

# **A GINÁSTICA DE GRUPO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: MEIOS PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

**Autoras:** COELHO, Giulia Henrique;  
FELICIDADE, Bianca Batalha Nunes.  
**Orientador:** SEVERINO, Cláudio Delunardo.

## **RESUMO**

O presente estudo tem como objetivos analisar os benefícios sócio-afetivos, cognitivos, psíquicos e motores da prática da ginástica de grupo com indivíduos de meia idade. Além disso, pretendemos estabelecer conceitos acerca da importância da atividade física como uma das formas de manutenção da qualidade de vida. Para a realização deste estudo, a metodologia empregada baseou-se numa revisão bibliográfica, e utilizou-se o método descritivo da bibliografia com o objetivo de expor as opiniões de diversos autores como Da Silva (2007), Farinatti (2008), Fontoura (2002), Tani (2006), entre outros que tratam da questão envolvendo a atividade física para indivíduos na terceira idade. Diante disto, este estudo pretende mostrar a importância dos professores de Educação Física em demonstrarem um comprometimento eficaz no que diz respeito à construção de projetos que visam alcançar uma população idosa cada vez mais ativa, com qualidade de vida e com a prática cada vez mais acentuada do exercício da cidadania.

**Palavras-chave:** Ginástica de grupo; educação física; saúde; qualidade de vida; terceira idade.