostar mais do momento do Step e de sentir todos os grupos musculares sendo trabalhados. O feedback tem sido significativo, temos conquistado a aderência e fidelidade dos frequentadores, desenvolvendo a integração social, a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida.