



UNICAMP

# PROPOSTA DE ATIVIDADES FÍSICAS E EXPERIÊNCIAS CORPORAIS PARA PESSOAS COM TRANSTORNO ALIMENTARES



- Gisele Cerqueira Cumming – Faculdade de Educação Física (cumming.gi@gmail.com)
- Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Maria da Consolação G. C. F. Tavares – Faculdade de Educação Física
- Ms. Angela Nogueira Neves Betanho Campana – Faculdade de Educação Física

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

SAE – UNICAMP

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras –chave:** Transtornos Alimentares – Atividade física – Experiências corporais

## Introdução

Dentre os diversos olhares e estudos voltados para os Transtornos Alimentares (TA), a questão da relação da atividade física com os mesmos tem sido um ponto forte a ser compreendido. Duas são as principais perspectivas estudadas nesta questão: comportamentos compulsivos em relação à prática de exercícios físicos em excesso; e os efeitos da prática da atividade física regular e controlada nas variáveis fisiológicas relevantes no transtorno

Estudos atuais tem apresentado benefícios da aplicação de atividades físicas supervisionadas para esta população. Poucos estudos dentro dessa temática, no entanto, compreendem o movimento humano, também como modo de se expressar, ser e estar no mundo.

## Objetivos

Este trabalho teve como principal objetivo a elaboração e aplicação e avaliação de um programa de atividades físicas que contemplasse as necessidades especiais de pessoas com transtornos alimentares, com base nos dados encontrados na primeira pesquisa e nos estudos encontrados na literatura.

## Metodologia e Procedimentos

Estudo exploratório – descritivo em uma abordagem quali - quantitativa.

8 voluntárias com algum TA, em situação de tratamento ambulatorial, iniciaram o programa que teve um total de 22 sessões e atividades variadas: hidroginástica, natação, musculação e ginástica localizada ginástica harmônica, yoga, exercícios para a região do perineo, atividades circenses.

O programa foi avaliado em termos de adesão (frequência das participantes) e percepção subjetiva das atividades através de questionário construído para este fim.

As pesquisadoras buscaram propiciar um espaço seguro e confiável para vivenciar novas movimentações e dar atenção às sensações decorrentes dessas movimentações.

## Resultados e Discussão

Os resultados podem ser apresentados a partir das seguintes categorias: adesão, variações antropométricas, avaliação do programa.

**Adesão:** 8 voluntárias iniciaram o programa, no entanto, apenas 4 voluntárias obtiveram frequência igual ou superior a 50%. Essa dinâmica na frequência é própria das características de pessoas que sofrem com um TA e estão em tratamento.

**Variações antropométricas:** foram analisadas os dados antropométricos apenas das voluntárias que tiveram frequência igual ou superior a 50%. Os resultados demonstraram que não houve variação significativa nos índices de IMC e porcentagem de gordura corporal.

**Avaliações do programa:** as avaliações do programa, realizadas pelas próprias voluntárias, mostraram que de maneira geral as voluntárias gostaram e aprovaram as atividades. De acordo com as respostas nos questionários as sensações vivenciadas durante as aulas foram de relaxamento, leveza, alegria, entrar em contato com o corpo, conhecer / sentir melhor o corpo, diversão e alívio. Nenhuma atividade causou mal estar nas voluntárias.

## Considerações Finais

A pequena variação no índices de IMC e porcentagem de gordura das voluntárias colabora para afastar a possibilidade do exercício físico ter intervenido negativamente no curso do transtorno. Outros autores que estudaram essa questão apontam que atividades físicas supervisionadas podem ser inseridos no programa de tratamento, trazendo benefícios para a capacidade física, redução do estresse emocional e melhorias na qualidade de vida, e (TOKUMURA et al 2003; THIEN et al 2000; DUESUND, SKARDERUD, 2003)

Um programa de atividades físicas para esta população deve tanto cuidar dos aspectos fisiológicos relativos ao transtorno, quanto dar espaço e voz para as sensações e percepções em cada movimento. As respostas das voluntárias em relação as atividades mostraram que o programa proposto além da postura das pesquisadoras proporcionou essa abertura para que as voluntárias pudessem se expressar corporalmente bem como suas sensações. Apesar das avaliações positivas do programa, a baixa adesão é um fato que não se pode desconsiderar. Ainda assim novos estudos sobre a relação T.A. e atividades físicas devem ser encorajados, buscando-se cuidar de todos os aspectos relativos ao transtorno e a pessoa.

## Referencias Bibliográficas

- DUESUND, Liv; SKÅRDERUD, Finn. Use the Body and Forget the Body: Treating Anorexia Nervosa with Adapted Physical Activity. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. Vol. 8, n.1, p. 1359-1045, 2003
- THIEN, Vincent, THOMAS, Alison, MARKIN, Donna, BIRMINGHAM, Carl Laird. Pilot Study of a Graded Exercise Program for the Treatment of Anorexia Nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, volume 28, nº 1, p. 101 - 106, maio/ 2000
- TOKUMURA, Mitsuaki, YOSHIBA, Shigeki, TANAKA, Tetsuya, NANRI, Seiichiro, WATANABE, Hisako. Prescribed exercise training improves exercise capacity of convalescent children and adolescents with anorexia nervosa. *European Journal of Pediatrics* Vol. 162, Nº 6, Págs. 430-431, Junho/ 2003