

ATIVIDADE FÍSICA, CONSCIÊNCIA CORPORAL E ESTILO DE VIDA

KUCHLER, Rosana Aparecida Mata, - PUCPR
rosana.kuchler@gmail.com

MIRANDA, Simone de - PUCPR
simone.miranda@pucpr.br

Área Temática: Recreação e Lazer.
Agência Financiadora: Não contou com financiamento

Resumo

A tecnologia disponível para o homem vem tornando-o cada vez mais inapetente e com pré-disposição a doenças hipocinéticas. Assim o corpo vem se tornando objeto de manipulação do indivíduo e da sociedade, tirando a autonomia e a consciência em suas práticas corporais. Portanto, é necessária uma abordagem que envolva o indivíduo em suas atividades físicas, ser consciente de seu corpo e suas ações, para que a Educação Física venha intervir de maneira mais eficiente na motricidade humana e na conscientização de um estilo de vida saudável. O objetivo do presente trabalho foi verificar se a prática de atividades físicas proporciona uma melhor consciência corporal e influência no do estilo de vida. O presente trabalho partiu da pesquisa de campo, que foi realizada com base em observações e entrevistas, coleta de dados e análise dos mesmos. Foi utilizado o teste de Askevold, para verificar a percepção corporal, e o Pentáculo do Bem Estar, para avaliação do perfil do estilo de vida; ambos foram aplicados no início e no final da coleta de dados. Através dos resultados obtidos, conclui-se que houve melhora no estilo de vida dos participantes; a atividade física mostrou-se um fator decisivo nesta melhoria, pois está relacionada a melhores condições físicas, mental e social do indivíduo, sendo um fator de grande influência no comportamento. Observou-se uma influência significativa na mudança de comportamento quanto à alimentação, controle do stress e como meio de cuidados com o corpo, saúde e o psicológico. Quanto à consciência corporal, houve uma melhora na construção de suas figuras finais, possivelmente relacionadas com a melhora da percepção corporal com a prática da atividade, já que a musculação no período de adaptação tende a desenvolver a coordenação e a conscientização postural e um maior conhecimento do próprio corpo. A aceitação do próprio e a percepção do meio faz parte desse processo de consciência corporal; notamos que o nível de aceitação do seu próprio corpo esta equilibrado. Os significados da pratica da atividade física estabeleceu-se entre estética e saúde. As relações estabelecidas com o corpo foram de cuidados e em maior percentual a estética.

Palavras-chave: Atividade Física; Consciência Corporal; Estilo de vida.

Introdução

A tecnologia disponível para o ser humano vem tornando-o cada vez mais inapetente e com pré-disposição a doenças hipocinéticas, que são desenvolvidas pela falta de movimento. Nesse processo o corpo vem se tornando objeto de manipulação do indivíduo e da sociedade, tirando-lhes a autonomia e a consciência em suas práticas corporais (BRANDL, 2002, p.2). Desta forma os movimentos tornam-se mecânicos, automáticos e muitas vezes sem limites e limitações.

O interesse da população pela prática da atividade física, nos últimos anos, criou a necessidade e a preocupação de se estudar a consciência corporal do homem em relação a sua atividade física. Essa busca frenética pelo exercício físico pode se dar pelos mais variados objetivos, pelo desempenho, auto-rendimento, estética e aqueles que buscam a saúde.

Segundo Medina (1987, p. 22), “a consciência do homem pode ser entendida como o estado pelo qual o corpo percebe a própria existência e tudo o que mais existe”. Partindo deste ponto de vista, Moreira (1995 apud Brandl, 2002, p.1), propõe que há necessidade de compreender a prática da atividade física sobre o enfoque de que a Educação Física tem o papel de tratar o corpo não como objeto, e sim como sujeito da ação; o ato mecânico no trabalho corporal deve ceder lugar para o ato consciente.

Como observado na literatura (ANGHEBEN, 2005; BRANDL, 2002; MEDINA, 1987; etc.), a consciência corporal pode proporcionar uma escolha saudável de estilo de vida e tornando se assim uma prática prazerosa que respeita o ritmo próprio executado pelos participantes da Educação Física. Nesse sentido a pesquisa da percepção corporal, das sensações corpóreas e a habilidade de julgar a posição do próprio corpo são de grande importância, já que a Educação Física poderá atuar, trabalhando a conscientização do corpo, conquistando uma melhora na imagem corporal, consciência do seu próprio corpo e no estímulo na busca de uma melhorar qualidade de vida.

Portando, é necessária uma abordagem que envolva o indivíduo em suas atividades físicas, ser consciente de seu corpo e suas ações, para que a Educação Física venha intervir de maneira mais eficiente na motricidade humana e na conscientização de um estilo de vida saudável para seus praticantes. Assim cabe observar se os discursos dos indivíduos estão de acordo com o que percebemos na sua prática.

Desenvolvimento

Vivemos em uma sociedade consumista, que estimula de várias formas o indivíduo a um modismo, que inconscientemente pode aderir a um estilo de vida que muitas vezes pode ser saudável ou não.

Surge então a questão se a prática de atividades físicas proporciona uma melhor consciência corporal e influência no do estilo de vida? O objetivo principal desta pesquisa foi verificar se a prática de atividades físicas proporciona uma melhor consciência corporal e influência no do estilo de vida, para alcançá-lo procuramos: identificar a consciência corporal e o perfil do estilo de vida dos voluntários; verificar e identificar as influências que a prática da atividade física proporciona a consciência corporal e ao estilo de vida; compreender as contribuições que a prática da atividade física proporciona a consciência corporal, e no estilo de vida e desvelar as relações que os voluntários iniciantes das práticas de Atividades Físicas oferecidas pela extensão do Curso de Educação Física da PUCPR campus de Curitiba estabelecem com seu corpo e o significado desta prática para os mesmos.

Optamos pela pesquisa de campo, de caráter qualitativa e descritiva por ser a alternativa mais indicada, pois nossa preocupação não foi em quantificar, mas sim compreender e interpretar uma dinâmica, que foi determinada por atitudes e hábitos dos seus participantes. Segundo Minayo (2000, p. 57), os instrumentos mais indicados para coleta de dados é a entrevista semi-estruturada e a observação direta dos participantes, por se tratar de importantes componentes da realização da pesquisa qualitativa.

O trabalho de campo foi realizado nas salas de prática das modalidades de musculação e bike in door; no período de 03 (três) meses com a aplicação da entrevista, que foi realizada individualmente em sala apropriada (sala de avaliação física da musculação) e gravada com autorização prévia e não identificada para preservar o anonimato. Foi realizada com base em observações diretas, notas de campo, coleta de dados e análise dos mesmos. Para auxiliar a coleta de dados foi aplicado o teste de Askevold, para verificar a percepção corporal dos participantes, e o questionário de avaliação de perfil do estilo de vida dos mesmos; ambos foram aplicados no início e no final da coleta de dados. Para obtenção de um ponto de partida e conclusão da pesquisa todos os participantes foram submetidos as avaliações; ao questionário de avaliação de perfil do estilo de vida, que consistiu em um questionário de perguntas fechadas com uma

pontuação que corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades; estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida dos indivíduos classificando os em *perfil negativo* (escores 0 e 1) ou *perfil positivo* (escores 2 e 3) de é o instrumento denominado: O pentágulo do bem-estar. (NAHAS, 2006, p. 27) e o Teste de Askevold para verificação da consciência corporal. Portanto as formas de avaliações objetivas, subjetiva e informal que foram realizadas, e com parâmetros individuais baseado na experiência proporcionada, neste caso pela aproximação, se originaram basicamente por relatos e observações.

Os resultados brutos foram tratados de maneira a serem significativos e válidos (BARDIN, 1994, p.101); as operações estatísticas simples permitiram estabelecer quadros de resultados, os quais condensam e colocam em relevo as informações fornecidas pela análise. Ocorreu através de análise estatística com distribuição de frequência simples onde verificou-se o percentual inicial e um final de participantes, se houve mudanças na percepção corporal e no seu estilo de vida. Bem como, uma análise de associação, para investigar a correlação entre essas variáveis e verificar se a prática de atividade física melhorou a consciência corporal e se esta teve influência sobre o estilo de vida.

Assim as análises se deram em tempo integral, pois a forma de avaliação foi subjetiva e ora formal e ora informal, sendo construída passo a passo.

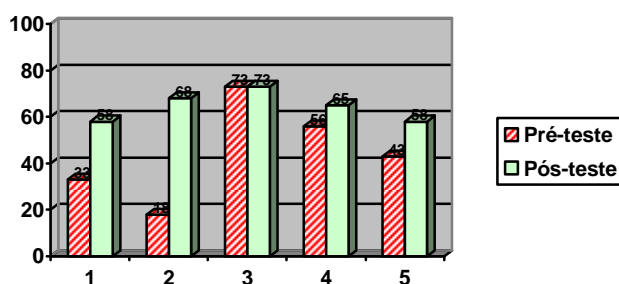


FIGURA 1 – Perfil do Estilo de Vida – Pentágulo do Bem Estar.

No primeiro momento da pesquisa, analisando as informações coletadas no instrumento do Perfil do Estilo de Vida – Pentágulo do Bem Estar adaptado por Nahas, utilizado para avaliar o estilo de vida dos participantes, houve prevalência do perfil negativo, onde dos 16 (dezesseis) participantes, 12 (doze) apontaram um perfil de estilo de vida negativo, apresentando escores entre os níveis zero e um, e somente 04 (quatro) participantes encontravam-se com um estilo de vida positivo, apresentando escores nos

nível 2 e 3. No pós-teste, ou seja, na reaplicação deste mesmo questionário dois meses depois, houve 04 (quatro) desistências, e os 12 (doze) que permaneceram mudaram, desta vez encontramos resultado positivo no estilo de vida de todos os participantes, isto é, houve mudança em seu comportamento para um perfil positivo.

É visível a melhora do estilo de vida dos participantes, claro que qualidade de vida envolve aspectos bem mais complexos, o Perfil do Estilo de Vida, derivado do Pentágulo do Bem Estar, é um instrumento simples, porém ele sabiamente analisa cinco aspectos (1.nutrição, 2.atividade física, 3.comportamento preventivo, 4.relacionamento e 5.controle do stress) fundamentais do estilo de vida das pessoas e que afetam a saúde em geral e estão associados ao bem-estar psicológico e a diversas doenças crônico-degenerativas, e sabemos que a prática de atividade física esta diretamente ligada e essas questões. A atividade física em particular, tem sido, cada vez mais, um fator decisivo na qualidade de vida, pois esta relacionada a melhores condições físicas, mental e social do indivíduo (NAHAS, 2006, p. 18); é um fator de grande influencia no seu comportamento, como foi verificado nesta pesquisa, pois ao comparar os resultados, no que diz respeito as cinco áreas avaliadas no pentágulo, pode-se observar uma influencia significativa na mudança de comportamento quanto à alimentação e controle do stress. Somente 33% se preocupavam com sua alimentação no início da pesquisa e depois 58% passaram a dar maior atenção a sua alimentação, inclusive nas entrevistas todos relacionaram a alimentação e a prática de atividade física como meios de cuidados com o corpo e a saúde, quando foram questionados sobre qual importância e de que forma davam atenção ao seu corpo.

Outro dado interessante foi quanto ao stress, na primeira fase 44% apresentavam comportamento positivo e na segunda 58% mudaram seu comportamento. Nas entrevistas foi apontado: “melhora na disposição para o trabalho”, “mais vontade de fazer as coisas”, “mais garra e ânimo para a vida”, e o mais importante, que se encontram “mais felizes com si mesmo”, isto vem a confirmar a afirmação de Nahas (2006, p.18) de que indicadores fisiológicos e as estatísticas são mais objetivos; porém, não se pode desconsiderar a percepção subjetiva, de satisfação com a vida e bem-estar psicológico.

As contribuições da prática da atividade física para os participantes, além desta mudança de comportamento, 11 (onze) indivíduos afirmaram estarem se sentindo bem melhor do que quando iniciaram, e somente 01 (um) indivíduo diz não ter sentido alteração, pois não alcançou seu objetivo que era emagrecer, nesse caso o fato da insatisfação foi por o mesmo não ter se disciplinado com a alimentação, porém todos

concordam que já obtiveram alguma contribuição prática da atividade física no seu dia-a-dia, seja para levantar um peso ou subir escadas.

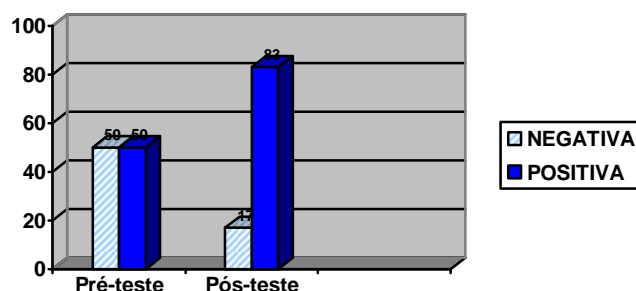


FIGURA 2 – Teste de Askevold.

A consciência corporal, avaliada pelo teste de Askevold, no primeiro teste, os indivíduos se apresentavam 50% com boa consciência corporal e 50% não apresentavam boa consciência corporal. No segundo teste, houve uma melhora, onde 83% passaram a apresentar uma boa consciência corporal e 17% não apresentaram ou melhoraram sua percepção corporal.

Quanto à percepção corporal e ao corpo propriamente dito, todos se percebem diferentes, ou em relação a resultados físicos e respostas fisiológicas, ou por estarem prestando mais atenção em suas atitudes corporais, ou pela postura corporal que afirmam estar se corrigindo sempre, ou pela melhora da coordenação motora.

Vejamos 07 (sete) dos 12 (doze) afirmam estarem mais conscientes do próprio corpo, 05 (cinco) melhoraram sua coordenação motora, 11 (onze) melhoraram sua postura corporal, e perceberam isso no caminhar e na execução dos exercícios. O principal é que 50% sente-se melhor, com bem estar físico e pessoal.

Quanto ao fator social 06 (seis) sentem-se mais seguros e mais integrantes ao meio e 03 (três) fizeram mais amizades.

Segundo Medina (1987, p. 22), “a consciência corporal pode ser entendida como o estado pelo qual o corpo percebe a própria existência e tudo mais que existe”, portanto a aceitação do próprio corpo como ele é, e a percepção do meio fazem parte desse processo de consciência corporal, nesta experiência com os participantes, notamos que o nível de aceitação do seu próprio corpo, esta equilibrado, pois 07 (sete) participantes aceitam-se como são e 08 (oito) não. A maioria diz que gostaria de ser diferente; e desses, 09 (nove) assumem não estarem satisfeitos com o seu corpo enquanto que 06 (seis), diz estar

satisfeito, mas todos reconhecem seu corpo, suas características peculiares; pois "cada ser é o seu corpo, nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo, através do qual se expressa e se relaciona com o mundo à sua volta" (LOWEN, 1975, p. 47). Assim, confirma Medina (2000, p. 52): "quer se trate do corpo do outro, ou que do meu, não tem outro modo de conhecer o corpo humano senão de vivê-lo, isto é, de assumir por minha conta a chama que me atravessa, e confundir-me com ele".

O conhecimento das estruturas do corpo, seus recursos potenciais, fragilidades, limites, necessidades e sua dinâmica, apontam para o modo de ser e de comportar-se, isto permiti que os indivíduos conhecessem seu corpo e possam aceitá-lo, a educação física faz parte deste processo, pode viabilizá-lo de maneira eficiente e com respeito por seu devido valor. Neste caso, o professor da sala de musculação, onde foi realizada a presente pesquisa, foi citado como fator de influência no reconhecimento do corpo, pois foi relatado melhora nas posturas corporais devido às correções contínuas do professor e na melhora de dores devido à execução correta de alguns exercícios, onde o professor orientava a postura correta de execução. Então movimento é ação, definem-se como ações interligadas, interdependentes, com alguma forma de propósitos mais amplos e mais íntimos do corpo, da mente e da personalidade; é mais do que uma simples mudança de estado físico; o movimento e a expressão do ser, expressão física, espiritual e cultural (FEIJÓ, 1992, p. 20).

A procura por atividades em academias decorre de três perfis: social, psicológico e físico. O social, aqueles indivíduos que buscam na academia um ponto de encontro, de socialização e ascensão social; que vêem no corpo um status, um meio de integração e interação social. No âmbito psicológico, os indivíduos praticam atividades com intenção de descarregar as tensões do dia-a-dia, como uma terapia, onde procuram alívio para suas preocupações e ansiedades produzidas em suas atividades profissionais. No aspecto físico, alguns se interessam pela avaliação do seu rendimento, com interesse na metodologia devido à necessidade do culto ao corpo, que é o maior propósito daqueles que freqüentam as academias (LOBATO, 1987, p.80,81). Nossa pesquisa vem confirmar esta afirmação de Lobato, encontramos dentre os participantes alguns depoimentos que confirmam estes perfis, no aspecto social: "Ah, estou... fiz um grupo de amigo e procuro sempre me integrar... até mesmo na questão de procurar estágio então me porto de maneira diferente, pra me integrar. Posso dizer que minha auto-estima esta melhor agora"; "A partir do momento que comecei a vir mais pro ginásio eu conheci mais pessoas, eu conheci outros tipos de pessoas, outras amizades". No aspecto psicológico: "quero aliviar o estresse e

melhor minha auto-estima”. No aspecto físico: “quero ganhar massa e definir meu corpo, claro que não vou conseguir ficar como ‘aquelas’ mulheres das revistas mais vou melhorar”; “A musculação, o que me levou a fazer, é para ganhar massa muscular, é pela estética”.

É notória a influência da mídia pela importância dada à beleza, à estética como um objeto de desejo e de consumo no mercado das necessidades do homem moderno, dos entrevistados 09 (nove) afirmaram ler revistas e assistir programas de TV’s que estimulam este tipo de pensamento. Dentre os participantes 09 (nove) buscaram a atividade para fins estéticos, e 06 (seis) afirmaram que foi pela saúde. E em outro questionamento sobre o porque da modalidade específica, somente 04 (quatro) afirmam que foi por afinidade, e 06 (seis) para alcançar os objetivos pretendidos.

A estética do corpo torna-se objeto de desejo identificado como propósito principal dos frequentadores de academias, onde a representação do corpo concreto esta nas diferentes atividades oferecidas, na plasticidade dos movimentos gímnicos das diferentes propostas metodológicas das academias e nos corpos belos e sensuais que despertam o interesse do “outro”, tornando-se um objeto de desejo da sensualidade, e nos discursos dos seus praticantes (NOVAES, 2001, p. 65,66).

O significado da pratica ficou ponderado entre estética e saúde, houve uma sensatez em muitas respostas onde demonstravam sua verdadeira preocupação; 08 (oito) responderam estética e assumiram que praticavam por um corpo mais bonito, e 07 (sete) realmente pela saúde, para melhorar seu condicionamento físico.

As relações estabelecidas com seu corpo são de cuidados e em maior percentual de manipulação, pois quando se referem às mudanças físicas, 11 (onze) gostariam de modificar algo no corpo, e confirmando esta idéia aparecem com frequência nas entrevistas expressões que estabelecem esta relação, tais como: vaidade, preocupação com forma física, principalmente com aparência. O que nos vem denotar uma inversão de valores; “que a priori eram tradicionalmente reservados ao Espírito do Mundo ou ao ego absoluto”. Este desejo estético apresenta-se como um dos valores orientadores necessários à reestruturação cultural de uma sociedade (EAGLETON, 1993, apud, NOVAES, 2001, p. 19); porque nesse processo o corpo vem se tornando objeto de manipulação do indivíduo e da sociedade, tirando lhes a autonomia e a consciência em suas práticas corporais (BRANDL, 2002, p.2).

Desta forma os movimentos tornam-se mecânicos, automáticos e muitas vezes sem limites e limitações; portanto a intervenção da Educação Física faz-se necessária, para viabilizar uma nova concepção de valores atribuídos ao corpo e suas práticas corporais.

Conclusão

Através dos resultados obtidos, conclui-se que os objetivos propostos foram alcançados.

Houve melhora no estilo de vida dos participantes; a atividade física revelou-se um fator decisivo nesta melhoria, pois está relacionada a melhores condições físicas, mental e social do indivíduo, considero um fator de grande influencia no comportamento. Pode-se observar uma influência significativa na mudança de comportamento quanto à alimentação e controle do stress; e também foi vista como meio de cuidados com o corpo, saúde e ao bem estar psicológico.

Quanto à consciência corporal constatou-se que houve uma melhora na construção de suas figuras finais, possivelmente relacionadas com a melhora da percepção corporal com a prática da atividade, já que a musculação no período de adaptação tende a desenvolver a coordenação e a conscientização postural e um maior conhecimento do próprio corpo. A aceitação do próprio corpo e a percepção do meio faz parte desse processo de consciência corporal; notamos que o nível de aceitação do seu próprio corpo esta equilibrado. Já o nível de satisfação é diferente, o número de participantes insatisfeitos é maior; porém houve o reconhecimento do corpo e suas características particulares, isto também permitiu o conhecimento do corpo e sua aceitação.

Os significados da pratica da atividade física estabeleceu-se entre estética e saúde. As relações estabelecidas com o corpo foram de cuidados e em maior percentual a estética. Demonstrando uma preocupação maior com a aparência, com o externo. A influência da mídia mostra-se efetiva quanto ao tema, vemos nas academias que estética do corpo tornou objeto de desejo. Portando a Educação Física faz parte deste processo, e pode conduzi-la de maneira diferente e eficiente; dando seu devido valor e trabalhando o respeito pelo corpo.

Como no caso deste estudo, o professor da sala de musculação, foi citado como fator de influência no reconhecimento do corpo, pois foi relatado melhora nas posturas corporais com as correções contínuas do professor e na melhora de dores devido à execução correta de alguns exercícios, onde o professor orientava a postura correta de

execução. Confirmando a importância do educador físico e sua atuação quanto à formação de pessoas.

REFERÊNCIAS

ANGHEBEN, Vera Lúcia Z. **A Ginástica Rítmica na Corporeidade dos Acadêmicos de Educação Física: Relações entre o pensar, falar e agir com o corpo.** Universidade do Rio Grande do Sul : Porto Alegre, 2005.

ASKEVOLD, F. **Measuring body image.** Psychoter. Psychosom, v. 26, p. 71-7, 1975.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** Lisboa: Edições 70, 1994. p. 101

BRANDL, Carmem Elisa H. A Consciência Corporal na Perspectiva da Educação Física. **Revista do Conselho Federal de Educação Física**, v.26, n.3, 2002. p. 31

FEIJÓ, Guimarães Olavo. Corpo e movimento: uma psicologia para o esporte. In. DANTAS, Estélio H. M. (Org.) **Pensando o corpo e o movimento.** Rio de Janeiro: Shape, 1992. p.

LOBATO, P. L. Caracterização do usuário de academias de ginástica. In TUBINO, M. G. Et al (org) **Homo sportivus.** Rio de Janeiro : Palestras, p. 79-84, 1987.

LOWEN, Alexander; Maria Sílvia Mourão Netto. **Bioenergetica.** 4 ed. São Paulo: Summus, 1975, p. 47.

MEDINA, João Paulo Subirá. **O brasileiro e seu corpo: educação e política do corpo.** 4 ed. Papirus, 2000.

_____. **A educação física cuida do corpo... e 'mente': bases para a renovação e transformação da educação física.** 9 ed. Campinas: Papirus, 1987.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** Petrópolis: Vozes, 2000.

MOLINA NETO, Vicente; TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **A pesquisa qualitativa na educação física.** Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1999. p. 74.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Madiograf, 2006. .

NOVAES, Jefferson. **Estética: o corpo na academia.** Rio de Janeiro : Shape, 2001