

TREINAMENTO FUNCIONAL E AUTOCUIDADO FEMININO: EXPERIÊNCIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ATENÇÃO BÁSICA

¹Bianca Fernandes de Paulo, ²Roselane da Conceição Lomeo.

¹Discente do Curso de Educação Física, UVA, Sobral/CE.,

²Professora Adjunta do Curso de Educação Física, UVA, Sobral/CE.

Biancamoraes225@gmail.com.

O presente resumo relata a minha experiência com a vivência de estagiária durante o estágio obrigatório em Saúde Coletiva. Esta vivência foi tão marcante que eu a tomei como meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), o qual foi intitulado Percepções Físicas e Psicológicas de Mulheres Praticantes de Treinamento Funcional. O trabalho surgiu a partir da observação prática e do acompanhamento de um grupo de mulheres participantes do programa de Treinamento Funcional, orientadas por um profissional de Educação Física da Equipe Multiprofissional (EMULTI), do Centro de Saúde da Família do CAIC, em Sobral-CE. A introdução do estudo parte da compreensão de que a prática sistematizada da atividade física proporciona benefícios amplos, abrangendo aspectos físicos, fisiológicos e psicológicos. O Treinamento Funcional (TF) destaca-se por sua metodologia dinâmica, composta por exercícios que simulam movimentos naturais do corpo humano como empurrar, puxar, agachar, correr e entre outros, promovendo fortalecimento muscular, equilíbrio, coordenação motora e flexibilidade. Estudos apontam que a prática regular de TF melhora a força, a resistência cardiorrespiratória, o bem-estar e a qualidade de vida (ZAMAI; BANKOFF; PERES, 2015; TEIXEIRA et al., 2016). No contexto da Atenção Primária à Saúde, o treinamento funcional tem se mostrado uma importante estratégia de promoção da saúde, contribuindo para a prevenção de doenças e para a socialização entre os participantes. A justificativa para o desenvolvimento deste relato de experiência surgiu pela necessidade de ressaltar a importância do estágio supervisionado em Saúde Coletiva, que complementa os estudos teóricos da disciplina de Saúde Coletiva e possibilita ao discente o envolvimento em práticas profissionais da minha categoria no SUS. Este estágio foi tão gratificante para mim que consegui, posteriormente, me integrar de forma voluntária no acompanhamento deste grupo junto ao profissional de Educação Física do EMULTI. A atuação nesse espaço despertou o interesse em compreender de que modo o treinamento funcional pode impactar a vida das praticantes. Trabalhar com o público feminino exige sensibilidade e atenção às particularidades biológicas, emocionais e sociais que influenciam o envolvimento com a atividade física. Essa vivência ultrapassou o âmbito acadêmico, e contribuiu como mais um espaço de aprendizado significativo e de construção de identidade profissional, especialmente ao evidenciar como o exercício físico pode atuar como ferramenta de empoderamento e autocuidado para as mulheres. Portanto, lancei a proposta de um estudo de TCC com o objetivo de investigar as percepções de mulheres participantes do grupo de treinamento funcional, quanto às possíveis alterações nos aspectos físicos e psicológicos ao longo da prática. Especificamente, busquei identificar os benefícios atribuídos pela participação no treinamento funcional; compreender como essa atividade influenciou na rotina; no estado emocional e nas atividades de vida diária, além de verificar de que forma a convivência em grupo impactou o bem-estar e a motivação para a permanência na prática. A metodologia adotada foi qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, conforme Gil (2002) e Minayo (2001), que destacam esse tipo de abordagem como apropriada para compreender fenômenos sociais e subjetivos. Participaram do estudo 22 mulheres integrantes do grupo de Treinamento Funcional do CSF do CAIC. Foram utilizados como instrumentos de coleta de dados, um questionário sociodemográfico e uma entrevista semiestruturada, aplicados em ambiente reservado e com consentimento das participantes, seguindo as diretrizes éticas da

Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. As entrevistas foram analisadas por meio da técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2016), permitindo a categorização das informações em eixos temáticos que refletem os aspectos físicos e psicológicos percebidos pelas mulheres ao longo da prática do TF. Porém, para a apresentação deste relato de experiência irei focar apenas nos resultados da caracterização das participantes, no intuito de assegurar todos os resultados da pesquisa para a futura publicação em periódicos científicos da área da saúde. Portanto, o grupo do estudo se caracterizou, majoritariamente, por mulheres com idade média de 52,7 anos, predominando o estado civil casado/união estável, e baixa escolaridade. A maioria possui três ou mais filhos, resultando em um grande histórico de sobrecarga de funções domésticas, sendo esta uma realidade que reflete no perfil de muitas mulheres que encontram na atividade física uma oportunidade de cuidado com a sua saúde e de socialização fora do ambiente familiar. As sessões de treinamento funcional eram realizadas em grupo, com frequência de duas a três vezes por semana, e incluíam exercícios de força e resistência muscular, equilíbrio, coordenação, e mobilidade articular, sempre adaptados, com atenção às limitações individuais das participantes. A duração da participação no treinamento funcional da grande parte das mulheres constou de mais de 4 anos de prática, e atualmente, mais da metade combinam o treinamento funcional com outras modalidades, como caminhada, musculação, dança e pilates. Os resultados revelaram que a maioria destas mulheres percebeu melhorias significativas que puderam ser verificadas a partir de seus relatos. Assim, foi ressaltado o aumento da força muscular, resistência cardiorrespiratória, equilíbrio e mobilidade articular, além da redução de dores musculares e articulares. Muitas participantes relataram sentir-se mais dispostas para as tarefas cotidianas e menos cansadas ao realizar atividades domésticas, como varrer, agachar-se, subir escadas e carregar objetos. Esses achados corroboram os estudos de Novaes, Gil e Neto (2014) e Malaquias (2014), que destacam o papel do treinamento funcional na melhora da capacidade funcional e da autonomia, favorecendo um envelhecimento saudável e ativo. Muitas afirmaram que o exercício físico se tornou uma forma de lazer, acolhimento e autocuidado, reforçando o sentimento de pertencimento e a importância do apoio coletivo. Nesse contexto, o ambiente acolhedor e empático do grupo foi essencial para o fortalecimento das relações interpessoais e para o enfrentamento de dificuldades, como timidez, medo e vergonha, relatadas por algumas participantes no início do programa. Concluindo, é possível considerar que o treinamento funcional representa uma importante ferramenta de promoção da saúde física de mulheres adultas e idosas, especialmente quando desenvolvido em ambiente comunitário e supervisionado. O estudo evidenciou que a participação assídua destas mulheres no grupo de Treinamento Funcional, funcionou como meio de exercer uma prática corporal sistemática, mas também se configurou como um espaço de autocuidado, sociabilidade, melhora da autonomia nas atividades diárias, fortalecimento do condicionamento físico, e empoderamento feminino. Além disso, observou-se que o vínculo afetivo criado entre as participantes e o profissional de Educação Física, responsável pela realização da prática, constitui um dos principais fatores para a adesão e permanência na atividade por longo tempo. Estas iniciativas de práticas para a comunidade servem como estratégias de prevenção e enfrentamento de doenças crônicas e transtornos mentais. Assim, o presente relato reafirma a relevância do envolvimento dos discentes nas atividades de estágio ofertadas no âmbito da saúde coletiva, pois, contribui para a construção de práticas de promoção da saúde mais inclusivas e humanizadas. A minha experiência como monitora voluntária neste processo de aprendizagem reforça a importância destes momentos em nossa formação.

Palavras chaves: Exercício; Treinamento Funcional; Mulheres.