

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANDRÉA TARGAS

**PRÁTICAS CORPORAIS: CONTRIBUIÇÕES NA VIDA DE SEUS
PRATICANTES**

**FLORIANÓPOLIS
JULHO/2011**

ANDRÉA TARGAS

**PRÁTICAS CORPORAIS: CONTRIBUIÇÕES NA VIDA DE SEUS
PRATICANTES**

Monografia apresentada como pré-requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física na Universidade Federal de Santa Catarina.

Orientadora. Prof. Dra. Albertina Bonetti

**FLORIANÓPOLIS
JULHO/2011**

ANDRÉA TARGAS

PRÁTICAS CORPORAIS: Contribuições na vida de seus praticantes

Esta monografia foi submetida ao processo de avaliação pela Banca Examinadora como pré-requisito para obtenção do título de:

Bacharel em Educação Física

Banca Examinadora:

Albertina Bonetti (Orientadora)
Prof^a. Dr^a da UFSC

Cristiane Ker de Melo
Prof^a. Ms. da UFSC

Cintia de La Rocha Freitas
Prof^a. Dr^a da UFSC

Aprovada em: ___/___/2011

Conceito Final: _____

*Dedico esse trabalho a minha família
mais que especial! Principalmente aos
meus pais, Neusa e Vagner, por todos
os ensinamentos, palavras e braços
acolhedores. Com toda a intensidade
do meu ser, eu amo vocês!*

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por estar comigo em todos os momentos e por tantas bênçãos sobre mim, minha vida e à vida de toda a minha família.

Agradeço à minha mãe, amiga, companheira de "batalha", que sempre esteve ao meu lado me defendendo de unhas e dentes se fosse preciso, na tentativa de deixar todo o mal do mundo longe de mim. Obrigada mãe, por rir e chorar sempre comigo... A meu pai amado, que a distância só me fez enxergar cada dia mais o pai maravilhoso e amigo que és. Aos meus amados irmãos, Levi e Davi, que apesar da distância sempre estiveram por perto, amo vocês!

Agradeço imensamente às minhas amigas, parceiras, irmãs, confidentes, que sempre me ajudaram em tudo, por mais que a vida tenha nos levados a caminhos tão diferentes... Lou e Carol, muito obrigada por tudo, amo vocês, de coração!

A meus amigos de faculdade, Keka, Fram, Maymay, Césinha, Tatarinha, Pretinho, Zézin, Ramones, Runiors, Narigudinho, Gabinha, Tiagão e entre tantos outros que sempre estiveram comigo, me acompanhando na boa e velha cervejinha e num papo tão gostoso entre amigos. Espero que essas amizades não acabem junto com a faculdade, quero levar vocês na minha vida sempre, não importa para onde cada um de nós acabarmos indo!

Agradeço minha orientadora e coordenadora por ter me ajudado na realização desse trabalho mesmo com as dificuldades e atribulações que a vida nos impõe. Muito obrigado por sua paciência e carinho.

E, por último, porém não menos importante agradeço de coração a todas as minhas alunas e alunos. Vocês foram e sempre serão de uma importância sem tamanho para mim. Muito obrigada por sempre me tratarem com todo o carinho do mundo e por terem me ensinado o real significado de ser uma professora.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar os significados e a contribuição do projeto “Vivências Corporais Lúdicas” na vida de seus participantes. O projeto tem a perspectiva de trabalhar atividades pautadas na cultura corporal e não somente em um treinamento da capacidade aeróbia, força ou da flexibilidade. Nele, foi desenvolvido o trabalho com a dimensão corporal, ampliando o domínio da experiência e dando estímulos para que as pessoas tivessem aspectos de vida mais saudáveis. Nas vivências, foi construído o direito ao jogo, ao lúdico e à criatividade, possibilitando, assim, que as pessoas sentissem prazer em sua relação com o próprio corpo e com o movimento do outro, através de atividades que buscavam a cultura do movimento, como a dança, a ginástica, a caminhada, o yoga, entre outras práticas. O caminho metodológico fundamentou-se na pesquisa descritivo-exploratória. Foram envolvidos 08 (oito) participantes do sexo feminino. O projeto está sendo desenvolvido desde 2003 e a maioria das participantes faz parte do mesmo desde 2009. A coleta de dados foi efetuada através de entrevistas semi-estruturadas. As vivências foram realizadas três vezes por semana, com duração de uma hora para cada encontro lúdico. Para analisar as entrevistas utilizamos o software na versão Demo do ATLAS.ti 6.2. A contribuição do programa proporcionou às participantes não somente uma melhora no condicionamento físico e no corpo, mas também momentos de descontração, interação e integração, não apenas entre elas, mas também com o grupo e consigo mesmas, propiciando autoconhecimento e aceitação dos próprios erros e das diferenças percebidas no outro, ou seja, facilitou e melhorou o processo de “estar consigo”, de “estar com o outro” e de “estar no mundo”. As melhoras físicas propiciaram as participantes uma melhoria em seu bem-estar e maior disposição para viver e realizar as atividades impostas no dia a dia, influenciando, assim, a motivação para a participação efetiva no programa.

Palavras chaves: Vivências corporais, Saúde, Maturidade.

ABSTRACT

This study has the objective to analyze the meanings and the contribution of the project "Ludic Living Body" in the lives of its participants. The project has the prospect of working activities guided by the physical culture and not just a training aerobic capacity, strength or flexibility. In it, was developed to work with the body size, increasing domain expertise and providing incentives for people to have healthy aspects of life. The experiences, was built right into the game, the fun and creativity, thus enabling people to feel pleasure in their relationship with their bodies and the movement of the other, through activities that sought culture of movement such as dance, gymnastics, hiking, yoga, among other practices. The methodological approach was based on descriptive-exploratory. Eight (08) female participants were involved. The project is being developed since 2003 and most of the participants since 2009. Data collection was conducted through semi-structured interviews. The experiences were performed three times per week, with duration of an hour each session. To analyze the interviews was used a demo version of ATLAS.ti 6.2 software. The program gave to the participants not only an improvement in fitness, but also moments of fun, social interaction and integration, not only between them, but with the group and with themselves, providing self-knowledge and acceptance of their own mistakes and perceiving differences in the others, facilitated and improved the process of "being with yourself", "stand with the other" and "being in the world". The physical development will provide to the participants an improvement in their welfare and a greater willingness to live and carry out the activities imposed on a daily basis, thus motivating the effective participation in the program.

Keywords: Body experiences, Health, Maturity.

LISTA DE FIGURAS

| | |
|--|-----------|
| Figura 1 – Tela de Trabalho do ATLAS.ti | 30 |
|--|-----------|

LISTA DE TABELAS

| | |
|---|-----------|
| Tabela 1 – Caracterização das Participantes..... | 28 |
|---|-----------|

LISTA DE ABREVIATÓES

OMS – OrganizaçãO Mundial de Saúde

DECS – Descritores em Ciências da Saúde

VCL – Vivências Corporais Lúdicas

FIG – Fédération Internationale de Gymnastique

CNS – Conselho Nacional de Saúde

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

CEPSH – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

CONEP – Comissão Nacional de Ética em Pesquisa

CDS – Centro de Desportos

UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| LISTA DE FIGURAS..... | 8 |
| LISTA DE TABELAS..... | 9 |
| LISTA DE ABREVIACÕES..... | 10 |
| 1. INTRODUÇÃO..... | 12 |
| 1.1 OBJETIVOS..... | 14 |
| 1.1.1 Objetivo Geral..... | 14 |
| 1.1.2 Objetivos Específicos..... | 14 |
| 2. REVISÃO DE LITERATURA..... | 14 |
| 2.1 PRÁTICAS CORPORAIS..... | 14 |
| 2.1.1 Dança..... | 15 |
| 2.1.2 Caminhada..... | 16 |
| 2.1.3 Ginástica..... | 17 |
| 2.1.4 Yoga..... | 19 |
| 2.1.5 Pilates..... | 22 |
| 2.1.6 Jogo..... | 25 |
| 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS..... | 27 |
| 3.1 TIPO DE ESTUDO..... | 27 |
| 3.2 LOCAL DO ESTUDO..... | 27 |
| 3.3 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES..... | 27 |
| 3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETAS DE DADOS..... | 28 |
| 3.5 CRITÉRIOS ÉTICOS..... | 28 |
| 3.6 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS..... | 29 |
| 4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS..... | 31 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 42 |
| REFERÊNCIAS..... | 44 |
| ANEXO..... | 50 |
| APÊNDICES..... | 52 |

1. INTRODUÇÃO

O conceito de saúde está ligado às circunstâncias sociais, econômicas, políticas e culturais de um povo, o que nos faz chegar à conclusão de que esse conceito varia de pessoa para pessoa, afinal, cada um tem uma história de vida, uma cultura e uma educação. O conceito de saúde também depende muito da época e do lugar onde se vive, pois com o passar do tempo e com a mudança de cultura entre os lugares, as concepções religiosas e filosóficas de cada um tendem a mudar (SCLIAR, 2007).

A definição mais difundida no mundo sobre saúde é a da constituição da Organização Mundial de Saúde - OMS (1948), onde; “saúde é um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença.” (SURDI e TONELLI, 2007).

Este conceito atribuído pela OMS, de certa maneira, refletia o desejo da humanidade de se ter direito à vida plena, visto que, na época de sua divulgação, o mundo passava pelo pós-guerra e, movidos pelos movimentos sociais, o planeta expressou essa vontade de obter uma vida sem privações. Esse conceito obteve muitas críticas, afinal ter uma vida em pleno bem-estar físico, mental e social, no olhar técnico da área da saúde, seria uma coisa muito idealizada, ou seja, quase inatingível. Críticas políticas também surgiram, pois esse conceito pleno permitiria abusos por parte do Estado, com o pretexto de promover a saúde (SCLIAR, 2007).

Partindo desse conceito, que liga a saúde a aspectos culturais, destacamos as práticas corporais, afinal, elas são componentes da cultura corporal dos diversos povos, pois se referem ao homem em movimento e de seu modo de expressão através do corpo. Dessa forma, ela contempla as duas racionalidades: a ocidental (modalidades esportivas e as ginásticas) e a oriental (yoga, lutas e entre outras) (CARVALHO, 2006).

As práticas corporais são definidas como qualquer manifestação gestual, ou seja, exercícios, jogos, esportes e danças, contendo sempre um significado cultural em um determinado contexto. Já para o termo atividade física é designado quando as atividades físicas são voltadas somente ao esforço físico, gasto energético e no apelo estético ligado à prática de exercícios físicos (PIMENTAL et al, 2008).

As práticas corporais, portanto, são identificadas como manifestações culturais que levam em conta a dimensão e expressão corporal, diferindo do conceito de atividade física (LAZZAROTTI et al, 2010).

Nessa perspectiva de trabalhar atividades pautadas na cultura corporal e não somente em um treinamento da capacidade aeróbia, força ou da flexibilidade, foi desenvolvido o programa "Vivências Corporais Lúdicas". Em seus primeiros anos, para as pessoas que apresentavam diagnóstico de dislipidemia e, atualmente, sendo proposto para todas as pessoas acima de 40 anos (BONETTI et al, 2005).

Segundo Antunes (2010), a descrição de maturidade nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS) consta apenas como a idade cronológica da faixa etária entre 45 a 64 anos. Sendo assim, a maioria das participantes do estudo encontra-se na fase madura ou na "meia-idade" e não queremos entender qualquer fase da vida como apenas a idade cronológica. A maturidade é o momento da vida em que a corporeidade começa a refletir as marcas do tempo, onde o adulto não é mais jovem, porém, não se encaixa ainda na chamada "terceira idade".

Neste programa, é desenvolvido o trabalho com a dimensão corporal, ampliando o domínio da experiência e dando estímulos para que as pessoas tivessem aspectos de vida mais saudáveis.

Nas vivências é construído o direito ao jogo, ao lúdico e à criatividade, possibilitando assim as pessoas a sentirem prazer na relação delas com o próprio corpo e com o movimento do outro, através de atividades que buscam a cultura do movimento como a dança, a ginástica, a caminhada, a yoga dentre outras práticas (BONETTI et al, 2005).

As possibilidades oferecidas pelas práticas corporais de tocar, sentir, massagear e perceber o seu corpo e o do outro, levam a pessoa à conscientização do movimento, à sensibilidade, ao autoconhecimento, ao bem-estar e ao relaxamento. Porém, como o conhecimento das práticas corporais significa a compreensão do ser humano e de suas várias faces e possibilidades, é preciso cada vez mais estudos acerca das suas contribuições na vida de quem as pratica (COLDEBELLA, 2002).

Sendo assim, sentimos a necessidade da elaboração desta pesquisa no momento em que o programa "Vivências Corporais Lúdicas" (VCL) não foi

oferecido no primeiro semestre letivo do ano de 2010¹ e os alunos continuaram a procurar pelas práticas corporais evidenciando a importância das mesmas em suas vidas. Nesse sentido, suscitou a necessidade de descobrirmos qual a importância; quais os significados e as contribuições das práticas corporais no processo de viver de quem as praticam.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Analisar os significados e a contribuição do programa de “Vivências Corporais Lúdicas” na vida de seus participantes.

1.1.2 Objetivos Específicos

- ✓ Conhecer como os participantes do programa de VCL avaliam sua vida.
- ✓ Verificar quais os significados do programa de VCL na vida de seus praticantes.
- ✓ Comparar as avaliações que os participantes sentiram sobre seus hábitos de vida na participação efetiva do programa e no período em que ele não foi oferecido.

¹ No primeiro semestre letivo de 2010, o programa “Vivências Corporais Lúdicas” não foi oferecido à comunidade por motivo de licença de doença da coordenadora do mesmo.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Para fundamentar o presente trabalho, serão abordadas, na revisão de literatura, algumas práticas corporais como: a dança, a caminhada, a ginástica, o yoga, o pilates e o jogo.

2.1 PRÁTICAS COSPORAIS

O termo "práticas corporais" aparece pela primeira vez no ano de 1995 em um artigo de Fraga e, na medida em que o tempo passa, o termo é cada vez mais utilizado. Nos anos de 2000 a 2008, é o período de tempo em que foram encontradas mais citações sobre práticas corporais, evidenciando o seu crescimento e sua relevância (LAZZAROTTI et al, 2010).

A área de conhecimento da Educação Física é a que mais trabalha com o termo práticas corporais, porém, identificamos a utilização deste em áreas como: Educação, Antropologia, Saúde, Psicologia, Sociologia e entre outras de conhecimento. Mesmo quando o termo é tratado pela área da Educação Física, a relação entre as práticas corporais e as ciências humanas e sociais estão sempre presentes, inclusive nas revistas de saúde que vinculam o termo com a área da saúde coletiva (id.).

Quando o termo práticas corporais é citado em algum artigo, a maioria não deixa claro qual é seu real significado, apenas o citam. Dentre os artigos que apresentam, explicitamente, a conceituação do termo, temos alguns aspectos conceituais, como: manifestações culturais que evidenciam a dimensão corporal, o que a diferencia da atividade física; vivências que buscam superar a fragmentação do ser humano e criticam a forma de organização da vida contemporânea; exemplificadas geralmente como esportes, ginásticas, danças, lutas, jogos, práticas de aventura e entre outros; há uma preocupação com os sentidos e os significados dados a essas vivências pelas pessoas que as praticam; as finalidades das práticas são a promoção da saúde, aguçar a sensibilidade, a estética e o cuidado com o corpo e para o desenvolvimento do lazer (id.).

Estudos ainda citam outros termos, como: "práticas corporais e esportivas", o que indica que as práticas corporais são diferentes dos esportes; "práticas corporais alternativas" são ligadas a algum tipo de crítica à sociedade moderna, principalmente a sociedade ocidental, já que elas são entendidas como de origem oriental e são exemplificadas como: as terapias, massagens, meditações, tai chi chuan e entre outras (LAZZAROTTI et al, 2010).

A seguir, abordaremos algumas dessas práticas corporais, como: dança, caminhada, ginástica, yoga, pilates e o jogo, experimentados no programa "Vivências Corporais Lúdicas".

2.1.1 Dança

A dança cria a oportunidade das pessoas que a praticam ter flexibilidade, a precisão e coordenação motora, a desenvoltura e a consciência corporal e a socialização, bem como provoca nelas a expressão de suas emoções, sensações, imaginações, reações ao toque e o conhecimento de seu próprio corpo (GARCIA et all, 2009).

Segundo Garaudy (1980), a arte de passar as emoções e as ações à alma do espectador através das expressões verdadeiras de nossos corpos, gestos e movimentos é a verdadeira "ação" na dança.

Como a dança é feita da imaginação e da espontaneidade, ela nos permite alcançar a essência lúdica, permitindo um encontro das pessoas com suas próprias vontades, aflorando a sensibilidade existente em cada um.

Ao aprender nova cultura corporal, possibilita-se a interação entre as pessoas, proporcionando o encontro com o autoconhecimento e a realização pessoal, reconstruindo assim a autoestima e a relação prazerosa entre a pessoa, seu corpo e o mundo, facilitando o estreitamento das relações pessoais (BONETTI, 2006).

A principal maneira de ensinar a dançar é através da imitação, onde o professor realiza o movimento e o aluno apenas o copia. Apesar de este método ser o mais utilizado em academias e escolas de dança, ele transforma o ato de dançar em um ato repetitivo, perdendo a manifestação cultural corporal presente na dança. Pensando sobre esse ponto de vista, surgem as

práticas de improvisação, onde a espontaneidade deve ser buscada em cada movimento no ato de dançar, garantindo as características próprias da expressão corporal de cada pessoa que a pratica. Exatamente neste sentido que as “Vivências Corporais Lúdicas” trabalham a dança.

Explorando um pouco mais as contribuições da dança, o ritmo da música provoca diversas mudanças nas velocidades de execução dos passos, trabalhando a precisão com os movimentos rápidos e o equilíbrio com os movimentos lentos. Tais movimentos ajudam a fortalecer o equilíbrio interno, pois controlam o sistema nervoso, mental e muscular, além de trabalhar os membros superiores e inferiores, promovendo fortalecimento muscular, melhorando a postura dos participantes (BONETTI, 2006).

2.1.2 Caminhada

A caminhada é uma atividade física popular, sem gastos financeiros e podendo atingir qualquer classe social. Pode ser considerado um exercício físico seguro, com efeitos mais positivos do que negativos. É uma atividade simples, afinal representa um movimento natural do ser humano, a marcha, e requer pouca técnica e auxílio de equipamentos, permitindo o maior acesso dos cidadãos a uma forma ativa de se exercitar (BORGES e LEAL, 2006).

A caminhada, quando feita ao ar livre segundo Marinho (2004) é uma possibilidade de interação entre as pessoas e destas com o meio ambiente, aguçando o despertar da necessidade da conservação dele e da estimulação das atividades sociais.

Borges e Leal (2004) relatam em seu estudo que a caminhada realmente torna-se um momento de encontro entre as pessoas, favorecendo a comunicação, a interação social, já que na maioria das vezes as pessoas praticam a caminhada em locais públicos, ampliando ainda mais as possibilidades de interação.

Para os mesmo autores, a maioria das pessoas que pratica a caminhada relata que o que as motiva para a prática dessa atividade são os benefícios físicos e a melhoria da saúde, porém declaram também alguns benefícios psico-sociais como a redução do estresse, a maior disposição para vida, as

conversas e as amigadas, o sentimento de bem-estar e de relaxamento, proporcionado com a prática, e afirmam que querem continuar seguindo com ela por muito tempo.

Sendo assim, a vivência de caminhar ao ar livre não nos possibilita somente o contato com a natureza, mas também tem como seu objetivo trabalhar a resistência aeróbia, bem como possibilitar uma maior sociabilidade entre as pessoas do grupo, pois enquanto caminham, elas conversam, trocam experiências, compartilham tristezas e alegrias, aumentando suas relações de amizade, auto-estima, energia pela vida (BONETTI, 2006).

Durante a atividade física há um aumento de algumas substâncias relacionadas à emoção, à dor, ao prazer e ao comportamento, como a endorfina, provocando assim a sensação de bem-estar das pessoas (SILVEIRA, 2002).

Segundo Borges e Leal (2006), durante exercícios de alta intensidade, há liberação de hormônios excitantes, como a adrenalina e a noradrenalina, e é o que faz o indivíduo ficar mais excitado mesmo depois do exercício. Para atividades de baixa intensidade, o organismo libera hormônios de efeito calmante, as endorfinas, que são liberadas pelas células nervosas, portanto conclui-se que se analisarmos biologicamente a caminhada, ela pode ser considerada, se em baixa intensidade, uma atividade calmante, relaxante, aliviando assim o estresse do dia a dia.

2.1.3 Ginástica

A ginástica que conhecemos hoje em dia, segundo Oliveira (2007), vem a partir dos métodos ginásticos europeus do século XIX, porém a sua origem data muito antes desse século e remonta ao mundo antigo, quando era entendida como a arte de exercitar o corpo nu.

Para Ayoub (2003), essa associação do exercício físico com a nudez, traz o sentido do despido, do simples, do livre, do limpo, do desprovido da maldade, do puro. A autora ainda aponta que, etimologicamente, o nome ginástica vem do grego *gymnastiké*, que significa a arte ou o ato de exercitar o corpo para torná-lo forte e ágil, e a grande parte dos exercícios que

conhecemos e praticamos hoje tem a sua origem na ginástica.

Segundo a mesma autora a FIG – *Fédération Internationale de Gymnastique* (2007) vincula e divide a ginástica a sete modalidades: Ginástica Artística Feminina, Ginástica Artística Masculina, Ginástica Rítmica, Ginástica Aeróbica Esportiva, Ginástica Acrobática, Trampolim e Ginástica para Todos ou Ginástica Geral, sendo que esta é a única modalidade não competitiva.

Além dessas modalidades reconhecidas pela FIG, temos ainda outras ginásticas, como, por exemplo, a ginástica de academia, que geralmente tem sua finalidade ligada à estética, a ginástica voltada para o condicionamento físico e as ginásticas fisioterápicas, que trabalham com a prevenção, auxiliando no tratamento de doenças e contribuindo para uma conscientização corporal do ser humano (OLIVEIRA, 2007).

As modalidades de ginásticas praticadas na atualidade têm uma ligação muito forte com as pressões da indústria do lazer e da esportividade, estimulando assim o modismo acerca dessas atividades físicas, concluindo-se que a ginástica vem sendo utilizada para reforçar os estereótipos do corpo nos dias de hoje (o corpo escultural, perfeito, moldado nas academias e esculpido com horas de treinamento) (AYOUB, 2003).

A mesma autora coloca que a Ginástica para Todos, por não ter um caráter competitivo, pode propiciar às pessoas o divertimento, a satisfação simples da própria atividade, o desenvolvimento da criatividade, a ludicidade e a busca por novos significados e possibilidades de expressão, além de proporcionar aos participantes o incentivo e o conhecimento de novas linguagens culturais e corporais.

Segundo Bonetti (2006), nas práticas corporais, os exercícios resistivos são empregados para trabalhar grupamentos musculares, tanto em exercícios repetitivos como em exercícios criados pelas próprias pessoas que participam das aulas, para que assim seja possível fugir da mecanização dos movimentos corporais.

Esses exercícios têm como objetivo tonificar e fortalecer os grupos musculares. O alongamento deve ser feito antes de se iniciar o trabalho de força da ginástica localizada, pois desenvolve a amplitude de movimentos, obtendo maior resistência muscular e proporcionando, assim, às pessoas uma maior qualidade de vida, melhorando os seus aspectos de vida (BONETTI,

2006).

As práticas corporais, assim como a ginástica, também sofrem influências da indústria do lazer e o modismo relacionado à cultura consumista, ao culto à boa forma, ao corpo, e à beleza (OLIVEIRA, 2007). Portanto, segundo Bonetti (2006), nas práticas corporais, a ginástica deve ser trabalhada de forma diferenciada, proporcionando à pessoa um trabalho com a consciência corporal, noção espacial, equilíbrio e motivação, buscando assim se distanciar ao máximo desses apelos da ginástica, pautados pela velocidade, cronômetro e instrumentalização do corpo.

2.1.4 Yoga

O yoga é uma prática milenar oriental vinda da Índia, que tem como objetivo trabalhar o ser humano em todas as suas esferas existenciais, pois consiste em um trabalho de autorregulação consciente, fazendo com que o ser humano obtenha uma relação harmônica com todas as funções orgânicas, psíquicas e afetivas de seu ser (KUPFER, 2002).

A palavra yoga, atualmente, pode assumir vários sentidos. Um primeiro sentido que podemos dar é de união do ser individual, o “eu”, com a energia da natureza ou “espírito universal”, o que vem de um significado etimológico, já que yoga vem da raiz sânscrita *yuj*, que significa controle, união, junção e parte da visão metafísica e da realidade integradora da tríade Cosmos/Espírito Universal/Homem. Um segundo sentido, como um sistema místico-religioso, evocando a herança do hinduísmo; terceiro, como um dos seis sistemas da filosofia indiana; quarto, como um controle das funções mentais e corporais através de uma disciplina progressiva que, na tradição indiana, são coadjuvantes das técnicas de meditação; quinto, como um sistema de exercícios para chegar ao bem-estar e ao controle físico-mental, o que seria uma visão mais ocidental, que enxerga o yoga como um meio de se obter uma mente sã em um corpo são, sem ligações religiosas ou místicas, distanciando assim da cultura e das origens indianas (FERNANDES et al, 2003).

No Ocidente, a prática do yoga se tornou um exercício físico que alia exercícios de respiração e relaxamento, indo ao encontro da ideia do yoga

como uma prática médica ou para-médica que promove saúde e longevidade, trabalhando tanto as práticas preventivas como terapêuticas, afastando do significado original indiano que tem o yoga como sistema filosófico, místico-religioso e que vai além de exercícios posturais e respiratórios, com práticas de devoção (*bhakti*), ação (*karma*) e de mantras (*mantra*) (FERNANDES et al, 2003).

O vocábulo Yoga aparece pela primeira vez significando o controle firme dos sentidos, associado a uma consciência trans-racional.

Yoga, em um sentido restrito, é um dos sistemas clássicos do pensamento hindu, tendo sua primeira codificação com a Yoga-Sutras, que se caracteriza por requerer um princípio supremo para o “controle das funções mentais” ou “inibição das modificações da mente” e é proposto um cumprimento de uma série de condições: os *yamas*, que consiste em se abster da violência, do roubo, da cobiça, da mentira; os *niyamas*, que é o acatamento da limpeza, tanto externa como interna, paz interior, autoentrega e depois temos o treino da parte externa com: as *âsanas*, que são as posturas firmes; o *pranayama*, que é o controle do espaço, tempo e número da respiração (inalação, retenção e exalação do ar); a *pratyahara*, que é o recolhimento dos sentidos e a interiorização da consciência; *dharana*, que é a concentração; *dhyana*, que é a meditação e o *samadhi*, que é a união transcendente, que promove o estado de libertação, iluminação ou êxtase supraconsciente (id.).

No século XIII, surgiu o *Hatha-Yoga* que faz parte do *Râja-Yoga* (“yoga real”) e propõe posições corporais e exercícios difíceis, pois ele trabalha com todas as práticas que promovem vigor e força necessária para suportar as dificuldades em um treinamento mais avançado (FERNANDES et all, 2003).

Para o autor Devi (1968), o homem ocidental não está preparado para esse tipo de prática devido a suas condições de vida, devendo ficar somente com as posturas simples, respiração profunda, exercícios de relaxamento, concentração e meditação.

No Brasil, a origem do Yoga ainda não é bem definida, segundo Fernandes, Rodrigues e Rocha (2003), Sevananda Swami, francês, parece ter introduzido o yoga no Brasil após 1924 e esse nome assume uma versão aportuguesada de ioga. Nessa história do yoga no Brasil, alguns nomes se destacam, mas nenhum mais do que o polêmico mestre De Rose que,

atualmente, possui a autoria de vários livros e pretende ter sido o primeiro a codificar o yoga dos habitantes da Índia pré-védica, que consiste em um yoga de linha tântrico e naturalista, e foi chamado de *Swásthya-Yoga*, que se tornou muito popular no Brasil, conquistando mais de 50 mil alunos.

De Rose defende que o yoga não é místico e nem espiritualista, é somente uma filosofia prática que ensina a respirar melhor, relaxar e se concentrar, linha de pensamento que vai bem ao encontro das expectativas ocidentais, motivo talvez que explique tanto sucesso (De ROSE, 1997).

O autor Caio Miranda, em 1962, diferencia “o yoga” (yoga), que é o objetivo a ser alcançado, a união real do homem com Deus; e “a yoga” (ioga), que seria os diversos caminhos que poderíamos optar para se chegar a esse objetivo através das Yógas; Hatha-Yoga, Mantra-Yoga e entre outras modalidades (MIRANDA, 1962; COLDEBELLA, 2002).

Podemos, então, dividir a prática da yoga não só no Brasil, mas em todo Ocidente em quatro tipos: prática em busca de uma atividade nova, prática em busca de ginástica para o corpo e para a mente, prática em busca do yoga (união homem e Deus) e prática em busca de efeitos terapêuticos. (FERNANDES et al, 2003).

De uma forma ou de outra, o praticante buscando ou não o yoga, essa prática promove muitos ganhos físicos. Segundo Kupfer (2004), as posturas físicas (*ásanas*) com práticas respiratórias aumentam a concentração e o tempo de permanência do praticante na postura, oxigenando com mais eficiência certas partes do corpo trabalhadas com as posturas, aumentando a força tanto dos membros posteriores como inferiores, pois exige dos alunos um intenso trabalho muscular para a realização das posturas.

Esse fator da *ásana* aliada com a respiração leva o aluno a permanecer em meditação na postura, unificando mente e corpo no ato da prática e por consequência propiciando firmeza, força e um corpo estável, promovendo não somente benefícios físicos, mas também de ordem mental (CALAÇA et al, 2009).

A yoga ainda utiliza o alongamento passivo e estático, onde o aluno permanece por volta de 20 a 120 segundos nas *ásanas* e que, junto com respiração e muita concentração, resulta em um ganho significativo na flexibilidade e na redução do estresse (ALVES, 2006).

Os autores Fernandes, Rodrigues e Rocha (2003) acreditam que os ocidentais que praticam a yoga como novidade, não pensam em si como praticantes da procura do yoga e até mesmo desconsideram a relevância dessa busca. A imagem que temos do yoga ou da yoga reflete apenas a imagem que temos e que construímos para nós mesmos.

2.1.5 Pilates

O método Pilates é uma forma de condicionamento físico que proporciona bem-estar ao praticante, além de propiciar melhora na força, flexibilidade, controle e consciência corporal, boa postura e percepção do movimento (PIRES e SÁ, 2005).

O idealizador desse método é Joseph Hubertus Pilates, alemão, que teve sua infância marcada pela asma, raquitismo e febre reumática e por isso mesmo durante sua vida procurou se especializar em anatomia, fisiologia e cultura física e dedicou-se para possuir um físico forte e saudável (CRAIG, 2003).

Na 1ª Guerra Mundial, J. H. Pilates foi mandado para um campo de batalha em Lancaster, Inglaterra, e foi lá que ele refinou seus conhecimentos e ideias a respeito do condicionamento físico e da saúde, aplicando seu programa de exercícios realizados no solo em seus colegas do campo de batalha, dando reconhecimento ao seu programa, já que nenhum daqueles homens foi acometido pela epidemia de gripe que matou milhares de pessoas na Inglaterra (CRAIG, 2003).

No final da guerra, Pilates começou a aplicar seu programa de exercícios para ajudar na reabilitação dos homens feridos em combate. Foi, então, que ele começou a utilizar as molas das próprias camas, promovendo exercícios com fim de recuperar a força, resistência e flexibilidade e restabelecer o tônus muscular dos soldados (GALLAGHER e KRYZANOWKA, 2000).

Latey (2001) diz que com o refinamento dessa técnica houve a criação de equipamentos específicos para o método Pilates, que até hoje em dia são encontrados nos estúdios, como o *Cadillac* e o *Universal Reformer*.

De acordo com o mesmo autor, o método Pilates permaneceu durante muito tempo somente no domínio de seu criador, Joseph H. Pilates, pois ele tinha receio de disseminar a técnica. Somente com sua morte, o método foi expandido.

O reconhecimento internacional só veio nos anos 80, quando nos Estados Unidos foi inaugurado o espaço para a reabilitação de atletas e dançarinos no Centro de Medicina do *Saint Francis Memorial Hospital*, em São Francisco (GALLAGHER e KRYZANOWKA, 2000).

No Brasil, em 1996, a professora Inélia Garcia, termina sua certificação com a Romana Kryzanowska, em Nova Iorque, e inaugura o primeiro Studio de Pilates no Brasil em Guarulhos, São Paulo. Ainda no ano de 1996, a Romana, juntamente com Sean Gallagher, diretor do The Pilates Studio, designa Inélia Garcia para difundir e representar o método Pilates no Brasil e em abril de 1997 Inélia começa oficialmente o The Pilates Studio Brasil (GARCIA, 2008).

Baseando-se nos princípios da cultura oriental, o método Pilates caracteriza-se pela tentativa do controle corporal o mais consciente possível dos músculos que estão envolvidos em um determinado movimento, e para isso deu-se o nome de “contrologia” (MUSCOLINO e CIPRIANI, 2004).

Esse método se baseia em fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos, e que segundo os autores Muscolino e Cipriani (2004), Craig (2003) e Latey (2001), é compreendido em seis princípios:

- **Concentração:** a atenção é voltada para cada parte do corpo, para que o movimento seja desenvolvido na maior eficiência possível.

- **Controle:** é o controle do movimento. É importante esse controle de todos os movimentos para melhorar a coordenação motora, evitando assim contrações musculares.

- **Precisão:** de fundamental importância, sobretudo para o realinhamento postural, e que consiste no refinamento do controle e equilíbrio dos diferentes grupo musculares envolvidos nos exercícios.

- **Centramento:** o que Pilates chamou de *Powerhouse* ou centro de força para o controle corporal, que se constitui pelas quatro camadas das musculaturas abdominais, onde seu fortalecimento proporciona uma estabilização do tronco e um alinhamento biomecânico.

- **Respiração:** segundo Craig (2003), Pilates afirmava que respiramos errado e que usamos apenas uma fraca capacidade do pulmão. Por isso, a respiração é um fator primordial no movimento, fornecendo organização ao tronco pelo recrutamento dos músculos estabilizadores da coluna. O ciclo respiratório proposto por Pilates, segue os seguintes passos: 1) Inspiração Torácica; 2) Expiração do tórax superior; 3) Expiração do tórax inferior e 4) Expiração abdominal, sendo que esse ciclo deve ocorrer ao mesmo tempo que a ação muscular, favorecendo assim a ventilação pulmonar e oxigenação tecidual e, conseqüentemente, a captação de produtos metabólicos associados à fadiga.

- **Movimento Fluido:** refere-se a um movimento controlado e contínuo, com qualidade de fluidez e leveza, absorvendo o impacto do corpo com o solo, contribuindo para a manutenção da saúde do corpo.

Os exercícios realizados no solo são de caráter educativo, enfatizando o aprendizado da respiração e do centro de força. Os exercícios nos aparelhos² de Pilates possuem uma maior possibilidade de movimentos, sempre realizados de uma forma rítmica, controlada, associada à respiração e correção postural (PIRES e SÁ, 2005).

Todos os exercícios, tanto no solo como nos aparelhos, favorecem o trabalho dos músculos estabilizadores e elimina a tensão nos músculos compensadores de movimento, envolvendo assim uma larga variedade de movimentos propostos (PIRES e SÁ, 2005).

² Os aparelhos utilizados no Pilates são: Reformer, Cadeira, Cadillac, Barrel, Wall Unit, Combo Chair.

Mesmo tendo sido disseminado no início somente para atletas e dançarinos, com a finalidade de melhorar o seu desempenho físico, atualmente o método Pilates, além de ser utilizado na melhoria do condicionamento físico, também tem sido utilizado para reabilitação, orientação e correção postural e cada vez mais vem conquistando o interesse acadêmico (SEGAL et al, 2004).

2.1.6 Jogo

Huizinga (1996) relata que o jogo é muito antigo, mais antigo até mesmo que a própria cultura, pois pressupõe a sociedade humana, a convivência. O jogo transcende as necessidades da vida, conferindo um sentido à ação. Até mesmo em suas formas mais simples, o jogo ultrapassa os limites da atividade física, ele é muito mais do que um reflexo psicológico ou um fenômeno fisiológico, é uma função que empenha determinado sentido.

Para o mesmo autor, o jogo é como um ato desvincilhado de qualquer interesse material, pois possibilita a conquista da liberdade, revelando o prazer de viver as ações, os tempos e os espaços, sendo uma atividade fora da vida habitual.

O autor ainda enfatiza um dos caracteres fundamentais do jogo: o fato dele próprio ser a liberdade, exatamente por ser uma atividade completamente voluntária e uma função que pode ser suspensa a qualquer momento ou até mesmo excluída. Outra característica levantada pelo autor, é que o jogo não faz parte da vida “real”, pois é produzido à parte, temporariamente na realização da atividade, com regras próprias, onde a satisfação consiste apenas na sua própria execução.

Para Dias e Mendes (2010) no jogo outras características são enfatizadas, como: improdutividade, pois não tem nenhuma ligação com a sociedade do consumo; a delimitação, pois é realizado em tempo e espaço pré-estabelecidos; a incerteza, pois seu desenrolar não pode ser determinado e nem seu resultado pode ser previsto; e regulamentado, pois é uma ação submetida a regras.

Bonetti (2006) relata que o jogo aparece como um comportamento variante entre a sensação de relaxamento e de tensão e que temos que ter em

vista a importância dos conceitos do corpo, consciência e da subjetividade corporal.

Para a mesma autora, a essência do jogo é fundamentada pela auto-representação, que se configura como sendo uma relação entre a realidade e a aparência. O ato de jogar somente ganha forma pelo contato, pelo mover e ser movido, pela conversa entre o estímulo e a conversa. O jogo é transformação, e transformação nos remete a correr riscos, e talvez esteja aí mesmo o grande atrativo do ato de jogar, correr os riscos da transformação.

Bruhns (1996) relata características necessárias para que uma atividade possa ser considerada um jogo, como: a desorganização para o observador, pois a troca de lugares, a agitação, entusiasmo e a euforia podem provocar um falso sentimento de confusão; a organização para quem joga, afinal para o participante do ato de jogar tudo tem significado e sentido; o prazer, que na maioria das vezes está presente no jogo, porém através de sentimento como medo e/ou insegurança, podem por consequência gerar sentimentos desagradáveis, deixando assim o prazer de lado; o aspecto desinteressado, onde o jogador pode desistir a qualquer momento do jogo; e a espontaneidade presente na participação do ato de jogar.

O jogo é relacionado com todas as coisas, como: sentimentos, pessoas e objetos, descartando qualquer tipo de competição ou de lucro, dando um sentido mais amplo, humano e criador ao jogo (BONETTI, 2006).

Costa e Silva (2008) descrevem que o jogo agrega as pessoas, formando grupos sociais. É no ato do jogo que os corpos expressam a ludicidade, onde a harmonia é constituída pelos jogadores, envolvendo a todos como parceiros e amigos. Os jogadores criam regras e decidem jogadas, transformando o outro em parte fundamental para o exercício da liberdade e das relações lúdicas na ação do jogo.

Sendo assim, as vivências destas práticas podem proporcionar às pessoas um conhecimento sobre seu corpo e do outro, influenciando o seu “processo de viver”.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 TIPO DE ESTUDO

O estudo foi do tipo descritivo-exploratório. Descritivo, pois visa descrever uma realidade e uma população e exploratório, pois tem objetivo de aprofundar um determinado assunto.

3.2 LOCAL DO ESTUDO

A pesquisa foi realizada nas dependências do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, onde o programa de “Vivências Corporais Lúdicas” é desenvolvido nas segundas, quartas e sextas-feiras, no período das 15h às 18h.

3.3 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

As pessoas que fizeram parte desta pesquisa foram oito mulheres que frequentaram o projeto de “Vivências Corporais Lúdicas”, oferecido pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, no qual participaram durante o segundo semestre do ano de 2009 e que retornaram, no segundo semestre letivo do ano de 2010, ao mesmo projeto. A faixa etária das participantes era de 47 a 67 anos. A maioria das mulheres é casada, tendo somente uma que é solteira. Em relação ao trabalho realizado por elas: três mulheres são dona de casa, uma aposentada, uma professora universitária, uma artista plástica, uma empresária e uma faxineira.

Além da participação no projeto, há alunas que frequentam outras atividades como natação, danças circulares e caminhadas esporádicas, tendo em comum o interesse de participar de atividades físicas e do projeto VCL para a manutenção da saúde e também como uma forma de conhecer novas pessoas.

A seguir segue uma tabela com a caracterização das participantes.³

Tabela 1 – Caracterização das Participantes

| Nome: | Idade: | Estado Civil: | Profissão: | Nº de Filhos |
|-----------------|---------------|----------------------|-------------------|---------------------|
| Luiza | 67 anos | Casada | Professora Univ. | 03 |
| Mafalda | 66 anos | Solteira | Faxineira | 00 |
| Rosa | 56 anos | Casada | Dona de Casa | 01 |
| Zélia | 53 anos | Casada | Aposentada | 01 |
| Orquídea | 64 anos | Casada | Dona de Casa | 02 |
| Elaine | 59 anos | Casada | Artista Plástica | 03 |
| Renata | 47 anos | Casada | Dona de Casa | 02 |
| Maria | 64 anos | Casada | Empresária | 01 |

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETAS DE DADOS

A coleta de dados foi efetuada através de entrevistas semiestruturadas. (APÊNDICE A). Para a gravação das entrevistas, foram utilizados os minigravadores de voz da marca Cássio, modelo TP-40 e Powerpack, modelo RX-750.

3.5 CRITÉRIOS ÉTICOS

Essa pesquisa obedeceu às normas éticas exigidas pela Resolução nº196, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), em 1996. Esta inclui a obtenção do consentimento por escrito de cada participante, o “Termo de Consentimento Livre Esclarecido” (TCLE), observando a voluntariedade da participação na pesquisa, a confidencialidade dos dados obtidos e a possibilidade da desistência de fazer parte do estudo a qualquer hora e por qualquer motivo, sem nenhum prejuízo para os participantes. (APÊNDICE B).

O Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da Pró-Reitoria de Pesquisa e Extensão da Universidade Federal de Santa Catarina, instituído pela PORTARIA Nº 0584/GR/99 de 04 de novembro de 1999, com bases nas normas para a constituição e funcionamento do CEPSH, considerando o Regimento Interno do CEPSH, CERTIFICA que os

³ Todos os nomes citadas, nesse estudo, são fictícios.

procedimentos que envolvem seres humanos no projeto de pesquisa “Práticas Corporais: contribuições na vida de seus praticantes” estão de acordo com os princípios éticos estabelecidos pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP. (ANEXO 01).

3.6 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS

Após a leitura e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, as pessoas foram submetidas a uma entrevista semi-estruturada de 05 (cinco) perguntas, com duração média de 15 (quinze) a 30 (trinta) minutos. Após a gravação das entrevistas, todas foram transcritas, analisadas e separadas por classificação e colocadas em um banco de dados.

Para a análise dos dados, utilizamos o software denominado de ATLAS.ti em sua versão Demo 6.2. O processo de análise incluiu os seguintes passos: apreensão, síntese e teorização. A apreensão envolveu a imersão dos dados com leituras e releituras das entrevistas, seguida da codificação a partir da segmentação das mesmas e identificação das unidades de significado. Esses códigos foram agrupados por semelhança e depois selecionados os mais relevantes para a utilização no estudo. Durante este processo, a fundamentação teórica foi utilizada como referencial e base para as interpretações.

A seguir, na figura 01, apresentamos a tela de trabalho do software ATLAS.ti para melhor entendimento do processo de análise de dados.

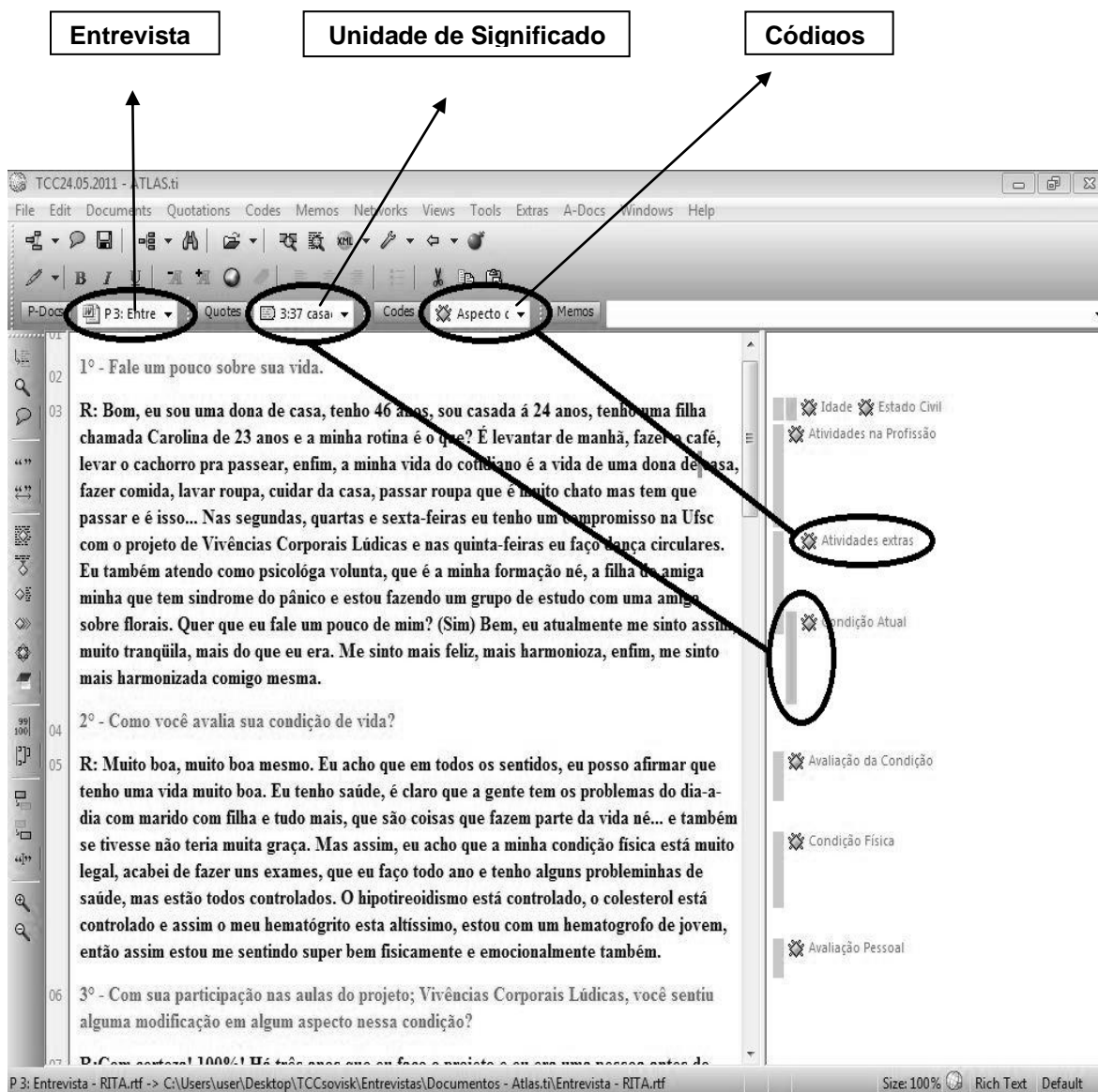


Figura 1 – Tela de trabalho do ATLAS.ti

Depois desta codificação, elaboraram-se três categorias que abrangem os significados e contribuições verbalizadas pelas participantes do estudo que serão analisadas a seguir. São elas:

- ✓ Apresentando as participantes
- ✓ Caracterizando o projeto na percepção das participantes
- ✓ Conhecendo as contribuições do programa no viver das participantes

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A CONTRIBUIÇÃO DO PROJETO “VIVÊNCIAS CORPORAIS LÚDICAS” NO PROCESSO DE VIVER DAS SUAS PARTICIPANTES

*A*presentando as participantes...

Ao apresentar as participantes deste estudo, levamos em consideração a individualidade de cada uma. Sendo assim, decidimos reservar um espaço nessa análise, para conhecermos essas mulheres que se disponibilizaram a participar do estudo. Levando em consideração o caráter do programa, não tratamos os participantes somente como dados, falas ou números, mas como pessoas que possuem uma história de vida.

Na literatura científica há muitos trabalhos que falam a respeito do envelhecimento como temática principal, mas são pouquíssimos os que tratam acerca da maturidade, por isso, arriscamos dizer que o termo “maturidade” ou “meia-idade” é um conceito que ainda está sendo formado, analisado e estudado e que precisa ser revisto e, quem sabe, mesclado a outros conceitos já consolidados (ANTUNES e SCHNEIDER, 2007).

A prática corporal na maturidade significa dizer que temos que compreender o contato com um corpo carregado de marcas, que nada mais é que a história de cada pessoa desvendada em cada expressão, em cada forma, em cada curva, e que se faz necessária uma grande dose de sensibilidade para podermos entender e identificar as diferentes formas de expressão e manifestação.

Observamos que algumas dessas mulheres percebem sua condição de vida muito boa, tanto fisicamente, como emocionalmente, como podemos ver nos depoimentos a seguir:

Eu me sinto na boa, minha vida é muito boa. Não tenho do que reclamar, quanto mais coisa tiver para fazer melhor pra mim. Não posso ficar parada. (Mafalda)

Bom, eu escolhi ser dona de casa [...] gosto de cuidar dos filhos, marido [...] por isso eu acho muito boa a minha vida. (Renata)

Por outro lado, observarmos que entre as participantes, merece destaque uma que se encontra em um quadro de depressão e bipolaridade. A mesma participa do programa há três anos, objetivando melhorar essa condição. Atualmente, encontra-se em tratamento, com acompanhamento psiquiátrico e tem sentido uma melhora significativa no seu processo de viver.

Sinto que o meu cognitivo está melhorando bastante, e essa melhora faz com que eu me sinta muito bem. Estava comentando com o meu marido dos ganhos que tive na participação deste projeto, pois tive condições de fazer algumas atividades (neste projeto) e isto dá um alívio muito grande, porque *ai eu consegui*. (Zélia)

Outras alunas apresentam algumas restrições quanto à sua saúde, como por exemplo: hormonais (hipotireoidismo); metabólicos (diabetes, colesterol e triglicérides elevados), porém não deixam de avaliar sua condição de vida satisfatoriamente.

Estou me sentindo muito bem fisicamente e emocionalmente também. Minha condição física está ótima, faço exames todo ano e apesar de ter hipotireoidismo, eu estou muito bem... Atualmente, eu me sinto muito tranquila, muito mais do que antigamente, me sinto mais feliz, mais harmonizada comigo mesma... Eu posso afirmar que em todos os sentidos a minha vida esta muito boa. (Rosa)

Acho que estou quase na medida certa! Minha saúde é boa, apesar de eu ter um pouco de colesterol, um pouco de triglicérides e diabetes, me sinto com saúde. Sinto-me disposta, apesar de achar que poderia ir um pouquinho mais além no que eu faço, sinto que eu poderia puxar mais, principalmente na parte física. (Orquídea)

O condicionamento físico e o desempenho foram referendados por algumas mulheres. Estas afirmam que deveriam se esforçar mais nas atividades para melhorar sua condição física, porém avaliam sua vida positivamente.

Apesar de eu ser bem entusiasmada, não me sinto nem mal nem bem. Em termos de cooperação, eu me sinto bem, mas em termos de desempenho físico não me sinto tão bem assim. Na minha idade a atividade física, é essencial, porque senão... eu acho que realmente não da pra se manter. Então, avalio que se eu não fizer exercícios é uma roubada. (Luisa)

Minha saúde é muito boa, graças a Deus eu não tenho nada. Em relação ao meu preparo físico, sinto que eu poderia ir mais além do que vou atualmente, poderia me exigir mais... Mas a minha vida é muito boa. (Eliana)

Eu me sinto ótima, apesar de que sinto que no meu desempenho físico eu poderia me esforçar mais, mas assim, eu comigo mesma, me sinto muito bem, parece que tenho uns 18 anos (risos). (Maria)

No relato das participantes, percebemos que apesar de apresentarem algumas dificuldades no processo de viver, todas, de uma maneira geral, avaliam que são possuidoras de boas condições de vida.

Caracterizando o projeto na percepção das participantes...

O programa “Vivências Corporais Lúdicas (VCL)” teve a perspectiva de propor vivências que não visam somente o trabalho do condicionamento físico, mas sim procurou re-significar as práticas corporais que geralmente são ofertadas na maioria dos programas de atividades físicas, promovendo uma diversidade de movimentos, melhorando a compreensão e a percepção do corpo e favorecendo a interação e integração das pessoas (BONETTI, 2006).

Durante as vivências do programa, o lúdico foi sempre colocado para os participantes, despertando assim sentimentos de alegria e felicidade, dando a sensação de plenitude, transformando a prática do movimento em uma ação constituída de significado. O projeto também proporcionou uma ação entre amigos, não sendo somente uma atividade, mas um espaço para viver, ao contrário do espaço vazio de mera repetição comumente encontrado na maioria dos programas de atividade física (BONETTI, 2006).

Nas entrevistas realizadas, podemos destacar a percepção das participantes referentes a alguns aspectos do programa, tais como:

Gostei muito, tanto por ser três vezes na semana, como pela diversidade de atividades que tem. Acho muito completo, pois tem atividades aeróbicas, de força, relaxamento, alongamento, além das atividades de entrosamento. [...] os exercícios são bem ao nível do grupo, porque eu vejo que todo mundo consegue acompanhar. [...] aqui também legal porque as pessoas têm mais ou menos a mesma faixa etária. Isso deixa a gente mais vontade. Fica todo mundo mais ou menos no mesmo nível. (Luisa)

As práticas corporais vivenciadas no programa são diversificadas, abordando todas as facetas do corpo humano; o corpo brincante, o corpo dançante, o corpo forte, sempre com a intenção de trabalhar o ser humano em sua totalidade, sem fragmentá-lo, trabalhando com vivências de dança, alongamento, ginástica exercícios de equilíbrio e concentração, jogos, yoga, tai chi chuan, dentre outras atividades.

O lúdico permeia todas as vivências trabalhadas no programa objetivando a interação entre as pessoas e formando laços de amizade, oportunizando espaços onde as pessoas se descobrem e se reinventam.

Cada vivência que a gente faz aqui foi despertando em mim aos pouquinhos, aquela Zélia que tinha que voltar... Foi resgatando coisas dentro de mim que fizeram com que eu melhorasse. (Zélia)

Vivenciando o lúdico, as pessoas têm a oportunidade de mudar seu comportamento, deixando-o transparecer “nas emoções, na excitação dos sentidos, no lado não-racional, não “sério” do humano” (Santin, 1987; 102-103),

O projeto é um veículo, um meio de amizade e de muitas outras coisas também. Aqui é um momento que a gente tem para exercitar o que somos, porque se a gente errar, o que pode acontecer? Eu vejo que aqui é como se fosse um momento em que a gente pode errar, pode brincar, pode se divertir, e pra mim é fundamental citar isso aqui. (Rosa)

Na percepção das participantes, o programa é um espaço onde as mesmas puderam potencializar os sentimentos de autovalorização, agindo com autonomia, influenciando para um significado mais positivo e duradouro sobre as relações construídas no grupo.

Conhecendo as contribuições do projeto no viver das participantes...

As vivências do programa objetivaram enfatizar aspectos voltados à autonomia e autovalorização das participantes, promovendo uma evolução pessoal e emocional e, conseqüentemente, trazendo o bem-estar físico e mental, como podemos observar no depoimento a seguir:

Harmonizou alguma coisa dentro de mim e isso, essa harmonia, ela transcende, ela vem pra fora e você vê as pessoas e as situações de uma forma diferente... E eu devo isso realmente às vivências corporais. (Rosa)

Quando eu iniciei o projeto, eu estava numa condição em que eu não conseguia pensar muito. Eu não conseguia ter esse raciocínio lógico, mas aos pouquinhos eu fui indo. Tiveram pessoas que me entenderam, que perceberam que eu estava doente, que estava em tratamento e que me ajudaram de alguma forma. Isso aqui não é só uma atividade física pra mim. O fato de eu estar fazendo alguma coisa significa muito pra mim e como o projeto não trabalha somente físico, tem sendo muito positivo pra mim. (Zélia)

Percebe-se na fala da participante que as vivências, além de proporcionar o desenvolvimento e aceitação pessoal, também o “estar com o outro”, possibilitou trabalhar melhor os aspectos relacionados à sua condição de doença, pois ela apresenta um quadro de depressão e bipolaridade gerados a partir do excesso de tensão e estresse no trabalho. Sabemos que a depressão, atualmente considerada o mal do século, causa desconforto e prejuízos no funcionamento tanto pessoal como familiar e social nas pessoas (DUARTE, 2010).

Segundo Duarte (2010), atualmente, a depressão pode ser tratada como sintoma, síndrome ou doença, porém considerando-a de uma forma ou de outra, não podemos deixar de lado que ela causa um grande impacto de sofrimento na vida das pessoas, diminuindo a qualidade de vida e o funcionamento biopsicosocial.

Para o mesmo autor, os distúrbios de humor são causados por vários motivos, pois há uma integração nos fatores bioquímicos, genéticos e comportamentais das pessoas, sendo que em um estudo de Lima (1999) apud

Duarte (2010), epidemiologicamente, a depressão aparece duas vezes mais nas mulheres do que nos homens, tendo como prevalência 18% nos homens e 27% nas mulheres, ressaltando ainda mais os comprometimentos causados por essa doença na sociedade moderna.

Observa-se que ainda é difícil compreender as relações entre a depressão e o trabalho, pois é uma tarefa muito complexa. Ao mesmo tempo que a depressão tem várias causas e motivos, o trabalho pode oferecer fatores de risco e afetar a doença ou deixar ser afetado por ela (DUARTE, 2010).

Só de eu fazer esses movimentos, tanto do lado afetivo como do lado cognitivo, que a gente trabalha nas aulas, eu estava com problemas dos dois lados, sabe? E daí a gente foi trabalhando isso, aos pouquinhos, um joguinho, a como se portar... Isso foi me ajudando muito. Em tudo que a gente faz aqui tem o objetivo de trabalhar uma parte da gente. E esses raciocínios pequenos eram muito difíceis pra mim no começo, mas agora é mais fácil, eu consigo ver e entender o todo. Antes o meu entendimento de um jogo ou alguma situação colocada pra gente em uma vivência era fragmentado, hoje eu consigo entender as coisas com mais facilidade, eu consigo entender tudo. (Zélia)

O “estar com o outro” foi mais um aspecto que contribui para o viver destas mulheres, levando-as a expressar melhor seus sentimentos, emoções e aflições.

Eu não era de participar, de falar, eu tinha muita vergonha. E agora eu não tenho mais isso. E eu posso te garantir que as vivências corporais lúdicas, nesse espaço que tem aqui, eu fui conquistando isso, então, me julgo uma pessoa muito participativa. (Rosa)

Bonetti (2006) ressalta que o programa VCL proporciona às pessoas a convivência com outras pessoas, criando oportunidade de estratégias de interação, relação e aproximação, amenizando as características no comportamento geral dessas pessoas, já que de uma forma geral, elas têm dificuldades de se expressar e de se comunicar.

As pessoas podem obter redes sociais formadas a partir da família, amigos, com sua participação em igrejas, associações de bairro, vizinhos ou então por organizações sociais. Essas redes sociais permitem às pessoas o experimento do sentimento de “estar com o outro”, que proporciona uma sensação de acolhimento, fazendo com que ela se sinta amada e querida, compartilhando saberes, valores, crenças, ajudas mútuas, aumentando a

autoestima e refletindo diretamente em seu processo de viver (BONETTI, 2006).

Para Silva et al. (2005), essas redes sociais têm um papel importantíssimo para facilitar as pessoas nos passos iniciais da busca por ajuda, já que os membros dessas redes proporcionam um apoio contínuo, facilitando não só no processo de viver mas também ajudando na recuperação de pessoas doentes fisicamente ou emocionalmente.

Sou péssima para falar, não consigo me expor muito. O grupo me ajudou muito nisso, sabe? Porque eu sou muito tímida, tenho dificuldade de me aproximar das pessoas, e quando eu entrei no projeto foi com o objetivo de enfrentar esse obstáculo... E aqui eu consegui fazer isso... Consegui vencer esse obstáculo. (Renata)

A gente faz muitos amigos, a amizade aqui dentro é muito forte, eu me sinto mais comunicativa. (Orquídea)

As vivências proporcionaram às participantes compartilhar suas histórias de vida, compreender os significados que dão às suas vidas e identificarem possibilidades e limitações no processo de viver.

A gente trabalha muito a questão do grupo, até porque nós estamos em um grupo, e isso foi muito importante para mim. No início eu era uma pessoa que não abria a boca pra falar nada, não conseguia fazer nada, e hoje até minha expressão mudou... Aquela fisionomia pesada, amarrada saiu de mim e agora você percebe uma expressão facial melhor, eu consigo sorrir, eu consigo brincar. (Zélia)

As mudanças percebidas pelas participantes não se restringiram apenas ao estar nesse grupo, mas com as outras relações de suas vidas como: família, amigos, colegas do trabalho, companheiro.

Lá fora, fora desse grupo e desse espaço, todas as pessoas que me conhecem dizem que mudei muito. Eles sentiram que gradativamente eu fui melhorando. Até minha psiquiatra, que sabe do projeto e tudo mais, está vendo como faz efeito, como faz diferença esse tipo de atividade. (Zélia)

Analizamos que todos estes aspectos que contribuíram para um viver melhor dessas mulheres, conforme relatos foram mais significativos quando vivenciaram outras práticas corporais que se utilizavam de metodologias mais hegemônicas em suas práticas.

Eu fiz um semestre de dança, adoro dançar, foi muito legal, mas é sempre a mesma coisa, assim como a ioga, que era o que eu fazia antes de conhecer esse projeto aqui. Mas eu acho que esse projeto é um dos mais completos que eu conheço, pois ele trabalha todas as atividades e vai alternando-as durante a semana. Outra diferença que eu senti quando participei da dança foi em questão da idade, como eu já disse, aqui é legal porque é todo mundo da mesma faixa etária, e na dança não era bem assim. A maioria dos alunos era jovem... Eu não me importaria de fazer dança com essa turma, até mesmo quando tem dança aqui eu adoro, mas sei lá, eu gostei da dança, mas eu senti muita falta desse equilíbrio de idades que eu encontro aqui. (Luisa)

Segundo Melo, Schneider e Antunes (2006), a ginástica em academia é um tipo de prática que vai de encontro apenas com as necessidades de uma sociedade que se baseia na produção e no consumo. As vivências dessa prática são inspiradas em máquinas, resultando em reproduções aceleradas e automatizadas. Essas diferenças foram sentidas pelas participantes, como podemos observar no relato a seguir:

Porque se você quer só atividade física você vai pra uma academia, mas não era isso que eu queria, eu queria era esse contato humano, essa interação em grupo, esses laços que criamos aqui. Numa academia é diferente, eu já fiz, é uma coisa muito mecânica, muito fria, é você e a máquina, a máquina e você... Eu vejo que lá eles não estão preparados para encontrar pessoas com problemas psicológicos como eu.* Eles tratam todo mundo como se todos estivessem preocupados apenas com o físico. Aqui não, aqui eu tive essa acolhida, foi onde eu comecei a fazer todos os movimentos, a participar, a voltar a ser quem eu era. (Zélia)

As vivências desenvolvidas no programa se preocupavam em problematizar a compreensão de corpo além do aspecto anátomo-fisiológico, buscando alternativas capazes de considerar também as dimensões cultural, social, afetiva e histórica dos corpos que se movimentam.

O grupo que fiz o condicionamento físico era muito frio, assim, as pessoas iam lá pra fazer o que tinha que ser feito e tchau. Aqui não! Não sei o acontece, esse grupo de vivências corporais, não sei, tem uma coisa, é muito afeto, rola uma energia de amizade. (Rosa)

Na dança de salão eu sentia o grupo muito fechado, o pessoal ia lá fazia o que tinha que fazer e tchau. Não tinha essa amizade, essa brincadeira, essa descontração que a gente tem aqui. A gente brinca, dá risada, mas não é por isso que a gente deixa de fazer as atividades propostas. (Renata)

As participantes referendaram que o condicionamento físico também foi um aspecto que mereceu destaque deste estudo.

Tive uns probleminhas de saúde há um tempo. Problemas na parte respiratória e depois disso senti que fiquei mais esquecida. Percebi que isso acabou afetando a minha memória. Com a minha participação no projeto, senti uma mudança muito significativa, depois que iniciei nessa atividade melhorei muito. (Maria)

A função cognitiva compreende a percepção, aprendizagem, memória, atenção, raciocínio, vigilância, solução de problemas e aspectos psicomotores como: tempo de reação, tempo de movimento e velocidade de desempenho. Embora ainda não exista um consenso sobre os reais benefícios que a atividade física regular provoca sobre as funções cognitivas, muitos estudos apontam que o exercício físico interfere nos processos cognitivos, pois aumenta os níveis de neurotransmissores no organismo e provoca mudanças em estruturas cerebrais, causando uma melhora no trabalho cognitivo, melhorando a memória e todos os outros processos compreendidos nas funções cognitivas (ANTUNES et al, 2006).

Sinto-me mais disposta, as pernas doem menos, nas pequenas coisas do dia a dia a gente sente diferença, nos afazeres domésticos a gente se sente com mais energia. (Renata)

A gente modifica muito, se sente mais disposta. Eu não me sinto mais tão cansada, consigo caminhar mais e não me sentir tão cansada ou então ficar com dor depois. Até minha filha, que é fisioterapeuta, notou a diferença em mim, na minha flexibilidade, minha força e na minha resistência física. (Eliana)

Outro aspecto que merece destaque é que os participantes começaram a dormir melhor após as vivências. Conforme Mello et al (2005), os exercícios físicos podem contribuir para as pessoas dormirem melhor como também melhora na aprendizagem diminuindo os riscos de depressão e ansiedade e também ajuda no humor. As pessoas ativas têm um sono melhor do que inativas, com a hipótese de que o sono melhorado proporciona menos cansaço durante o dia seguinte e mais disposição para as atividades diárias como também para a realização de exercícios físicos.

No estudo de Ackel (2005), o exercício físico melhora não só a qualidade do sono, como também aumenta o tempo total dele. Isso ocorre, pois o

exercício gera um estresse fisiológico no organismo e o mesmo tem a necessidade de aumentar o tempo do sono para restabelecer a homeostase, que foi afetada pela prática do exercício. Sobre a qualidade do sono, o exercício físico aumenta a temperatura corporal e a atividade das ondas lentas do sono, determinando uma intensidade maior do sono e, conseqüentemente, uma melhor qualidade do mesmo.

Uma das coisas que mais afeta positivamente é que a gente dorme melhor depois de um exercício físico. A gente relaxa mais, acorda menos à noite e isso nos deixa mais disposta no outro dia, nos deixa mais alegre para viver a vida. (Luisa)

Segundo Calaça et al. (2003), a flexibilidade merece atenção, pois está ligada à saúde e a uma boa qualidade de vida, já que conforme envelhecemos, há uma diminuição na amplitude de nossos movimentos e de nossas articulações, enrijecendo a musculatura e levando à sensação de dores, quedas, lesões, dificuldades de realizar certos movimentos, fazendo com que exercícios e atividades que promovam a flexibilidade se tornem cada vez mais importantes e essenciais, principalmente durante o processo de envelhecer.

Senti uma melhora muito grande na minha imunidade, pois depois que comecei no projeto eu fico bem menos doente, as dores nos joelhos e costas melhoraram muito. Minha flexibilidade melhorou demais, é o que eu mais noto diferença. Até mesmo a celulite diminuiu muito e meu marido chegou a comentar comigo... (risos). Aquela atividade também que a gente faz de alongamento em dupla, não sei por que, talvez porque nesse tipo de atividade, como você tem a ajuda de outra pessoa, acaba indo ao seu limite de alongamento mesmo... Senti que depois dessas aulas eu vou mais ao banheiro, acho que essa atividade tem um efeito de expulsar líquidos, como se fosse uma drenagem linfática. (Rosa)

De acordo com Vulczak e Monteiro (2008), várias mudanças neuroendócrinas e do sistema imune podem ocorrer durante e após a prática de exercícios físicos, sendo que a quantidade, qualidade, tempo e intensidade da atividade podem variar essas alterações.

Ainda de acordo com esses autores, há um consenso indicando que o exercício moderado ajuda nas funções do sistema imune e possibilita a redução na incidência de doenças e infecções.

Finalizando, constatamos que o fato deste programa não ter sido desenvolvido no primeiro semestre letivo do ano de 2010, inviabilizou às alunas a beneficiar-se destas melhorias, aqui relatadas.

Ah, quando não teve o projeto eu fiquei mais parada, mais dura. E sem contar que a gente fica muito em casa. Você acaba sentindo falta do entrosamento do grupo e falta das aulas.(Mafalda)

Em termos físicos não senti muita diferença, porque fiz outras atividades. Mas em termos emocionais e afetivos, faltou afeto, faltou contato... Esse grupo aqui é muito especial. E esse semestre está sendo muito especial pra mim, a cada semestre que passa as situações e as sensações vão ficando mais intensas. (Rosa)

Sendo assim, estes depoimentos elucidam questões que fizeram com que as mesmas percebessem diferenças tanto no aspecto físico como também sentissem falta das relações construídas no desenvolvimento do programa de VCL.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo teve o objetivo de conhecer como as mulheres participantes do programa de “Vivências Corporais Lúdicas” avaliam suas vidas, quais os significados das práticas corporais na vida delas e comparar as avaliações durante a participação ativa no programa e quando ele não foi oferecido. Sendo assim, pode-se observar que o programa VCL é percebido e vivenciado positivamente por suas participantes. O fato dele ser desenvolvido três vezes por semana, apresentando diversidade de atividades, procurando abordar todos os aspectos do ser humano, dando a oportunidade de vivenciarem opções de movimentos, trabalhando com pessoas de meia a terceira idade e re-significando as práticas corporais de forma que o diferencia dos demais programas de atividade física têm sido motivos de adesão e permanência das mulheres no mesmo.

O incentivo ao lúdico e às sensações causadas pelas vivências possibilitaram o espaço onde as mulheres puderam experimentar sensações, erros, acertos, descobrirem dentro delas sensibilidades e sentimentos nunca antes sentidos, oportunizando melhor conhecimento de si e, conseqüentemente, influenciando no processo de viver.

A cultura corporal, a expressão através de movimentos e espaços de vivências lúdicas que promovam a amizade, a interação e a aceitação, não somente pessoal, mas também “do outro” e das diferenças sentidas a partir da convivência geraram um sentimento positivo, de felicidade, de paz interior.

Percebemos que a participação no programa não modificou apenas aspectos físicos e na performance dessas pessoas, visto que não perceberam apenas melhorias na flexibilidade, força, resistência e agilidade, mas também proporcionou viverem suas histórias de vida, compreenderem os significados que dão a elas e identificarem as possibilidades e limitações no processo de viver. As vivências proporcionam um melhor cuidado de si e do outro, pois as sensações e visões de si mesmo e do outro sofrem modificações, as pessoas se tornam mais sensíveis e notam com maior facilidade não só as próprias sensações e sentimentos, mas também as de quem está ao redor, facilitando o “estar no mundo” dessas pessoas.

As modificações físicas e no condicionamento físico dessas pessoas também ajudam muito na sensação de bem-estar, pois elas vão sentindo melhora na disposição para viver e realizar as atividades impostas no dia-a-dia. Atividades simples como pentear e lavar o cabelo, varrer a casa, lavar a louça ou escovar os dentes são ações que, com o passar do tempo, vão se tornando difíceis em função da diminuição da resistência, força e flexibilidade causada pelo envelhecimento.

Destacamos que todas as contribuições enfatizadas pelas participantes nas entrevistas e debatidas na análise e discussão deste estudo, a partir do momento em que o programa não foi oferecido no primeiro semestre de 2010, essas contribuições e aspectos fizeram falta, já que as mesmas não puderam e não tiveram acesso às práticas e sensações vivenciadas nas aulas e já citadas.

É de fundamental relevância, também, ressaltar que este estudo promoveu um *feedback* para todas as pessoas envolvidas nas atividades, pois já que o programa existe há aproximadamente dez anos, é sempre interessante identificar e analisar que os resultados da metodologia utilizada proporcionam efeito significativamente positivo às participantes, fazendo com que não somente elas mas, também, os profissionais envolvidos nessas aulas permanecessem com as sensações e emoções à “flor da pele”, com motivação e coração envolvidos nas práticas e, assim, perpetuando as contribuições dessa metodologia e ideal de uma atividade física através do tempo, e disseminando a cada dia o prazer e a plenitude das práticas corporais.

REFERÊNCIAS

ACKEL, C. R. **Sono e Exercício**. Universidade Federal de São Paulo – Centro de Estudos de Fisiologia do Exercício, 2005 – Disponível no endereço eletrônico: <http://www.centrodeestudos.org.br/pdfs/sono.pdf>. Acessado em: 20/05/2011.

ANTUNES, P. C. **Corpo, saúde e práticas corporais: uma análise da produção científica do campo da Educação Física acerca das pessoas na meia-idade** / [dissertação] - Florianópolis, SC, 2010. 198 p.

ANTUNES, H. K. M.; SANTOS, R. F.; CASSILHAS, R.; SANTOS, R. V. T.; BUENO, Orlando, F. A.; MELIO, Marco, T. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Rev. Bras. Med. Esporte**- Vol. 12, N° 2 – Mar/Abr 2006.

ANTUNES, P. C.; SCHNEIDER, M. D. **Primeiras aproximações com o conceito de maturidade: Um olhar a partir de uma realidade social feminina**. Esporte e Lazer na cidade: a prática teorizada e a teoria praticada – Florianópolis : Lagoa Editora, 2007.

ANTUNES, P. C.; SCHNEIDER, M. D. **As propostas de práticas corporais para pessoas na maturidade: uma possibilidade de re-significação**. Esporte e Lazer na Cidade, Vol. 1: práticas corporais re-significadas. Florianópolis: Lagoa Editora, 2007.

ALVEZ, A. S.; OLIVEIRA, D. F.; BAPTISTA, M. R.; DANTAS Estélio H. M. **Os efeitos da prática do yoga sobre a capacidade física e autonomia funcional em idosas**. Fitness e Performance Journal, v.5, n. 4, p.243-249, 2006.

AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas, SP: Unicamp, 2003.

BENEDETTI, T. R. B. Qualidade de Vida e Atividade Física para a Terceira Idade no Japão – **Rev. Bras. Cineantropom. Desenvolvimento Hum.** Florianópolis – v. 9 s.1 – Abril de 2007.

BONETTI, A. **O coração e o lúdico: vivências corporais para um viver mais saudável de pessoas com problemas cardiovasculares** - Tese de Doutorado – Universidade Federal de Santa Catarina – Programa de Pós Graduação em Enfermagem, 2006.

BONETTI, A. et al. **Práticas Corporais e seu Processo de Re-significação – apresentando os subprojetos de pesquisa.** Práticas Corporais: Gênese de um movimento investigativo em Educação Física. Ana Márcia Silva, Iara Regina Damiani, organizadoras. Florianópolis: Nauemflu Ciência e Arte, 2005. 3v.:il.100p (p.35-36).

BORGES, L. V.; LEAL, C. R. A. A.; **Caminhada e Representação Social.** Anais do V Simpósio de Educação Física do Sudoeste Goiano – Educação Brasileira: Análise das Mudanças Recentes – Campus Jataí/UFG - Jataí-GO – de 06 a 11 de novembro de 2006.

BRUNHS, H. T. O jogo nas diferentes perspectivas históricas. **Revista Motrivivência.** N. 9, ano 8, 1996.

CALAÇA, N. F.; LACERDA, P. J. C.; MARTINS, R. G. L.; NETO, B. **Yoga: Relato de uma Pesquisa-Ação sobre os benefícios de sua prática.** 2009 - Disponível em: <http://revistas.jatai.ufg.br/index.php/acp/article/view/653/419>, acessado no dia 09 de Junho de 2011.

CARVALHO, Y. M. Promoção da saúde, práticas corporais e atenção básica – **Revista Brasileira de Saúde da Família** – Brasília – vol. VII. p. 33-45, 2006.

COSTA, K. T. O.; SILVA, L. T. Um estudo sobre a construção e realização de uma rua de lazer desenvolvida pelo programa “recrear” da Secretaria Municipal de Esportes de Belo Horizonte – Animador Sociocultural: **Revista**

Iberoamericana – vol. 3, n.1 – 2008.

COLDEBELLA, A. O. C. **Práticas Corporais Alternativas: um caminho para a formação em Educação Física**. Dissertação de Mestrado, Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2002.

CRAIG, Colleen. **Pilates com a bola**. São Paulo: Phorte, 2003.

DEVI, I. **Hatha-Yoga: Paz e Saúde**. Rio De Janeiro: Civilização Brasileira. 1968.

DE ROSE, Prof. **Questionando o Yoga**. 2 ed. Rio de Janeiro/São Paulo: UniYoga, 1997.

DIAS, G.; MENDES, R. Jogos Tradicionais Portugueses – retrospectivas e tendências futuras – **Revista Exedra**, nº 3 – 2010.

DUARTE, D. V. T. Impacto social da depressão e suas repercussões no trabalho. **REVISTA EFICAZ – Revista Científica Online**, Maringá – 2010.

FERNANDES, E. **Bringing the Divine down into Man: the building-up of the Yoga Path**. Revista Mirabilia 2: 13-34, 2003. Disponível no endereço eletrônico: <http://www.revistamirabilia.com/Numeros/Num2/trazendo%20o%20divino.html>. Acessado em: 20/05/2011.

FERNANDES, E.; RODRIGUES F. B.; ROCHA V. M^a. **A edificação da imagem do Yoga no Brasil**. UFRN, Natal, RN, Brasil. Disponível no endereço eletrônico: <http://www.veterinariosnodiva.com.br/books/A-EDIFICACAO-DA-IMAGEM-DO-YOGA-NO-BRASIL.pdf>. Acessado em: 20/05/2011.

GARCIA, I. **Pilates no Brasil**. 2008, Disponível no endereço eletrônico: <http://pilates.com.br/conteudo.asp?id=4>. Acessado em: 07/06/2011.

GARCIA, J. L.; GLITZ, N. B.; CESTARO, Paula; PAZ S. L.; DIAS Tânia S.; BRAZ Luciene. A Influência da Dança na Qualidade de Vida dos Idosos –

Revista Digital Buenos Aires – Ano 14 – Nº139 – Dezembro de 2009.

GARAUDY, R. **Dançar a vida**. São Paulo. Nova Fronteira, 1980.

GALLAGHER, S. P.; KRYZANOWSKA, Romana. **O método de Pilates de Condicionamento Físico**. São Paulo: The Pilates Studio® do Brasil, 2000.

HUIZINGA, J. **Homo Ludens: o jogo como elemento da cultura**. São Paulo: Perspectiva, 1996.

KUPFER, P. **Você tem corpo? Então o Yoga é para você**. Disponível no endereço eletrônico: www.yoga.pro.br/artigos/138/7/voce-tem-corpo-entao-o-yoga-e-para-voce. 2002, Acessado em: 05/05/2011.

LATEY, P. **The Pilates Method: History and Philosophy**. Journal of Bodywork Movement Therapies. 5(4): 275-82, 2001.

LAZZAROTTI, A. F.; SILVA, A. M.; ANTUNES, P. C.; SILVA, A. P. S.; LEITE J. O. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física – **Revista Movimento**, Vol. 16, Núm. 1, pp. 11-29 Fundação Universidade Federal do Rio Grande - jan./mar. 2010.

MARINHO, A. **O lúdico e a natureza**. Disponível no endereço: http://www.anppas.org.br/encontro_anual/encontro2/GT/GT15/alcyane_marinho.pdf. Acessado em: 15/05/2011; 2004.

MELO, C. K.; SCHNEIDER, M. D. ANTUNES, P. C. **O corpo respiração em busca do equilíbrio da vida: elementos para uma re-significação das práticas corporais**. Práticas corporais: construindo outros saberes em Educação Física. Florianópolis: Naemblu Ciência e Arte, 2006.

MELLO, M. T.; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A. M.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicológicos. **Ver. Bras. Med. esporte**, vol. 11, nº 3, Maio/jun, 2005.

MIRANDA, C. **Hatha-Yoga, a ciência da saúde perfeita.** Rio de Janeiro, Freitas Bastos, 1966.

MUSCOLINO, J; CIPRIANI, S. **Pilates and “Powerhouse” I.** Journal of Bodywork Movement Therapies. 8:15-24, 2004.

OLIVEIRA, N. R. C.; **Ginástica para todos: perspectivas no contexto do lazer. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2007, 6(1): 27-35.**

PIMENTEL, G. G. A.; OLIVEIRA, E. R. N. PASTOR, Aparecida P. **Significados das práticas corporais no tratamento da dependência química** - Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.12, N° 24, p.61-71, jan./mar. 2008.

PIRES, K. M. **Em Busca da Qualidade de Vida: Desenvolver a espiritualidade pode ser um dos caminhos.** Especial Família – Qualidade de Vida – Atividades e Experiências. Especial 2009.

PIRES, D. C.; SÁ, Cloud K. C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista Digital – Buenos Aires – Ano 10, n. 19, 2005.**

SANTIM, S. **Educação Física: uma abordagem filosófica da corporeidade.** Unijuí. Ijuí, 1987. (coleção ensaios: política e filosofia

SCILAR, M. História do Conceito da Saúde. **PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva,** Rio de Janeiro, 17 (1). 29-41, 2007.

SEGAL, N. A.; HEIN, J; BASFORD, J. R. **The Effects of Pilates Training na flexibility and Body Composition – An Observational Study.** Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. 85:1977-81, 2004.

STROHER, J. GRANDO, B. S. COFFANI M. C. R. S. BORGES, J. B. F. **Jogos e Brincadeiras Tradicionais na formação de identidades culturais no**

contexto escolar – 2º Jornada Científica da Unemat – Outubro de 2009.

SURDI, A. C. TONELLO, J. **Lazer e saúde: algumas aproximações em direção à melhoria da qualidade de vida das pessoas** – Visão Global, Joaçaba, v.10, n. 2, p. 201-228, jul/dez.2007.

VULCZAK, A.; MONTEIRO, M. C. Exercício físico e interações endócrino-imunes: Revisão. **Revista Eletrônica Lato Sensu** – Ano 3, nº 1, 2008.

ANEXOS

APÊNDICES



APÊNDICE A

ROTEIRO DA ENTREVISTA



- 1) Fale um pouco sobre a sua vida.

- 2) Como você avalia sua condição?

- 3) Com sua participação nas aulas do projeto “Vivências Corporais Lúdicas” você sentiu alguma modificação em algum aspecto na sua condição?

- 4) No semestre onde o projeto não foi oferecido, você notou alguma diferença na sua condição de vida? (Quais diferenças).

- 5) Como você se avalia/percebe-se nas vivências do projeto?



APÊNDICE B

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996, segundo o Conselho Nacional de Saúde

Eu _____, aceito livremente participar do estudo “Práticas Corporais: contribuições na vida de seus praticantes.” sob responsabilidade da pesquisadora Andréa Targas, acadêmica do curso Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Santa Catarina.

Propósito do Estudo: Avaliar os significados das práticas corporais e qual a contribuição na vida dos participantes do projeto Vivências Corporais Lúdicas.

Participação: Ao concordar em participar, deverei estar à disposição para participar de uma entrevista com 05 (cinco) perguntas.

Riscos – Este estudo não trará riscos para minha integridade física ou moral.

Benefícios – As informações obtidas com esse estudo poderão ser úteis cientificamente e de ajuda para outros pesquisadores na área.

Privacidade – A identificação dos participantes será mantida em sigilo, sendo que os resultados do presente estudo poderão ser divulgados em congressos e publicados em revistas científicas. Minha participação é, portanto, voluntária, podendo desistir a qualquer momento do estudo, sem qualquer prejuízo para mim. Pela minha participação no estudo eu não receberei qualquer valor em dinheiro, mas tenho a garantia de que todas as despesas necessárias para a realização da pesquisa não serão de minha responsabilidade.

Florianópolis, ___/___/___

Assinatura do participante _____

Assinatura da pesquisadora _____