



AS PRÁTICAS CORPORAIS SEGUNDO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: ESCOLHAS, DEDICAÇÃO E RESULTADOS¹

*PHYSICAL ACTIVITY BY ITS PRACTICERS: CHOICES,
DEDICATION AND RESULTS*

*PRÁTICAS CORPORALES SEGUNDO DE SUS PRACTICANTES:
OPCIONES, DEDICACIÓN Y RESULTADOS*

Diego Costa Freitas²
Francisco Lamassa Júnior³
Lílian Ribeiro⁴
Elisângela Celestina Rocha⁵
Alan Camargo Silva⁶
Sílvia Maria Agatti Lüdorf⁷

PALAVRAS-CHAVES: Educação Física; Práticas Corporais; Corpo.

1 INTRODUÇÃO

Os gerenciamentos do corpo são entendidos aqui pelos diversos modos como os sujeitos se automonitoram ou realizam uma constante autogestão dos corpos, enquanto que a ideia de prática corporal é utilizada na busca de um sentido a mesma, e não apenas uma utilidade, entendendo o homem inserido em um determinado contexto sociocultural. Desse modo, os objetivos são:

- Identificar os aspectos que influenciam na escolha por determinada prática corporal.
- Verificar como o participante avalia a própria dedicação com às práticas corporais.
- Detectar os resultados alcançados a partir da realização dessas práticas.

1 O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Prof. Ms. Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro
Universidade Federal do Rio de Janeiro, diego.costafreitas@hotmail.com

3 Prof. Ms. Universidade Federal do Rio de Janeiro, lamassaufjr@gmail.com

4 Prof.ª. Universidade Federal do Rio de Janeiro, clc_lilian@hotmail.com

5 Prof. Universidade Federal do Rio de Janeiro, elis_da_rocha@yahoo.com.br

6 Prof. Dr. Universidade Federal do Rio de Janeiro, alan10@zipmail.com.br

7 Prof.ª. Dr.ª. Universidade Federal do Rio de Janeiro, sagatti.rlk@terra.com.br

2 METODOLOGIA

Foi disponibilizado um questionário com perguntas abertas a praticantes de atividade física, em um ambiente virtual, com intuito de expandir as possibilidades de participação. Foram respondidos 63 questionários, sendo 28 homens e 35 mulheres. O tratamento dos dados foi baseado na análise de conteúdo (TURATO, 2011).

3 RESULTADOS

a)A escolha por uma determinada prática corporal teve justificativas bem variadas. O gosto pessoal e o prazer de realizar determinada modalidade foram os principais aspectos relacionados à escolha.

O trabalho muscular, voltado ao ganho de massa magra, definição e fortalecimento, foi um aspecto importante a se considerar ao escolher a atividade por parte dos pesquisados, geralmente representado pela prática da musculação. A importância dada a essa atividade, para alguns a musculação foi considerada um tipo de obrigação, independente da prática de outras atividades.

A disponibilidade de horários e a facilidade de acesso aos locais das práticas corporais também foram aspectos importantes na escolha da atividade.

b)No que diz respeito à autoavaliação do envolvimento em relação às práticas corporais, a grande maioria dos pesquisados consideram ter uma alta dedicação.

Alguns compromissos sociais parecem restringir, ou mesmo prejudicar, a regularidade da prática de atividade física, principalmente o trabalho, mas também outros afazeres pessoais, culminando em um tempo reduzido de dedicação às práticas corporais. Diferentemente, em outros casos, a influência da condição física em determinados nichos de mercado pode contribuir como aspecto motivacional para a realização das práticas corporais.

c)A maioria dos pesquisados relata alcançar os resultados esperados e percebe mudanças a partir do momento que iniciaram a prática de atividade física, dentre elas, a melhora da condição física. Uma maior disposição física para enfrentar o dia-a-dia e seus afazeres também foi exaltada.

Ainda sobre as mudanças proporcionadas pela prática de atividade física, houve aqueles que relataram melhoras em “todos os aspectos”, seja na condição física, na disposição, no humor, entre outros.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As benesses associadas às práticas corporais aparecem como os principais atrativos em relação às mesmas, culminando em melhora da condição física, maior disposição para realizar os afazeres cotidianos e melhoras no humor.

O trabalho, em alguns casos, pode dificultar a realização das práticas corporais com regularidade, em outros, pode contribuir como aspecto motivacional. O valor atribuído ao corpo e à condição física em determinados setores do mercado de trabalho, pode ser ponto chave para melhor entender essa relação do ofício laboral com as práticas corporais.

Políticas públicas com intuito de aumentar a acessibilidade a locais destinados a práticas corporais podem contribuir para que uma maior parcela da população se mantenha fisicamente ativa.

REFERÊNCIAS

TURATO, E. R. **Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa**: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas. 5.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.