

ADESÃO DE AULAS DE JUMP NO PROJETO DANÇA UEPG NA COMUNIDADE:

Um Relato de Experiência

Área Temática

Cultura, Saúde, Educação.

Coordenadora da atividade:

Silvia Regina RIBEIRO

Mayara Camily LOVATO[1]; Julia Danielly HYKAVEY 1; Camila Isis Felicio de OLIVEIRA[2]; Silvia Regina RIBEIRO[3].

Dança UEPG na Comunidade - 5ª ed. ID. 00148.24.05318.03

Resumo: O Projeto de Extensão Dança UEPG na Comunidade, desenvolvido pela Universidade Estadual de Ponta Grossa, entre suas ações em dança, iniciou em abril de 2025 a oferta de aulas de Jump no Campus Uvaranas, com o objetivo de democratizar o acesso a práticas coletivas de atividade física para a comunidade interna e externa. Este estudo teve como objetivo descrever a inserção das aulas de Jump e relatar a percepção dos participantes à nova modalidade. A metodologia foi de caráter descritivo e exploratório, baseada na observação sistemática das aulas e no acompanhamento da evolução dos praticantes quanto à execução dos movimentos, coordenação, intensidade e interação social. Os resultados demonstraram uma progressiva adaptação observada na modalidade, com melhora nos aspectos motores e benefícios sociais, concluindo que as aulas de Jump apresentaram alta adesão, e uma alternativa eficiente para promoção da prática de exercícios físicos, contribuindo para a promoção da saúde, qualidade de vida e maior socialização, ao mesmo tempo em que proporcionaram formação prática aos acadêmicos envolvidos no projeto.

Palavras-chave: Jump. Aspectos motores e sociais. Qualidade de vida.



INTRODUÇÃO

O Projeto de Extensão “Dança UEPG na Comunidade”, da Universidade Estadual de Ponta Grossa é desenvolvido por acadêmicos dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física e tem como principal objetivo democratizar o acesso à prática sistemática da dança enquanto gênero artístico e exercício físico, possibilitando a melhoria da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida da comunidade interna e externa à universidade.

Entre os diferentes gêneros artísticos de dança, passou a ofertar desde abril de 2025, aulas de JUMP no bloco G do Campus Uvaranas UEPG. A proposta surgiu inicialmente pelo interesse de uma acadêmica pela modalidade, que por meio de uma aula inaugural, obteve grande procura e aceitação das participantes, evidenciando a demanda existente na comunidade por aulas coletivas rítmicas. O público-alvo contempla a comunidade acadêmica da UEPG e a população em geral, mulheres entre 16 a 50 anos, interessadas em praticar aulas coletivas de JUMP.

Além de atender às necessidades da população, o projeto apresenta como potencial a contribuição da formação acadêmica dos estudantes envolvidos, que têm a oportunidade de vivenciar o planejamento, a aplicação e a avaliação das aulas, adquirindo experiência prática, protagonismo e desenvolvimento profissional em atividades extensionistas.

De acordo com PICOLINI et al. (2015), o Jump é uma modalidade caracterizada por movimentos aeróbicos, realizados sobre uma plataforma elástica, que proporcionam gasto calórico elevado, prazer, motivação e melhoras na aptidão física e motora. As aulas são

dinâmicas e realizadas sobre uma plataforma elástica (trampolim) em que existe uma clara necessidade de equilibrar-se realizando diversos movimentos que exigem o controle do corpo, estabilidade postural e orientação espaço-temporal.

A prática do Jump é vista como uma atividade eficiente para quem deseja emagrecer e melhorar a qualidade de vida (GOULART, 2008). No Brasil, essa modalidade começou sendo reconhecida como trampolim acrobático, uma prática que tem registros técnicos desde 1911. Depois, em 1938, surgiu o mini-trampolim com o objetivo de tornar o exercício mais popular e acessível para todo mundo (PICOLINI et al., 2015).

Já SCHIEHLL et al., s-d apud MAGAGNIN (2011) diz que o jump teve surgimento no Brasil em 2001, tornando-se alvo de um crescente número de adeptos. Uma das razões pelas quais as pessoas aderem a este programa é o baixo impacto, diminuindo assim o risco de lesões comparado as ginásticas aeróbicas tradicionais.

As aulas são elaboradas e divididas em quatro momentos: aquecimento, parte aeróbica, parte localizada e volta a calma, é realizada partir de músicas coreografadas com os movimentos básicos de Jump, são eles: corrida, elevação de joelho, tesoura, cowboy, variações nas laterais, hip-hop e chinelo.

Este estudo traz um relato de experiência sobre a demanda das aulas de Jump, analisando como os praticantes se adaptaram à modalidade e de que forma ela pode contribuir para a melhora da qualidade de vida, a coordenação motora, o equilíbrio e o fortalecimento muscular.

OBJETIVOS

Descrever como os participantes se adaptam às aulas de Jump e de que maneira essa prática ajuda no desenvolvimento físico e social, incluindo aspectos como coordenação motora, equilíbrio, força muscular, e sensação de bem-estar.



METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter descritivo e exploratório, buscando compreender como os participantes se adaptam às aulas de Jump e de que forma essa prática contribui para o desenvolvimento físico e social. A partir de observação sistemática das aulas, relatando o processo de adaptação dos praticantes às sequências, intensidade e coordenação dos movimentos no mini trampolim.

RESULTADOS

Inicialmente, o grupo foi composto por quatro alunas que já participavam de outras modalidades oferecidas pelo projeto, com frequência de apenas uma vez por semana. Após maior divulgação, houve um aumento na adesão, alcançando 10 participantes, número que correspondeu à capacidade máxima de vagas devido à limitação de materiais disponíveis. As participantes, todas do sexo feminino, apresentam faixa etária entre 16 e 50 anos. Em razão do interesse e comprometimento demonstrados, a frequência das aulas foi ampliada para duas vezes por semana.

A partir da observação das aulas de Jump no Projeto de Extensão Dança UEPG na Comunidade, verificou-se que as participantes apresentaram melhorias significativas em aspectos motores e funcionais, como coordenação, equilíbrio, capacidade cardiorrespiratória, postura, consciência corporal e lateralidade. Além disso, constatou-se também o desenvolvimento social das praticantes, evidenciando os benefícios da modalidade tanto no âmbito físico quanto no social e melhora na qualidade de vida.



Figura 01. Participantes da turma de Jump do projeto..



Figura 02. Alunas durante a pratica de Jump.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento das aulas de Jump no Projeto de Extensão Dança UEPG na Comunidade trouxe resultados muito positivos, tanto pelo aumento na participação quanto pelos benefícios físicos e sociais para as praticantes. Foi possível perceber que mais pessoas passaram a participar, com uma frequência maior nas aulas semanais, além de um engajamento constante, o que mostra o interesse pela modalidade.

Os dados também apontam que a prática do Jump ajudou a melhorar várias habilidades motoras e funcionais, como coordenação, equilíbrio, postura, consciência corporal, lateralidade e resistência cardiorrespiratória. Além disso, notou-se um impacto bastante positivo na convivência social e na qualidade de vida das participantes, reforçando o papel do Jump como uma ferramenta importante para promover saúde e fortalecer os laços na comunidade.

Dessa forma, o projeto consegue alcançar seu objetivo de extensão, oferecendo oportunidades de acesso à prática corporal, incentivando hábitos saudáveis e contribuindo para o bem-estar físico e social das participantes.

APOIO

Fundação Araucária de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado do Paraná (FA).

REFERÊNCIAS

PICOLINI, L. C.; FLÔRES, F. S.; SOARES, E. S.; SANTOS, D. L.; MATHEUS, S. C.; CORAZZA, S. T. Efeitos da prática de Jump no equilíbrio e no tempo de reação em mulheres. *ConScientiae Saúde*, v. 14, n. 4, p. 585-591, 2015.

GOULART, H. R. *Jump: emagrecimento e qualidade de vida*. 2008.

POSCH, Markus; SCHRANZ, Alois; LENER, Manfred; TECKENBURG, Katja; BURTSCHER, Martin; RUEDL, Gerhard; NIEDERMEIER, Martin; WLASCHEK, Werner. *Effectiveness of a Mini-Trampoline Training Program on Balance and Functional Mobility, Gait Performance, Strength, Fear of Falling and Bone Mineral Density in Older Women with Osteopenia*. **Clinical Interventions in Aging**, v. 14, p. 2281–2293, 2019.

MAGAGNIN, Silvana. O grau de satisfação do aluno em uma academia de ginástica. 2011. 60 f. TCC (Curso de Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2011.