

**SIMONE MARIA LUGLIO SALUM**

**PERCEPÇÕES FÍSICAS E PSICOSSOCIAIS EM  
ADULTOS PARTICIPANTES DE GRUPO DE  
ATIVIDADES CORPORAIS NA PREFEITURA DE SÃO  
BERNARDO DO CAMPO: Um Olhar Fisioterapêutico**

PUC-SP

São Bernardo do Campo

2012

**SIMONE MARIA LUGLIO SALUM**

# **PERCEPÇÕES FÍSICAS E PSICOSSOCIAIS EM ADULTOS PARTICIPANTES DE GRUPO DE ATIVIDADES CORPORAIS NA PREFEITURA DE SÃO BERNARDO DO CAMPO: Um Olhar Fisioterapêutico**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para obtenção do título de especialista em Esporte e Lazer no Setor Público, em curso realizado na modalidade *in company*, orientado pela Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Helena Marieta Rath Kolyniak.

PUC-SP  
São Bernardo do Campo  
2012

**AGRADECIMENTOS**

A Deus por estar sempre à frente de minhas ações e por proporcionar inúmeras oportunidades de crescimento.

Ao meu filho Renan, minha razão de viver, pela paciência e pela compreensão nos momentos de pouca atenção oferecida.

Ao meu marido Fernando pelo companheirismo, cooperação, carinho e amor em todos os momentos juntos e pelo incentivo à minha profissionalização.

Aos meus pais pela incessante paciência e dedicação, por sempre me fazerem acreditar em meu potencial e pelo amor incondicional em todos os momentos da minha vida. Vocês são e sempre serão o meu maior exemplo.

Aos participantes da pesquisa pela disponibilidade, pela franqueza, pela gratidão demonstrada e principalmente pela amizade construída. Serei imensamente grata a vocês.

Aos Professores, Helena Marieta Rath Kolyniak e Carol Kolyniak Filho pela competência e conteúdo, pela paciência e compreensão de minhas limitações, pela disponibilidade e dedicação em todos os momentos de orientação e pelo carinho de tornarem cada passo desta pesquisa, mais leve e prazeroso. Vocês se tornaram referência para minha vida profissional e pessoal, pois apesar de todo conhecimento e competência, são exemplos de simplicidade.

Aos Professores Ricardo Augusto Haltenhoff Melani e Ronaldo Ferreira Negrão pelos momentos compartilhados durante o curso, pela dedicação, competência, ensinamentos, incentivos, grandes descobertas e por se tornarem grandes amigos.

Aos colegas do CREEBA pelos momentos de convívio e aprendizado, a convivência com vocês me fez crescer muito.

A colega e amiga Marcia Moisés pelo constante incentivo e questionamentos nos auxiliando a construir esse programa, e por ser um exemplo de amor à profissão e ao próximo. Você será sempre um exemplo de dedicação para mim.

Aos colegas do Curso de Especialização pelos momentos compartilhados, foi muito bom repartir com vocês esta experiência. Vou levar comigo esse carinho construído.

Aos gestores da Secretaria de Esportes da Prefeitura de São Bernardo do Campo pela iniciativa e oportunidade concedida e por acreditarem que seria possível esta realização e pela valorização de seus funcionários e pela iniciativa em oportunizar e financiar esta capacitação. Ações como esta engrandecem nosso município.

A todos os Mestres ao longo de minha vida vocês sempre serão referências para mim.

Em especial à querida amiga Simone Portioli Bilachi por repartir comigo seus sonhos e ideais, por ser paciente e saber entender meu jeito de ser e por muitas vezes, eu não precisar me expressar com palavras para ser compreendida. A convivência com você fez com que eu me tornasse uma pessoa melhor.

Muito obrigada!

*“Quem olha para fora sonha,  
quem olha para dentro desperta”.*

*Carl Jung*

SALUM, Simone Maria Luglio, *Percepções físicas e Psicossociais em Adultos participantes de Grupo de Reeducação Postural na Prefeitura de São Bernardo do Campo: Um olhar Fisioterapêutico*, São Bernardo do Campo, 2012, 87 p., Trabalho de

Conclusão do Curso de Especialização em Esporte e Lazer no Setor Público, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

## RESUMO:

O ritmo acelerado da vida atual contribui para que não haja espaço e nem tempo para que o indivíduo perceba a si próprio, e nem sequer o contexto em que vive. Então, ao se propor um programa de atividade física cuja característica é, dentre outras, o trabalho postural, parece clara a necessidade dos indivíduos em desenvolver uma estruturação corporal em seu sentido mais amplo. Ou seja, de como percebe não só seu corpo em suas sensações físicas, mas também como percebe as interferências de fatores emocionais e sociais na significação deste corpo para o indivíduo. Neste sentido, o presente estudo teve como objetivo verificar como se processam as percepções físicas, e psicossociais dos participantes dos grupos de Atividades Corporais do Programa Reconhecer da Prefeitura de São Bernardo do Campo através de uma abordagem holística do indivíduo, composta pelos métodos Pilates e Isostretching. A pesquisa teve caráter qualitativo descritivo e a coleta dos dados se fez através de entrevista em grupo focal de 20 participantes. A coleta dos dados das entrevistas compôs unidades temáticas que refletem ser a prática de atividade corporal, um meio de verificar mudanças nas percepções, além de permitir visualizar a idealização e percepção conceitual deste programa e de suas abordagens. Como resultado, pudemos verificar, nos participantes, a ampliação das percepções físicas e psicossociais, a visualização do conceito criado sobre a atividade e por fim uma mudança de paradigma com relação ao conceito da fisioterapia como sendo também responsável pela prevenção e promoção de saúde.

Palavras-chave: Percepções corporais e Percepções psicossociais, Método Pilates, Isostretching, autoimagem, autoconceito.

## SUMÁRIO:

1. INTRODUÇÃO	8
1.1. Apresentação do tema	9

1.2. Revisão bibliográfica	9
1.3. Contexto da atividade da Fisioterapeuta	11
1.3.1. Histórico do Programa Reconhecer	11
1.3.2. Programa Reconhecer atual	14
1.4. Pergunta de partida	15
1.5. Justificativa	15
1.6. Objetivo	15
1.7. Relevância	16
1.8. Apresentação da estrutura do trabalho	16
2. REFERENCIAL TEÓRICO	18
2.1. A Atividade Corporal do Programa Reconhecer	18
2.1.1. O Método Pilates e sua fundamentação	18
2.1.1.1. Benefícios do Método Pilates	21
2.1.2. O Método Isostretching e sua fundamentação	25
2.1.2.1. Benefícios do Método Isostretching	28
2.2. A atividade física como meio de construção da história motora do indivíduo; de sua imagem e das repercussões em suas relações com o meio e com ele próprio – sua Corporeidade.	30
2.2.1. Variáveis fisiológicas, psicoemocionais e social na imagem corporal e no autoconceito	35
2.3. O papel do Serviço Público, de seus Programas e dos Profissionais, como forma de garantia de Políticas Públicas em Esporte e Lazer	41
3. MATERIAL E MÉTODOS – a pesquisa de campo	46
4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.	49
A. Percepções Físicas	49
B. Percepções Psicoemocionais	60
C. Percepções Sociais	64

D. Percepções Inerentes ao Trabalho	68
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	77
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	79
APÊNDICES	85
Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	85
Apêndice B – Roteiro de Entrevistas	87

## **1. INTRODUÇÃO**

O ritmo de vida dos dias atuais parece contribuir com que, a cada dia, não percebamos sequer o tempo passar, o que dizer então, com relação à percepção que temos de nós mesmos? Parece não haver espaço nem tempo para isso.

A partir deste contexto, quando um indivíduo adere a um programa de atividade física cuja característica é, dentre outras, o trabalho postural, parece clara a necessidade de uma estruturação corporal em seu sentido mais amplo. Ou seja, de como percebe não só seu corpo e suas sensações físicas, mas também como percebe as interferências de fatores emocionais e sociais na significação deste corpo para o indivíduo.

Ainda hoje, temos dificuldades em compreendermo-nos como seres humanos integrais. Em circunstâncias comuns, dificilmente prestamos atenção às nossas sensações corporais como uma unidade corpo e mente, contudo, muitas vezes, a percepção dos nossos estados corporais só ocorre somente em situações extremas, seja de dor ou de prazer.

Pensando nisso, torna-se interessante observarmos como em várias circunstâncias da vida, certos padrões de tensão ou problemas que nos atingem cotidianamente podem emergir organicamente sem que sequer percebamos suas consequências. Perceber de que forma nossos recursos internos lidam com

nossas limitações sejam elas físicas, emocionais ou sociais. Enfim, dar-nos conta de que as ações do corpo-mente estão intimamente ligadas à nossa qualidade de vida.

### **1.1. Apresentação do tema**

Esta pesquisa procurou verificar e sistematizar as percepções físicas, e psicossociais dos participantes dos grupos de Atividades Corporais do Programa Reconhecer, analisando assim como estas percepções se processaram, além de verificar se a intervenção ofereceu suporte para a ampliação destas percepções e da construção do autoconceito nos participantes do estudo. Além disso, procurou verificar a visão que os participantes têm do programa e, se este, atende aos seus anseios.

### **1.2. Revisão bibliográfica**

Durante a pesquisa bibliográfica encontramos artigos como o de Marques et al (2011), onde, através de um estudo analítico transversal com amostragem intencional realizado em Estúdio de Pilates, teve por objetivo comparar o grau de satisfação com a Imagem Corporal e Autoestima de indivíduos ativos (que realizavam atividade física pelo menos duas vezes por semana), praticantes e não praticantes de Pilates.

Neste estudo, os resultados mostram que tanto os praticantes de Pilates quanto os não praticantes de Pilates apresentavam boa autoestima (35,5 e 37, respectivamente, em uma escala de 10 a 40) quando comparados ao grupo não praticante de atividade física. Relata que diversas pesquisas têm demonstrado o efeito positivo da atividade física regular sobre a saúde física e mental e que há, portanto, fatores importantes que influenciam a saúde e o bem-estar mental e psicológico. Dentre eles, a auto estima mostra-se fundamental nesse processo,

indicada como chave de estabilidade e ajustamento emocional para as demandas da vida, além de uma forte aliada para o bem-estar subjetivo e a felicidade. Neste papel o Método Pilates, através de suas influências ocidentais e orientais de exercícios, e em especial pelas antigas filosofias greco-romanas de manutenção da perfeição física e mental, trás o equilíbrio ente corpo e mente considerado pelo criador do método, uma forma de se atingir a felicidade.

Dentre os artigos pesquisados, Puga Barbosa et al (2008), em seu estudo, objetivou focar a Imagem Corporal e movimento através das relações encontradas na literatura técnica, entre a Catexe Corporal, atividades físicas e esportes. Neste estudo concluiu que a experiência motora ao logo do transcurso da vida é importante, não somente para conhecer o mundo ou se adaptar aos comportamentos sociais, mas também para através de atividades planejadas, melhorar funções orgânicas, perceber mais seu corpo e suas partes e através disto melhorar a satisfação com seu desempenho, se abrir mais para fortalecer relações sociais.

A autora faz referência sobre a importância da quebra da rigidez de nossa Imagem Corporal através do movimento, para que os déficits deste não impliquem em dificuldades de aprendizagem, ou da captação do mundo. Daí a necessidade da presença constante das imagens armazenadas na dialética sensório-motora e sua reelaboração pela nossa capacidade psicomotora.

Relata que participantes de atividades físicas apresentaram melhor grau de satisfação corporal e visão corpo. Portanto, a atividade física está significativamente relacionada a Catexe Corporal e que o exercício contribui para aperfeiçoar a percepção corporal independente do nível inicial de satisfação.

Em outro artigo pesquisado Pereira, (2009), teve por objetivo propor uma reflexão sobre o Método Pilates como uma abordagem psicossomática através de revisão na literatura técnica tanto na bibliografia impressa e pesquisa em bases de dados.

Este artigo apontou a evolução histórica do Método Pilates e os princípios fundamentais do controle do corpo, enfatizando uma compreensão do corpo-mente-espírito com dimensões indissociáveis. Discorreu ainda sobre o desenvolvimento conceitual de Psicossomática, até a visão contemporânea, que abrange o ser humano na sua integralidade, nas dimensões biopsicossocial e espiritual.

Trouxe o Método Pilates como uma prática integradora, indissociável dos princípios fundamentais, relacionando-o com a concepção de movimentar o corpo visando à recuperação, a manutenção e a promoção da saúde e interagindo com o movimento psicossomático fazendo, assim um intercâmbio entre as diferentes áreas do saber e do fazer, com a percepção de humano integral.

### **1.3. Contexto da atividade da Fisioterapeuta**

Repensando a forma de atuação das fisioterapeutas elaboramos um programa de atividades a partir de discussões e levantamentos das necessidades da população atendida no Centro Recreativo Esportivo Especial do Bairro Assunção.

#### **1.3.1. Histórico do Programa Reconhecer**

O referido interesse pela realização deste trabalho configurou-se pelo fato de atuarmos como Fisioterapeutas no Centro Recreativo Especial do Bairro Assunção na Prefeitura de São Bernardo do Campo.

No início do trabalho como Fisioterapeutas, nossa atuação era diretamente ligada a pessoas com deficiência com atendimentos em piscina adaptada juntamente com professores de educação física sendo direcionados pela Secretaria de Desenvolvimento Social.

No ano de 2008, por problemas técnicos e de manutenção dos equipamentos da piscina, sugerimos a realização da formação de grupos de atividades corporais devido ao não funcionamento das atividades em piscina. Iniciamos com cinco turmas apenas, sendo as atividades realizadas uma vez por semana cada grupo. Este atendimento baseava-se na adequação do tônus para proporcionar uma maior liberdade de movimentos e maior independência na água quanto fosse possível, além de se trabalhar as sensações de bem estar psicológico e socialização entre os participantes.

Após a mudança de gestão em 2009, o Centro Recreativo passou a ser direcionado pela Secretaria de Esportes e com essa mudança sugerimos a continuidade das atividades corporais e, portanto a criação do Programa Reconhecer uma vez que as atividades vinham de encontro com o objetivos da Secretaria que eram a prevenção e promoção de saúde, objetivando melhor qualidade de vida aos munícipes de São Bernardo do Campo.

E, a partir disto, passou a ser idealizado um Programa de atuação da fisioterapia que buscava adequar-se à nova filosofia da gestão. Além do atendimento às pessoas deficientes que já acontecia, um programa de atendimento a mães e cuidadores de deficientes começa a ser delineado para que fosse trabalhada a questão da inclusão com os pais. Ainda sem receber a denominação de “Reconhecer”, o programa inicia-se com dois grupos, um pela manhã e outro à tarde, sendo estes horários simultâneos ao das aulas de seus filhos no mesmo centro esportivo. Os encontros baseavam-se em atividades de integração entre mães e/ou cuidadores de crianças com e sem deficiência, com o objetivo de proporcionar troca de experiências e debates de assuntos referentes à inclusão social das pessoas com deficiência.

Entretanto, muitas das mães e/ou cuidadores apresentavam dores em decorrência de problemas posturais pela sobrecarga imposta nos cuidados diários que prestavam às pessoas que necessitavam de seu auxílio. Por esse motivo, além da troca de experiências e de dinâmicas corporais que trabalhavam a questão da deficiência e da inclusão, foram incorporadas atividades corporais que objetivavam o bem estar físico e emocional destes participantes.

Conforme o Programa se desenrolava foi surgindo outra demanda, formada por munícipes que apresentavam problemas posturais e/ou outras enfermidades, que sua condição física impedia a prática de atividade física nas aulas regulares de ginástica oferecidas pelo município, fazendo com que procurassem então, alguma atividade que fosse possível a realização de atividades corporais. Para o atendimento desta nova demanda, passa a ser elaborado mais uma vertente do programa composto por atividades baseadas em exercícios com bola suíça e alongamentos, em grupos, tendo a duração de uma hora.

A partir daí surge a denominação de “Programa Reconhecer”, que além dos atendimentos às demandas já mencionadas anteriormente, passou a ser composto também pelo trabalho postural de munícipes que procuravam o serviço.

Com o aumento progressivo da procura por este tipo de trabalho, nós fisioterapeutas percebemos a necessidade de incrementarmos-nos de novos recursos para a criação de atividades mais ricas e diversificadas, então, fomos buscar a formação de Pilates - Bola e Solo. A partir daí criou-se um novo formato de atividades composto também por aulas de uma hora de duração sendo, trinta minutos de exercícios de fortalecimento, coordenação, equilíbrio, controle respiratório e de movimento com base no Método Pilates, e os trinta minutos restantes com base em exercícios posturais, sendo: alongamento em cadeia muscular, fortalecimento da cadeia muscular estática postural na fase excêntrica do movimento e controle respiratório das técnicas Isostretching e Pilates. Ambas

as etapas da atividade buscam, além da melhora física, uma melhor percepção corporal, um melhor controle corporal e bem estar físico e emocional. Durante as atividades as fisioterapeutas auxiliavam com as correções necessárias buscando a melhor forma de realização dos exercícios, respeitando sempre os limites de cada participante.

### **1.3.2. Programa Reconhecer atual**

Hoje, no ano de 2012, o Programa Reconhecer consta com seis grupos de atividades corporais e dois grupos de mães e/ou cuidadores que realizam essas atividades duas vezes por semana, totalizando 100 participantes.

Durante esses anos, desde que iniciamos o Programa Reconhecer, um dos aspectos que chamou atenção durante a atuação no serviço público sempre foi a relação que os usuários do serviço público tem com a área da Fisioterapia. Nesses oito anos de atuação na Prefeitura de São Bernardo do Campo observei que essas pessoas que são atendidas no local onde atuo, desconhecem a atuação da Fisioterapia na área de prevenção e promoção de saúde, relacionam na maioria das vezes a Fisioterapia como curativa ou reabilitadora apenas. Isso se deve a inserção do fisioterapeuta na atenção primária como um processo em construção, devido à concepção predominantemente reabilitadora que a profissão ainda apresenta na sociedade.

Frente a esta realidade, parece lógico que uma mudança de paradigma deva acontecer e, uma das formas de se verificar isso se dá pela mudança de percepções tanto físicas, quanto em aspectos psicossociais que vão sendo internalizadas pelos participantes, mudando assim as concepções antes estabelecidas. Além disso, esta abordagem permite avaliar se a atividade atinge seus objetivos e como isso se processa.

### **1.4. Pergunta de partida**

Qual é a percepção que os alunos têm com relação às mudanças nos aspectos físicos e psicossociais com a participação dos grupos de Atividades Corporais?

### **1.5. Justificativa**

A justificativa deste estudo está na contribuição que a compreensão de como as percepções corporais acontece, tanto física como psicológica e socialmente pode possibilitar: a ampliação do conhecimento da clientela atendida, auxiliar seus praticantes a construir um significado mais amplo de sua corporeidade, verificar se as atividades representam seus anseios e, desta maneira, fundamentar a contribuição que o Programa Reconhecer vem a oferecer aos munícipes por ele atendidos.

Vale ressaltar que, estas representações, poderão ainda, nortear ações que possibilitem adequação do Programa, e de suas atividades, às necessidades dos alunos.

### **1.6. Objetivo**

O objetivo geral da pesquisa é investigar qual é a percepção que os alunos têm com relação às mudanças nos aspectos físicos e psicossociais com a participação dos grupos de Atividades Corporais.

O estudo apresenta ainda alguns como objetivos específicos:

- a) Verificar como os alunos percebem as mudanças físicas e psicossociais.
- b) Descobrir a que são atribuídas possíveis mudanças nos aspectos físicos e psicossociais.
- c) Averiguar até onde a atividade atende aos anseios dos alunos do Programa Reconhecer.

d) Conferir se são necessárias adequações no Programa ou em suas atividades.

### **1.7. Relevância**

A relevância deste estudo está na possibilidade dos participantes dos Grupos de Atividades Corporais de ampliarem e/ou mudarem as percepções de si próprio, tornando-se capazes de perceber que cada um é composto de uma unidade biopsicossocial, tendo assim cada um sua unicidade. Somente eles próprios poderão ser provedores de mudanças que levem ao bem estar físico, emocional e social proporcionando assim uma melhor qualidade de vida.

### **1.8. Apresentação da estrutura do trabalho**

Para uma visualização breve e elucidação dos assuntos que foram dissertados, os mesmos serão expostos sucintamente, constituindo assim, os cinco capítulos deste trabalho.

O primeiro capítulo é constituído pela Introdução do trabalho que apresenta o tema da pesquisa, uma breve revisão bibliográfica, elucida o contexto em que a atividade da fisioterapeuta acontece através do histórico do Programa Reconhecer. Traz ainda, a pergunta de partida que gerou a provocação para esta pesquisa, bem como sua justificativa, seu objetivo e a relevância de sua realização. E, apresenta também, a estruturação que este trabalho recebeu para sua realização e confecção.

O Segundo capítulo descreve os Métodos Pilates e Isostretching, que compõe as aulas de Atividades Corporais do Programa Reconhecer, trazendo todos seus princípios, sua fundamentação, aplicação e benefícios. Disserta também sobre a construção da história motora do indivíduo, de sua imagem corporal e sobre as repercussões destas nas relações com o meio e na relação

interna do indivíduo com ele próprio, como forma de construção de sua corporeidade. E, por fim, traz uma breve reflexão sobre o papel do Serviço Público, de seus programas e de seus profissionais para a garantia de políticas públicas em esporte e lazer.

No terceiro capítulo são descritos, o caráter do estudo, assim como os procedimentos metodológicos utilizados na realização desta pesquisa de campo.

O quarto capítulo apresenta os dados obtidos nas entrevistas e a categorização em diferentes unidades temáticas, bem como, a análise destes dados, confrontando-os com os achados científicos levantados no referencial teórico.

No quinto capítulo apresentam-se as considerações finais da pesquisa realizada.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. A Atividade Corporal do Programa Reconhecer**

As aulas de Atividades Corporais do Programa Reconhecer são compostas pela união de métodos, dentre eles destaque: o Método Pilates e o Método Isostretching.

#### **2.1.1. O Método Pilates e sua fundamentação**

Desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) o método tem por finalidade o controle muscular para a realização dos movimentos da forma mais consciente possível promovendo maior consciência corporal e melhor postura (MUSCULINO e CIPRIANI, 2004 apud MIYAMOTO, 2011).

Pilates (2000) apud Garcia Kolyniak (2004) referencia que o método Pilates, acrescenta a cronologia, que é o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. Para isso os exercícios apresentam como base o fortalecimento da musculatura abdominal e paravertebral, bem como a flexibilidade da coluna, além do fortalecimento para o corpo todo. Somado a isso ele proporciona o total entendimento dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados a cada movimento, tendo assim o completo conhecimento dos mecanismos funcionais do corpo, buscando sempre o equilíbrio agonista-antagonista.

“Os exercícios envolvem seis princípios básicos como: centralização, controle, precisão, fluidez de movimentos e respiração.

A centralização geralmente envolve contrações musculares isométricas denominadas *power house* associados aos exercício concêntricos, excêntricos e ocasionalmente isométricos. Os componentes da centro de força são os músculos abdominais anteriores (transverso abdominal, oblíquo externo, oblíquo interno e reto abdominal), abdominais posteriores (multífidos), extensores do quadril (glúteo máximo, isquiotibiais e parte posterior do adutor do quadril), flexores do quadril (iliopsoas, reto femoral, sartório, tensor da fáscia lata e parte anterior do adutor do quadril) e assoalho pélvico. O Centro de força é responsável pela estabilização da postura estática da coluna, lombar e pelve; além disso, auxilia na estabilidade dinâmica do corpo durante a execução dos exercícios” (MUSCULINO e CIPRIANI, 2004 apud MIYAMOTO, 2011 p.5).

O princípio da centralização é exposto por Hall (2003) apud Curi (2009) que expressa a necessidade de suporte e controle do tronco através de contrações isométricas em conjunto com os movimentos dinâmicos das extremidades, buscando controle e equilíbrio.

O controle do movimento indica a perfeita harmonia entre mente e corpo que trabalham simultaneamente. Para isto, o movimento deve ser preciso e isto é conseguido através da ativação do centro de força, da concentração e do total controle do corpo, ou seja, um bom alinhamento do corpo e posicionamento postural. Dessa forma, os músculos corretos estão sendo ativados e o desenvolvimento da musculatura e do corpo em geral, está equilibrado (PILATES, 2000 apud CAMPIOTTO e HULSE, 2010).

Com relação ao princípio da precisão Panelli e De Marco (2006) apud Curi (2009) lembram que nossa saúde e bem estar estão relacionados à nossa postura e isto depende da correta colocação e posicionamento das partes do corpo no espaço e nos movimentos. Para isso o indivíduo deve estar alerta a cada movimento e utilizar-se de poucas repetições de cada exercício. Os exercícios devem ter uma execução de qualidade, onde cada movimento realizado deve ser planejado e calculado meticulosamente. Desta maneira, o Método Pilates consegue reduzir o risco de lesão durante a atividade física, preparando o corpo para as atividades diárias.

Dillman (2004) apud Campigotto e Hulse (2010) diz que, com relação à fluidez, os movimentos devem ser executados em harmonia com o ritmo respiratório, com leveza, de forma lenta e com o máximo de amplitude articular.

Pilates afirmou que “antes de qualquer benefício alcançado com o uso do método a pessoa necessita aprender a respirar corretamente, e que essa é uma conquista mais difícil do que se pode pensar. E esclareceu que a respiração correta seria a inalação e exalação completa do ar, ou seja, então, aperte cada átomo de ar de seus pulmões até que eles estejam tão vazios como o vácuo” (CAMARÃO, 2004, apud CURI, 2009).

Pilates também relata que normalmente o indivíduo respira errado e usa apenas uma fração da capacidade pulmonar, por isso o trabalho deve enfatizar a respiração como fator primordial para o início do movimento favorecendo o recrutamento de músculos estabilizadores da coluna na sustentação pélvica, além de favorecer o relaxamento dos músculos inspiratórios e cervicais (CRAIG, 2003 apud PIRES e SÁ, 2005).

Respeitando seus princípios, o Pilates permite que qualquer indivíduo seja atendido de acordo com suas necessidades, permitindo que ele possa realizar os movimentos e, dessa maneira possibilita a melhora física, pois a cura está dentro de cada um. Por este motivo o Pilates tem sido indicado para vários tipos de distúrbios: neurológicos, reumáticos, pediátricos, ortopédicos, e relacionado à saúde da mulher (ANDREAZZA e SERRA, 2010 apud MEIRA et al., 2012).

Conforme disserta Dillman (2004) apud Barra e Araújo (2007), a vantagem do método Pilates é que ele se adapta à condição física do praticante, seja devido à idade, seja devido ao sexo ou nível de aptidão, proporcionando bons resultados independentemente se a pessoa for iniciante ou se for atleta profissional.

Santos e Knijinik (2006) acrescentam ainda a importância da prática da atividade física continuada tem sobre a manutenção e promoção da saúde em todos os períodos da vida, sobretudo na vida adulta intermediária, entre 40 a 60

anos. É nesta fase que iniciam os declínios fisiológicos, portanto a atividade física regular contribui para uma melhor qualidade de vida na idade adulta intermediária e na vida adulta tardia quando esses declínios tendem a se acentuar ainda mais.

Sendo assim, os exercícios do método Pilates permitem o aumento gradativo do grau de dificuldade e complexidade dos exercícios adaptando-se assim às condições físicas dos participantes, respeitando as características individuais e habilidades individuais permitindo que sejam prescritos para a população em geral incluindo pessoas em reabilitação (MIYAMOTO, 2012).

#### **2.1.1.1. Benefícios do Método Pilates**

Com relação ao benefício relacionado à percepção corporal como unidade de corpo e mente destaca-se:

Pilates é um método que trabalha o corpo como um todo, integra o corpo e a mente. Amplia a capacidade de executar movimentos, pois restaura o corpo eliminando as dores musculares, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal. O método proporciona a correção da postura e realinhamento muscular, além da estabilidade corporal necessária para uma vida mais longa e saudável (CAMARÃO, 2004 apud MARCHESONI e MARTINS, 2010).

“A integração do movimento não se refere apenas ao sistema musculoesquelético, mas também envolve a mente e o corpo. Essa maximização do envolvimento mental com o exercício produz um estado de quase meditação para o paciente, intensificando a percepção corporal e explorando novas oportunidades de movimentos sem dor. Quando a mente, o corpo e o espírito formam uma unidade, se o indivíduo move o corpo, ele move também todos os sistemas” (DAVIS, 2006 apud SILVA, 2010 p.21).

Kolyniak Filho e Garcia (2012) reforçam a ideia de que corpo e mente, formam uma totalidade e assim a importância de intervenções que ampliem essa tomada de consciência parece necessária uma vez que, muitas pessoas não compreendem a indissociabilidade entre corpo e mente, agindo como se fossem duas realidades separadas e muitas vezes não conhecem sua interação.

Os mesmos autores destacam que a prática regular do método proporciona muitos benefícios, entretanto, estes decorrem das adaptações individuais aos exercícios juntamente com outras variáveis relativas à sua história de vida, como: a nutrição, repouso, forma de reação do indivíduo em sua vida cotidiana e de seu conhecimento acumulado ao longo da vida.

O Método Pilates busca a visão de unidade do homem, de modo que ele não seja visto apenas como um conjunto de estruturas anatômicas como, órgãos, músculos e ossos, pois, este homem é composto também de sentimentos, pensamentos e ações geradas pelos mesmos. Desta maneira, todo movimento realizado durante a prática do Pilates é dotado de um sentido, um significado para o participante, que se traduz pelas transformações e benefícios que os movimentos proporcionam quando transmitidos com caráter lúdico e prazeroso respeitando os limites naturais do movimento. (PANELLI e MARCO, 2006 apud PEREIRA, 2009).

Dentre os benefícios relacionados às melhoras fisiológicas que a prática regular do método proporciona destaca-se:

A melhoria da função cardiovascular respiratória devido a um bombeamento cardíaco mais forte e constante, retirando catabólitos formados pelo cansaço; a facilitação de drenagem linfática e eliminação de toxinas, promovida pela dinâmica respiratória juntamente com a pressão mecânica exercida pelas contrações musculares; a melhoria da postura e do alinhamento osteoarticular decorrente do aumento de força e elasticidade musculares (KOLYNIK FILHO e GARCIA, 2012).

Com relação a este benefício Campigotto e Hulse (2010) relatam que o método Pilates proporciona a melhora do alinhamento osteoarticular associado ao fortalecimento dos músculos fracos e do alongamento dos músculos encurtados aumentando a mobilidade das articulações, proporcionando assim, o alinhamento postural.

Ainda fundamentando a melhora postural, Rodrigues (2009) apud Sassi (2011), relata que os efeitos do Método Pilates para o tratamento dos desvios posturais e algias osteomioligamentares têm sido satisfatórios devido ao trabalho do centro de força e da consciência corporal. Ele preconiza que, para que a consciência corporal se amplie, a concentração e a precisão na realização dos exercícios exigem do praticante total controle e percepção de seu corpo, e isto se dá através de estímulos proprioceptivos de grande magnitude, os quais são responsáveis pela tomada da consciência corporal. Desta maneira, o indivíduo passa a ter mais harmonia de suas estruturas através do conhecimento do seu próprio corpo, conseguindo aperfeiçoar e utilizar melhor tais estruturas.

O autor ainda acrescenta que o método Pilates é capaz de promover simultaneamente o fortalecimento global, a melhora da flexibilidade e o controle corporal.

Bertolla et al. (2007) apud Sassi (2011) diz que o método é uma importante ferramenta terapêutica para o ganho de flexibilidade em atletas propensos à diminuição desta condição, tanto pela modalidade esportiva que praticam, quanto pelo ciclo vital em que se encontram.

Andreazza e Serra (2010) apud Meira et al (2012) falam que com o alongamento axial que o método proporciona consegue-se uma movimentação sincrônica da coluna vertebral evitando desequilíbrio das estruturas do tronco. Este alongamento axial pode explicar a diminuição de muitas dores lombar baixa. O método através da estabilização e do controle motor e organização garante maior segurança na execução dos movimentos diários e com uma devida organização da coluna e suas estruturas adjacentes se pode evitar possíveis

lesões. O Pilates propicia o trabalho funcional do indivíduo e, além disso, promove uma organização subconsciente dos seus movimentos.

Kolyniak Filho e Garcia (2012) relatam ainda benefícios relacionados à melhoria nas funções psicomotoras associadas à consciência do corpo e ao controle dos movimentos como, por exemplo: a tonicidade devido à fixação das cinturas e liberação de extremidades e pela combinação de contrações isométrica e isotônica alternada nos músculos; a equilibração que é observado também pela fixação de cinturas e liberação de extremidades além da combinação de força e elasticidade musculares, a noção do corpo, a lateralidade e praxia global favorecidas pela concentração e precisão dos movimentos, pelo trabalho dos grupos musculares em diferentes posições e pela variedade de movimentos.

Reforçando essa ideia Camarão (2004) apud Curi (2009), diz que a prática regular do Método Pilates permite ao indivíduo ter mais coordenação, flexibilidade e equilíbrio, possibilitando a redescoberta de seu próprio corpo independentemente da idade. Sendo assim, seus benefícios possibilitam resultados rápidos e melhora a qualidade de vida.

Kolyniak Filho e Garcia (2012) relatam ainda, a melhora de dores crônicas em consequência da melhora da função cardiorrespiratória e da melhora postural pelo alinhamento osteoarticular decorrente do maior fortalecimento e elasticidade musculares, da melhora da tonicidade.

Com relação aos benefícios psicológicos, relacionados ao bem estar e à melhoria geral de saúde destaca-se:

Kolyniak Filho e Garcia (2012) relatam que a prática continuada do Método Pilates proporciona uma redução de tensões cônicas, fadigas, stress e maior facilidade para relaxar e melhora da qualidade do sono onde, o corpo funcionando como um todo coordenado e estando corpo e mente em equilíbrio, pode proporcionar um enfrentamento de problemas pessoais de forma calma e ponderada.

Trazem ainda a melhora geral do estado de saúde como: melhora da vitalidade e disposição, da coragem e da autoconfiança e autoestima atribuídos ao ganho na noção de corpo, lateralização e praxia global além da interação entre processos fisiológicos e psicológicos do indivíduo, antes previstos na Psicogenética de Henri Wallon e na Neurociência, que defendem que os atos motores se originam em atos mentais.

### **2.1.2. O Método Isostretching e sua fundamentação**

Além do Método Pilates, utiliza-se também o método Isostretching na composição dos exercícios que compõem as Atividades Corporais.

“O método Isostretching é considerado novo e revolucionário como complemento ao tratamento dos inúmeros desequilíbrios que acometem a postura. É não somente uma técnica complementar, mas também um método preventivo que fortalece e equilibra o corpo evitando compensações.” (GIROTTI, 2007, p.20).

Os músculos estão ligados indiretamente formando as “cadeias musculares” por onde linhas de força são transmitidas percorrendo todo o corpo, provocando reações de uma extremidade a outra. Assim, qualquer movimento de uma parte do corpo repercutirá no todo. (REDONDO 2001).

Souchard (1996) complementa dizendo que para alongar uma cadeia muscular é preciso puxar as duas extremidades, como se puxa um elástico, portanto, apenas os estiramentos globais, aqueles realizados sem compensações, são realmente eficazes, e que, para evitar as compensações em rotação, em flexão lateral e as lesões articulares, os exercícios devem ser simétricos.

Redondo (2001), completa esta ideia quando ressalta ainda que, ao modificar a posição das extremidades do corpo, que expressam as compensações corporais, a coluna se transforma na zona móvel, reagindo assim com uma forte contração retificadora de seus músculos.

Isto é explicado, pois o método bloqueia as rotações compensatórias através de uma forte contração muscular dos sistemas antagonistas levando, ao mesmo tempo, ao fortalecimento e ao alongamento dos músculos paravertebrais profundos debilitados, permitindo desta forma a diminuição do enrijecimento dos mesmos e propiciando o movimento correto em função da atividade sinérgica dos músculos. (PRADO et al., 2004; VASCONCELOS, 2009 apud VENTURA, 2010).

As posturas podem ser realizadas de forma simétrica ou assimétrica; no caso de posturas simétricas devem ser realizadas de 3, 6, ou 9 repetições, e se assimétricas, 2, 4 ou 8 repetições. A realização das posturas deve acompanhar simultaneamente a uma expiração prolongada e mantida por 6 a 10 segundos, ou até mais. Após cada expiração, deve-se relaxar a contração isométrica, entretanto sem alterar a posição básica, sendo que o relaxamento total somente acontecerá ao final da série de repetições. (REDONDO, 2001).

O mesmo autor citado em Pizol e Oliveira (2011) relata ainda a aplicação do método que deve ser seguida e respeitada:

- *Posição*: Descrição da posição inicial;
- *Correção*: É a posição de pré-tensão, resultante da colocação (posicionamento) da pelve, do alinhamento da coluna, e da verificação das compensações. Vale ressaltar que a colocação da pelve dependerá da postura adotada: deitado e em pé – pelve em retroversão; sentado – anteversão, buscando sempre a retificação das curvaturas.
- *Ação*: Fixação dos diversos elementos que compõe a postura adotada e aumento da tensão, conseguida pela contração isométrica e alongamento, acompanhado de uma expiração profunda e longa, um abaixamento e aproximação das escápulas juntamente com um auto engrandecimento da coluna vertebral.

- *Variante:* Partindo da posição inicial, ir alterando a posição dos braços ou pernas, podendo também utilizar-se de bastão (1m a 1,20m) e bola (1–3kg) para aumentar a dificuldade.

Os exercícios são repetidos pelo menos três vezes, e isto é necessário para que: na primeira execução o praticante se habitue ao movimento, na segunda execução o praticante realize as correções necessárias e, na terceira execução ele realize o movimento da melhor maneira. A finalidade do método está na garantia não só dos números de repetições, mas principalmente na qualidade do movimento e na ação corretiva da postura, permitindo assim que, à medida que as correções vão progredindo, maior é a precisão da técnica e a intensidade da contração e o alongamento muscular.

Para Redondo (2001) apud Sassi (2011), o Isostretching é um exercício postural global cujo objetivo é fortalecer e aumentar a flexibilidade dos músculos prevenindo e tratando as doenças da coluna vertebral de origem mecânica e também patologias decorrentes do sedentarismo.

O reforço da musculatura profunda, a flexibilidade e mobilidade articular, o controle respiratório e mental proporcionam a sustentação corporal praticamente de todos os grupos musculares, atuando assim, de forma global. O corpo é trabalhado através da contração isométrica dos músculos, ao mesmo tempo, que é solicitado o auto-engrandecimento do tronco e estiramento dos diversos segmentos corporais mantendo a multiplicidade postural de todos nos segmentos do corpo que acontece em associação a uma longa expiração. (REDONDO, 2001 e 2006 apud HESPANHOL, 2011).

O criador do método afirma ainda que, os exercícios são efetuados com a atenção e a intensidade máxima que cada praticante pode dar, adaptando-se assim, ao nível de aptidão e às capacidades físicas do momento em cada indivíduo, desta forma ele vai promovendo seu auto-engrandecimento do tronco juntamente com uma contração isométrica dos músculos dos membros ao

mesmo tempo em que realiza a expiração prolongada, ocorrendo assim à harmonização das curvaturas do corpo. (REDONDO, 2001 apud SILVA, 2005)

Assim sendo, no método as contrações e a respiração acontecem simultâneas à realização de um auto crescimento cefálico e podálico e à manutenção de uma postura que pode ser ereta, sentada ou deitada (PESSOA e REBOUÇAS, 1997 apud SILVA 2005).

Desta maneira, os exercícios podem ser realizados de forma segmentar ou global; simétricos ou assimétricos e no eixo ou em rotação. Os exercícios globais permitem a ação conjunta do tronco, dos membros inferiores e superiores e, desta forma, permitem que nos exercícios simétricos, haja melhor controle evitando compensações e promovendo melhor harmonia das tensões musculares, pois os alongamentos axiais permitem maiores tensões em menor amplitude de movimento.(REDONDO, 2006 apud VENTURA, 2010)

#### **2.1.2.1. Benefícios do Método Isostretching**

Dentre os benefícios que o método proporciona Beloube (2003) apud Giroto (2007) cita o controle respiratório, o domínio das sensações e da posição do corpo, o despertar da consciência corporal, da imagem mental e do conhecimento do corpo através de contrações isométricas para adquirir força e tonicidade, além dos alongamentos musculares e movimentos do quadril e diafragma.

Com relação à função respiratória, Lianza (1985) e Redondo (2001) apud Giroto (2007) acrescentam que, tendo a respiração um papel importante na atividade estática, a mobilidade do diafragma e do gradil costal conseguida através da expiração profunda e controlada, evita uma pressão abdominal muito forte, além de proporcionar ritmo no trabalho muscular. Dizem ainda, que esta reeducação da atividade de muscular respiratória proporciona a percepção e

conscientização do mecanismo respiratório e controle da ação muscular intercostal e diafragmático.

Souchard (1996) acrescenta que, sendo os músculos inspiratórios estáticos e pertencentes à cadeia muscular anterior, qualquer tentativa de estiramento em uma das cadeias musculares que compõem o corpo e que possuam músculos que participam da inspiração, responderão com um bloqueio inspiratório. Assim sendo, é fundamental a insistência sobre a expiração prolongada para se evitar compensações corporais nesta musculatura.

Ventura (2010) em seu estudo cita Sá e Lima (2003) que dizem que, quando um indivíduo respira e se movimenta de forma inadequada, pode gerar deformidades no corpo levando-o a assumirem posturas antálgicas tencionando e encurtando a musculatura envolvida. Assim sendo, Teodori et al. (2003), citado no mesmo estudo, relata que quando este encurtamento acomete a musculatura inspiratória ele promove o desequilíbrio na mecânica respiratória. Desta maneira, os exercícios do Isostretching irão melhorar a função dos músculos respiratórios, pois sua prática permite o aumento da capacidade funcional decorrentes da melhora da flexibilidade e da expansibilidade torácica.

Outro benefício é relatado por Redondo (2001) apud Bonorino et al. (2007) quando disserta que, no método Isostretching, a essência de sua ação irá ocorrer através: do fortalecimento da musculatura profunda, permitindo o reforço dos músculos debilitados; da flexibilidade muscular e da mobilidade articular possibilitando flexibilizar as partes rígidas; do controle respiratório e da concentração mental promovendo a sustentação corporal através do máximo de comandos musculares induzindo ao cérebro a percepção das posturas corretas, proporcionando assim a manutenção e o controle do corpo no espaço.

“O *Isostretching* é fundamentado em uma cinesioterapia de equilíbrio que mantém e controla o corpo no espaço, harmonizando as tensões, evitando as compensações que favorecem as alterações da coluna vertebral, podendo assim ser considerado um método educativo, corretivo, preventivo, flexibilizante, tonificante e não

traumático”. (REDONDO, 2001 apud NASCIMENTO, 2011 p.120).

Segundo Porto (2008) apud Hespanhol Junior et al (2011), a prática adequada de atividade física proporciona a melhora da postura, do trofismo, da flexibilidade muscular, e redução do risco de patologia associadas a estes aspectos citados, promovendo assim, benefícios significativos com relação à saúde e longevidade. Estes benefícios terão como produto a execução das atividades de vida diária de forma segura e com autonomia.

Neste mesmo estudo Hespanhol Junior et al. (2011) ressalta que avaliar os efeitos efetivos de uma determinada prática corporal que se utiliza dos exercícios de forma terapêutica, é fundamental para que os profissionais a reconheçam como um dos métodos indicados para pessoas que busquem um trabalho preventivo de patologias do sistema musculoesquelético. Dentre estas se destaca o *Isostretching* por se tratar de um trabalho global adaptado a qualquer idade.

Confirmando esta ideia Brandt e Griesbach (2004) apud Silva (2005) dissertam que pelo fato do *Isostretching* proporcionar o fortalecimento e equilíbrio muscular do corpo, evitando compensações, pode ser considerado de cunho preventivo.

## **2.2.A atividade física como meio de construção da história motora do indivíduo; de sua imagem corporal e das repercussões em suas relações com o meio e com ele próprio – sua Corporeidade.**

É através dos órgãos dos sentidos que nos percebemos, e nos colocamos conectados ao mundo e às pessoas. É através da decodificação dos estímulos visuais, auditivos, olfativos, gustativos, táteis e proprioceptivos, no córtex cerebral, e da experimentação e vivências motoras e ações, que vamos gradativamente criando imagens, simbolizações e representações do nosso próprio corpo e do mundo com o qual nos relacionamos. Desta forma, vamos

elaborando conceitos que ficam classificados, categorizados, retidos e conservados em nossa mente. (PUGA BARBOSA et al, 2008).

Dessa maneira o nosso corpo vai se conformando através da ação e da consciência, oriundas das percepções sensoriais, criando assim nossa história pessoal (familiar e cultural), como fruto de um processo contínuo de humanização gerado no convívio social. Processo esse, que tem como base as relações e experiências vividas em contato com a sociedade e como produto final, a construção de nossa corporeidade. (KOLYNIK, 2005)

A autora acrescenta ainda que esta corporeidade é resultado de um processo contínuo de transformação e, que sua construção se dá pela relação estabelecida entre a imagem corporal que criamos de nós mesmos e que externamos a outras pessoas, com a imagem refletida pelo grupo social, perpassando assim, pela aceitação ou não da mesma, podendo gerar transformação em nossa própria imagem e apresentação.

“Pensar o corpo é pensar suas performances, seus limites, numa visão que o contemple como um dos elementos constitutivos do amplo universo semiótico, no qual se produzem as subjetividades”.  
(VILLAÇA, 2002 apud PEREIRA NETO, 2010, p.197).

Nesta ideia Villaça (2002) apud Pereira Neto (2010), traz a dimensão paradoxal do corpo que, em sua dinâmica bio-psicológica, carrega todos os traços, marcas, registros e influências do vivido, tornando-o assim, um corpo cultural como resultado de múltiplas experiências e vivências ao longo da vida.

Assim sendo, Sergio (1996) apud Kolyaniak (2005) traz a motricidade humana como o meio de possibilitar um sentido à corporeidade.

Merleau-Ponty (1990) apud Oliver (1995) bem define: “Um movimento é aprendido quando o corpo o compreendeu, ou seja, quando o incorporou ao seu “mundo” e, mover seu corpo é visar através dele às coisas”.

Desta maneira, corroborando com esta ideia de dar um sentido mais amplo à motricidade humana Kolyaniak (2005, p.339) diz:

“[...] temos na motricidade a possibilidade de pôr em ação a atividade humana: a motricidade é o que permite ao humano refletir e criar planos e projetar ações futuras.”

Para Oliver (1995) “A motricidade do homem acompanha a sua corporeidade e ambas, na verdade, não se distinguem. Elas são a expressão do ser cultural no mundo social...” (p.50), com esta frase quer dizer que ao inserir-se no mundo, o homem projeta nele seus anseios, desejos e julgamentos e vai estabelecendo através de múltiplas relações, o significado às vivências humanas.

O corpo que integra e que cria significados, não pode estar preso somente aos movimentos necessários à sobrevivência do organismo e da espécie, assim como os animais. Ao invés disso, deve estar aberto às possibilidades que a experiência motora lhe fornece, pois ao estar inserido em um ambiente cultural, rico de oportunidades imprevisíveis, o homem necessita ter como repertório, à sua disposição, um amplo leque de possibilidades motoras para a realização das tarefas a que se propõe. E é através de uma visão dialética que a corporeidade se manifesta, ou seja, do necessário e dos possíveis, do real e do virtual e do concreto e do abstrato. (OLIVER, 1995)

Desta forma, partindo da teoria de Wallon, onde o desenvolvimento do indivíduo independe somente de sua constituição biológica, pois seus efeitos podem ser transformados pelas circunstâncias sociais, Comin e Amorim (2008) propõem que o homem, sendo indissociavelmente biológico, psicológico e social, ele deve ser compreendido na dialética desses termos, ou seja, no fato de ser “geneticamente social”.

Segundo Ciampa (1987) apud Kolyniak (2005) O Indivíduo vai construindo sua identidade incessantemente, portanto esta construção acontece através de um movimento contínuo de transformação histórica e cultural do sujeito, a qual ele denomina de identidade-metamorfose.

Kolyniak (2005) completa esta ideia dizendo que apesar de o humano constituir-se histórica e socialmente ele também se constitui subjetivamente em

um ser capaz de, dotados de reflexão e vontade, ter a possibilidade de ser criativo e de efetuar suas escolhas sendo, portanto capaz de gerar mudanças permitindo sempre que o processo de humanização aconteça indefinidamente, uma vez que enquanto humanos estamos sempre inacabados.

Neste sentido Henry Wallon traz a ideia que, tanto a corporeidade quanto a identidade do sujeito são frutos da indissociabilidade entre motricidade, cognição e afetividade e implica na superação de uma visão dicotômica do homem, que considera corpo e mente como pertencentes a dimensões distintas, embora inter-relacionadas, quando , na verdade, motricidade, cognição e afetividade constituem-se reciprocamente. (KOLYNIK FILHO e MELANI, 2006)

Henry Wallon defende que os atos mentais têm origem nos atos motores, e portanto, o desenvolvimento do ser humano depende da indissociabilidade entre corpo e mente, e que a função tônica, relacionada a estados afetivos tem relação direta com a função cinética, relacionadas à motricidade geral. (KOLYNIK FILHO e MELANI, 2006; KOLYNIK FILHO e GARCIA, 2012)

Os autores relatam ainda a importância e interdependência das funções tônica e cinética, estando as mesmas representadas no Método Pilates quando este solicita a fixação postural (tônica) com a liberdade e fluidez dos movimentos (cinética), pois é exatamente esta articulação entre a musculatura postural e cinética que possibilita o controle dos movimentos.

Henry Wallon diz ainda que, “o movimento, em princípio, desencadeia o pensamento”

“Esta compreensão também permite explicar porque a melhoria das funções psicomotoras (que envolvem o controle das funções musculares, tônica e cinética) favorece a melhoria da disposição e vitalidade, assim como o aumento da coragem, da autoconfiança e da autoestima. O estado psicológico, neste caso e fortemente influenciado pelas condições da musculatura postural, em

associação à dinamização da musculatura cinética” (KOLYNIK FILHO e GARCIA, 2012 p.115).

Vitor da Fonseca, também citado nesta mesma obra, reforça esta ideia quando defende que os ganhos nas funções psicomotoras exercem influência sobre os benefícios psicológicos como, por exemplo: na disposição, na vitalidade, na coragem, na autoconfiança e na autoestima como resultado das relações funcionais que existem entre as estruturas físicas que controlam a qualidade dos movimentos, das estruturas que controlam os processos cognitivos e das estruturas relacionadas às funções afetivo-emocionais. (KOLYNIK FILHO e GARCIA 2012).

Esta correspondência entre as relações funcionais é também apontada por Vitor da Fonseca em Kolyniak e Melani (2006), onde os autores chamam a atenção para o fato de que as mesmas estruturas cerebrais que possibilitam o controle dos movimentos tornam possíveis as funções como: atenção voluntária, memória, raciocínio, formação de conceitos, planejamento de ações, autocontrole e imaginação. Isto quer dizer que, no exercício de diferentes movimentos estão envolvidas, tanto as funções psicológicas superiores, relacionadas às formas de expressão, quanto as que controlam as ações musculares, sendo que este conjunto de funções constitui a motricidade humana.

### **2.2.1. Variáveis fisiológica, psicoemocionais e sociais na imagem corporal e no autoconceito.**

Sendo o ser humano produto da integração de aspectos fisiológicos, psicológicos e culturais e estando em constante transformação pela interação destes com os acontecimentos a qual o indivíduo é submetido ao longo de sua vida social, é então evidente, que seu desenvolvimento humano perpassa pela forma como estas intersecções aconteçam e se desdobrem, promovendo uma

ampla variedade de repercussões, onde muitas vezes estes aspectos se misturem e se interdependam.

Neste sentido Schilder (1999) nos coloca que a integração das esferas fisiológicas, libidinal e social estão relacionadas à história motora do indivíduo.

Sendo assim, Rolim (2005) fundamenta que muitos são os benefícios que a prática da atividade física proporciona ao organismo e sua prática regular pode influenciar tanto nas variáveis fisiológicas quanto nas psicológicas e sociais.

Schilder (1999) apud Turtelli (2003) enfatiza ainda a importância da ação motora no reconhecimento e construção da imagem corporal, dizendo que tanto o movimento faz-se necessário para a percepção do corpo, quanto o conhecimento das partes do corpo é necessário para a realização de qualquer movimento.

Em seus estudos Jean Piaget foi enfático em apontar a importância da motricidade, na formação da imagem mental. Da mesma forma, Fonseca e Mendes (1987), defendem efetivamente, que a imagem mental só é possível quando apoiada na experiência e na ação. (PUGA BARBOSA et al., 2008)

Sob esta perspectiva é importante dizer que o indivíduo vai se construindo à medida que vai experimentando seu corpo e, com base neste pressuposto, Galvani (2002) afirma que a experimentação corporal, através das sensações e das emoções resultará no equilíbrio tônico-emocional onde a estimulação das vias perceptivas, da atenção, memória e discriminação, da coordenação visomotora desencadeará ações precisas e coesas.

Uma vez que fatores físicos intervêm sobre fatores emocionais e vice-versa, cabe dizer que, não levarmos em conta a multidimensionalidade desta temática e ignorar as inter-relações e inter-polarizações do físico, do psicológico, do social e até do espiritual, é o mesmo que abordarmos o desenvolvimento humano de forma fragmentada, fazendo assim uma leitura limitada do ser humano. (REBUSTINI et. al., 2005 apud PANDA, 2011).

Por isso, para entender a Imagem Corporal como a representação mental do corpo, ela deve ser vista como uma construção multifacetada pois apresenta componentes perceptivos e atitudinais (emocionais, comportamentais e cognitivos) singulares e dinâmicos, que vão se estabelecendo com base em valores ora positivos, ora negativos à qual o indivíduo vai sendo submetido. Entenda como valores positivos, aqueles usualmente associados a sentimentos e comportamentos saudáveis como a prática de exercícios, cuidados com o corpo, relações sociais estáveis; e, valores negativos, aqueles associados a outros quadros clínicos como depressão, obesidade e distúrbios de representação do corpo como transtornos alimentares, dismorfia corporal e dismorfia muscular. (TAVARES, 2003).

Uma vez que o homem é também fruto de relações interpessoais e sendo estas cada vez mais complexas, Panda (2011) refere que estas relações acabam sendo determinantes para gerar, em muitas pessoas, um aumento no grau de insatisfação, contribuindo assim para que os níveis de tensão e insegurança vão se tornando significativos, alterando o seu estado de humor.

Dessa forma, a percepção corporal vai sendo imbuída de valores de juízo onde, sentimentos diferentes como o de conflito, prazer, dor, intencionalidade, acabam interagindo com informações sensitivas provenientes do corpo e do ambiente, e com informações da memória, dando um caráter dinâmico e complexo ao fenômeno, imagem do corpo. Assim sendo, a resposta ao estímulo recebido dependerá do simbolismo dado pelo indivíduo às relações dele consigo próprio e dele com o ambiente. (ADAMI et al. 2005)

À medida que o sujeito vai tendo consciência de sua corporeidade e a vivencia, ele vai estabelecendo relações com os outros, interagindo com o meio, formando valores e ressignificando o mundo a partir de sua cultura, ele vai criando assim, a imagem que o auto define, que por sua vez, estará intrincadamente constituída a partir do olhar de seu tempo, de sua cultura,

criando signos e símbolos a partir do olhar do seu tempo e de sua realidade. (PEREIRA NETO et al., 2010)

Nessa perspectiva, o autor, no mesmo estudo ainda traz a ideia de autoconceito onde Giavonni e Tamayo (2003), o concebem como uma estrutura dinâmica, portanto em constante construção, formada de amplos aspectos, e composta por uma coletânea de auto representações formadas pela coordenação e organização interna de conceitos, teorias, ideias, imagens, esquemas que cada sujeito possui acerca de si próprio.

O autoconceito poderá ser compreendido como a ideia que cada indivíduo forma acerca de si próprio, das suas habilidades, atitudes e valores nas diferentes esferas existenciais: física, social ou moral. Incluindo questões de “quem sou” ou “que posso fazer” (CARAPETA, 2001 apud PEREIRA NETO 2010, p.202).

Desta forma, o ser humano constrói uma visão do eu e da imagem do seu corpo, intimamente associados, conforme o desenvolvimento do sistema sensorial/neurológico, da percepção e de relações sociais/culturais vai se estabelecendo. Nesse sentido, escreve Tavares (2003):

“Nossa imagem corporal representa uma experiência muito especial, uma vez que o objeto em foco corresponde ao nosso eu. Inclui aspectos conscientes e inconscientes [...]. Ela está vinculada à minha identidade e à minha experiência existencial. É tão espetacularmente dinâmica como são minhas relações com o mundo e como é a interação entre meus aspectos conscientes e inconscientes [...]”(TAVARES 2003, p.36).

Le Boulch (1987) apud Puga Barbosa (2008), completa esta ideia quando fundamenta que, tanto a noção do corpo no espaço quanto à experiência emocional são fundamentais no ajuste das sensações sensório-motoras para a criação de imagens antecipadas da representação mental do corpo, onde a interiorização e localização são preponderantes para que desde criança, o sujeito tome consciência de suas características corporais. Desta forma, o corpo

representado vai construindo a percepção do exterior e do próprio corpo simultaneamente.

Sob esta perspectiva, Tamayo et al. (2001) apud Pereira Neto et al.(2010) traz a prática de atividade física regular, como meio de propiciar uma impressão mais positiva do corpo e uma melhor percepção do mesmo sob o ponto de vista estético e de saúde .

Reforçando esta ideia, Okuma (1998) apud Rolim (2005) diz que a prática regular de atividade física pode propiciar benefícios sob os aspectos psicológicos que podem ser observados através da satisfação com a aparência, da melhora da autoestima, da autoimagem, do autoconceito e de alguns aspectos cognitivos, e também pela redução da ansiedade e da depressão.

Pereira e Vieira (1996) apud Silva (2010), acrescentam ainda que a prática continuada de exercícios físicos proporciona a melhora da qualidade do sono e promove a liberação de tensões cotidianas favorecendo assim, ao desenvolvimento da autoconfiança, propiciando o surgimento de uma atitude otimista em relação à vida.

Outro fator que deve ser considerado quanto à capacidade em realizar os movimentos e quanto à imagem corporal, são as influências do meio, ou seja, a relação entre as pessoas.

Schilder (1999) enfatiza a importância destas relações para a elaboração da imagem corporal:

“A atitude em relação às várias partes do corpo pode ser determinada pelo interesse que as pessoas que nos cercam dão a nosso corpo. Elaboramos nossa imagem corporal segundo as experiências que obtemos através das ações e atitudes dos outros. As ações dos outros podem provocar sensações, quando estes nos tocam ou manipulam. Mas também podem nos influenciar através de palavras e ações que atraem nossa atenção para determinadas partes do seu corpo e do nosso”. (SCHILDER, 1999 p.190).

Neste aspecto Turtelli (2003), traz alguns pesquisadores que destacam a importância das dinâmicas de grupo como forma determinante para a construção

da imagem corporal, da auto aceitação e autovalorização, através da própria experiência corporal na avaliação da experiência corporal do outro, do sentido cinestésico despertado pela relação entre as pessoas, da empatia, das relações entre professor e aluno, terapeuta e cliente e outras.

Dentre estes pesquisadores, Turtelli (2003) traz: Caf et al.(1997) e Ambra (1995) que, relatam, em estudos para diferentes públicos, que as dinâmicas de grupo possibilitam um sentimento de segurança e confiança entre os participantes; Carraro et al. (1998) falam que a atividade em grupo encoraja uma atmosfera de “estarem todos juntos” para tomadas de decisões, além de permitir a cooperação, a troca de experiências e ainda poderem experimentar a comparação entre os participantes, onde muitos descrevem como sendo uma das principais dificuldades em seu comportamento social.

Em seu estudo, Okuma (1998) apud Santana e Maia (2009) fornece dados importantes sobre o significado da atividade física para o idoso, que se traduz como um recurso para lidarem com eventos de vida, como meio de possibilitar a convivência com seus pares, como meio de autovalorização e atualização, além de ser também um recurso para melhorarem a saúde e a capacidade funcional, favorecendo a interação com o ambiente.

Em outro estudo Minayo e colaboradores (2000) apud Moretti et al. (2009) trazem a noção de qualidade de vida, sob o contexto histórico, cultural e de classes sociais, como uma noção humana ligada às condições de vida com um grau de satisfação pessoal, de conforto e bem-estar. Diz ainda que, quando direcionada à saúde, a qualidade de vida reflete a capacidade de viver sem doenças, superar dificuldades, estados e condições de morbidade.

Os benefícios da prática de exercícios em grupo se traduzem por redução das tensões musculares prevenindo lesões e dores, melhora do esquema corporal que se reflete numa melhor postura corporal, além da diminuição do estresse, da fadiga e dos níveis de ansiedade. Esta prática de exercícios em grupo propicia a criação de um vínculo que pode facilitar a evolução individual, proporcionado

pelo apoio social, relação pessoal e descontração. (CAROMANO e KERBAUY, 2006 apud HASHIMOTO et al., 2009).

A partir deste pressuposto Moretti et al.(2010), em seu estudo destaca ainda a importância da participação de atividades coletivas:

“A Participação é um processo relacional que pode criar a identidade coletiva de um grupo, uma vez que promove a reflexividade da ação social. Os atores coletivos são criados no curso das atividades, bem como a identidade coletiva é construída e negociada pela ativação de relacionamentos sociais que conectam os membros de um grupo ou movimento”. (WESTPHAL, 1999 apud MORETTI et al., 2009, p.350-351)

Desta maneira, a criação de Programas que visem dentre tantos objetivos o desenvolvimento integral do ser humano parece ser a direção a seguir para a construção de indivíduos mais conscientes dentro de uma coletividade.

### **2.3.O papel do Serviço Público, de seus Programas e dos profissionais, como formas de garantia de Políticas Públicas em Esporte e Lazer**

Gobatto e Manchado-Gobatto (2011) dizem ser consenso que para a aquisição de “qualidade de vida” se faz necessária uma intersecção e interligação multifatorial, onde, para a sobrevivência e satisfação das necessidades humanas fazem-se necessárias condições materiais básicas, além do acesso a sistemas educacionais e de saúde de qualidade, a uma condição alimentar adequada, uma atividade ocupacional que gere renda, além de uma habitação digna. Entretanto, este termo “qualidade de vida” tem uma abrangência maior e integra várias dimensões de conhecimento, experiências, valores individuais e coletivos e

construção de sujeitos de direitos, por meio da intersectorialidade e da participação e inserção social.

Os autores acrescentam ainda que, muitas vezes, o conceito e a percepção formada no senso comum sobre qualidade de vida, muitas vezes se relaciona e até se confunde com a prática de atividade física e de esporte. Assim sendo, a oferta de práticas vinculadas ao lazer está sempre presente como preocupações das políticas públicas engajadas na visão do lazer como forma de transmissão e transformação sociocultural, e como forma de manutenção e promoção de saúde.

As políticas públicas de esporte e lazer no Brasil seguem na direção de apresentarem-se com um caráter transformador, para que possibilite a autonomia dos sujeitos por meio de atividades que proporcione convivência social e transmissão cultural. (MARIANO; MARCELLI, 2008 apud MARQUES, 2011).

Para alguns autores, como Santos (2010) apud Marques 2011, a adequação do programas que formam as políticas públicas, às realidades e necessidades da população são garantidas pela participação social, que é uma característica importante das políticas públicas no século XXI.

“Nesse sentido, o estímulo a prática de exercício como uma das formas de melhorar ou manter a qualidade de vida, e programas que tem como foco principal a prevenção de doenças, longevidade e qualidade de vida, vem sendo divulgados amplamente para a população, como meio de conquista de uma vida melhor” (GOBATTO E MANCHADO-GOBATTO 2011, P. 36).

Segundo a Política Nacional de Promoção da Saúde compreende que as práticas corporais são expressões individuais e coletivas do movimento corporal onde o campo da “Atividade física” amplia as possibilidades de organização e escolha dos modos de relacionar-se com o corpo e de se movimentar, entendidos como benéficos à saúde de sujeitos e coletividades. (RODRIGUES,2008)

A autora acrescenta que as ações privativas da fisioterapia podem colaborar para a redução do consumo de medicamentos, estimulando a grupalidade e a formação de redes de suporte social, possibilitando uma política

inovadora e inclusiva, permitindo a participação ativa dos munícipes, que, mesmo diante de situações de agravo ou doença, possam manter sua integridade funcional.

Nesta perspectiva, a Resolução CNE/CES 4, de 19 de fevereiro de 2002, que institui Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Fisioterapia, estabelece que haja a necessidade de profissionais que, além de terem conhecimentos técnicos, tenham uma formação geral para uma abordagem humana e sensível a outros cidadãos. (BRASIL, 2002)

Na mesma resolução, em seu artigo 3º, é traçado o perfil do egresso/profissional, devendo apresentar:

“[...] uma formação generalista, humanista, crítica e reflexiva, capacitado a atuar em todos os níveis de atenção à saúde, com base no rigor científico e intelectual. Detém visão ampla e global, respeitando os princípios éticos/bioéticos, e culturais do indivíduo e da coletividade. Capaz de ter como objeto de estudo o movimento humano em todas as suas formas de expressão e potencialidades, quer nas alterações patológicas, cinético-funcionais, quer nas suas repercussões psíquicas e orgânicas, objetivando a preservar, desenvolver, restaurar a integridade de órgãos, sistemas e funções, desde a elaboração do diagnóstico físico e funcional, eleição e execução dos procedimentos fisioterapêuticos pertinentes a cada situação.” (Resolução CNE/CES 4/2002. Diário Oficial da União, Brasília, 4 de março de 2002. Seção 1, p. 11.)

Jales (2000) apud Trelha et al. (2002) acrescenta que, para que esta intervenção seja feita, é exigido do fisioterapeuta criatividade, improvisação e atenção na atuação profissional além de muita responsabilidade em virtude da necessidade que os profissionais sentem em prestar assistência com qualidade. Somado a isso, há hoje em dia uma crescente exigência, por parte do atendido (consumidor), do reconhecimento e respeito, além da exigência constante com relação à qualidade e a necessidade de ser plenamente atendido quanto às suas expectativas.

Neste sentido, dentro do senso comum, o conceito de fisioterapia que surge entre os participantes de programas de políticas públicas, é que a mesma

surge com o propósito de reabilitar e preparar as pessoas fisicamente lesadas para o retorno à vida produtiva (REBELATTO e BOTOMÉ, 1999 apud RODRIGUES, 2008).

Nesta perspectiva cria-se um paradigma, cujo conceito de paradigma se torna claro:

“Um paradigma é um modelo, um conjunto de ideias e valores, capaz de situar os membros de uma comunidade em determinado contexto, de maneira a possibilitar a compreensão da realidade e a atuação a partir de valores comuns” (ARANHA, 1996 apud KULCZYCK e BUENO, 2003, p.2).

Uma vez estabelecido este conceito, o mesmo só sofrerá mudança ao ser gerado uma crise de paradigma, onde o paradigma tradicional deve ceder lugar ao paradigma emergente, inovador, para que, num novo contexto, a reprodução do conhecimento ceda lugar à produção de um novo conhecimento gerando assim uma nova conceituação e ideário. (KULCZYCK e BUENO, 2003).

Surge, neste contexto, uma nova forma de pensar e atuar na área da fisioterapia, na qual, fatores políticos, econômicos, sociais e culturais convertem-se em prioridades como meios para promover melhores condições de vida e saúde, sendo as coletividades seu principal foco de interesse (DOMINGUEZ e HAMANN, 2004 apud ALMEIDA et al., 2006).

Assim sendo, a característica reabilitadora da Fisioterapia, inserida em sua prática devido à sua origem como profissão da área da Saúde, sofre uma ampliação de seu conceito e atribuição, se estendendo à prevenção de doenças e à promoção da saúde dos indivíduos ou da coletividade. Por esse motivo, seu campo de atuação requer do profissional um olhar voltado aos aspectos humanos e sociais que estão imbricados nas ações voltadas à saúde da coletividade (SALMÓRIA e CAMARGO, 2008).

Com relação à qualidade de um serviço oferecido, se os participantes não possuírem conhecimento para poderem avaliar com precisão a qualidade técnica

de um serviço, eles formam impressões acerca do serviço oferecido e até sobre a qualidade técnica, usando seu próprio instinto e fontes disponíveis usando indicativos que, muitas vezes não são evidentes para o prestador de serviço. Neste sentido os autores estabelecem:

“[...] conhecer o que o cliente espera é o primeiro e, possivelmente, o mais importante passo na prestação de um serviço de qualidade”. (ZEITHAML e BITNER, 2003 apud GRIEBELER, 2006 p. 42).

Neste caso, conforme relata a satisfação para o cliente se dá quando o serviço percebido se aproxima ao máximo do serviço esperado. (GRÖNROOS, 2003 apud GRIEBELER, 2006).

Alguns pontos interessantes Hoffmann (2006) traz em relação aos conceitos de serviço público é que o serviço público deve promover a satisfação do interesse ou da necessidade da sociedade de forma contínua.

Outro fator considerado pelo autor com relação às características dos serviços públicos, é a inevitável vinculação do serviço prestado à pessoa do funcionário público que interage com o cidadão. Assim, os servidores públicos com os quais os clientes-cidadãos interagem exercem importante papel na percepção que o cliente terá da qualidade do serviço. Dos servidores públicos dependerá a satisfação dos clientes. Desta forma, é inevitável buscar o envolvimento de todos os servidores, para a melhoria do serviço público, o aperfeiçoamento contínuo e a satisfação do cliente. Da mesma forma que é preciso valorizar o servidor por meio da capacitação permanente, boa remuneração, bom ambiente de trabalho, oportunidade de desenvolvimento de suas potencialidades (HOFFMANN, 2006).

### **3. MATERIAL E MÉTODOS – a pesquisa de campo**

Esta pesquisa é parte integrante da Pesquisa das Políticas Públicas em Esporte e Lazer do Município de São Bernardo do Campo, aprovado pelo Comitê de Ética da PUC-SP, sob o número CAAE 02146712.1.0000.5482. Cada sujeito participante da pesquisa após ser esclarecido verbalmente sobre os objetivos da pesquisa recebeu o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi lido e assinado pelo pesquisador e o sujeito, em duas vias, sendo que uma permaneceu com o entrevistado e a outra com o professor entrevistador, conforme a Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo-lhes garantidos o

anonimato, a liberdade de desistir da pesquisa a qualquer momento e o livre acesso ao conteúdo.

Na busca de respostas à pergunta de partida optou-se em realizar uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo por ser um método que melhor expressa opiniões e sensações subjetivas dos participantes do estudo.

Tendo em vista os objetivos, buscou-se informações dos participantes dos grupos de Atividades Corporais, sobre as percepções de mudanças físicas e psicossociais decorrentes de sua prática.

Os critérios de escolha dos sujeitos da pesquisa foram os seguintes:

Os sujeitos foram escolhidos seguindo várias faixas etárias para a verificação de como estas percepções aconteceram, além de representar assim, a diversidade etária dos participantes.

A aceitação dos sujeitos da pesquisa foi condicionada a assinatura de termo de concordância de participação da pesquisa e da autorização de gravação da entrevista de coleta de dados.

Foram incluídos na pesquisa somente participantes das turmas de Atividades Corporais do Programa Reconhecer da Secretaria de Esportes da Cidade de São Bernardo do Campo, de 2012.

Os sujeitos da pesquisa foram adultos praticantes das turmas de Atividades Corporais, sendo a maioria mulheres entre 18 a 59 anos de idade, que praticam as atividades na frequência de duas vezes por semana.

O local da pesquisa foi no Centro Esportivo Especial do Bairro Assunção (CREEBA) e a organização da pesquisa se deu da seguinte maneira:

Foram entrevistados 20 (vinte) participantes dos Grupos de Atividades Corporais sendo, oito participantes das turmas de iniciantes (período manhã e tarde), oito participantes das turmas que já haviam praticado este tipo de atividade (período manhã e tarde), e quatro participantes das turmas de cuidadores de deficientes (período manhã e tarde).

As informações foram coletadas em dois grupos de 10 (dez) participantes, a partir de entrevista gravada, em grupo focal, utilizando gravador modelo Panasonic RR-US511e, após a gravação, os dados coletados foram transcritos.

Após a transcrição da entrevista, foi efetuada a análise do conteúdo das respostas e categorização de acordo com o teor dos discursos.

Nesta apresentação, os discursos foram identificados por pseudônimos, (nomes de flores) que correspondem aos participantes, a fim de manter o anonimato.

O instrumento de pesquisa constou de roteiro de entrevista com as seguintes perguntas norteadoras:

1. Se você fosse falar a uma amiga, o porquê você frequenta esta atividade, o que falaria?
2. Como percebe seu corpo após ter iniciado as atividades do Programa Reconhecer?
3. Com relação ao seu estado emocional, percebeu alguma diferença após participar das atividades corporais?
4. Fale-me como você percebe seu relacionamento social antes e após participar do Programa Reconhecer?
5. O que você encontrou na atividade corporal, corresponde ao que você imaginava?

O processo de coleta de dados se deu através de dois grupos compostos por representantes das três variantes: grupo de iniciantes, grupo de pessoas que já faziam esta atividade e grupo de cuidadores de pessoas com deficiência. Inicialmente a ideia era colher o discurso de 10 (dez participantes), mas com o entusiasmo e vontade dos participantes em compor o estudo, este número foi aumentado para 20 (vinte) entrevistados. A coleta de dados aconteceu de maneira que, os participantes iam se alternando e, muitas vezes, se completando

nas respostas, de maneira que, este tipo de coleta mostrou-se extremamente eficaz para representar o ideário dos participantes.

#### **4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.**

A seguir apresentaremos os dados obtidos nas entrevistas realizadas com os participantes.

Os dados a seguir formam uma Unidade temática que representa o ideário dos participantes entrevistados que foram agrupados de acordo com as diferentes vertentes pesquisadas: Percepções Físicas, Percepções Psicoemocionais, Percepções Sociais e Percepções sobre a Atividade realizada.

##### **A. PERCEPÇÕES FÍSICAS:**

1. Pergunta Como percebe seu corpo após ter iniciado as atividades do Programa Reconhecer?

Nesta questão separamos os dados em nove núcleos temáticos:

**Núcleo temático A.1:** A caminho de uma saúde melhor: As falas deste núcleo temático marcam a mudança de percepção física com relação à melhora da saúde tanto sob o aspecto da postura e posicionamento no espaço, quanto à melhora de problemas relacionados à saúde física.

*Uma coisa que eu sentia muito era a labirintite nos primeiros dias, você lembra como eu ficava tonta? Rodava tudo. Agora não sinto mais a labirintite. (Hortênci)*

*Esta atividade melhora muito a flexibilidade. Eu tenho problema de coluna e eu teria que fazer cirurgia, aí o médico começou a ver resultado e eu não vou mais precisar fazer cirurgia. (Flor do Campo)*

*A primeira coisa que eu ia dizer é que melhorou muito a minha postura, a minha forma de sentar, de me posicionar, isto aí é a primeira coisa que eu falaria... É coluna principalmente. (Margarida)*

*...cresci um centímetro, é verdade porque eu era muito arcada, não ajoelhava, não levantava sozinha, agora eu faço, agora posso estar ajoelhada ou sentada como estou aqui, antes eu não aguentava ficar nem 10 minutos. Depois que eu comecei a fazer o Pilates pra mim foi muito bom. Meu braço esquerdo não ia pra trás, não levantava muito, agora vai, então quer dizer, pra mim foi ótimo. (Girassol)*

**Núcleo temático A.2:** Atividade adequada à condição física: Sendo as turmas formadas por faixas etárias distintas, as falas expressam esta condição mostrando ainda a adequação de exercícios tanto à faixa etária quanto à condição física

expressando assim a versatilidade dos exercícios que os métodos usados proporcionam.

*...Isso eu acho legal porque no começo eu achava assim: - Será que isso vai dar certo? Eu pensava que a turma de 20 a 30 era separada, e de 50 a 60 separada, mas não, é tudo misturado e todos fazem o mesmo exercício, dentro de um limite que der pra fazer, então eu não faço o mesmo que ela faz, mas aí vocês ajudam. (Miosótis)*

*E eu sempre tive muita preguiça de fazer academia, esse negócio de ficar puxando ferro, essas coisas eu não acho legal e não gosto de água também e, eu sempre ouvia falar do Pilates e por acaso encontrei aqui e acho que foi muito bom e acho que é o ideal pra mim. Porque eu tenho muitos problemas de coluna, eu tenho cifose, lordose, escoliose, bico de papagaio e tudo mais. Sou operado de hérnia umbilical, então não posso ficar fazendo muito esforço e preciso muito de alongamento. Fui fazer RPG uma vez e não gostei porque achava muito difícil e agora aqui como é meio misturado e com a bola eu acho que é bem mais confortável fazer e estou me sentindo bem. (Cravo)*

**Núcleo temático A.3: Em busca da qualidade de vida:** Aqui os participantes expressam claramente a conscientização com relação à aquisição de hábitos e ações que promovam saúde e bem estar buscando assim uma maior qualidade de vida.

*...se eu venho e se estou aqui é porque eu tenho alguma deficiência em algum ponto, é porque falta a mim alguma coisa. E assim como as de 50, 60, 70 que estão ao redor, também tem. E, um dia eu vou chegar lá, então estamos no mesmo caminho. (Angélica)*

*“Eu falaria que eu vim buscar qualidade de vida. Eu era muito sedentária e eu não tinha vontade de fazer esporte com muito impacto, então o Pilates veio*

*trazer o que eu estava procurando, que é qualidade de vida e um exercício sem me sentir exausta.” (Lírio)*

*...entrei na ginástica e ele disse:- Não, não é muito pesado pra você, vá procurar um alongamento. Aí eu entrei, gostei e pra melhorar a minha vida, como se diz, viver bem. Eu estou me dando muito bem, depois que eu vim a ter problema de depressão também, começou a faltar conhecer mais gente, porque, sei lá, a gente se sente mais ativa, então estou me dando muito bem... (Miosótis)*

**Núcleo temático A.4: Melhora da qualidade do sono:** Os participantes referem ter percebido uma melhora da qualidade do sono e também sobre a maior facilidade para dormir inclusive em períodos vespertinos. Muitos dos participantes relatam o fato com espanto, pois muitos apresentavam dificuldades para dormir.

*Talvez fosse até bom se fizer no final do dia, pois pra quem tem insônia deve dormir maravilhosamente quando faz Pilates à noite porque eu acho que fosse eu, iria cair na cama e pronto. (Margarida).*

*...eu tive alteração do sono, eu não dormia, não sei se é, deve ser por causa do Pilates e agora dá onze horas e eu estou lá cochilando e pensei: - O que está acontecendo que eu estou dormindo agora?... eu não tinha sono antes, dava uma hora da manhã eu ia deitar dormia uma hora e acordava, depois dormia mais meia hora e acordava. E agora eu estou dormindo bem. (Miosótis)*

*Eu durmo durante o dia agora e eu não dormia. Eu sou uma pessoa que não dorme durante o dia e agora eu chego..., minha sobrinha acha incrível. Eu falo assim: - Depois do almoço eu vou juntar a louça aqui e vamos dormir um pouquinho? ... o corpo pede, tem dia que eu pareço um zumbi andando pela casa à tarde e eu tenho que tirar pelo menos uns 15 minutinhos de um cochilinho. (Angélica)*

**Núcleo temático A.5:** Atividade física como medicamento: As falas deste núcleo expressam a tomada de consciência sobre os benefícios que a atividade proporciona para a manutenção de uma condição corporal mais saudável, além de sensação de bem estar psicológico que a prática dos exercícios proporciona.

*Como eu já tive problema de coluna de ficar dois meses deitada, parada porque eu não podia me mexer, então eu também acho que é uma maneira de você ir exercitando, fortalecendo os músculos da coluna e eu me sinto muito bem. Eu parei de tomar tanto medicamento por conta desses exercícios. Eu achei muito bom. (Bromélia)*

*...tenho uma amiga que tem uma filha de 23 anos que ficou com síndrome do pânico... a ginástica que indicaram pra ela fazer foi o Pilates, exatamente porque a pessoa relaxa, se concentra... o psiquiatra indicou pra ela fazer porque a bola a ajuda a se envolver, então ela vai se apoiar na bola, vai sentir um apoio, não vai se sentir sozinha e não vai sentir que vai ficar com pânico para realizar as coisas... vai ser uma forma dela se sentir protegida, fazer a ginástica e relaxar a cabeça. (Hortência)*

*“Eu acho que não posso ficar sem agora, porque senão vou voltar a sentir dor e não dá.” (Angélica) “... se eu passar uma semana sem vir, parece que eu tenho dificuldade até de quando estou sentada para levantar... parece que começa a travar tudo e, se eu venho fazer toda semana duas vezes, parece que sei lá, melhora as dores não dá mais pra ficar sem, fico mais solta.” (Miosótis)*

**Núcleo temático A.6:** Importância da concentração: estes participantes ressaltam a importância da concentração como sendo parte de um processo maior de auto percepção.

*Quando você fala do Reconhecer, aí eu vejo gente fazendo, então a concentração, a gente aprende, não querendo me gabar, eu consigo fazer*

*bastante exercícios, mas porque eu consigo me concentrar. A Simone às vezes fala que fica todo mundo parado, não pode nem dar risada senão não faz o exercício, então se eu não parar, respirar e me centrar no local eu não vou conseguir fazer. (Angélica)*

*Qualquer coisa que você faz, atrapalha a respiração, e se você não estiver respirando corretamente você não consegue fazer o exercício direito. (Cravo)*

*...Você não está olhando a outra que está pulando... você está dentro de você, se concentrando e isso é que é importante. Então, eu acho que o relacionamento melhora por esse ponto e a parte emocional melhora por causa disso. É aquela coisa da mente, você tem que estar concentrada na sua cabeça, no que você faz. (Margarida)*

**Núcleo temático A.7: Consciência Corporal:** As falas dos participantes expressam a tomada de consciência sobre a importância de se perceber melhor, de perceber cada parte que compõem o corpo, além da percepção de que as mesmas são inseparáveis da mente, auxiliando assim para o processo de construção da autoimagem, indo contra a dualidade existente até hoje.

*...tem também aquilo de você reconhecer o seu corpo né... aqui você começa a perceber que existe esses músculos... aquela coisa da consciência corporal... O que foi mais legal foi perceber o que eu fazia de errado, sentar, agachar... o tempo todo aqui, no exercício respiratório principalmente você tem que estar retinha... em qualquer posição, deitado, sentado, em pé... eu não saí mais, porque essa é uma atividade que te leva a outras coisas... Não é só atividade física como a colega falou, aqui não, você ganha uma consciência, uma consciência mental também. Porque neste momento em que você está fazendo o alongamento na bola, você está dentro de você... (Margarida)*

*Então eu sinto que antes se fosse sentar e recostar numa superfície plana como desta parede, eu sentia que só uma das minhas vértebras torácicas encostava,*

*porque eu estava corcunda e era muito desconfortável. Agora eu sinto que estou abrindo mais os ombros, a minha cifose parece que está melhorando e também aquela história que a gente se lembra das “Professoras”, e quando a gente está assim meio largado como diz você, aí a gente se lembra de melhorar a postura... (Cravo)*

*Eu não sei se eu não sabia respirar, acho que eu não sabia, né? Você respira simplesmente, não é? Tem, como diz, um espaço, tem até o espaço dentro para poder respirar. Eu cansava mesmo até quando falava como professora, fora que eu tinha que dar uma parada porque parecia que a voz não saía... eu sentia que a minha voz estava perdida, então isso aí me ajudou muito, porque eu acho que é um problema da respiração. Então isso aí melhorou demais pra mim... (Amor Perfeito)*

**Núcleo temático A.8. Percepção da unidade do ser:** neste núcleo temático os participantes expressam a ampliação da noção de unidade do ser, demonstra a tomada de consciência que corpo e mente são indivisíveis e portanto, trabalhando em sincronismo.

*Eu acho que na mente, o nosso próprio corpo já sente a necessidade... você começa por a sua cabeça e seu corpo, na verdade a gente fala que a mente manda no corpo, mas, eu acho que não. Eu acho que o corpo quando começa a se ajeitar, ele começa a sentir a necessidade... porque seu corpo já não se ajeita mais daquela forma errada... É, sua consciência corporal, teu corpo também está ali, é uma coisa que está ali junto... Então eu acho que é a junção das duas coisas. (Margarida)*

*É o físico bom e o psicológico. Às vezes tá bonitona, mas está com mau humor e o psicológico assim..., aqui não, você chega fica bem fisicamente e o psicológico também fica bom. (Hortênci)*

*Acho que o equilíbrio, né? O mental o emocional, saber pensar antes de agir...  
(Tulipa)*

**Núcleo temático A.9. Levando os aprendizados para a vida:** Os participantes revelam a aquisição de novos hábitos decorrentes de aprendizados adquiridos na prática das Atividades Corporais, além da tomada de consciência da importância destas apropriações na prevenção e promoção de saúde.

*... hoje, eu levo meu filho pra escola e levo a mochila dele, antes era tudo largado, agora não, encontro uma posição de ir em pé, e isso aí mais tarde vai me fazer diferença...(Margarida)*

*...Já levanto e já alongo. Não sabia levantar da cama sabe, eu dava aquele pulo, hoje não, já vou de ladinho, já levanto calmamente... como você falou, quando a gente fazia atividade aqui e fazia lá embaixo, a gente aprendeu a se comportar na ginástica lá embaixo, a gente aprendeu a respirar, a gente aprendeu um monte de coisas, tudo graças a aqui.(Rosa)*

Tendo como unidade temática as Percepções físicas pudemos verificar que os participantes expressam a ampliação destas percepções tanto nas melhoras imediatas dos aspectos físicos, quanto às projeções destas melhoras ao longo da vida. Veem a prática de atividade corporal adequada às suas condições e capacidades físicas, como sendo a responsável pelas mudanças percebidas e sendo fundamentais para a aquisição de uma vida com mais qualidade.

Neste contexto o estudo de Barra e Araújo (2007) traz através da fundamentação de Dillman (2004), que fala da vantagem do método Pilates em se adaptar à condição física do praticante, seja à idade, ao sexo ou nível de aptidão, proporcionando bons resultados independentemente se a pessoa está iniciando sua prática ou não.

O estudo de Santos e Knijnik (2006) conceituam ainda a importância que a prática regular de atividade física tem sobre a manutenção, promoção da saúde em todos os períodos da vida, contribuindo para uma melhor qualidade de vida tanto na idade adulta intermediária quanto na vida adulta tardia quando os declínios fisiológicos tendem a se acentuar ainda mais.

Os participantes do Grupo de Atividades corporais expressam ainda nesta unidade temática, a tomada de consciência sobre os benefícios que a atividade proporciona para a manutenção de uma condição corporal mais saudável, traduzindo-se por uma melhor percepção das partes do corpo, de uma melhor postura, da melhora de dores, e de problemas físicos, além de expressarem também a tomada de consciência quanto à percepção de se constituir como um ser único e formado pela unidade de corpo e mente indo contra a visão dualista presente até os dias atuais.

Nesta perspectiva Camarão (2004) apud Lima (2006) fundamentam que o método Pilates trabalha o corpo como um todo, integrando corpo e mente. Desta maneira, ao eliminar dores musculares, aumentar a força, o controle, o equilíbrio e a consciência corporal ele se torna capaz de ampliar a capacidade de executar movimentos pela restauração do corpo. Assim o método propicia o realinhamento muscular necessário para a correção postural, além de proporcionar a estabilidade corporal necessária para uma vida mais longa e saudável.

Em outro estudo Campiotto e Hulse (2010) dissertam sobre a importância do controle do movimento, que Pilates denomina de contrologia, indicando a perfeita harmonia e sincronicidade do trabalho entre mente e corpo, trazendo a precisão dos movimentos que é conseguida pela concentração e controle corporal através da ativação do centro de força conseguindo um bom alinhamento e posicionamento postural , além de um desenvolvimento equilibrado da musculatura.

Kolyniak Filho e Garcia (2012) reforçam a ideia de que corpo e mente, sendo uma totalidade, necessitam de intervenções que propiciem uma tomada de consciência que reforcem a ideia de que, sendo indissociáveis se desenvolvem e se constituem reciprocamente.

No contexto da unidade corporal Wallon citado em Kolyniak Filho e Melani (2006), fundamenta que, a visão indissolúvel entre motricidade, cognição e afetividade, ajuda o ser humano a superar a visão dicotômica que considera corpo e mente como constituintes de dimensões distintas.

Outro conceito levantado na entrevista foi relativo à importância do controle respiratório e sobre o fato de se conseguir respirar adequadamente, como forma de permitir também o bem estar, refletindo inclusive, na qualidade do sono.

Neste contexto o estudo de Giroto (2007) através da citação de Beloube (2003) relata que o Isostretching possibilita também, além do despertar da consciência corporal, da imagem mental e do conhecimento do corpo através do trabalho muscular isométrico que garante força e tonicidade; o alongamento muscular global e o controle respiratório, proporcionando o domínio das sensações simultaneamente à posição do corpo.

Corroborando esta ideia nos estudos de Pires e Sá (2005) e Curi (2009) Pilates afirma que o indivíduo respira errado e usa apenas uma fração da capacidade pulmonar, portanto diz que “antes de qualquer benefício alcançado com o uso do método a pessoa necessita aprender a respirar corretamente, e que essa é uma conquista mais difícil do que se pode pensar”. Sendo assim, Craig (2003) apud Pires e Sá (2005) traz que o trabalho deve enfatizar a respiração como fator primordial para o início do movimento favorecendo o recrutamento de músculos estabilizadores da coluna na sustentação pélvica, além de favorecer o relaxamento dos músculos inspiratórios e cervicais.

Além disso, Pereira e Vieira (1996) apud Silva (2010), acrescentam ainda que a prática continuada de exercícios físicos proporciona a melhora da

qualidade do sono e promove a liberação de tensões cotidianas favorecendo assim, ao desenvolvimento da autoconfiança, propiciando o surgimento de uma atitude otimista em relação à vida.

Os participantes do Programa Reconhecer puderam ainda perceber a importância da atividade física tanto para a sensação de bem estar físico e psicológico que a prática de exercícios proporciona, quanto como meio para a aquisição de consciência corporal auxiliando assim na construção da autoimagem e do autoconceito.

Assim, o método Isostretching, como método global de trabalho corporal proporciona através de contrações isométricas a aquisição de força e tonicidade, alongamentos musculares e movimentos do quadril e diafragma necessárias para o controle respiratório, o domínio das sensações e da posição do corpo auxiliando no despertar da consciência corporal, da imagem mental e do conhecimento do corpo (BELOUBE, 2003 apud GIROTTO, 2007).

Rodrigues (2009) citado no estudo de Sassi (2011), relata que, para que aconteça a ampliação da consciência corporal, a concentração e a precisão na realização dos exercícios do método Pilates, exigem do praticante total controle e percepção de seu corpo, que acontece através de estímulos proprioceptivos responsáveis pela tomada da consciência corporal, favorecendo ao indivíduo ter mais harmonia de suas estruturas ao utilizá-las e conhecer melhor seu próprio corpo.

Nessa perspectiva, Pereira Neto et al (2010), traz a ideia do autoconceito que vai sendo construído à partir da coordenação e organização de auto representações de esquemas, teorias, ideias, imagens e conceitos que o indivíduo tem acerca de si mesmo, nas esferas física, social ou moral, determinando, “quem sou” e “o que posso fazer”.

Nesta Unidade temática Hashimoto et al (2009) relata ser o trabalho em grupo uma opção de tratamento para a reeducação postural, pois, além de permitir o atendimento de um número maior de pessoas quando comparados ao

tratamento individualizado, envolve múltiplos aspectos, dentre eles: a consciência postural, a reeducação respiratória, a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação, a propriocepção, o relaxamento possibilitando a diminuição das dores, das sensações de cansaço e melhorando a qualidade do sono, além de permitir a socialização.

## **B. PERCEPÇÕES PSICOEMOCIONAIS**

2. Com relação ao seu estado emocional, percebeu alguma diferença após participar das atividades corporais?

**Núcleo temático B.1:** *Aceitando, respeitando e valorizando si mesma:* Este núcleo temático revela em suas falas um processo de ajustamento emocional frente às situações cotidianas favorecendo a construção do respeito, valorização e aceitação de si, exercitando assim o amor próprio.

*...você sabe que eu era uma pessoa, como que eu posso dizer? Uma pessoa seca, que fala assim, que não tem, ou melhor, tem vontade de falar alguma coisa pra agradar o próximo e não tem coragem de falar, e até nisso eu acho que eu melhorei... Melhorei para me expressar porque eu era assim difícil, muito fechada e eu acho que eu estou me soltando um pouco com as pessoas. Nossa, o relacionamento pra mim está mais fácil... (Miosótis)*

*No meu caso quando eu falo que relaxa é porque eu era assim muito de querer que tudo fosse naquela hora, entendeu?... e deixei de cobrar os outros também. Se fosse há outros tempos eu ia querer fazer tudo no mesmo dia. (Margarida)*

*Eu faço a minha faxina em três dias... no primeiro eu limpo aqui...depois eu limpo lá... Antes, quando chegava o final da tarde eu estava assim acabada... Eu me adoro. (Rosa)*

*...coincidiu que esse ano eu resolvi pensar um pouco em mim. Eu resolvi tirar dois dias do meu trabalho pra mim, porque há 36 anos eu venho trabalhando, trabalhando, só trabalhando... (Cravo). Eu acho que a gente tem que realmente tirar, parar um pouquinho e pensar, porque você vai no pique de pensar nos outros, cuidando e você vai se largando e as outras pessoas não reconhecem isso, da própria família, que você precisa de um tempo seu... pensar um pouquinho em mim, senão só os outros, só os outros. (Bromélia)*

**Núcleo temático B.2:** Superando limites: As falas dos participantes revelam que a possibilidade de superar seus limites físicos durante a prática corporal mobiliza dentro deles sentimentos e sensações de capacidade e de potencialidade para superar outras dificuldades que a vida lhes oferece.

*... Eu moro muito longe daqui, então pra eu vir pra cá, eu tive que aprender a dirigir. Eu tinha carta mas não dirigia, então foi assim uma batalha pra mim. Eu tive 30, 40 aulas de direção pra conseguir chegar até aqui. Mas estou vindo, então eu acho que isso aí pra foi assim, uma quebra de barreiras... (Orquídea)*  
*E, eu cheguei no primeiro dia e todo mundo comentando e eu pensei: - Ah! acho que não vou ficar nunca em cima dessa bola. Só que eu fui me dando uma chance... quando vocês ensinavam eu ficava olhando pra vocês: - Será que eu vou dar conta de fazer isso? Então foi muito assim, a cada dia eu fui me superando, e ainda estou. (Flor de Lótus)*

*...muitas coisas que passei e que estou passando ainda, vários problemas... a forma que eu encaro quando estou aqui, é que lá fora não existe. Mas também quando eu saio daqui os problemas que estão lá fora eu encaro com mais facilidade... eu não fico mais aquela pessoa chorona, que eu vivia chorona,*

*pensando naqueles problemas e um monte de coisas, então eu encaro... Se fosse há algum tempo atrás eu acho que eu encararia diferente, porque eu ia ficar me lamentando para o resto da minha vida... (Violeta)*

**Núcleo temático B.3: Bem estar e ajustamento emocional:** Neste núcleo os participantes demonstram mudanças no comportamento e novas sensações, ajustando-se e reagindo de forma diferente a anterior, conseguindo assim um maior ajustamento e controle emocional proporcionando assim maior bem estar. E para isso o controle respiratório se mostra como o caminho.

*Eu ia falar do relaxamento. Quando chega ao final da aula, eu sinto assim, que estou bem light, bem leve, até me dá um pouco de sono, né. Eu penso: - Nossa relaxou mesmo o corpo... a manhã de terça e quinta eu volto assim, leve depois da aula... a ansiedade, se você consegue controlar a respiração, você controla a ansiedade e te dá um ganho emocional muito grande. Você consegue raciocinar e até achar uma solução pras coisas. Então você para, solta o ar devagarzinho, volta a respirar... (Margarida)*

*...me sinto mais energizada, mais alegre porque deixei de sentir algumas dores, porque quando você vem e começa a trabalhar o corpo com aquela consciência, então eu fico, não elétrica, mas aquela coisa prazerosa, com bem estar e disposta, porque eu acho que sente dor não tem vontade de fazer nada. A partir do momento que você faz uma ginástica e deixa de sentir dor e se sente bem, te deixa mais disposta... me dá até mais energia pra buscar mais coisas... é um avanço é um ganho que a gente tem, é aquele prazer, prazer de fazer este trabalho, pois a gente vê assim resultado imediato. (Flor de Lótus)*

*Eu me coloco, e minha mãe bem sabe disso, a respiração é igual ao emocional. A respiração daqui tem que ser uma respiração calma, devagar, no seu tempo e eu não tenho tempo, tenho mil coisas ao mesmo tempo. E agora não, agora eu consigo deixar as coisas para fazer devagar... já vi que estes meses não tenho*

*TPM e eu acredito que foi isso, foi o Pilates que fez isso, que me ajudou nesse lado de me acalmar. (Angélica)*

*...eu tinha depressão mesmo, então achei que melhorou muito... parece que eu fico mais alegre. Não sei? ... na hora de receber uma notícia boa ou ruim eu ficava naquele apavoramento agora eu percebi assim, que em situações de emergência, aí eu me acalmo, escuto, ouço primeiro, e não resolver naquela agonia, naquele apavoramento, né... Precisava ter alguém aqui em casa com sangue frio... a gente precisava de uma pessoa pra relaxar... E também no trânsito, eu não tinha paciência mesmo, agora eu saio e vou. Nisso aí eu estou muito bem, bem melhor. (Tulipa)*

Nesta unidade temática as falas dos participantes revelam a importância das Atividades Corporais como recurso importante para a ampliação das possibilidades de identificar em si, suas potencialidades como ser humano em ser capaz de superar limites de toda ordem.

Neste contexto, o estudo de Kolyniak (2005) sobre a abordagem psicossocial da identidade e corporeidade, traz este conceito quando diz que o humano além de ser constituído histórica e socialmente, ele também constitui-se subjetivamente como indivíduo capaz de gerir mudanças em sua vida de forma incessante quando, à partir de reflexões e dotado de criatividade e de vontade pode efetuar suas escolhas. Isto é possível uma vez que a natureza do homem é estar sempre em inacabamento, permitindo assim uma metamorfose que vai se emancipando conforme as relações sociais acontecem.

Desta forma, à medida que os acontecimentos se apresentam para os sujeitos eles podem, através de mobilizações de sentimentos e sensações pertencimento e capacidade, buscar a superação de seus problemas.

As falas revelaram também que as práticas corporais são capazes de mobilizar dentro de si sentimentos e sensações que favoreçam a construção de uma nova identidade que contenha o auto- respeito, a auto valorização e a auto aceitação, promovendo assim um maior controle emocional e conseqüentemente bem estar psicológico.

Sob esta perspectiva Galvani (2002) traz uma contribuição quando diz que é através da experimentação corporal e da sensações e emoções que ela gera e mobiliza, que o indivíduo se construindo uma percepção melhor de si mesmo, resultando assim, no equilíbrio tônico-emocional onde a estimulação das vias perceptivas, da atenção, memória e discriminação, da coordenação viso-motora desencadeará ações precisas e coesas.

Henry Wallon completa esta ideia quando diz que o movimento, em princípio, desencadeia o pensamento, permitindo assim explicar como a melhora do controle das funções musculares tônica e cinética podem favorecer para a melhoria da disposição e vitalidade bem como o aumento da coragem, da autoconfiança e da autoestima, ou seja, o estado psicológico sendo influenciado pelas condições musculares posturais, em associação à dinamização da musculatura cinética (KOLYNIAC FILHO e GARCIA, 2012).

Ainda neste contexto, Okuma (1998) apud Rolim (2005) traz a prática regular de atividade física, como meio de propiciar benefícios sob os aspectos cognitivos e psicológicos podendo gerar a melhora da autoestima, da autoimagem e do autoconceito e proporcionar o sentimento de satisfação com a aparência, além da redução da ansiedade e da depressão.

### **C. PERCEPÇÕES SOCIAIS:**

**Núcleo temático C.1:** Perseverança e Comprometimento com o grupo: Neste núcleo temático vê-se o comprometimento para com o grupo e para com si próprio, estabelecendo um compromisso com sua saúde e com seu bem estar.

*...é muito difícil faltar, eu sou preguiçosa para caminhar, pra tudo, sou mesmo bem sedentária, e aqui não. No dia em que eu não venho, me sinto culpada, é verdade! Tenho um peso na consciência. Eu penso: - Ai, não fui, olha, está vendo? Às vezes não dá pra vir, mas eu sinto peso na consciência de não ter vindo. E sinto já diferença de uma semana pra outra se você não vem, dá uma diferença enorme... você já vem toda travadinha. – Oh! Tá vendo? Não vim na outra aula... Mas é muito bom. (Rosa)*

*O dia da ginástica, a não ser que eu esteja viajando, é um dia sagrado porque eu tenho que ir. Então eu deixo tudo, eu tenho serviço até o teto porque hoje não fiz nada, hoje tem a entrevista e amanhã tem a ginástica, então fica tudo. Eu tenho que marcar os dias, porque a gente espera muito este dia. (Hortênci)*

**Núcleo temático C.2:** Solidariedade e respeito: Aqui as falas traduzem o sentimento de respeito que as participantes têm umas com as outras e expressa a vontade e solidariedade para com outras pessoas que ainda não participam do Programa, quando dizem que outros munícipes deveriam ter respeitado o direito de participar, para que elas também se beneficiassem da atividade.

*Então, a gente deveria ter a oportunidade de trazer outras pessoas pra sentir esse benefício. Não é? Porque como eu tive esta oportunidade, outras pessoas poderiam ter... No nosso grupo às vezes vem os especiais com as mães. Ai como é bom vê-los fazendo exercício. Às vezes não querem fazer e ficam ali paradinhos. Só o olharzinho deles já vale à pena. (Hortênci)*

*“O que eu acho legal na atividade do grupo é o respeito que uma tem pela outra, eu sinto isso muito forte, de limite, de respeitar, de ninguém ficar*

*querendo ensinar a outra, e isso é uma coisa que a gente vê em outros lugares, e o que paira é muito isso, o respeito de uma pela outra, principalmente quando alguém compartilha que está com um problema, todo mundo parece que joga aquela coisa muito boa para aquela pessoa melhorar, uma coisa assim que não é falar, não é posto isso em palavras. (Flor de Lótus). “...quando você faz em um grupo, apesar de várias pessoas e não tem alguém em cima de você...” (Margarida)”*

*“...olha ela já superou, já fez melhor que eu. Outro dia... eu já consegui um pouco mais que a outra que já conseguia. Então além da consciência você tem uma visão”. (Margarida). “... e não é uma visão de inveja, ao contrário você fica feliz que aquela pessoa conseguiu. (Flor do Campo)”*

**Núcleo temático C.3:** *Um mais um, é sempre mais que dois: a Socialização:*

As falas expressam a alegria e a cumplicidade que foi sendo construída nos grupos. Esta proximidade foi proporcionando a segurança necessária para que tanto acontecimentos bons quanto ruins fossem compartilhados, estabelecendo assim, um canal de ajuda mútua e de ressignificação destes acontecimentos desagradáveis, além de momentos prazerosos.

*...aqui as pessoas conversam, se divertem, fazem piadas... elas dividem os problemas com a gente também... não há uma coisa que não se possa falar... (Flor do Campo)*

*“... porque a gente conhece outras pessoas, a gente começa a ter outras amizades, o relacionamento assim diferente do que a gente tem em casa, chego aqui encontro a amiga do lado e aí a gente começa um papo coisa que em casa a gente não encontra, é o nosso momento... eu adoro porque eu dou muita risada, isso faz bem, levanta a moral, levanta tudo, mais o que eu mais curto é conhecer as outras pessoas... (Rosa)”*

*... “além de conhecer outras pessoas, fazer outras amizades e também não ficar muito tempo em casa presa porque começa a dar caraminhola na cabeça, né?”  
(Girassol)*

*Uma coisa que eu acho que pega aqui é que o grupo não é tão grande, tem normalmente 12 no máximo, então assim, eu acho que você tem um relacionamento um pouco mais próximo. Então se você vem e escuta uma coisa, e às vezes até aquele seu problema, aquilo você está esquentando a cabeça, não é tão ruim, não é tão difícil de aceitar ou de solucionar... Você não vai só com aquilo que está na sua cabeça, recebe dos outros, de um jeito e de outro.  
(Margarida)*

Nesta unidade temática os participantes expressam a importância do trabalho em grupo como meio de construir um vínculo de compromisso para consigo e para com o outro, e como meio de exercício de valores sociais como, o respeito e a solidariedade.

Além disso, observa-se nas falas que, as práticas corporais em grupo permitem criar um ambiente de cumplicidade, onde uma atmosfera de segurança permeia as relações propiciando aos participantes trocar experiências e compartilhar acontecimentos, favorecendo assim para a ressignificação de problemas, além de compartilhar também momentos prazerosos de convívio.

Neste sentido Turtelli (2003) traz em seu estudo a importância das dinâmicas de grupo em propiciar um ambiente comparativo onde, o indivíduo vai construindo sua imagem corporal, sua aceitação e valorização à partir da avaliação que faz da experiência corporal do outro, transportando depois para si próprio, além, da percepção de movimento e de posição do corpo que vai sendo despertado na relação entre as pessoas, da empatia e das relações entre professor e aluno, entre outras.

Neste mesmo estudo a autora referencia outros autores que descrevem os fatos observados nesta pesquisa, como por exemplo, o estudo de Caf. et al.(1997) e Ambra (1995) dizendo que as dinâmicas de grupo possibilitam um sentimento de segurança e confiança entre os participantes; já o estudo de Carraro et al. (1998) falando sobre a característica das práticas corporais coletivas na criação de uma atmosfera de igualdade entre os participantes e de pertencimento, possibilitando tomadas de decisões, permitindo, na interação entre os participantes, a cooperação, a troca de experiências e propiciando ainda a comparação entre os mesmos, propiciando o exercício das principais dificuldades no comportamento social das pessoas.

Os benefícios da prática de exercícios em grupo se traduzem por redução das tensões musculares prevenindo lesões e dores, melhora do esquema corporal que se reflete numa melhor postura corporal, além da diminuição do estresse, da fadiga e dos níveis de ansiedade. Esta prática de exercícios em grupo propicia a criação de um vínculo que pode facilitar a evolução individual, proporcionado pelo apoio social, relação pessoal e descontração (CAROMANO e KERBAUY, 2006 apud HASHIMOTO et al., 2009).

Kolyniak (2005) acrescenta nesta perspectiva, que a aceitação ou não da imagem corporal que o indivíduo tem de si próprio, perpassa pela representação da imagem corporal que tem de si e como a expressa aos outros relacionando-a com a imagem refletida pelo grupo social ao indivíduo, determinando assim a construção de sua corporeidade, podendo gerar transformação em sua própria imagem e apresentação.

#### **D. PERCEPÇÃO INERENTE À ATIVIDADE**

**Núcleo temático D.1:** Qualidade do trabalho e dos profissionais: Neste núcleo temático pode-se observar nas falas dos participantes a percepção da

preocupação das profissionais em diversificar os exercícios, em trabalhar a integralidade do ser, além da preocupação com a adequação de abordagem em cada turma.

*... e o que eu acho interessante é que cada dia é um exercício diferente, não é todo dia aquela mesma aula... –Ah! já sei, já fiz a outra vez. A cada aula,. eu nem aprendi direito aquele e já vem outro. Então cada aula é um exercício diferente, então é muito bom, você vem aqui sem saber. Não é repetitivo, você vai a cada dia uma expectativa nova...(Hortência)*

*Então essa atividade é um conjunto de tudo o que a gente faz aí fora... Porque que nem eu e ela que fazemos outros tipos de exercícios, lá no exercício pauleira, na aeróbica, está mexendo com a minha musculatura. Ele não passa alongamento como aqui, ele não prepara. Ele passa um pouquinho. Aqui não a gente tem tudo em harmonia, os exercícios em harmonia .Esse é o Pilates eu o vejo como harmonia do conjunto. (Angélica)*

*Aí é que está o profissional diferenciado... cada pessoa que vocês vão tendo contato, é de um jeito, então vocês que estão em contato, se modificam... e tem profissional que não consegue fazer isso. Vocês mudam em cada turma... então, eu é que agradeço a vocês pela dedicação, pois a gente vê que vocês são profissionais que trabalham felizes, vocês fazem o que gostam e isso é que dá resultado pra gente. Ainda bem, vocês cuidam bem da gente. (Cravo)*

*...o que eu vejo assim é que vocês não fazem diferença, Não dão mais atenção para um ou para outro... já tem um velho ditado: ninguém é perfeito né, todos nós temos a nossa deficiência, o nosso defeito e isso que vocês não misturam, respeitam cada um, cada aluno. (Camélia)*

**Núcleo temático D.2:** Atividade corporal como ponte entre tratamento e atividade física: Neste núcleo temático as falas revelam uma questão muito importante que é a caracterização da atividade como sendo uma prática que

possibilita às pessoas, que não conseguiam frequentar aulas de ginástica e/ou academias, mas que também não necessitavam mais de tratamento fisioterapêutico tradicional, pudessem praticar atividade física possibilitando futuramente seu ingresso em qualquer tipo de atividade física. Criando assim uma ponte entre tratamento e atividade física formal.

*Eu procurei por necessidade mesmo, por eu ser muito sedentário, muitos problemas de postura por conta da profissão inclusive... Fui fazer RPG uma vez e não gostei porque achava muito difícil e agora aqui como é meio misturado e com a bola eu acho que é bem mais confortável fazer e estou me sentindo bem. (Cravo)*

*Eu comecei assim quase a mesma coisa de todo mundo, por causa da coluna, tenho bico de papagaio, tenho agora um monte de coisa. Eu comecei na ginástica, mais por incentivo do médico. Aí entrei na ginástica e ele disse:- Não, não, é muito pesado pra você, vá procurar um alongamento. (Miosótis)*

**Núcleo temático D.3: Administrar com responsabilidade Social:** Aparece aqui nas falas dos participantes o reconhecimento das ações dos gestores desta administração com relação à responsabilidade social de oferecer atividades que, até então, era possível somente para a elite da população devido ao alto custo deste trabalho no setor privado, além do reconhecimento da necessidade de ampliação deste trabalho.

*“Mas eu acho que isso aqui é um ponto para a Prefeitura né.” (Flor de Lótus) ...”esse espaço que ela deu pro Pilates, para nós, porque não tinha este espaço antes... foi muito bom porque há anos que eu faço ginástica no Creeba, então ele não existia, e quando ele surgiu todo se apegaram e trouxeram mais gente ainda.” (Violeta). ...“foi um espaço que teve tanta dificuldade pra ser implantado e elas sabem, todo ano uma luta pra continuar.” (Rosa)*

*...porque para pagar particular todo mundo sabe que é pesado, a gente que é aposentada, não ganha muito e não dá pra pagar. Então seria uma coisa pra gente incentivar a ter mais aulas, à noite principalmente seria uma coisa muito boa se tivesse, porque pra quem trabalha, como no caso da gente, que trabalha, então seria muito bom ter isso à noite porque tem umas pessoas que realmente precisam. (Hortência)*

**Núcleo temático D.4: Mudando Paradigmas:** Neste núcleo temático as falas expressam que a atividade possibilitou uma mudança de entendimento e de conceituação à respeito da fisioterapia, mudando e ampliando assim o significado da mesma para esses participantes.

*Antigamente a gente tinha esta visão da fisioterapia... somente após acontecer alguma coisa... e não adianta nada... Só que quando você vem e vê que o exercício da bola é uma questão de consciência corporal e que você pode fazer antes, você precisa ter essa consciência antes de cair e quebrar o pé, antes de quebrar o braço, de ter uma hérnia de disco lombar porque trabalhou por anos sentada ou de pé, sei lá o que, você deve pensar que pode evitar algumas coisas... Tudo é questão da informação. (Margarida)*

*... quando eu fazia a ginástica era num outro ritmo acelerado e quando cheguei, eu achei que aqui era muito devagar e pensei: - Não vai dar. Isso está muito devagar... mas , depois pensei: – Não, isso aqui é bom sim. Vou ficar porque à noite eu tinha que ficar me posicionando pra ver a coluna reta, quadril, pra ver se não doía. E agora não, está mais confortável. Então mesmo não sendo aquele pique, mas acaba sendo um alongamento e você sente que faz bem. (Bromélia)*

**Núcleo temático D.5: Desconhecimento do Trabalho:** Aqui as falas expressam total desconhecimento do trabalho e de seus objetivos por parte dos participantes antes de começarem a frequentar o programa.

*Quando eu comecei, não tinha nem noção do que era, é a bem da verdade. Vim com medo sim, vim com medo porque não sabia e quando falavam que iria ser dado por duas fisioterapeutas eu falei: - Nossa! Estou perdida, vão me virar do avesso. (Rosa)*

*...que nem eu vim no começo ...bom eu vou ver o que é... eu pensei Pilates, fisioterapia com bola, eu não conhecia. Solo? Será que eu vou ficar batendo bola? ... aí você começa a ver que você não sabia o que era, que você tinha uma ideia... achava que era um complemento da ginástica, do mesmo tipo de ginástica que você fazia lá embaixo. (Margarida)*

**Núcleo temático D.6:** *Pilates! Esse nome é chique.*: Este núcleo traduz a noção de status ao praticar Pilates, como se fizessem parte de uma elite.

*Eu falo pra todo mundo. Eu acho tão engraçado qualquer um que chega lá em casa...só de falar estou indo fazer o meu Pilates, é chique, né. É chique bem. (Rosa)*

*“O engraçado é que eu via as atrizes na televisão dizendo: - Eu faço Pilates. Eu só faço Pilates ,pra manter aquela silhueta de Angélica...(Angélica)” ...” pra eu fazer Pilates é chique também, porque a gente vê na revista e na televisão, então fazer Pilates é chique, só artista da televisão...” (Violeta)*

**Núcleo temático D.7:** *Superando expectativas.* As falas relatam que mesmo sem conhecer a atividade, sempre é criada, pelos participantes, uma expectativa inicial e que, com o passar dos encontros, esta expectativa vai sendo superada positivamente.

*... superou as expectativas porque eu achei que ia ser... vamos dizer, chato, mas superou porque eu gostei ... (Flor do Campo)*

*Acho que supera a expectativa, né... a gente entra com uma concepção e sai com outra bem superior porque eu acredito que a maioria não tinha noção do que seria.(Rosa)*

*Surpreendeu-me porque eu sabia da minha necessidade de fazer alguma coisa, de fazer alongamento, por isso eu estava procurando Yoga. E o interessante é que na bola, é mais confortável e a gente alonga muito e os resultados, claro que eu estou ainda muito encurtado, mas a gente percebe. Essa posição aqui que eu estou, (sentado no colchão de pernas cruzadas) eu não ficava, então foi surpresa pra mim. Foi melhor do que eu imaginava. (Cravo)*

Esta unidade temática traz a percepção dos participantes com relação às suas expectativas, no que diz respeito à composição do Programa e ao atendimento de suas necessidades e demandas que surgem no ideário coletivo, mostrando-se de forma multifacetada, portanto com amplos aspectos a serem considerados.

Dentre estes aspectos, as falas por um lado, refletem a percepção dos participantes com relação à qualidade das aulas quando dizem que são compostas por ampla variedade de exercícios e, por outro lado refletem a qualidade de atuação profissional quando relatam que a abordagem permite a adaptação e respeito às diferenças constitucionais, de aptidão e habilidade em cada grupo proporcionando a inclusão de todos os participantes.

Neste aspecto a Resolução do Conselho Nacional de Educação de Nº CNE/CES 4, de 19 de fevereiro de 2002 que regulamenta as Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Fisioterapia, estabelece que para uma abordagem mais humanizada, crítica e reflexiva, há a necessidade de uma formação mais abrangente onde, os profissionais além de terem conhecimentos técnicos, tenham uma formação geral para uma abordagem

humana e sensível a outros cidadãos. Abordagem esta, que respeite os princípios éticos/bioéticos e culturais do indivíduo e da coletividade (BRASIL, 2002).

Completando esta ideia Jales (2000) apud Trelha et al.(2002) acrescenta que, para uma intervenção e prestação de assistência com qualidade é necessário que o fisioterapeuta tenha criatividade, improvisação e atenção na atuação profissional além de muita responsabilidade em sua atuação profissional.

Com relação à expectativa que os praticantes tinham no início do programa, as falas expressam que a prática das atividades permitiu que, por um lado fossem superadas as expectativas inicialmente criadas, ampliando as percepções das mesmas e, por outro lado, permitiu que alguns participantes pudessem reconhecer seu desconhecimento a respeito dos métodos aplicados e de sua composição.

No estudo de Zeithaml e Bitner (2003) , Griebeler (2006) e Grönos (2003) dizem que, para que o serviço prestado seja considerado de qualidade, o conhecimento das expectativas dos participantes deve ser o primeiro passo pois, a satisfação para o cliente se dá quando o serviço percebido se aproxima ao máximo do serviço esperado.

Outro fator importante a ser considerado é a vinculação do serviço prestado à pessoa do funcionário público que é quem interage com o cidadão exercendo assim importante papel para a percepção do serviço e sobre a impressão criada sobre a qualidade do mesmo.

As falas dos participantes levantam também a questão sobre o reconhecimento que têm a respeito da oferta, por parte dos gestores, de políticas públicas que permitam a inclusão dos munícipes a práticas corporais que até então, somente parte da população teria acesso devido ao alto custo deste trabalho no setor privado. Entretanto, paradoxalmente sentem-se pertencentes a uma elite da população, adquirindo certo status ao comentarem sobre esta prática com outras pessoas.

Para Santos (2010) apud Marques 2011, deve ser característica das políticas públicas oferecer programas adequados às realidades e necessidades da população e devem garantir a participação social, que é uma característica importante das políticas públicas no século XXI.

Gobatto e Manchado Gobatto (2011), acrescentam ainda que, muitas vezes, a percepção formada no senso comum sobre qualidade de vida muitas vezes se confunde e está relacionada com a prática de atividade física e de esporte, desta maneira a oferta de práticas vinculadas ao lazer deve sempre fazer parte das preocupações das políticas públicas que tenham como foco o lazer como meio de transmissão e transformação sociocultural, além de promover a manutenção e promoção de saúde.

Nesta perspectiva, Mariano; Marcelli (2008) apud Marques (2011), completa dizendo que as políticas públicas em esporte e lazer, além de apresentarem caráter transformador, devem oferecer atividades que permitam a convivência e transmissão cultural proporcionando a autonomia dos sujeitos que dela se servem.

Por fim trazem à tona questões referentes à natureza da área da fisioterapia onde, a prática das atividades permitiram, através da experimentação motora e de esclarecimentos técnicos, uma mudança de entendimento e de conceituação a respeito da atuação da fisioterapia na prevenção e promoção de saúde, mudando assim o paradigma existente anteriormente onde a fisioterapia aparecia somente como atenção primária, portanto com caráter curativo.

Desta maneira, para que a mudança de paradigma com relação à conceituação da Fisioterapia aconteça é necessário que ocorra uma quebra deste conceito ao ser gerada uma crise que venha romper com o paradigma estabelecido até então, forçando assim que o conceito tradicional ceda lugar para o surgimento de um paradigma inovador, produzido uma nova conceituação (KULCZYCK e BUENO, 2003).

A partir deste pressuposto, Dominguez e Hamann (2004) apud Almeida et al. (2006), relatam uma nova forma de atuação na área da Fisioterapia tendo como foco principal a coletividade, onde fatores políticos, econômicos, sociais e culturais tornam-se prioridades para a promoção de melhores condições de vida e saúde.

Desta maneira, ocorre uma ampliação do conceito e atribuição da Fisioterapia deixando de ser somente de cunho reabilitador, passando a assumir a prevenção de doenças e a promoção de saúde dentro de um panorama coletivo e individual, exigindo assim, profissionais com um olhar voltado a aspectos humanos e sociais (SALMÓRIA e CAMARGO, 2008).

Vale ressaltar que este estudo não tem a intenção de denegrir a atuação da fisioterapia na atenção primária, que apresenta caráter reabilitador e curativo e tão pouco dizer que os profissionais, que atuam na Fisioterapia com este caráter, não possuem um olhar humanizado. Ao contrário, este estudo veio ressaltar a necessidade cada vez maior deste olhar humanizado, que respeite a unicidade de cada indivíduo e a diversidade cultural à qual este indivíduo está inserido, principalmente quando se trata do atendimento de uma coletividade.

Deste modo, a atuação da Fisioterapia na saúde pública voltada para o esporte e lazer, mostra-se como um campo ainda a ser explorado onde, sua delimitação de atuação, passa por um processo de construção de sua história e de sua contribuição nos vários segmentos sociais.

Diante deste fato, esperamos contribuir para mais uma página na história dessa profissão, com a mudança de paradigma, no que diz respeito à contribuição que a Fisioterapia pode oferecer através de uma atuação com caráter de promoção e prevenção de saúde dentro da Secretaria de Esportes do Município de São Bernardo do Campo.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.**

As Atividades Corporais que compõem o Programa Reconhecer, através de sua abordagem compostas pelos métodos Isostretching e Pilates, mostra que os resultados obtidos neste estudo, foram eficazes para todas as faixas etárias, pois proporcionaram melhoras das percepções físicas nos participantes quando estes relataram: melhoria da mobilidade corporal, diminuição de encurtamentos musculares melhorando seu padrão postural, melhora de quadros dolorosos, melhoras no fortalecimento muscular geral, da coordenação motora, do equilíbrio corporal e principalmente da consciência corporal, referindo assim maior sensação de bem estar.

A pesquisa mostrou, no campo das percepções psicoemocionais dos participantes, uma melhora do ajustamento emocional frente a situações cotidianas, além de uma nova construção acerca da valorização, aceitação e conceito de si próprio gerando uma imagem corporal e autoconceito ampliados.

O estudo permitiu observar também que, com relação aos aspectos sociais, o grupo de Atividades corporais mostrou oferecer suporte para a troca de experiências e para o compartilhar, tanto de acontecimentos ruins, quanto prazerosos, criando uma atmosfera segura e respeitosa para que ela aconteça, além de ser um meio de motivação e de ampliação de suas possibilidades a partir da observação do outro.

Deste modo, a atuação da Fisioterapia na saúde pública voltada para o esporte e lazer, mostrou-se um meio de proporcionar aos participantes das Atividades Corporais, além das percepções inerentes a si próprio, a ampliação das percepções do contexto social a qual estão inseridas e ainda a percepção da atuação da Fisioterapia como meio de proporcionar maior qualidade de vida e sensação de bem estar ao indivíduo em sua unidade biopsicossocial, com uma abordagem holística do indivíduo.

Verificou-se ainda que este estudo permitiu uma maior visibilidade da atuação da fisioterapia no setor público, possibilitando uma mudança de paradigma, no que diz respeito à contribuição que a Fisioterapia pode oferecer com uma atuação de caráter preventivo e de promoção de saúde. Assim, esta atuação preventiva torna-se possível através do surgimento de novas abordagens e focos de intervenção a partir desta experiência, contribuindo para o processo de construção da história da Fisioterapia em sua contribuição nos vários segmentos sociais, dentro da Secretaria de Esportes do Município de São Bernardo do Campo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

ADAMI, F. et al. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física. *Efdeportes*, Ano 10, n.83, abril de 2005. Buenos Aires. Disponível em: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) acessado em: 17/11/2012.

ALMEIDA, L.G.D. et al. Promover a vida: uma modalidade da Fisioterapia no cuidado à saúde de idosos na família e na comunidade. *Revista Saúde.Com*, Bahia, v.2, n.1, p.50-58. 2006.

BARRA, B.S., ARAÚJO, W.B. *O efeito do método Pilates no ganho da flexibilidade*. 2007, 37f. Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física - Faculdades de Ciências Aplicadas Sagrado Coração - UNILINHARES. Linhares.

BONORINO, K.C. et al. Tratamento para Escoliose através do Método Isostretching e uso de Bola Suíça. *Cinergis*, v.8, n.2, p.1-5, jul./dez de 2007.

BRASIL. Ministério da Educação. Resolução N° CNE/CES 4, de 19 de fevereiro de 2002. Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Fisioterapia. *Diário Oficial da União*, Brasília, 4 de março de 2002. Seção 1, p. 11.

CAMPIGOTTO, J. e HULSE, L.Z.S. *A eficácia do Método de Pilates® com bola no tratamento de mulheres portadoras de Lombalgia*. 2010. 72 f. Trabalho de Conclusão de Curso em Fisioterapia - Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão.

COMIN, F.S.; AMORIM, K.S. Corporeidade: uma revisão crítica da literatura científica. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 14, n.1, p. 189-214, jun. 2008.

CURI, V.S. *A Influência do Método Pilates nas atividades de vida diária de idosas*. 2009. 69f. Dissertação de Mestrado – Instituto de Geriatria e

Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

GALVANI, C. A Formação do Psicomotricista enfatizando o equilíbrio tônico-emocional. In: COSTALLAT, D.M.M.et al. *A Psicomotricidade otimizando as relações humanas*. 1ª ed., São Paulo: Arte e Ciência, 2002. p. 21-37.

GARCIA KOLYNIK, I.E.G.et al. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates. *Revista Bras.Med. Esporte* – v.10, n. 6, p.487 – 490, nov./dez, 2004.

GIROTTI, W.S. *Efeitos da aplicação do Método Isostretching como alternativa de tratamento para pacientes portadores da Síndrome da Fibromialgia*. 2007, 78f. Trabalho de Conclusão de Curso em Fisioterapia - Universidade Tuiuti do Paraná. Paraná.

GOBETTO, C.A.; MANCHADO-GOBETTO, F.B. Aplicações de Modelos Experimentais Envolvendo Exercício Físico no âmbito das Políticas Públicas: Ações Bilaterais entre Pesquisa e Prática. In: GUTIERREZ, G.L.; VILARTA, R.; MENDES, R.T. *Políticas Públicas Qualidade de Vida e Atividade Física*. Campinas: IPES, 1ª ed. 2011. p.35 -44.

GRIEBELER, D. *Qualidade na Prestação de Serviços Fisioterápicos: Um estudo de caso sobre expectativas e percepções de clientes*. 108f. 2006. Dissertação de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção - Universidade Federal de Santa Maria. Rio Grande do Sul.

HASHIMOTO, B; et al. Análise da postura de participantes de um programa postural em grupo. *Revista Eletrônica de Fisioterapia*. Presidente Prudente: v.1, n.1, p.46-62. 2009

HESPANHOL JUNIOR, L.C. et al. Efeito do método Isostretching na flexibilidade e nível de atividade física em indivíduos sedentários saudáveis. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. ;Ano 19,v.1, p. 26-31, 2011.

HOFFMANN, A.S. *A Percepção da Qualidade na Prestação de Serviços Públicos: Estudo de caso da Niterói Terminais Rodoviários – NITER*. 2006,112 f. Dissertação de Mestrado em Administração - Universidade Estácio de Sá. Rio de Janeiro

KOLYNIAK FILHO, C.K.; GARCIA, I.E.G. *O Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia):* contribuições para uma fundamentação teórica. 1ª ed. São Paulo: Editora, 2012.

KOLYNIAK FILHO, C.; MELANI, R.A.H. *Motricidade: Um novo olhar sobre o Movimento Humano.* São Paulo: Educ., 2006.

KOLYNIAK, H. M. R. Uma abordagem Psicossocial de corporeidade e identidade. *Revista Integração*,. Ano XI n.43, p. 337-345 out/nov/dez. 2005.

KULCZYCK, M.M.; BUENO, J.F. Do tradicional ao inovador: a história da fisioterapia, de disciplina a programa de aprendizagem. *Revista Diálogo Educacional*, Curitiba, v. 4, n.8, p.71-78, jan./abr. 2003.

MARCHESONI, C et al. Método Pilates e aptidão física relacionada à saúde. *EFDeportes*. Buenos Aires, Ano 15, n.150, Novembro de 2010. Disponível em [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) acesso em: 11/11/2012.

MARQUES, R.G. et al. Avaliação da Imagem Corporal e Autoestima em indivíduos ativos praticantes e não praticantes de Pilates. *Revista Eletrônica Saúde e Ciência*. Goiânia, v.I, n.1, p.14-24, 2011.

MARQUES, R. et al. Participação Social em Políticas Públicas de Esporte e Lazer no Brasil: O Exemplo das Conferências Nacionais do Esporte. In: GUTIERREZ, G.L.; VILARTA, R.; MENDES, R.T. *Políticas Públicas Qualidade de Vida e Atividade Física*. Campinas: IPES, 1ª ed. 2011.p.19 - 25.

MEIRA, S.S. et al. A eficácia do método Pilates no tratamento de lombalgias: uma revisão de literatura. *EFDeportes*. Buenos Aires, Ano17, n. 171, agosto de 2012. Disponível em: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) em: 2 novembro 2012.

MIYAMOTO, G.C. *Eficácia do Método Pilates no tratamento da dor lombar crônica não específica.* São Paulo, 2012. 88f. Dissertação de Mestrado em Fisioterapia - Universidade Cidade de São Paulo. São Paulo.

MORETTI, A. C et al.; Práticas Corporais: Atividade física e políticas públicas e promoção da saúde. *SciELO- Revista Saúde Sociedade*. São Paulo, v.18, n.2, p.346-354, 2009.

NASCIMENTO, R.R. et al. Os Diversos Métodos de Tratamento Fisioterapêutico para a Postura: uma Revisão de Literatura. *Revista Uningá Review*. Maringá, n. 7, v.2, p. 116-125, Jul. 2011.

OLIVIER, G.G.de F. *Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade*.1995, 108f. Dissertação de Mestrado da Faculdade de Educação Física - Universidade Estadual de Campinas. Campinas.

PANDA, M.D.J. A influência de um programa de exercícios físicos no estado emocional dos indivíduos cadastrados no ESF/Primavera. *Biomotriz*: v..1 , n.1,p. 73-86, Nov 2011. Cruz Alta.

PEREIRA, L.L. *Método Pilates e Psicossomática: uma abordagem integral do ser humano*. 2009, 16f. Especialista em Psicossomática - Programa de Pós-Graduação Lato Senso da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Porto Alegre.

PEREIRA NETO, E. et al. Efeitos do Método Pilates no Autoconceito e na Imagem Corporal. *Revista Científica Internacional Interscience Place*. Rio de Janeiro, Ano 3, n.12, p.194–209, Março/Abril. 2010.

PIRES, D.C.; SÁ, C.K.C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. *EFDeporte*. Buenos Aires, Ano 10, n.90,p. dez/2005. Disponível em: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) acesso em: 17/11/2012.

PIZOL, G.Z.; OLIVEIRA, M.R. *Exercício de Isostretching e Estabilização segmentar na Lombalgia Crônica: Um estudo comparativo*. 2011, 76f. Trabalho de Conclusão de Curso do Departamento de Fisioterapia - Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo. Vitória.

PUGA BARBOSA, R.M.S. et al. Imagem Corporal e Motricidade: relações entre Catexe Corporal e Atividade Física Sistemática. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, n.16, p.93-100, 26 julho 2008.

REDONDO, B. *Isostretching – A ginástica da coluna*.1ª ed. São Paulo: Skin, 2001.

RODRIGUES, R.M. A Fisioterapia no Contexto da Política de Saúde no Brasil: Aproximações e Desafios. *Perspectivas on line*. v.2, n.8, p.104 – 109, 2008.acessado em 15/11/2012.

ROLIM, F.S. *Atividade física e os domínios da qualidade de vida e autoconceito no processo de envelhecimento*. 2005. 84f. Dissertação de Mestrado em Educação Física - Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

SALMÓRIA, J.G.; CAMARGO, W.A. Uma Aproximação dos Signos – Fisioterapia e Saúde – aos Aspectos Humanos e Sociais. *Saúde Soc.* São Paulo, v.17, n.1, p.73-84, 2008.

SANTANA, M. S.; MAIA, E.M.C. Atividade Física e Bem estar na Velhice. *Rev. Salud Pública*. Aracajú, v.11, n.2, p. 225-236, março de 2009.

SANTOS,S.C.; KNIJINIK, J.D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. São Paulo, Ano.5, n.1, p.23-34.

SASSI, L.A. Análise da aplicação dos Métodos Isostretching e Pilates na mobilidade da coluna lombar em idosos.2011 Disponível em: [www.tcconline.utp.br](http://www.tcconline.utp.br) acesso em: 02/11/2012.

SCHILDER, P. *A imagem do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SILVA, D.G. *A Eficácia do Método Isostretching no Tratamento de Lombalgia em Gestantes*. 2005. 68 f. Trabalho de Conclusão de Curso do Curso de Graduação em Fisioterapia - Faculdade Assis Gurgacz. Cascavel.

SILVA, T.R. *O perfil de praticantes e os motivos da escolha do Método Pilates em um estúdio do Vale do Sinos – RS*. 2010. 60f. Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura Plena em Educação Física - Universidade Feevale. Novo Hamburgo. Rio Grande do Sul.

SOUCHARD, P.E. *O Isostretching Global Ativo*. São Paulo: Manole 1996.

TAVARES, M. C. G. C. F. *Imagem Corporal: Conceito e desenvolvimento*. Barueri: Manole, 2003.

TRELHA, C. S. et al. O processo de trabalho do profissional fisioterapeuta. *Revista Espaço para Saúde*, Londrina, v. 4, n. 1, p. 15-21, dez. 2002.

TURTELI, L.S. *Relações entre Imagem Corporal e Qualidades de Movimento: Uma revisão a partir de uma Revisão Bibliográfica*. 2003. 311f. Dissertação de Mestrado em Educação Física -Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

VENTURA, P.L. *Estudo da variabilidade da frequência cardíaca em jovens saudáveis submetidos ao método Isostretching*. 2010, 109f. Dissertação de Mestrado em Bioengenharia. – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento da Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos.

## **APÊNDICES**

## APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

### COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA PUCSP – São Paulo

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Resolução nº 196/96 – Conselho Nacional de Saúde

O(A) Sr(a) foi selecionado(a) e está sendo convidado(a) para participar da pesquisa intitulada: *PERCEPÇÕES FÍSICAS E PSICOSSOCIAIS EM ADULTOS PARTICIPANTES DE GRUPO DE ATIVIDADES CORPORAIS NA PREFEITURA DE SÃO BERNARDO DO CAMPO: UM OLHAR FISIOTERAPÊUTICO*, que tem por objetivo: verificar como é a percepção corporal sob aspectos físicos e psicossociais dos participantes do programa e averiguar se as atividades atendem aos anseios do público participante nas atividades de esporte e lazer promovidas pela Secretaria de Esportes do município de São Bernardo do Campo.

Este é um estudo baseado em uma abordagem qualitativa, utilizando como método principal a análise compreensiva do discurso.

A pesquisa tem o término previsto para dezembro de 2012.

Suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, isto é, em nenhum momento será divulgado o seu nome em qualquer fase do estudo. Quando for necessário exemplificar determinada situação, sua privacidade será assegurada uma vez que seu nome será substituído de forma aleatória. Os dados coletados serão utilizados apenas NESTA pesquisa e os resultados divulgados em eventos e/ou revistas científicas e em publicações da Prefeitura de São Bernardo do Campo.

Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento você pode recusar-se a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição na qual você é atendido, como também na qual trabalha.

Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder perguntas a serem realizadas sob a forma de entrevista em grupo. A entrevista será gravada em

áudio para posterior transcrição – que será guardado por cinco (05) anos e incinerada após esse período.

O(A) Sr(a) não terá nenhum custo ou quaisquer compensações financeiras. Não haverá riscos de qualquer natureza relacionada à sua participação. O benefício relacionado a sua participação será de aumentar o conhecimento científico para a área de esportes e lazer e para melhor adequação dos serviços prestados pelo município.

O(A) Sr(a) receberá uma cópia deste termo onde consta o celular/e-mail do pesquisador responsável, podendo tirar as suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento. Desde já agradecemos!

Nome do Orientador: Helena Marieta Rath Kolyniak

\_\_\_\_\_RG 5 121 545

Cel. 97125 3887

e-mail: [hkolyniak@pucsp.br](mailto:hkolyniak@pucsp.br)

Professor entrevistador: Simone Maria Luglio Salum

\_\_\_\_\_

Comitê de Ética em Pesquisa PUCSP – São Paulo - fone: 3670-8466

São Paulo, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2012.

Declaro estar ciente do inteiro teor deste TERMO DE CONSENTIMENTO e estou de acordo em participar do estudo proposto, autorizo gravação do mesmo e o uso de imagem de atividades que não permitam a visualização do rosto. Estou ciente que poderei desistir a qualquer momento de minha participação na pesquisa, sem sofrer qualquer punição ou constrangimento.

Sujeito da Pesquisa: \_\_\_\_\_

Documento: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(assinatura)

## **APÊNDICE B - Roteiro de entrevista**

1. Se você fosse falar a uma amiga, o porquê você frequenta esta atividade, o que falaria?
2. Como percebe seu corpo após ter iniciado as atividades do Programa Reconhecer?
3. Com relação ao seu estado emocional, percebeu alguma diferença após participar das atividades corporais?
4. Fale-me como você percebe seu relacionamento social antes e após participar do Programa Reconhecer?
5. O que você encontrou na atividade corporal, corresponde ao que você imaginava?