

PERCEÇÃO DE UM PROGRAMA COM PRÁTICAS CORPORAIS EM MULHERES COM SOBREPESO E OBESIDADE

PERCEPTION OF A PROGRAM WITH BODILY PRACTICES IN WOMEN WITH OVERWEIGHT AND OBESITY

Gabriela Martins Gorski¹, Dante Luís Pereira², Erivelton Fontana de Laat³ e Luiz Alberto Pilatti⁴

¹ Graduada em Educação Física, Universidade Estadual do Centro-Oeste – Irati, Paraná.

² Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual do Centro Oeste – Irati, Paraná, e mestrando em Engenharia de Produção pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná –UTFPR.

³ Mestre e Doutor em Engenharia de Produção, com ênfase em Ergonomia pela UNIMEP e UFRGS, professor titular do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual do Centro Oeste, Irati, Paraná.

⁴ Doutor em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Professor do Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção (PPGEP) da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Campus Ponta Grossa e líder do Grupo de Pesquisa “Gestão de Recursos Humanos para o Ambiente Produtivo”.

Data de entrada do artigo: 24/02/2012

Data de aceite do artigo: 03/05/2012

RESUMO

A diversidade das práticas corporais pode facilitar a inclusão de hábitos de vida saudáveis, além de experiências, auxiliando na manutenção da saúde. O presente estudo analisa a percepção de mulheres com sobrepeso e obesidade sobre um programa com práticas corporais diversificadas. Através de entrevista semiestruturada, os sujeitos responderam a questões sobre a motivação para as sessões e a percepção sobre a diversidade dos exercícios. O grupo foi composto por 5 indivíduos funcionários da Universidade Estadual do Centro-Oeste, caracterizando-se por mulheres com sobrepeso e obesidade que não praticavam atividade física regularmente como forma de lazer. Os indivíduos foram submetidos a um programa diversificado de práticas corporais por dez semanas, totalizando 26 sessões com frequência semanal de três dias e duração de cinquenta minutos. As sessões foram divididas em: caminhada, circo, caratê, atletismo, musculação, dança, jogos desportivos e pilates. A busca por um melhor estado de saúde e regular a pressão alta foram os motivos que levaram os sujeitos a participarem das sessões de práticas corporais. Os participantes afirmaram ter “gostado muito” da diversidade das práticas, melhorado o bem-estar e adquirido novas experiências. Todos os participantes disseram que gostariam que as atividades continuassem, destacando a qualidade de vida e a quebra da rotina do trabalho como principais motivações. A diversidade das práticas corporais mostrou-se uma excelente opção no que diz respeito à promoção de saúde e prevenção de doenças, proporcionando, além da qualidade de vida, novas experiências e o acesso a práticas corporais diversificadas.

Palavras-chave: percepção, práticas corporais, sobrepeso, obesidade.

ABSTRACT

The diverse body practices can facilitate the inclusion of a healthy lifestyle as well as experiences, helping to maintain health. This study examines the perception of women with overweight and obesity on a program with diverse body practices. Through semi-structured interview participants answered questions about the motivation for the sessions and awareness on the diversity of the exercises. The group was composed of five individual employees of the State University Center West, characterized by overweight and obese women who did not practice regular physical activity as leisure. The subjects underwent a diversified program of bodily practices for ten weeks, totaling 26 weekly sessions of three days and duration of fifty minutes, the sessions were divided into: walking, circus, karate, athletics, bodybuilding, dance, sports games and pilates. The search for a better health status and regular blood pressure were the reasons which led the subjects to participate in the sessions of bodily practices. Participants said they had “greatly enjoyed” the diversity of practices, improved welfare and acquiring new experiences. All participants said they would like to continue the activities, highlighting the quality of life and break the routine of work and motivations. The diversity of bodily practices proved to be an excellent choice with regard to health promotion and disease prevention, in addition to providing quality of life, new experiences and access to diverse body practices.

Keywords: perception, bodily practices, overweight, obesity.

1. INTRODUÇÃO

No panorama epidemiológico brasileiro, a obesidade vem se destacando como parte do grupo de doenças crônicas não transmissíveis, que apresenta fatores de risco para outras doenças, como a hipertensão e o diabetes, também com percentuais de prevalência em ascensão no país.

De acordo com o Ministério da Saúde ⁽¹⁾, os agravos decorrentes de doenças não transmissíveis vêm aumentando e são a principal causa de óbitos em adultos, sendo a obesidade um dos fatores de maior risco para o adoecimento neste grupo. Além da promoção da saúde e a redução de morbimortalidade, a prevenção e o diagnóstico precoce interferem na qualidade de vida, acarretando implicações diretas na aceitação social dos indivíduos quando se faz referência à sociedade contemporânea, no quesito “estética”.

Junto aos usuários dos serviços de saúde, os profissionais devem assumir sua função na construção de um plano de atividades, na busca de práticas alternativas capazes de produzir respostas aos problemas de saúde da população. O caminho para esta estratégia exige a necessidade de atuação multi-interdisciplinar nos serviços de saúde, nos quais o processo saúde/doença seja permeado pelo olhar integrado e sincronizado com os hábitos socioculturais das populações. Considerando que o aumento de obesidade no Brasil esteja entrelaçado com as políticas de desenvolvimento, é fundamental descobrir um caminho capaz de remodelar as práticas de saúde, alimentação, hábitos e estilos de vida ⁽²⁾.

Como uma importante estratégia para a saúde pública, as práticas corporais têm se constituído um forte componente para a promoção da saúde, provocando não apenas a prevenção e tratamento de doenças. Isto pode ser confirmado pelas evidências sobre os benefícios das práticas corporais para a saúde, como também pela implantação e recomendação de programas de promoção dessas atividades em diversos países, priorizando o acesso e também a incorporação de hábitos saudáveis de vida e alimentação ⁽³⁾.

Como lembra Carvalho ⁽⁴⁾, as práticas corporais ocupam um espaço interessante para auxiliar com o cuidado e a atenção em saúde. Elas ampliam as possibilidades de encontrar, escutar, observar e mobilizar as pessoas adoecidas para que, no processo de cuidar do corpo, realmente construam relações de vínculo, sejam autônomas, inovadoras e socialmente inclusivas, de modo a valorizar e otimizar o uso dos espaços públicos de convivência e de produção de saúde que podem ser os parques, as praças e as ruas. Dentre

os diversos aspectos sublinhados pela autora, vale ainda ressaltar que:

As práticas corporais são componentes da cultura corporal dos povos, dizem respeito ao homem em movimento, à sua gestualidade, aos seus modos de se expressar corporalmente. Nesse sentido, agregam as mais diversas formas do ser humano se manifestar por meio do corpo e contemplam as duas racionalidades: a ocidental (ginásticas, modalidades esportivas e caminhadas podem ser exemplos) e a oriental (tai-chi, yoga e lutas, entre outras) ⁽⁴⁾.

Ao discutir sobre o conceito de práticas corporais, Oliveira ⁽⁵⁾ acredita que ele não compreende somente a atividade física, mas também a relação que os sujeitos podem exercer consigo mesmos, com o ambiente e com o outro a partir dessas práticas, ou seja, ampliar o significado e as formas de se movimentar o corpo. Nesse sentido, este trabalho tem como objetivo investigar a percepção de mulheres com sobrepeso e obesidade sobre um programa com práticas corporais.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como qualitativo descritivo, pois preocupa-se com o *status*, e seu valor tem como base a premissa de que os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas por meio de descrição objetiva e completa ⁽⁶⁾. A pesquisa qualitativa visa compreender a lógica interna de grupos, instituições e atores quanto a: valores culturais e representações sobre sua história e temas específicos; relações entre indivíduos, instituições e movimentos sociais e processos históricos, sociais e de implementação de políticas públicas e sociais. A autora ainda complementa que o universo das investigações qualitativas é o cotidiano e as experiências do senso comum, interpretadas e re-interpretadas pelos sujeitos que as vivenciam ⁽⁷⁾.

O grupo foi composto por 5 indivíduos funcionários da Universidade Estadual do Centro-Oeste, caracterizando-se por mulheres com sobrepeso e obesidade que não praticavam atividade física regularmente como forma de lazer. Todos os sujeitos que participaram do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, estando cientes de todos os procedimentos referentes à pesquisa.

Os indivíduos foram submetidos a um programa diversificado de práticas corporais por dez semanas, totalizando 26 sessões divididas em: 5 ses-

sões de caminhada, 3 sessões de circo, 3 de caratê, 2 de atletismo, 3 de musculação, 4 de dança, 4 de jogos desportivos e 2 sessões de pilates. As aulas foram ministradas por profissionais diferentes para cada modalidade, que foram desenvolvidas aleatoriamente com frequência semanal de três dias e duração de cinquenta minutos.

Para a abordagem qualitativa, utilizou-se uma entrevista semiestruturada, constituída de questões abertas referentes à motivação para as sessões e a percepção sobre a diversidade dos exercícios. As entrevistas foram realizadas por uma estudante de Psicologia, devidamente capacitada, com base no princípio da imparcialidade, a fim de adquirir credibilidade nas informações.

Análise dos dados

Para a análise dos dados referentes à entrevista semiestruturada, é necessário que se realize um processo continuado, em que se procure identificar dimensões, categorias, tendências, padrões e relações, desvendando-lhes o significado. Esse processo implica num trabalho de redução, organização e interpretação dos dados que se inicia na fase exploratória e acompanha toda a investigação ⁽⁸⁾.

Posteriormente à entrevista, foi realizada a transcrição literal de cada uma delas, procurando manter o conteúdo legítimo do diálogo, utilizando os mesmos termos e expressões empregados pelo participante. Após a conclusão das transcrições, o mesmo foi devolvido ao entrevistado para que validasse o conteúdo. Ao ler a transcrição, o entrevistado teve total liberdade para alterar o seu conteúdo, retirando informações ou acrescentando aspectos que julgasse pertinentes.

Após este procedimento, realizou-se a síntese das informações coletadas, dando início à análise delas. O material foi dividido em partes, procurando relacionar pontos relevantes. Após esta etapa, as informações foram divididas por expressões-chave que surgiram, e estas agrupadas de acordo com sua similaridade e demonstradas em tabelas de frequência.

Com base nos dados, realizou-se a interpretação das informações recolhidas, relacionando-as com as bases teóricas utilizadas na revisão de literatura, além de outras fontes.

Resultados e discussões

As informações adquiridas com a realização das entrevistas contiveram dados esclarecedores

e instigantes e foram narrados pelos participantes através dos questionamentos do pesquisador. Foram construídas tabelas de frequências, com o objetivo de organizar as expressões-chave dos discursos referentes às respostas das entrevistas e demonstradas de acordo com o número de participantes que fez menção a elas. Depois, encontra-se a análise destas tabelas, ilustrada por trechos significativos dos discursos individuais, seguidos das discussões.

As semelhanças encontradas predominantemente indicarão, na perspectiva social, o discurso do grupo, da formação social à qual pertence o sujeito ou, na perspectiva psicanalítica, as estruturas do aparelho psíquico mais universais ou gerais. Por sua vez, as diferenças marcarão as vivências pessoais e as condições imediatas de produção da fala, podendo incluir os fenômenos ditos transferenceis na relação com pesquisador ou com a instituição onde a pesquisa é conduzida ⁽⁹⁾.

Motivos que levaram a participar das sessões de exercício físico

Ao iniciar a entrevista, os sujeitos foram questionados quanto aos motivos que os levaram a participar das sessões de práticas corporais durante 10 semanas. Ressalta-se que o convite à participação do programa foi estendido a todos os funcionários, sendo a sua realização voluntária, ou seja, nenhum dos sujeitos teve a obrigatoriedade de realizar as 26 sessões preestabelecidas pelo programa. Desta forma, analisando as respostas à primeira pergunta da entrevista, demonstradas na Tabela 1, encontraram-se 11 expressões-chave referentes à motivação. A busca por um melhor estado de saúde foi a expressão mais utilizada pelos sujeitos, seguida pela necessidade de regular a pressão alta. Motivos relacionados com melhorar a qualidade de vida, recomendação médica, quebra da rotina de trabalho e obesidade também representam aspectos de similar importância para a adesão dessas mulheres ao programa de práticas corporais, sendo citados cada um por dois sujeitos.

Analisando as diferenças, nota-se que um dos sujeitos afirma que sua motivação se deu pela importância do exercício e os benefícios que ele poderia lhe proporcionar. A partir das 11 expressões-chave encontradas, percebe-se que as diferenças, sendo consideradas como individualizações da fala, equivalem às nuances que a linguagem adquire ao ser assimilada às vivências pessoais e à circunstância adquirida.

Tabela 1: Motivação para participar das sessões de práticas corporais

Expressões-chave	Número de sujeitos que a citou
Melhorar a saúde	5
Controle da pressão alta	3
Qualidade de vida	2
Recomendação médica	2
Quebra da rotina do trabalho	2
Obesidade	2
Importância do exercício	1
Aproveitar a oportunidade	1
Incentivo de terceiros	1
Socialização	1
Total de ocorrências	22

Para ilustrar os resultados descritos, trechos dos relatos onde os mesmos encontram-se expressos serão transcritos na sequência.

Suj. 5: "Ah, porque eu acho que é muito importante, né?, o exercício, né? pra saúde e eu como já tava com pressão alta e tudo mais, né? eu acho que a gente tem que se cuidar um pouquinho mais, né? e eu tava muito acima do peso, e que nem eu disse, começou com pressão alta...". "... só que que nem eu digo, a gente sozinha não consegue, então, por isso que eu já procurei ajuda também, né? é importante a ajuda com os exercício".

Suj. 1: "... porque eu tava precisando mesmo, que eu tinha feito antes uns exame, né? e tinha dado bem alterado, né? daí o médico até me recomendo fazê, né? exercício, academia... mas daí eu fui dexando, né? daí surgiu essa oportunidade, daí resolvi fazê".

Suj. 2: "Por causa que eu tenho um pouco de pressão alta, né?".

Suj. 4: "Bom, pra ter uma melhor qualidade de vida, né?... Aprende a viver melhor. Porque a gente fazendo atividade física faz bem pra gente...".

A partir dos relatos, nota-se que os próprios sujeitos começam a perceber os fatores positivos e negativos que têm influência direta e indiretamente sobre suas percepções de bem-estar, estabelecendo previamente uma situação de crítica em relação a sua própria saúde.

Melhora ou manutenção do estado de saúde e profilaxia de doenças se mostraram fatores imprescindíveis para a adesão a um programa de práticas corporais em mulheres ⁽¹⁰⁾.

Já no estudo de Santos e Knijnik ⁽¹¹⁾, os motivos de adesão à prática de atividade física regular em adultos entre 40 e 60 anos se mostraram: recomendação médica; lazer e qualidade de vida; estética e saúde. Assim como no presente estudo, pode-se perceber que recomendação médica é um dos principais fatores que levam os sujeitos a procurarem programas de práticas corporais, algo importante a ser discutido nas próprias sessões, com o objetivo de estabelecer pensamentos de sujeitos críticos para que sejam autônomos no sentido de buscar alternativas e reivindicar por seus direitos.

Entretanto, ressalta-se que este motivo tem sido fundamental para a adesão em diversos estudos. Corroborando, Peres ⁽¹²⁾ pode concluir que o principal motivo dos participantes para a adesão aos programas de exercícios físicos foi o lazer e qualidade de vida. Sendo que a orientação médica e a busca por melhores níveis de saúde também foram fortes influências para a adesão.

Percepção quanto à diversidade de práticas corporais

O programa de intervenção se mostrou bastante diversificado, com práticas corporais distintas, que, muitas vezes, são consideradas de difícil acesso para a população, como o caratê, artes circenses, pilates, além do atletismo, uma vez que eles necessitam de determinados materiais para sua realização.

Os resultados encontrados em relação à percepção dessa variedade de práticas corporais após o período de intervenção se mostrou através das 14 expressões-chave encontradas na análise (Tabela 2). Dentre elas, quatro sujeitos acharam essa

Tabela 2: Percepção quanto à variedade das práticas corporais

Expressões-chave	Número de sujeitos que a citou
Bom	4
Gostei muito	3
Melhorou o bem-estar	2
Novos aprendizados/experiências	2
Divertido	1
Interessante	1
Melhor adesão às atividades	1
Total de ocorrências	14

variedade “boa” e três sujeitos afirmaram ter “gostado muito” da diversidade de práticas corporais. Melhora no bem-estar e a aquisição de novos aprendizados e experiências também demonstram ser aspectos importantes, cada um desses aspectos sendo citado cada um por dois sujeitos.

Para esclarecer os resultados obtidos, trechos dos relatos serão transcritos abaixo.

Suj. 1: “Foi interessante, eu gostei de fazer os exercícios, ajudou bastante, né? a se sentir melhor”.

Suj. 2: “... então, teve assim que nem o circo eu acho que a gente aprendeu muita coisa, o caratê... eu achei muito bom, né? porque tem coisas que a gente não sabia pra que que era...”.

Suj. 3: “Ah, eu gostei, foi divertido, foi bom aprender coisas novas”.

Suj. 4: “Foi muito bom porque não fica na mesmice, né? a gente não enjoa, é diferente”.

A fala do sujeito 4 estabelece um ponto positivo e importante no que diz respeito à realização de programas de exercícios físicos, sendo que, no presente estudo, o próprio participante compreende que a diversidade nas atividades desenvolvidas pode contribuir para o bom desenvolvimento do programa e dos próprios participantes, resultando em uma melhor adesão tanto nas atividades como no programa.

Tais achados evidenciam para um interessante formato para a promoção de saúde e de atividade física, visando ampliar os conhecimentos e experiências para que ultrapassem as questões fisiológicas, que essa riqueza de movimentos possa desenvolver significados amplos sobre a forma de pensar o corpo, de movimentá-lo e de cuidar dele. A partir daí, molda-se o conceito de atividade física por parte das pessoas como forma de movimento que possibilita grandes benefícios que vão além do simples “movimento”.

Outra questão que merece ser discutida é a absorção de novos aprendizados e experiências, conforme pode ser observado nas falas dos sujeitos 2 e 3. Isso se deve especificamente à abundância de movimentos, conhecimentos e informações tanto sociais quanto cognitivas e culturais que as práticas corporais diversificadas podem promover aos participantes. Havendo, portanto, a possibilidade de potencializar competências, estimular novos aprendizados e, nesse caso, colaborar na mudança de comportamento no ambiente de trabalho.

Preferências das práticas corporais

Para analisar as respostas referentes ao instrumento e às preferências das atividades, os agrupamentos das expressões-chave foram divididos em “Mais gostou” e “Menos gostou”, relacionados a todas as práticas realizadas durante as dez semanas de intervenção. A Tabela 3 apresenta os resultados obtidos alusivos às práticas que os sujeitos mais gostaram de realizar, em que foram encontrados 9 expressões-chave, sendo que a única prática corporal citada por dois sujeitos foi o caratê.

Tabela 3: Práticas corporais preferidas dos sujeitos

Expressões-chave	Número de sujeitos que a citou
Caratê	2
Circo	1
Dança	1
Gincana	1
Caminhada	1
Basquete	1
Futebol	1
Todos	1
Total de ocorrências	9

Os resultados presentes na tabela são esclarecidos a partir das narrativas abaixo.

Suj. 5: “Ah... que eu mais gostei eu disse assim, o circo que eu gostei muito assim, né? que eu aprendi bastante coisa, o caratê foi muito bom e a gincana também, né? e o futebol”.

Suj. 1: “Eu gostei de fazer o caratê, né?”.

Suj. 4: “Ó, o que eu mais gostei foi o... basquete, né? Foi o basquete”.

Suj. 3: “Olha, eu gostei de todos, não tem como dizê não gostei de nenhum, né? Mas não tem, não tem um que eu não gostei, porque foi legal, foi divertido, eu gostei de todos”.

As falas dos sujeitos 5 e 1 mencionam uma preferência ao caratê, talvez por ser uma prática pouco conhecida e de pouco acesso à população. Entretanto, não podemos tratar o caratê apenas em sua forma esportivizada, o que não engrandeceria em nada ensinar a luta, mas sim na pers-

pectiva das possibilidades de seus movimentos variados e seu conteúdo sociocultural e filosófico, que sabemos ser diferente dos ocidentais, mas que reafirmamos ser ponto de resgate de valores sociais positivos ⁽¹³⁾.

As percepções a respeito de terem gostado de determinadas práticas corporais podem ser entendidas como estarem associadas a sensações de prazer, bem-estar e autoestima que os sujeitos apresentaram na realização de cada uma. Segundo Scully ⁽¹⁴⁾, a maioria das pessoas, quando questionada sobre a percepção de benefícios das práticas corporais para a saúde, descreve melhoras psicológicas, como relaxamento, incremento no contato social, autocuidado e autoestima.

O relato do sujeito 3 expressa a satisfação em ter realizado cada uma das diversas práticas corporais que foram realizadas, demonstrando que é possível desenvolver um programa que englobe a diversidade, com aceitação dos participantes.

Contraopondo os dados acima, a Tabela 4 abaixo exhibe o resultado a partir do questionamento a respeito do total de práticas corporais realizadas durante a intervenção, sendo exposto a que menos agradou a cada sujeito. No total, somente 4 expressões-chave foram coletadas, ressaltando o que foi dito anteriormente, o qual um dos sujeitos afirmou ter gostado de todas as práticas corporais.

Tabela 4: Práticas corporais menos apreciadas pelos sujeitos

Expressões-chave	Número de sujeitos que a citou
Pilates	2
Caratê	1
Circo	1
Total de ocorrências	4

As falas de cada sujeito podem ser observadas nas descrições abaixo.

Suj. 1: "Não gostei de fazê o pilates. Fiquei muito duída no outro dia, não podia nem andar de dor."

Suj. 2: "O circo, eu não gostei muito de fazer".

Suj. 4: "O que eu não gostei foi o caratê, é... Não é pra mim esse tipo de... de coisa. Não gosto, não me prende."

Conforme a Tabela 4, nota-se que o pilates foi a prática corporal mais citada e, a partir do relato do sujeito 1, pode-se dizer que essa "rejeição" se deve à grande dificuldade de realização do exercício, o que demanda concentração, controle, respiração e movimentos harmônicos, visto que a eficácia do exercício depende da motivação intrínseca e de como os exercícios são realizados.

Outra prática corporal citada entre as que não agradaram os sujeitos foi a das artes circenses, que se pode justificar pela timidez ao realizar as atividades de expressão corporal, e até mesmo medo ou dificuldade na realização de movimentos um pouco mais ousados, como as acrobacias de solo e aérea (tecido).

O questionamento a respeito da prática que menos agradou aos sujeitos pode ser encarado como uma forma de avaliação do próprio programa, no sentido de compreender e buscar novas alternativas de motivação e integração dos participantes, para um bom funcionamento dele.

Percepção sobre a prática que trouxe melhores benefícios

Como demonstrado na Tabela 5, foram encontradas 8 expressões-chave, descrevendo as práticas que, de acordo com os sujeitos, lhe apresentaram melhores benefícios decorridos da realização das práticas corporais.

Tabela 5: Práticas que apresentaram melhores benefícios

Expressões-chave	Número de sujeitos que a citou
Pilates	2
Caminhada	2
Musculação	2
Basquete	1
Dança	1
Total de ocorrências	8

As expressões-chave estão demonstradas nos três trechos de relatos abaixo.

Suj. 2: "A dança e a caminhada."

Suj. 4: "Olha... esse pilates, eu acho que ele traz bastante benefícios porque ele mexe muito com o abdômem essas coisas assim, sabe? e com as pernas, né? não é

só com uma parte do corpo, e sim com várias partes”.

Suj. 3: “O que eu aprendi melhor a respirar foi com o pilates. Ele ajuda bastante a gente a respirar melhor”.

Pode-se bem observar na tabela que o pilates foi uma das expressões mais citadas pelos participantes e, a partir dos discursos dos sujeitos 3 e 4, são evidenciados aprendizados e melhoras importantes quanto aos movimentos do corpo de forma global e a respiração. O pilates é uma metodologia dinâmica, que se utiliza do abdômen como centro de força em todos os exercícios e visa trabalhar alongamento, força e flexibilidade. Tem como princípios: concentração, consciência, controle, “centramento”, respiração e movimentos harmônicos ⁽¹⁵⁾. Percebe-se que os próprios participantes sentiram essas mudanças em seus corpos ao longo da realização do exercício, percebendo que lhe trariam benefícios.

Aderência ao programa

Quando interrogados a respeito da continuidade do programa, os cinco entrevistados relataram que gostariam que as atividades continuassem. Pode-se perceber, na Tabela 6, que foram estabelecidas 13 expressões-chave extraídas dos discursos. Qualidade de vida e quebra da rotina do trabalho foram as mais mencionadas pelos sujeitos.

Tabela 6: Motivos para a continuidade da intervenção

Expressões-chave	Número de sujeitos que a citou
Qualidade de vida	3
Quebra da rotina de trabalho	3
Socialização	2
Já faz parte da rotina	2
Oportunidade	2
Controle da pressão arterial	1
Total de ocorrências	13

Para ilustrar os resultados descritos, trechos dos relatos onde encontram-se expressos serão transcritos na sequência.

Suj. 1: “Eu gostaria, né? porque agora que parou, né? e eu em casa assim não vô

fazê, né? sozinha, não tenho quem me acompanhe pra fazê isso, né? e não vô tê quem fique mandando fazê, né? Então, se tivesse aqui, pra mim ia se bem melhor, né? continuá”.

Suj. 5: “Ah, eu acho que se tivesse oportunidade sim, porque que nem eu disse, né? é no serviço, e é junto, né? a gente tem aquela hora que a gente vai lá... só que a preguiça às vezes falava um poquinho mais alto, né? mas aí a gente ia, começava a fazê os exercício começava a conversa, começavam a dá o que fosse, a gente voltava parece que leve, a gente dava risada, a gente voltava outra pessoa, sabe?”.

Suj. 3: “Ah... sim. Porque vamos dizê assim, a gente sai da rotina, né? e é gostoso a gente fazê uma atividade fora do que a gente faz no dia a dia, dá mais ânimo pra gente.”

Suj. 4: “Sim, porque pra gente é bom porque a gente sente falta, né? e é só que a gente vai ficar com saudade né, ficamos com saudade”.

O sujeito 1 relata a importância em se ter a orientação adequada para a realização das práticas, bem como a companhia das colegas de trabalho como forma de incentivo e socialização, afirmando a dialética de que é imprescindível a presença de um profissional habilitado para prescrever, avaliar e acompanhar o desenvolvimento de um programa como este.

Dois sujeitos fazem menção ao programa de práticas corporais já fazer parte de suas rotinas, o que se configura como uma questão importante, já que o objetivo do presente estudo foi avaliar qual a efetividade dessas intervenções no estilo de vida dos sujeitos, ou seja, entende-se que os objetivos propostos pelo programa foram bem cultivados e compreendidos pelos participantes.

Outro ponto importante observado foi o interesse pelas práticas corporais serem realizadas no próprio período de trabalho, facilitando o envolvimento e a continuidade no programa, a princípio muito exposto pelos sujeitos, pois eles perceberam melhoras em suas atividades de trabalho, uma vez que as sessões, além de aspectos físicos, favoreciam o convívio social e estimulava a comunicação entre os demais funcionários.

Os resultados encontrados no presente estudo diferem dos encontrados por Gonçalves, Duarte

e Santos ⁽¹⁶⁾, que identificaram os motivos que conduziam sessenta pessoas entre 40 e 60 anos a participarem e darem continuidade a atividades físicas diferenciadas. Os motivos de continuidade mais mencionados foram o bem-estar e a disposição, estando diretamente relacionados às atividades de vida diária e à preparação para um envelhecimento sem dependência.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os motivos que levaram os sujeitos a participarem das sessões de práticas corporais durante as 10 semanas foram: a busca por um melhor estado de saúde seguido de regular a pressão alta. Motivos relacionados com melhorar a qualidade de vida, recomendação médica, quebra da rotina de trabalho e obesidade também representam aspectos de similar importância para a adesão dessas mulheres ao programa de práticas corporais. Os participantes acharam “boa” a diversidade de práticas corporais, afirmaram ter “gostado muito”, “melhorado o bem-estar” e a “adquirir novos aprendizados e experiências”.

Portanto, é de extrema importância que existam discussões a respeito de novas perspectivas no sentido de promover saúde e prevenir doenças. Que os gestores de saúde possam atribuir novos olhares para a implementação de programas de práticas corporais, pensando em disponibilizar à população, além de qualidade de vida, novas experiências e aprendizados e, acima de tudo, oportunidade, que, muitas vezes, é o que lhes falta.

A prática corporal de que os participantes mais gostaram foi o caratê e a de que menos gostaram foi o pilates. As práticas que de acordo

com os sujeitos lhe apresentaram melhores benefícios decorridos da realização das práticas corporais foram: pilates, musculação e caminhada. Todos os participantes disseram que gostariam que as atividades continuassem, destacando a qualidade de vida e a quebra da rotina do trabalho como principais motivações. A importância do profissional de Educação Física para a realização das práticas e a companhia das colegas de trabalho também se mostraram como forma de incentivo à continuidade do programa, ressaltando a importância de um profissional habilitado para prescrever, avaliar e acompanhar o desenvolvimento de um programa como este.

A partir do exposto, entende-se que a diversidade das práticas corporais é um dos fatores que pode vir a facilitar a inclusão dos mesmos hábitos de vida após o final da intervenção, auxiliando na manutenção da saúde dos sujeitos. Além disso, ressalta-se a inquietação a respeito da caminhada como única opção de exercício ou apenas um exercício como prática corporal, pois isso se deve à falta de vivência em outras atividades motoras, algo que deveria ser desenvolvido a partir da infância, para que, quando adultos, possuam essa gama de movimentos e aprendizados.

Sendo assim, é necessário que os profissionais da saúde e pesquisadores destaquem e divulguem a abundância de práticas corporais que podem ser admitidas em programas em que o foco é a promoção de saúde e desviem seus olhares do comum e da acomodação, assim como a caminhada. Portanto, para que problemas de saúde pública como o sobrepeso e a obesidade sejam atenuados, deve-se refletir e por em prática intervenções diversificadas à população.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Obesidade. Cadernos de atenção básica 2006; 12 Departamento de Atenção Básica – Brasília.
2. Pinheiro ARO, Freitas SFT, Corso ACT. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. Rev de Nutri 2004; (17): 523-33.
3. Gomes MA, Duarte MFD. Efetividade de uma intervenção de atividade física em adultos atendidos pela estratégia saúde da família: programa ação e saúde Floripa – Brasil. Rev Bras de Ativ Fis & Saúde 2008; 13(1).
4. Carvalho YM. Promoção da saúde, práticas corporais e atenção básica. Rev Bras de Saúde da Família, Brasília: Ministério da Saúde; 2006: 34.
5. Oliveira MP. Práticas corporais em meio à natureza: o caso do parque Barigui – Curitiba-PR [dissertação] Universidade Federal do Paraná, Curitiba; 2009.
6. Thomas JR, Nelson JK, Silverman SJ. Métodos de pesquisa em atividade física. 5. ed: Artmed Editora; 2007.
7. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Editora Hucitec; 2008.
8. Alves-Mazzoti AJ, Gewandsznajder F. O método nas ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa, 2. ed. São Paulo: Pioneira Thomson Learning; 2000.
9. Fontanella BJB, Ricas J, Turato ER. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. Cad Saúde Pública 2008; 24(1): 17-27.
10. Gomes CV, Zazá DC. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosos. Rev Bras de Ativ Fís & Saúde 2009, 14(2).
11. Santos SC, Knijnik JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. Rev Mackenzie de Ed Física e esporte. Barueri-SP 2006; 5(1): 23-34.
12. Peres JHS. Fatores que influenciam na adesão e aderência a um programa de exercícios físicos supervisionados [monografia]. Universidade Estadual Paulista, Bauru-SP; 2007.
13. Moreira SM. Pedagogia do esporte e o Karatê-dô: considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce [dissertação] Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP; 2003.
14. Scully D. Physical exercise and psychological well being: a critical review. Bras Jour Sports Med. 1998; 32(2): 111-20.
15. Sacco ICN, Andrade MS, Souza PS, Nisiyama M, Cantuária AL, Maeda FYI, Pikel M. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – Estudos de caso. Rev Bras Cineantr e Mov 2005; 13(4): 65-78.
16. Gonçalves AK, Duarte CP, Santos CL. Atividade física na fase da meia-idade: motivos de adesão e de continuidade. Rev Movimento 2001; 7(15).

Endereços para correspondência:

Gabriela Martins Gorski. Rua Heitor Pedroso de Mello, n. 384, Santa Terezinha, CEP 18460-000, Itararé, SP, Brasil.
E-mail: gabriela_gorski@hotmail.com

Luiz Alberto Pilatti
E-mail: lapilatti@uffpr.edu.br