

# GINASTICA NA MELHORIA DA AUTO ESTIMA

Fabiana de Oliveira Pedron<sup>1</sup>

Guilherme Gusmão<sup>1</sup>

Roger Azambuja<sup>1</sup>

Maria Cristina Chimelo Paim<sup>2</sup>

## Resumo

O presente estudo relata a melhoria da autoestima e qualidade de vida através da ginástica no âmbito escolar. Os benefícios da ginastica para o corpo e para a mente são visíveis, tem fundamental importância no combate a depressão, estresse e doenças psicossomáticas e também para o emagrecimento, fortalecimento dos músculos e na perda de medidas. Participaram da pesquisa 50 (cinquenta) mulheres, foram escolhidas 4 (quatro) para a realização do questionário que aborda a auto avaliação. Obtemos resultados satisfatórios, pois muitas relatam que houve a melhoria na autoestima, socialização e bem estar e que se sentem motivadas a cuidar da saúde e manter hábitos saudáveis, também relatam que com a ginastica aeróbica e localizada ocorreu a perda de peso e medidas. As participantes afirmam que se sentem mais dispostas para realizar suas atividades rotineiras e que tem mais força e vitalidade para trabalhar. A média de tempo de participação no programa é de 2 (dois) anos. Esse resultado pode estar associado à prática de atividade física no referido grupo de ginástica, onde as participantes vivenciam momentos de socialização e prática regular e planejada de atividade física, sendo estes, fatores e vantagens contribuintes para uma boa autoestima. Os benefícios associados à prática da atividade física encontra-se o aumento da autoestima. Define-se autoestima como sendo o sentimento, o apreço e a consideração que uma pessoa sente por se própria, ou seja, o quanto ela gosta de si, como ela se vê e o que pensa sobre ela mesma.

**Palavras-chave: autoestima, ginastica e qualidade de vida.**

## Introdução

A ginástica é uma forma de exercícios físicos que é classificada em duas modalidades, as competitivas onde existe competição, como nas olimpíadas e também as não competitivas, como as praticadas em academias e escolas. A ginástica muitas vezes é procurada para quem quer melhorar o corpo, emagrecer ou até mesmo fortalecer os músculos e também melhorar o aperfeiçoamento mental em forma de relaxar a mente. Contribui direta ou indiretamente para a melhoria do relacionamento

---

<sup>1</sup> Acadêmicos do Curso de Educação Física da ULBRA

<sup>2</sup> Dra em Psicologia Coordenadora do Curso de Educação Física ULBRA Santa Maria. Orientadora do trabalho. [m.crischimelo@gmail.com.br](mailto:m.crischimelo@gmail.com.br)

interpessoal, sem falar na redução de lesões por esforços repetitivos e, conseqüentemente, promovendo aumento da produtividade com qualidade de vida, retardando o envelhecimento e melhorando significativamente a auto estima. O processo de envelhecimento do ser humano tem sido foco de atenção crescente em todo o mundo, uma vez que, tanto os problemas de saúde característicos desse período da vida, quanto os vários aspectos relativos à qualidade de vida dessa população, passam a ser objetivos de preocupação e de investigação de diversos pesquisadores (BORGES et. al. 2008). O envelhecimento humano é um processo natural e ocorre com todos, caracterizando-se por algumas perdas das capacidades fisiológicas dos órgãos, dos sistemas e de adaptação às situações de estresse. No entanto, segundo Petry e Garces (2009), o envelhecimento não é igual para todos e sofre influência forte das condições de vida de cada pessoa, dessa forma, estes acreditam que quanto mais ativa a pessoa for, em seu cotidiano, menos probabilidade de surgimento de doenças e maior qualidade de vida terá. É na prática de atividade física que se fundamenta a manutenção da saúde e de qualidade de vida.

A prática de atividades físicas a partir de grupos de ginástica, busca proporcionar bem-estar, aumento na autoestima e melhoria na qualidade de vida. Segundo Okuma (2004), estudos em gerontologia têm demonstrado que a atividade física junto com hereditariedade, alimentação adequada e hábitos de vida apropriados podem melhorar em muito a qualidade de vida das mulheres de fase adulta e mulheres idosas. Ainda de acordo com este autor, encontram-se na literatura muitos dados que configuram seu benefício incontestável para aqueles que a praticam, em relação à saúde física, mental, psicológica e social, embora existam questionamentos em relação ao papel da atividade física no processo de envelhecimento.

## **Metodologia**

Participaram da amostra quatro mulheres escolhidas dentre 50 (cinquenta) mulheres participantes do grupo de ginástica aeróbica e localizada, na faixa etária dos 30 (anos) até 70 (anos) de idade. As atividades eram realizadas três vezes por semana, segunda, quarta e sexta com duração de 45 minutos. No questionário abordamos questões sobre a auto avaliação, socialização, ludicidade, melhoria da autoestima, benefícios para o corpo e qualidade de vida. Perguntas como: “ Quais os motivos que o levaram a participar do programa ginástica na escola?, Você está mais satisfeito com sua vida? Está mais motivado? Se sente valorizado? Ampliou seu círculo de amizades? Quais foram as alterações na sua saúde após a ginástica?” foram algumas questões abordadas no trabalho.

## **Resultados e Considerações Finais:**

Através da análise dos resultados tivemos como respostas: Uma das quatro mulheres selecionadas tem 49 anos de idade e o seu relato revelou que: Eu participo do grupo a 3 (três) anos, entrei no grupo buscando a melhoria da saúde e qualidade de vida Melhorei minha saúde, me sinto bem com o meu corpo e minha mente. Estou satisfeita com os resultados que obtive, emagreci 7 (sete) quilos. Conheci pessoas, fiz amigas. Estou harmoniosa em casa e com mais disposição para fazer minhas tarefas diárias; O relato da mulher de 59 anos de idade, revelou que participa do grupo a 2 (dois) anos, sempre fiz atividades físicas, sempre cuidei da minha saúde, a minha motivação para entrar no grupo, foi porque gosto de me sentir pertencente a grupos que realizem atividades físicas, estava acima do peso quando entrei no grupo, hoje estou conseguindo voltar ao meu peso certo. Minha vida social melhorou, meu médico disse que não preciso mais tomar medicações para as dores no joelho, pois elas eram causadas pelo sobrepeso. Parei de ir às farmácias, me sinto bem comigo mesma! O relato da mulher de 66 anos de idade, revelou que participa do grupo a 2(dois) anos, gosta de atividades física e estar em movimento, estou feliz pois parei de tomar meus ante depressivos. Consigo sair para passear sem ter vergonha. Estou me sentindo mais ativa e bonita. Gosto das brincadeiras realizadas pelo grupo. Estou mais alegre, me sinto valorizada. Consigo fazer as tarefas

de casa sem ter muitas dificuldades. Estou mais disposta, e quero envelhecer com saúde e vitalidade. O relato da mulher de 55 anos de idade, revelou que participa do grupo a 2 (dois) anos, procurei o grupo pois não me sentia bem com a minha aparência. Estou me sentindo bem, os professores sempre nos auxiliam quando tenho alguma dificuldade. Fortaleci minha musculatura, me sinto forte. As professoras dão dicas de alimentação saudável, até minha pele esta bonita. Tenho disposição para trabalhar, melhorei minha relação interpessoal com os colegas do trabalho, até minha família percebeu as mudanças. Perdi medidas da cintura e isso fez com que eu melhorasse a auto estima. Com base nos resultados analisados percebe-se que os resultados foram satisfatórios com relação a maneira que veem a si mesma. As participantes apresentaram melhora na auto estima, aparência física e na saúde, estão mais participativas e comunicativas. Elas relatam que a vida social melhorou, e que elas se sentem realizadas por pertencer ao grupo. Foi significativa a melhoria na qualidade de vida.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

BORGES, Lucélia Justino; PELEGRINI, Andréia; SILVA, João Marcos F.L.; COSTA, Geni de Araújo. Satisfação com a vida de idosos praticantes de atividade física em projetos sociais de Uberlândia. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 12 – Nº 118 – 2008. <http://www.efdeportes.com/efd118/idosos-praticantes-de-atividade-fisica.htm>

OKUMA, Silene Sumire. *O idoso e atividade física: fundamentos e pesquisa*. Campinas, SP: Papirus, 2004.

PETRY, Luiza; GARCES, Solange Beatriz Billig. A percepção do processo de envelhecimento no contexto de trabalho dos professores de Educação Física. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 14 – n 132, 2009. <http://www.efdeportes.com/efd132/a-percepcao-do-processo-de-envelhecimento.htm>