

GINÁSTICA DE ACADEMIA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS REGIONAL JATAÍ

Camila Arruda Rodrigues ¹
Vivianne Oliveira Gonçalves ²
Sarah Felipe Santos e Freitas ³

PALAVRAS-CHAVE: projeto de extensão; ginástica de academia; núcleo de práticas corporais.

INTRODUÇÃO

Este relato de experiência e resultado da minha participação como monitora do Projeto de Extensão Universitário (PROEXT), onde fui monitora das modalidades de Ginástica de Academia. Este relato de experiência tem como ponto de partida a identificação das necessidades de ampliar nossa compreensão acerca no tema ginástica de academia. Para elaboração desse trabalho utilizamos o projeto de extensão Ginástica no Campus, além de artigos encontrados nos periódicos eletrônicos que tem a maior classificação Qualis Capes; Scielo, Revista Brasileira de Ciências do Esporte.

A Universidade Federal de Goiás Regional Jataí foi criada em 1980, como parte do projeto de interiorização da UFG. A Regional Jataí destaca-se no cenário goiano e nacional pelo status de ser um dos maiores campi fora de sede das universidades federais. O Curso de Educação Física da Regional Jataí (UFG) oferece hoje duas modalidades: Licenciatura e Bacharelado. Na modalidade Bacharelado, o Curso de Educação Física da Regional Jataí surge no contexto das políticas governamentais de expansão e estruturação das universidades públicas brasileiras – REUNI.

Em 2011, os cursos de Educação Física optaram por aglutinar suas ações de extensão, houve então, um investimento dos docentes do curso de Educação Física na busca de recursos que pudessem viabilizar a execução dessa política que é desenvolvida na forma de vários projetos e programas de extensão, como por exemplo: Semeart, Comunidade Aquática, Ginástica No Campus, Projeto Tatame, Programa de Extensão Universitária financiada pelo Ministério da Educação; e Programas internos da Universidade como o Programa de Assistência Estudantil; Programa de Iniciação Científica e Tecnológica, e Programa de Bolsas de Licenciatura, dos quais podemos citar dois programas especificamente: O Programa Segundo Tempo Universitário e o Programa de Extensão Esporte na Universidade.

O PROEXT foi implantado no ano de 2013, visando criar, ampliar e consolidar uma Política de Esporte e Lazer unificada no Regional Jataí, atendendo seu público interno (docentes, discentes, técnico-administrativos e funcionários terceirizados) e externo. O público alvo do programa abrange a comunidade universitária (alunos dos cursos de graduação e pós-graduação, professores, técnico-administrativos e funcionários terceirizados), a comunidade externa em geral: crianças, adolescentes, jovens, alunos das escolas públicas municipais e estaduais, alunos de escolas inclusivas e/ou com necessidades especiais, pessoas portadoras de patologias como hipertensão arterial, obesidade, diabetes, entre outras. As atividades são desenvolvidas com público masculino e feminino, de acordo com a demanda. Quanto ao público externo, pessoas oriundas de escolas públicas, do sistema público de saúde, de baixa renda e populações marginalizadas são privilegiadas no ato da inscrição.



Atualmente, os cursos de Educação Física Regional Jataí (Bacharelado e Licenciatura), concentram suas atividades na sede Jatobá, que aloca a sede administrativa do curso, as salas de aulas, laboratório de fisiologia, piscina, quadra, sala de musculação, ginástica/dança e sala lutas. O Núcleo de Práticas Corporais (NPC) abriga os diversos projetos de extensão desenvolvidos pelo Curso de Educação Física com a finalidade de criar, ampliar e consolidar esta política de Esporte e Lazer unificada no Regional Jataí.

O espaço é composto por uma piscina semiolímpica, uma sala de ginástica e de lutas, uma quadra poliesportiva, uma academia, uma sala de dança, um laboratório de fisiologia, um almoxarifado e um campo de futebol com área de atletismo, que está em fase de construção. O NPC oferece à população interna e externa a prática esportiva em várias modalidades além de outras práticas corporais.

OBJETIVOS

Como objetivo geral buscamos proporcionar a prática de atividade física na modalidade de ginástica de academia para a comunidade acadêmica no âmbito da UFG Regional Jataí, possibilitando a incorporação da prática de atividades físicas ao seu cotidiano e influenciando de forma positiva no seu estilo de vida. Como objetivos específicos, elaborar e desenvolver atividades de ginástica de academia para a comunidade acadêmica da UFG-Regional Jataí; e promover a interação entre os elementos teóricos e práticos contribuindo para a formação dos/as acadêmicos/as do curso de Educação Física.

METODOLOGIA

São realizadas as seguintes modalidades de ginástica de academia: Pump Fit–3ª e 5ª feira (18:00h às 19:00 h), sendo oferecidas 35 vagas; Jump – 2ª feira (17h às 18h) e 4ª feira (17h às 18h), sendo oferecidas 35 vagas; Tonificação – 6ª feira (18:00h às 19:00h) sendo oferecidas 30 vagas, e Zumba- (17h às 18h) e 5ª feira (17h às 18h), em que são oferecidas 40 vagas. Todas as atividades são desenvolvidas no Núcleo de Práticas Corporais da Universidade Federal de Goiás, Regional Jataí, Unidade Jatobá.

As inscrições foram realizadas na sede do Núcleo de Práticas Corporais, do Curso de Educação Física-UFG-Regional Jataí. São realizados encontros quinzenais entre monitores e coordenadora para discutir o andamento do projeto e encontros mensais para elaboração das coreografias.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

É sabido que, para o homem primitivo, a atividade física teve um papel relevante na sua sobrevivência, pois era preciso ser forte, ser observador, ser atento, construir estratégias e utilizar recursos de comunicação para atacar e se defender de animais, quando saía em busca de alimentos (NORONHA, 2007)

Os estudos históricos demonstram que as atividades físicas exercidas na antiguidade, embasaram a evolução das ginásticas. A partir das atividades de caça, pesca, lutas, diversão e culturação a deuses com danças e representações, os homens perceberam o potencial de suas capacidades físicas como força, destreza, resistência e equilíbrio, passando a estruturá-las em benefício próprio (CARVALHO, 2009).



Com a expansão das academias de ginástica no final dos anos 80 e início da década de 90, profissionais da área da administração também se voltaram para o setor, dando início a grandes empreendimentos. Nesses empreendimentos, caracterizados pelo consumo de bens e serviços cada vez mais diversificados, os proprietários/investidores passaram a compor uma maior quantidade de ofertas aos alunos, com a diversificação e a padronização das aulas de ginástica em diferentes modalidades, com o objetivo de abrir um leque de possibilidades com vistas a satisfazer os gostos da demanda.(ANDRADE 2000, apud MARTINS, 2011).

Assim, nas academias atuais a ginástica de academia, subdivide-se em categorias menores (como step, jump, aeroboxe, taefight e outros), consistindo em um apanhado organizado de movimentos ginásticos, a fim de moldar o corpo e dar aos praticantes hábitos mais saudáveis. É através da repetição que a ginástica utilizada nas academias atinge resultados satisfatórios. Seus exercícios são trabalhados separadamente e para cada parte do corpo é realizada uma sequência de movimentação diferente, seja com pesos ou não, individual ou em grupo.

A partir desse entendimento é que objetivamos ofertar as modalidades de ginástica de academia para os alunos da UFG/REJ, e também para pessoas da comunidade. Além de propiciar aos alunos do curso de Educação Física mais um campo para atuação profissional.

CONCLUSÕES

Consideramos os projetos de extensão como parte da formação inicial do acadêmico, dando-lhes subsídio e conseqüentemente maior compreensão de suas futuras responsabilidades profissionais. Desta forma, as políticas públicas de esporte e lazer devem fomentar e incentivar o esporte e o lazer de forma incondicional a todas as pessoas, atendendo diferentes grupos sociais, modalidades, sexo, público alvo.

O que podemos afirmar com base nessa pesquisa é que o curso de Educação Física na Regional Jataí tem se consolidado como sendo o curso com maior capacidade de mobilização social mediada pelos projetos de extensão.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Carlos Alberto. O discurso sobre o profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. Revista Movimento – Ano VI – n 12 – 2000/1.

CARVALHO, Victor. Ginástica na Escola. (UVA – Universidade Estadual do Vale do Acaraú/CE), 2009.

NORONHA, Daniel. **A ginástica promove a integração social?** Monografia apresentada ao Departamento de Educação Física da Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista, Bauru/2007.

¹ Discente graduação em Educação Física. UFG-REJ. camila-rodriques-ever@hotmail.com

² Doutora em Ciências do Esporte e Docente curso de Educação Física. UFG-REJ. nanifef13@gmail.com

³ Discente graduação em Educação Física. UFG-REJ. sarah_betania@hotmail.com