



PERCEPÇÃO REFERENCIADA DO DESEMPENHO FÍSICO E ASPECTOS PSICOSSOCIAIS RELACIONADOS COM A SAÚDE DE EXTENSIONISTAS DA MODALIDADE GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO DA ACADEURCA

**Lilith Maria dos Santos¹, Juliana Vicente da Cruz², Aparecida Bezerra Sousa³,
Maria Socorro Cirilo-Sousa⁴**

Resumo: Introdução: a prática da ginástica de condicionamento físico, tem proposto melhorias para a manutenção do bem-estar físico e mental. **Objetivo:** analisar a percepção referenciada dos níveis de aptidão física relacionados à saúde e aspectos psicossociais de extensionistas da modalidade ginástica de condicionamento físico da ACADEURCA. **Metodologia:** pesquisa de caráter descritivo, qualitativo, realizada em N=14 indivíduos que foram submetidos a um formulário on-line (Google Forms) com informações sobre tempo de prática, frequência semanal, percepção de desempenho físico e aspectos psicossociais relacionados à prática. A análise dos dados foi feita por meio de estatística descritiva, considerando frequências relativas e absolutas das respostas obtidas. **Resultados:** em relação ao tempo de prática, 35,7% treinam há menos de 3 meses; 28,6% entre 3 e 6 meses, 14,3% de 6 meses a 1 ano e 21,4% há mais de 1 ano. A frequência semanal mostrou que 78,6% praticam quatro ou mais vezes por semana. Quanto à prática de outras atividades, 50% realizam outras modalidades, 35,7% praticam apenas as aulas; na resistência cardiorrespiratória, 42,9% a consideram boa e 14,3% muito boa. Em relação à força muscular, 64,3% relataram grande melhora após o início das aulas. Na composição corporal, 78,6% perceberam redução de gordura e ganho de massa magra. Em relação à resistência ao esforço, 50% relataram cansaço moderado, enquanto 35,7% conseguem realizar 6 minutos de atividade contínua com facilidade. Nos testes físicos, 57,1% realizam entre 10 e 20 abdominais em 1 minuto, e 42,9% sustentam a prancha por 30 a 60 segundos. Quanto aos aspectos perceptivos, 78,6% notaram melhora na coordenação e equilíbrio, 50% relataram aumento significativo da energia diária, 78,6% afirmaram que o funcional reduziu o estresse e a ansiedade, 71,4% perceberam melhora na autoestima e confiança, e 85,7% relataram melhora no humor e na qualidade de vida. **Discussão:** os achados indicaram que a prática regular da ginástica de condicionamento físico favorece a melhoria global da aptidão física e dos aspectos psicossociais, confirmando seu potencial como ferramenta de promoção da saúde. **Conclusão:** a prática regular da ginástica de condicionamento físico mostrou-se eficaz para aprimorar a aptidão

¹ Estudante Bolsista ou voluntário/a, Universidade Regional do Cariri, Educação Física, E-mail: lilith.maria@urca.br

² Estudante Bolsista ou voluntário/a, Universidade Regional do Cariri, Educação Física, E-mail: juliana.cruz@urca.br

³ Estudante Bolsista ou voluntário/a, Universidade Regional do Cariri, Educação Física, E-mail: aparecida.bezerra@urca.br

⁴ Coordenador/a do projeto/programa, Universidade Regional do Cariri, Departamento, Educação Física, E-mail: socorro.cirilo@urca.br



X SEMANA UNIVERSITÁRIA | Universidade e Sociedade na Agenda 2030

física e os aspectos psicossociais, reforçando sua importância como estratégia preventiva e de promoção da saúde física e mental.

Palavras-chave: Aptidão física; Saúde; Ginástica de condicionamento físico. Educação Física

Agradecimentos: PROBEX, PEOAE, participantes da pesquisa pela colaboração voluntária e à equipe de bolsistas e a coordenadora Profa. Dra. Maria do Socorro Cirilo de Sousa.

