

## **De bem com meu corpo: uma experiência de práticas corporais orientadas desenvolvidas em comunidade rural**

**DOMINGUES, Joelma<sup>3</sup>**  
Berenice de Mattos Medina<sup>1</sup>  
Leila Cristiane Finoqueto<sup>2</sup>

**Evento: 13ª Mostra da Produção Universitária**  
**Área do conhecimento:**

**Palavras-chave: saúde, práticas corporais, comunidade rural**

### **1 INTRODUÇÃO**

Diariamente somos bombardeados por apelos para a prática de exercício físico e sua relação direta para a cura ou prevenção de doenças e meio de promoção da saúde. Tais discursos geram uma grande oferta de inúmeros tipos de exercícios e tendências que costumam lotar os estabelecimentos próprios para a prática, na sua grande maioria privados e localizados em zonas urbanas ou ainda na periferia das cidades. Mas no tocante aos moradores das zonas rurais como eles lidam com essa questão? Buscando investigar essa situação e, com o objetivo de propiciar práticas corporais orientadas criou-se, através do projeto “Vivências Corporais: tematizando as possibilidades da cultura corporal”, o subprojeto de extensão denominado “De bem com meu corpo” para atuar na comunidade rural da Quitéria, distante a aproximadamente 7 km da Vila da Quinta no município do Rio Grande. A escolha por esta localidade deu-se em razão da dificuldade de inserção de seus moradores em outros locais fora da zona onde vivem, uma vez que o transporte público é ofertado de maneira precária, além de não possuir espaço público ou privado que disponibilize a prática de exercícios. Para constituir o grupo inicialmente foi apresentada a proposta de trabalho para que tomassem conhecimento de como seriam desenvolvidas as aulas, onde os interessados expuseram seus interesses e necessidades. O grupo ficou composto por vinte e três mulheres, com idades entre 30 e 78 anos, sendo algumas aposentadas e outras ainda desempenhando atividade agrícola.

### **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

A associação da prática de exercícios e seus benefícios para a manutenção da saúde são temas recorrentes em escritos de vários autores, principalmente os da área da saúde uma vez que com chamada Segunda Revolução da Saúde o foco está voltado para a prevenção. A atividade física pode ser desenvolvida de maneiras diversificadas, dentre estas podemos citar práticas corporais alternativas que permitem inúmeros tipos de exercícios que utilizam o próprio corpo e em algumas

1 Profa. Dra. em Investigação Didática pela Universidade de Almeria- UAL/Espanha. Docente do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Rio Grande- FURG. e-mail: berecaprof@hotmail.com

2 Profa. Dra em Educação pela Universidade Federal de Pelotas-UFPEL. Docente do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Rio Grande- FURG, vice- coordenadora do projeto.

3 Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Rio Grande- FURG, bolsista do projeto.

# 13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

situações recursos simples como bolas, bastões, elásticos. Entende-se por práticas corporais alternativas as que ocorrem dentro de uma perspectiva onde se possa compreender o corpo como uma forma de estar e viver em constante interação com o contexto em que cada pessoa habita.

## 3 MATERIAIS E MÉTODOS

O trabalho com práticas corporais é realizado em dois encontros semanais com duração de uma hora cada, onde os primeiros quinze minutos são destinados a um breve retrospecto oral do que foi visto na aula anterior, seguido de exercícios de aquecimento articular. O próximo momento é direcionado às práticas propriamente ditas onde são executados exercícios para membros superiores, inferiores e região do core de acordo com a ênfase pretendida para a aula. São destinados os dez minutos finais para os exercícios de relaxamento induzido nos quais são empregadas técnicas respiratórias, cromoterapia ou aromaterapia. Transcorridos mais de dezoito encontros com o grupo foi solicitado que fizessem uma avaliação do trabalho até momento através de um questionário simplificado constando questões sobre:- quais as motivações que contribuíram para que fizesse parte do grupo; - suas percepções pessoais sobre a experiência proposta;- expectativas e impressões sobre o que foi vivenciado nos encontros; se já haviam praticado outra atividade orientada antes?- qual a percepção sobre realizar exercícios orientados na própria comunidade onde vivem?

## 4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Ao serem indagadas se já haviam realizado algum tipo de exercício orientado anteriormente houve somente uma resposta afirmativa e sobre a experiência de realizarem as práticas na própria localidade onde vivem a resposta unânime foi que não teriam a possibilidade de realizar em outro local por motivo da distância e precariedade do transporte público que atende a região. Quando questionadas sobre o motivo de participação nas aulas, as respostas mais recorrentes foram a busca pela saúde; com a prática das atividades desenvolvem uma maior agilidade, força e flexibilidade, com isso apresentam uma maior disposição para as tarefas diárias, melhoram sua autoestima, sentem-se valorizadas e integradas em um grupo onde além de praticarem uma atividade que lhes proporciona prazer porque interagem com o outro, passam a conhecer seu próprio corpo, suas necessidades, possibilidades e limitações, aprendem sobre ele a partir do vivido e do sentido.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir até o momento que a proposta atende as expectativas das participantes do projeto “De bem com meu corpo”, uma vez que possibilita a prática de atividades corporais na própria localidade onde residem e para além dos benefícios físicos que possam advir do exercitar o corpo, ocorreram também melhorias no campo psicológico e emocional que geraram reações positivas nos aspectos emocionais, psíquicos, afetivos, através da possibilidade de interação social com o grupo.

## REFERÊNCIAS

SPARROWE, Linda; WALDEN, Patrícia. O Livro de Yoga e Saúde para a Mulher – Um

[Digite texto]

## **13ª Mostra da Produção Universitária**

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

Manual de Bem-estar para a Vida Inteira. São Paulo: Pensamento, 2000.