

07 - BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA AERÓBICA PARA SAÚDE DA MULHER

AUTOR(ES): LUANA MARIA DO NASCIMENTO SOUSA

VANESSA DE SOUSA OLIVEIRA

ORIENTADOR(A): GLADYS ALVES SILVA GARCIA

Centro Universitário Leonardo da Vinci (Uniasselvi), Teresina – PI, Brasil

doi:10.16887/91.a4.07

RESUMO

Inglês

There is a growing participation of women in physical activities. So, on this basis, the research seeks to answer the following scientific question: How does aerobic gymnastics contribute to women's quality of life and health? Thus, the study aims to understand how aerobic gymnastics can benefit the health of practicing women. A bibliographical research study was carried out on the topic: The benefits of aerobic gymnastics for women's health. scientific academic journals available online were consulted, as well as papers in electronic databases such as PubMed, Scielo and Google Academic. The search was carried out in October 2021 and the following keywords were used: Aerobic Gymnastics, Collective Gymnastics, health and Women. 10 scientific articles were reviewed, however, only 4 studies addressed the objective of analyzing the benefits that aerobic gymnastics offers for women's health. However, aerobic gymnastics can indeed benefit the promotion and maintenance of women's health, with that new research is suggested relating the importance of collective gymnastics in women's mental health

Keywords: Aerobic gymnastics, Health, Women.

Espanhol

Existe una participación creciente de las mujeres en las actividades físicas. Entonces, sobre esta base, la investigación busca dar respuesta a la siguiente pregunta científica: ¿Cómo contribuye la gimnasia aeróbica a la calidad de vida y la salud de las mujeres? Por lo tanto, el estudio tiene como objetivo comprender cómo la gimnasia aeróbica puede beneficiar la salud de las mujeres practicantes. Se realizó un estudio de investigación bibliográfica sobre el tema: Los beneficios de la gimnasia aeróbica para la salud de la mujer. Se consultaron revistas científicas académicas disponibles en línea, así como artículos en bases de datos electrónicas como PubMed, Scielo y Google Academic. La búsqueda se realizó en octubre de 2021 y se utilizaron las siguientes palabras clave: Gimnasia Aeróbica, Gimnasia Colectiva, Salud y Mujeres. Se revisaron 10 artículos científicos, sin embargo, solo 4 estudios abordaron el objetivo de analizar los beneficios que ofrece la gimnasia aeróbica para la salud de la mujer. Sin embargo, la gimnasia aeróbica puede beneficiar la promoción y el mantenimiento de la salud de la mujer, por lo que se sugiere

una nueva investigación que relacione la importancia de la gimnasia colectiva en la salud mental de la mujer.

Palabras clave: Gimnasia aeróbica, Salud, Mujeres

Francês

Les femmes participent de plus en plus aux activités physiques. Ainsi, sur cette base, la recherche cherche à répondre à la question scientifique suivante : Comment la gymnastique aérobie contribue-t-elle à la qualité de vie et à la santé des femmes ? Ainsi, l'étude vise à comprendre comment la gymnastique aérobie peut être bénéfique pour la santé des femmes pratiquantes. Une étude de recherche bibliographique a été menée sur le thème : Les bienfaits de la gymnastique aérobie pour la santé des femmes. des revues scientifiques universitaires disponibles en ligne ont été consultées, ainsi que des articles dans des bases de données électroniques telles que PubMed, Scielo et Google Academic. La recherche a été effectuée en octobre 2021 et les mots-clés suivants ont été utilisés : Gymnastique Aérobie, Gymnastique Collective, Santé et Féminine. 10 articles scientifiques ont été examinés, cependant, seules 4 études ont abordé l'objectif d'analyser les avantages que la gymnastique aérobie offre pour la santé des femmes. Cependant, la gymnastique aérobie peut en effet bénéficier à la promotion et au maintien de la santé des femmes, avec cette nouvelle recherche suggérée concernant l'importance de la gymnastique collective dans la santé mentale des femmes.

Mots clés : Gymnastique aérobie, Santé, Femmes

Português

Verifica-se a crescente participação das mulheres em atividades físicas. Então, com esta base, a pesquisa busca responder a seguinte pergunta científica: Como a ginástica aeróbica contribui com a qualidade de vida e saúde da mulher? Sendo assim, o estudo objetiva compreender como a ginástica aeróbica pode beneficiar a saúde das mulheres praticantes. Foi realizado um estudo de pesquisa bibliográfica sobre o tema: Os benefícios da ginástica aeróbica para a saúde da mulher. foram consultadas revistas acadêmicas científicas disponíveis on-line além de trabalhos nas bases de dados eletrônicos como PubMed, Scielo e Google Acadêmico. A busca foi realizada no mês de outubro de 2021 e usou-se as seguintes palavras chave: Ginástica aeróbia, Ginástica Coletiva, saúde e Mulher. Foram revisados 10 artigos científicos, no entanto, apenas 4 estudos abordavam o objetivo de analisar quais os benefícios que a ginástica aeróbica oferece para saúde da mulher. Contudo a ginástica aeróbica pode sim beneficiar para promoção e manutenção da saúde da mulher, com isso sugere-se novas pesquisas relacionando a importância da ginástica coletiva na saúde mental das mulheres.

Palavras chave: Ginástica aeróbica, Saúde e Mulher

INTRODUÇÃO

Segundo Vidal, Anic e Kerbel (2018) entre os anos de 2000 e 2016 houve crescimento da importância na prevenção do sedentarismo e obesidade, ao mesmo tempo aumentou a prática de atividade física por alunos de diversos perfis e necessidades. E em paralelo a isso, o mercado fitness desenvolveu modalidades diversificadas de aulas para conquistar novos alunos e retê-los, sobretudo as mulheres que, muitas vezes, sente-se intimidadas de frequentar espaços majoritariamente masculinos.

Com isso, Marbá et al (2016) reforçam que a população está conscientizando-se cada vez mais sobre a importância da atividade física para a melhoria da qualidade de vida. Verificou-se, ainda, que a dança é uma das modalidades que contribui com resultados significativos para melhora da saúde, sendo praticado sobretudo por pessoas do sexo feminino.

Sendo assim, atividades de ginástica aeróbica são uma modalidade que atrai bem mais as mulheres do que os homens, valorizando a dança na prática dos movimentos coordenados ao som da música. Sendo, portanto, uma modalidade na qual os participantes sentem-se mais à vontade em se expressar através do movimento (Filho e Frazão, 2015).

Diante do exposto, fica evidenciado os benefícios referentes a ginástica aeróbica praticantes mulheres. Dentre as vantagens podemos citar o aumento cardiorrespiratório, melhora da flexibilidade, coordenação motora, aumento de força, aumento da autoestima, diminuição do estresse e principalmente a melhora da depressão (Anibal e Romano, 2017; Almeida, 2021). Além disso, a ginástica aeróbica possibilita a socialização.

Devido isso, o autor Ceschini, (2016) acrescenta que os exercícios aeróbicos ajudam na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, principalmente as doenças cardiovasculares. E segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS - 2019) “Os problemas de saúde mental, particularmente a depressão, são causas importantes de incapacidades em mulheres de todas as idades”.

O *American College Sports Medicine* (2011) aconselha que um programa de treino deve conter todos os componentes principais da aptidão física relacionado à saúde: força muscular, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal. E ainda, ressalta que um indivíduo adulto deve fazer pelo menos 150min. de exercícios cardiovascular por semana. Que poder realizado entre 30-60min de exercícios com intensidade moderada por

5 dias na semana ou 20 a 60 min de exercícios com intensidade alta por pelo menos 3 dias na semana.

A partir do estudo de Alves e Nascimento (2016), observou que a maioria dos praticantes de ginástica aeróbica ao ar livre na quadra poliesportiva do bairro em que moram são mulheres acima de 30 anos, casada e com o nível de escolaridade o ensino médio

Verifica-se a crescente participação das mulheres em atividades físicas. Então, com esta base, a pesquisa busca responder a seguinte pergunta científica: Como a ginástica aeróbica contribui com a qualidade de vida e saúde da mulher? Sendo assim, o estudo objetiva compreender como a ginástica aeróbica pode beneficiar a saúde das mulheres praticantes.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo de pesquisa bibliográfica sobre o tema: Os benefícios da ginástica aeróbica para a saúde da mulher. Segundo Prodanov e Freitas (2013) esse tipo metodologia é executado a partir de levantamentos de materiais publicados como: artigos, livros, teses de mestrado e doutorado, jornais e outros e que estão relacionados a algum tema específico. Assim, estimulando um raciocínio indutivo (Thomas, Nelson e Silverman, 2012).

Sobre o tema, foram consultadas revistas acadêmicas científicas disponíveis on-line além de trabalhos nas bases de dados eletrônicos como PubMed, Scielo e Google Acadêmico. A busca foi realizada no mês de outubro de 2021 e usou-se as seguintes palavras chave: Ginástica aeróbia, Ginástica Coletiva, saúde e Mulher. Após o levantamento foi realizado os critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos científicos, monografias e teses com até 10 anos de publicação e que deveriam falar sobre benefícios da ginástica aeróbica para saúde da mulher. E foram excluídos trabalhos que não abordavam o tema escolhido, e que possuíam mais de 10 anos de publicação.

RESULTADOS

Foram revisados 10 artigos científicos, no entanto, apenas 4 estudos abordavam o objetivo de analisar quais os benefícios que a ginástica aeróbica oferece para saúde da mulher. E de acordo com coleta tivemos vários benefícios relacionados à saúde. Segundo a Organização

Mundial da Saúde (OMS) o conceito de saúde não se deve somente a ausência de doenças, mas um estado completo de bem-estar físico, mental e social. No entanto, dois autores contra o conceito da OMS com um questionamento: “saúde é um estado de razoável harmonia entre o sujeito e a sua própria realidade?” (Segre e Ferraz, 1997).

Segue abaixo, uma tabela com autores, a modalidade dentro da ginástica aeróbica, as amostras e resultados obtidos.

AUTORES/ANO	MODALIDADE	AMOSTRA	RESULTADOS
Ferreira (2014)	Zumba	42 Mulheres de 18 a 64 anos	Aumento cardiorrespiratório e diminuição da FC de repouso
Marbá et al (2016)	Dança	50 Mulheres entre 20 e 60 anos.	Aumento da autoestima e condicionamento físico, alívio das dores musculares, tirou o estresse do dia-a-dia, reduziu a glicemia, melhorou a qualidade do sono, diminuiu o colesterol, melhorou a coordenação motora e aliviou as dores de cabeça. Aumento cardiorrespiratório e diminuição da FC de repouso
Daré e Santos (2019)	Dança	15 Mulheres entre 17 e 50 anos	Redução do percentual de gordura da massa corporal principalmente em mulheres que tiveram acompanhamento nutricional.
Pinto et al (2019)	Ritmos	15 Mulheres entre 30 e 50 anos	Melhora do Bem-estar e interação social.

Fonte: dos autores (2021).

DISCUSSÕES

O estudo de Ferreira (2014) com amostra de 42 mulheres, todas fazem aula de zumba. Os dados coletados foram a partir de métodos de avaliação física como: medição da cintura e quadril, IMC, monitores de Frequência cardíaca (FC) e balança de bioimpedância nos quais foram realizados antes e depois do projeto e resultou no aumento cardiorrespiratório e diminuição da FC de repouso. Quando o indivíduo possui maior capacidade aeróbica menor será a sua FC em qualquer carga submáxima de exercício.

Os dados coletados do estudo de Marbá et al (2016) foram a partir de um questionário com questões abertas e fechadas e que uma das perguntas foi: “Quais os benefícios que a dança tem proporcionado a sua saúde e qualidade de vida?” e seus resultados foram: Aumento da autoestima e condicionamento físico, alívio das dores musculares e dores de cabeça, tirou o estresse do dia-a-dia, reduziu a glicemia, melhorou a qualidade do sono, diminuiu o colesterol, melhorou a coordenação motora. A dança tem benefícios físicos e psicológicos que ajudam nos aspectos pessoais da vida. Portanto, Alves e Nascimento (2016), ressaltam a grande procura das pessoas pela dança se deve a estarem acima do peso e que buscam por resultados que ajudarão no aumento da autoestima pois irá melhorar sua imagem corporal.

Portanto, a dança é considerada uma atividade física que ajuda na melhora da saúde, provocando uma melhoria no estilo de vida da mulher (Marbá et al., 2016). Os autores Rodrigues, Carvalho e Gonçalves (2019) enfatizam a importância dos exercícios para mulheres que estão na menopausa:

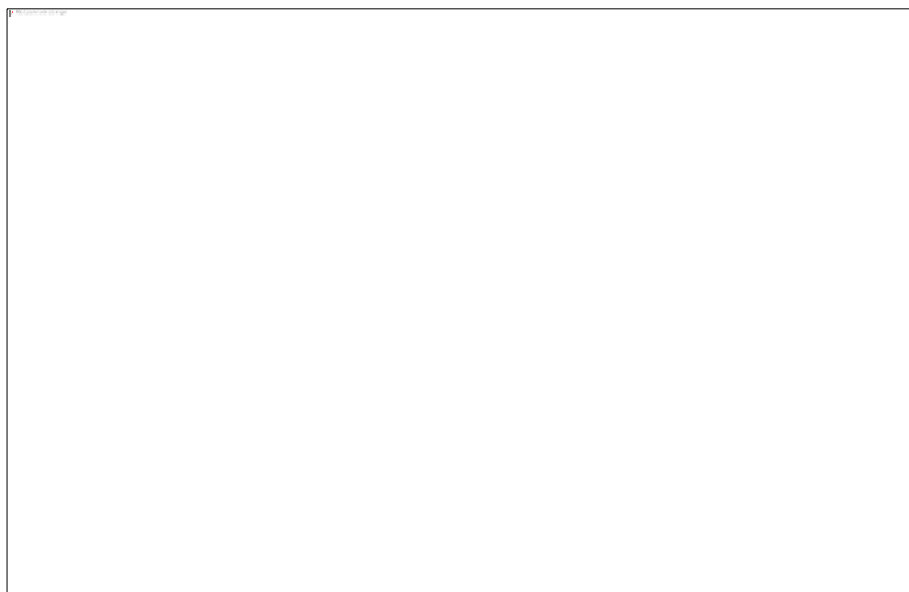
Na menopausa ocorre redução da produção hormonal ovariana, o que está relacionado com o surgimento e agravamento de doenças cardiovasculares e metabólicas. O exercício físico inibe a ocorrência de tais agravos por promover a perda de peso, controle da pressão arterial e ter efeitos anti-inflamatórios e antioxidativos. (p.4)

Como relação ao trabalho de Daré e Santos (2019), fizeram uma intervenção com 15 mulheres que praticavam aulas de dança com intensidades de moderada a alta com duração de 6 meses. Foram divididos em 2 grupos, grupo que faziam as aulas de dança, mas não faziam dieta ou acompanhamento nutricional (G1) e outro grupo, alunas que faziam as aulas e tinham um acompanhamento nutricional (G2). Nos resultados, ambos os grupos perderam gordura corporal, mas o G2 conseguiu uma maior porcentagem de perda de gordura corporal. Para

Santos (2012) são importantes a educação alimentar e o seu acompanhamento por um nutricionista para que se obtenha uma melhora da saúde e uma boa qualidade de vida do indivíduo e, portanto, obtendo um melhor desempenho ao praticante de exercício físico assim, obtendo os resultados mais amplos e rápidos.

Já o estudo de Pinto et al (2019) teve como amostra 15 voluntárias com idades entre 30 e 50 anos que tinha como objetivo de descrever o bem-estar das mulheres antes e depois da ginástica aeróbica. E teve como coleta de dados o uso do “Pentáculo do bem-estar” que é um questionário auto avaliativo que demonstra graficamente o estilo de vida da pessoa.

Na figura 3, temos uma representação gráfica do estilo de vida e bem-estar do grupo de mulheres antes e após a intervenção realizada pelo estudo dos autores Pinto et al. (2019).



Fonte: Pinto et al (2019)

De acordo com a imagem, temos dois pentáculos, a primeira que foi feita antes das aulas e o segundo pentáculo que responderam após as aulas de ritmos. Percebe-se que uma certa diferença, no primeiro as mulheres entrevistadas possuíam um estilo de vida regular e razoável antes da intervenção e no segundo pentáculo observou uma modificação após a intervenção, no qual as mulheres passaram a apresentar um estilo de vida positivamente favorável. Tiveram como resultado uma maior percepção das mulheres quanto a importância dos exercícios físicos e que favoreceu uma maior auto estima e bem-estar. E obteve uma melhora em relação a

interação social e Pinto et al. (2019) explica essa mudança pelo fato de as voluntárias terem participado de atividade e grupos, assim proporcionando uma interação entre as praticantes.

CONCLUSÕES

O objetivo principal dessa revisão foi aprofundar o conhecimento sobre os benefícios que a ginástica aeróbica provoca na saúde das mulheres. E diante do levantamento de estudos evidenciou a importância da ginástica aeróbica para a saúde da mulher, e quanto ela pratica com uma determinada intensidade de moderada a alta obtêm-se vários benefícios, como o melhoramento cardiorrespiratório, diminuição da FC de repouso, redução da gordura localizada, alívio das dores no corpo, aumento da autoestima, diminuição do estresse, melhor qualidade de sono, diminuição das taxas metabólicas e a melhoria do relacionamento social em que vivem. perante as pesquisas realizadas, concluiu que a ginástica aeróbica pode sim beneficiar para promoção e manutenção da saúde da mulher, com isso sugere-se novas pesquisas relacionando a importância da ginástica coletiva na saúde mental das mulheres.

REFERÊNCIAS

AMERICAN College of Sport Medicini (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine e Science in Sports e Exercise*, 43, (7), 1334-1359.

ALVES, J. N.; NASCIMENTO, D. C. (2016). Dança de Zumba como Instrumento em prol da Saúde e do Bem estar para comunidades periféricas do Município. Id on Line *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 10, (30), Supl 3, 07-15. ISSN 1981-1179.

ALMEIDA, V. DOS S. (2021). *A ginástica aeróbica como método preventivo e seus benefícios em torno das doenças crônicas não transmissíveis*. Monografia (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário AGES. Parapiranga – Bahia. p.59.
<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/14157>.

ANIBAL, C.; ROMANO, L. H. (2017). Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. *Revista Saúde em Foco*, 9, 190-199. revistaonline@unifia.edu.br.

DARÉ, D. R.; SANTOS, T. S.; ZIMMER, A. DE P. (2019). *Influência da ginástica de academia*

para emagrecimento em mulheres do município de Ariranha do Ivaí – PR. p. 42. Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná, Pitanga.

CESCHINI, F. L.; ANDRADE, E. L.; DE ANDRADE, E. L.; RAMALLO, B. T.; BOCALINI, D. S.; FIGUEIRA JÚNIOR, A. J. (2016). Conhecimento da prescrição do exercício aeróbico para pessoas com doenças cardiovasculares. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 24, (2), 119-128.

FERREIRA, J. (2014). *Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de zumba fitness*. Porto: J. Ferreira; Dissertação de Mestrado de Atividade Física e Saúde, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Frazão, D. P. & Coelho Filho, C. A. A. (2015). Motivos para a prática de ginástica em academias exclusivas para mulheres. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29, (1), 149-158. <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2018v30173003>.

MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S. DA; GUIMARÃES, T. B. (2016) Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. *Revista Científica do ITPAC*, Araguaína, 9, (1).

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde. (2019). *Mulheres e saúde: evidências de hoje, agenda de amanhã*. 112.

DA SILVA, R. L.; PINTO, C. P.; RSICIK, M.; GALVÃO, E. F. C. (2019). Uma análise da influência da ginástica aeróbica sobre o bem-estar de mulheres. *Revista de educação, saúde e ciências do Xingu*. 1, (1).

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E.C. (2013). *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale.

VIDAL, A.; ANIC, C. C.; KERBEK, M. H. A. (2018). *Ginástica de academia: aprendendo a ensinar*. São Paulo: Phorte.

RODRIGUES, R. D.; CARVALHO, B. L.; GONÇALVES, G. K. N. (2019). Effect of physical exercise on cardiometabolic parameters in post-menopause: an integrative review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [online]*. 22, (05). Epub 23 Mar 2020. ISSN 1981-2256. <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.190133>.

SANTOS, L. S. A. (2012). O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17, 455-462.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. (1997). O conceito de saúde. *Rev Saúde Pública*, 31, (5), 538-542. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692002000600002>.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. (2012). *Métodos de pesquisa em atividade física*; tradução: Ricardo Demétrio de Souza Petersen. 6. ed. Porto Alegre: Artmed.

1. Endereço: Rua prof. Raimundo Nonato de Andrade. N.08, Teresina-PI, CEP: 64057-463
2. Telefone: 86 9 9984-9994
3. E-mail: luana.2420@gmail.com