UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE ARTES, CIÊNCIAS E HUMANIDADES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA ATIVIDADE FÍSICA

CAROLINE GIOLO DE MELO

Política pública e qualidade de vida: um estudo sobre os grupos de ginástica da Prefeitura Municipal de Valinhos - SP

São Paulo
2019

CAROLINE GIOLO DE MELO

Política pública e qualidade de vida: um estudo sobre os grupos de ginástica da Prefeitura Municipal de Valinhos - SP

Dissertação apresentada à Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Ciências pelo Programa de Pós-graduação em Ciências da Atividade Física.

Versão corrigida contendo as alterações solicitadas pela comissão julgadora em 18/04/2019. A versão original encontra-se em acervo reservado na Biblioteca da EACH/USP e na Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da USP (BDTD), de acordo com a resolução CoPGr 6018, de 13 de outubro de 2011.

Área de Concentração:
Atividade Física, Saúde e Lazer

Orientador:
Prof. Dr. Reinaldo Tadeu Boscolo Pacheco

São Paulo
2019

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

CATALOGAÇÃO-NA-PUBLICAÇÃO
(Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades. Biblioteca)
CRB 8 - 7012

Melo, Caroline Giolo de
Política pública e qualidade de vida: um estudo sobre os grupos de ginástica da Prefeitura Municipal de Valinhos - SP / Caroline Giolo de Melo ; orientador, Reinaldo Tadeu Boscolo Pacheco. – 2019
196 f. : il.

Dissertação (Mestrado em Ciências) - Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física, Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo.
Versão corrigida

1. Atividade física - Valinhos (SP). 2. Ginástica. 3. Qualidade de vida. 4. Políticas públicas - Valinhos (SP). 5. Lazer – Aspectos sociais – Valinhos (SP). I. Pacheco, Reinaldo Tadeu Boscolo, orient. II. Título

CDD 22.ed. – 613.7098161

MELO, Caroline Giolo de
Política pública e qualidade de vida: um estudo sobre os grupos de ginástica da Prefeitura Municipal de Valinhos - SP

Dissertação apresentada à Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física.

Área de Concentração:
Atividade Física, Saúde e Lazer

Aprovado em: 18/04/2019.

Banca Examinadora

Prof. Dr. Douglas Roque Andrade
Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades

Profª. Drª. Olívia Cristina de Oliveira
Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física

Profª. Drª. Roselene Crepaldi
Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades

Dedico este trabalho ao meu esposo, minha família, minhas alunas e meus melhores amigos, por me inspirarem todos os dias a ser uma pessoa melhor...

Agradecimentos

Agradeceço acima de tudo a Deus, pelo dom da vida, pela força e saúde para buscar este sonho e por ter colocado tantas pessoas boas no meu caminho.

Foi uma longa e impressionante trajetória até a chegada deste momento tão esperado... Essa conquista foi fruto de muita dedicação, aprendizado, força de vontade, persistência e superação de desafios.

Muitas pessoas me acompanharam neste caminho e fizeram parte desta história, das mais diversas formas possíveis.

Agradeço, primeiramente, ao meu amado e querido esposo, Juliano, pelo apoio e por sempre estar disposto a me acompanhar e ajudar em todos os momentos, que também se tornou integrante da turma e participou de congressos e atividades de campo comigo.

E ao suporte da minha amada e querida família, em todos os momentos, que sempre foi muito importante para mim, em especial aos meus pais, Mário e Maria, grandes exemplos de vida, e aos meus irmãos Eduardo e Cristina.

Mas o agradecimento principal será para o meu grande orientador, por ter acreditado em mim e abertos as portas da EACH / USP.

Professor Reinaldo, obrigada pela confiança, oportunidade, paciência e por todos os aprendizados, terei gratidão eterna! Você mudou a minha vida...

Desde que entrei nesta casa pela primeira vez, nunca mais fui a mesma pessoa, e agradeço a Deus todos os dias por isso.

Obrigada também por sempre conduzir nossos grupos, seja o de orientandos ou o de "Políticas Públicas, Lazer e Parques", com tanta dedicação e carinho, nos ensinando a importância do companheirismo, do trabalho em equipe e de que juntos sempre seremos mais fortes. O mundo precisa de mais seres humanos como você!

Gratidão a todos os amigos do nosso grupo, em especial aos meus irmãozinhos, também orientandos do "Paicheco", que riram e choraram comigo durante todo esse processo do mestrado. Iranilda, Endrigo, Daniele, Arthur e Marcela, vocês são demais! Eu não poderia pertencer a um grupo melhor! Também ao Eduardo, que já faz parte do nosso time e sempre me ajuda com boas contribuições. Obrigada a todos pela amizade!

Ira e Dani, agradeço do mesmo modo pela grande e importante ajuda na realização dos Grupos Focais.

Obrigada também às minhas amigas Tatiane e Letícia, pela parceria na elaboração de artigos e na participação em congressos, e à Ibis, pelas ajudas, caronas e todas as vezes que me ajudou a dirigir em São Paulo. Vocês foram fundamentais!

Agradeço também aos amigos da turma de 2016, aliás, que turma! Essa galera ficará pra sempre na lembrança! Passamos ótimos momentos juntos!

Em especial à Rosângela e o Gutto, meus amigos do coração, que me acompanham até hoje nos bons e maus momentos. Obrigada pela amizade e companheirismo!

Da mesma forma, agradeço à minha querida amiga Mariana, pela amizade compartilhada durante o mestrado, sobretudo nesta reta final.

Também a todos os docentes que tive o prazer de cursar disciplina ou conhecer na USP, e que contribuíram de alguma forma para a minha formação acadêmica ou humana, levarei não só grandes ensinamentos, mas também bons exemplos. Aprendi muito com vocês! O que me permite afirmar que "se consegui ver mais longe é porque estava sobre os ombros de gigantes." (NEWTON, 1676)

Em especial à querida professora Juliana, por todo aprendizado, seja no PAE, em disciplinas, em orientações do artigo ou no "grupo de pesquisa GEPENFAS", e pela amizade, apoio e disposição de sempre.

Ao professor Douglas, pela incessante disposição e pelos aprendizados e contribuições durante as disciplinas, em orientações do artigo e na minha banca de mestrado.

Agradeço também às contribuições e a disponibilidade da professora Olívia (FEF – UNICAMP) e por viajar de Campinas a São Paulo para a qualificação e a defesa.

Estimados professores Douglas, Olívia, Roselene, Yara, Kokubun, Uvinha, Edmur e Mariana, obrigada pelo aceite do convite para membro da banca de qualificação ou da defesa, seja como suplente ou titular, vocês foram muito importantes!

Prezados professores Reinaldo, Douglas, Olívia, Roselene e Yara, muito obrigada pelo apoio e contribuições para realização desta pesquisa e elaboração da minha dissertação de mestrado, vocês foram imprescindíveis!

Agradeço também ao Secretário e aos Diretores de Esportes, das duas administrações que ocorreram durante a realização desta pesquisa, pela autorização para efetuação do presente estudo na Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos. Também a disponibilidade das alunas para participar da pesquisa, bem como por todo o carinho e respeito que sempre tiveram comigo. E às minhas queridas amigas de trabalho, também professoras de ginástica da Secretaria, por todo apoio. Em especial à professora Elaine, que inclusive ajudou na realização de um dos grupos focais e esteve presente no momento da defesa.

Da mesma forma, gratidão aos meus queridos melhores amigos, seja do trabalho ou não, que me apoiaram e torceram por mim durante toda esta jornada, inclusive minha professora de inglês e agora amiga, Ananda, que me conheceu próximo à reta final, mas cujo apoio foi de grande importância neste momento, obrigada pelos ensinamentos! Também em especial à Marize, minha admirada amiga de infância, que não me deixou desistir do sonho da pós-graduação stricto sensu, e em quem me inspiro muito.

Da mesma maneira aos funcionários da EACH / USP por todas as ajudas prestadas.

Para finalizar, preciso ressaltar que, por questões práticas, muitos nomes não foram citados aqui, mas merecem agradecimentos.

Então se você contribuiu para a minha formação ou realização desta pesquisa de alguma forma, sinta-se contemplado (a) neste singelo agradecimento.

Também é necessário ressaltar que dizer obrigado, muitas vezes, não é o suficiente para agradecer a grande contribuição das pessoas boas que Deus coloca todos os dias nos nossos caminhos, e talvez não existam palavras suficientes e significativas que me permitam retribuir a todos...

No entanto, tenham certeza da minha eterna gratidão.

“Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina.”
(CORALINA, 1983, p.136)

RESUMO

MELO, Caroline Giolo de. **Política pública e qualidade de vida:** um estudo sobre os grupos de ginástica da Prefeitura Municipal de Valinhos – SP. 2019. 196 p. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Versão corrigida.

O presente estudo objetiva analisar a influência da atividade física regular orientada, enquanto vertente da política pública de esporte e lazer, na qualidade de vida das praticantes, por meio de uma pesquisa-ação nos grupos de ginástica da Secretaria de Esportes e Lazer da Prefeitura Municipal de Valinhos - SP. Participaram da pesquisa, 244 alunas, na faixa etária de 35 a 74 anos de idade. Para coleta dos dados, utilizou-se a combinação de abordagem qualitativa e quantitativa, sendo que o principal enfoque ocorreu na análise qualitativa. Quantitativamente, utilizou-se o Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde – versão abreviada (WHOQOL – bref), objetivando caracterizar a qualidade de vida das alunas, e qualitativamente, realizou-se uma sessão de grupo focal em duas turmas selecionadas utilizando-se o critério de classe social em situações inversas, com o objetivo de identificar, prioritariamente, os motivos de adesão e permanência das alunas nos grupos de ginástica, bem como, entender o significado dessa participação para elas, entender os pontos fortes e fracos da modalidade ginástica, enquanto política pública municipal, identificar o que significa qualidade de vida para as alunas e se elas utilizam outros equipamentos de esporte e lazer ou se realizam outras atividades físicas orientadas ou autônomas, nessa etapa, participaram apenas 20 alunas, com faixa etária de 44 a 65 anos. Em análise dos resultados, verificou-se que nos dois grupos a adesão ocorreu principalmente por indicação de alunas já praticantes ou por indicação médica, também se constatou que em ambos os grupos, o principal motivo de permanência das alunas é o entendimento do momento aula de ginástica enquanto um espaço de sociabilização, transformando a participação nas aulas em um momento de encontro e trocas, bem como na possibilidade de sair de casa, fazer novas amizades, conversar com pessoas diferentes, distrair-se e pertencer a um grupo. Em segundo plano, também objetivam cuidar da saúde física e psicológica. Dessa forma, pode-se perceber que para as alunas, participar das aulas de ginástica representa principalmente um momento de lazer, e este se constitui um importante dispositivo de promoção da saúde, prioritariamente por seus benefícios psicológicos. Para finalizar, pode-se dizer que o principal significado para as alunas de ginástica do bairro Morada do Sol é que o grupo representa uma família e para as alunas de ginástica do Jardim Pinheiros, um momento de trocas e sociabilização, e em ambos os grupos, o seu significado para as praticantes influencia positivamente na qualidade de vida, por intermédio dos benefícios psicossociais proporcionados pela prática de atividade física orientada em grupo, e apesar das diferenças socioeconômicas refletirem nas oportunidades de vivências em atividade física desde a infância até o momento atual, os critérios para adesão e permanência no grupo de ginástica foram similares nos dois bairros.

Palavras-chave: Política pública. Qualidade de vida. Atividade física. Ginástica. Lazer.

ABSTRACT

MELO, Caroline Giolo de**. Public policy and quality of life**: a study about the gymnastics groups of the City Hall of Valinhos - SP. 2019. 196 p. Dissertation (Master of Science) – School of Arts, Sciences and Humanities, University of São Paulo, São Paulo, 2019. Corrected version.

The present study aims to analyze the influence of regular physical activity oriented as a strand of sports and leisure public policy in the quality of life of the practitioners, through an action research in the gymnastics groups of the Sports and Leisure Department of the City Hall of Valinhos - SP. A total of 244 students participated in the study, ranging from 35 to 74 years old. For data collection, the combination of qualitative and quantitative approaches was used, and the main focus was on the qualitative analysis. Quantitatively, was used the World Health Organization instrument to evaluate quality of life - abbreviate version (WHOQOL-bref), aiming to characterize the quality of life of the students, and qualitatively, a focus group session was held in two classes selected using the social class criterion in inverse situations, with the objective of identifying, primarily, the reasons for adherence and permanence of the students in the gymnastic groups, as well as to understand the meaning of this participation for them, to understand the strengths and weak gymnastics, as a municipal public policy, identify what quality of life means for the students and if they use other sports and leisure equipment or if they perform other physical activities oriented or autonomous, in this stage, participated only 20 students, with the range age from 44 to 65 years old. In the analysis of the results, it was verified that in both groups adherence occurred mainly by indication of students already practicing or by medical indication, it was also found that in both groups, the main reason for the students' stay is the understanding of the moment of class gymnastics as a space for sociability, transforming participation in classes in a time of meeting and exchanges, as well as the possibility of leaving home, making new friends, talking to different people, being distracted and belonging to a group. In the background, they also aim to take care of physical and psychological health. In this way, it can be noticed that for the students, participating in the gym classes represents mainly a leisure moment, and this constitutes an important device for promotion health, primarily for its psychological benefits. To conclude, it can be said that the main meaning for gymnastics students from Morada do Sol neighborhood is that the group represents a family and for the gymnastics students from Jardim Pinheiros, a moment of exchange and sociability, and in both groups, its meaning for practitioners positively influences the quality of life through the psychosocial benefits provided by the practice of group-oriented physical activity, and although socioeconomic differences reflect in the opportunities of physical activity experiences from childhood to the present moment, the reasons for adherence and permanence in the gymnastic group were similar in the both neighborhoods.

Keywords: Public policy. Quality of life. Physical activity. Gymnastics. Leisure.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Mapa do Município de Valinhos - SP.....24
Figura 2 – Organograma da Prefeitura Municipal de Valinhos - SP.....26
Figura 3 – Equipamentos de esporte e lazer da Prefeitura Municipal de Valinhos - SP.....31
Figura 4 – Gráfico do resultado do WHOQOL-bref, por domínios, para as alunas de ginástica de Valinhos – SP.....68
Figura 5 – Gráfico do resultado do WHOQOL-bref, por domínios, para as alunas de ginástica do bairro Morada do Sol.....69
Figura 6 – Gráfico do resultado do WHOQOL-bref, por domínios, para as alunas de ginástica do Jardim Pinheiros.....70

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Evolução da receita da Prefeitura do Município de Valinhos - SP de 2013 a 2015 e o previsto para 2016 e 2017.....39
Tabela 2 – Evolução da despesa da Prefeitura do Município de Valinhos - SP realizada em 2015 e fixada para 2016 e 2017.....40
Tabela 3 – Orçamento para 2017 da Prefeitura Municipal de Valinhos - SP – valor absoluto e relativo do recurso disponível para a Câmara Municipal e Secretarias.....41
Tabela 4 – Evolução da despesa para manutenção das atividades da Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos - SP e das atividades do Conselho Municipal de Esportes – orçamento de 2013 a 2017.....42
Tabela 5 – Detalhamento da despesa para manutenção das atividades da Secretaria de Esportes e Lazer e do Conselho Municipal de Esportes de Valinhos - SP - orçamento para 2017.....43
Tabela 6 – Estatística descritiva do WHOQOL-bref para as alunas de ginástica de Valinhos - SP.....68
Tabela 7 – Estatística descritiva do WHOQOL-bref para as alunas de ginástica do bairro Morada do Sol.....69
Tabela 8 – Estatística descritiva do WHOQOL-bref para as alunas de ginástica do Jardim Pinheiros.....70
Tabela 9 – Comparativo das médias da estatística descritiva do WHOQOL-bref para as alunas de ginástica de Valinhos - SP.....71
Tabela 10 – Idade das alunas e tempo de permanência no grupo de ginástica do bairro Morada do Sol.....76
Tabela 11 – Idade das alunas e tempo de permanência no grupo de ginástica do Jardim Pinheiros.....76

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade física
CACC	Centro de Artes, Cultura e Comércio
CEMEI	Centro Municipal de Educação Infantil
CEP	Comitê de ética em pesquisa
CLT	Centro de Lazer do Trabalhador
DAEV	Departamento de Águas e Esgotos de Valinhos
DCNT	Doença crônica não transmissível
EACH	Escola de Artes, Ciências e Humanidades
EMEB	Escola Municipal de Educação Básica
FMF	Fundo Municipal de Esportes
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IDH	Índice de desenvolvimento humano
LDO	Lei de diretrizes orçamentárias
LOA	Lei orçamentária anual
OMS	Organização Mundial da Saúde
PIB	Produto interno bruto
PNPS	Política Nacional de Promoção da Saúde
PPA	Plano plurianual
QV	Qualidade de vida
SEL	Secretaria de Esportes e Lazer
SUS	Sistema Único de Saúde
USB	*Universal serial bus*
VALIPREV	Instituto de Previdência Social dos Servidores Municipais de Valinhos
WHO	*World Health Organization*
WHOQOL	*World Health Organization instrument to evaluate quality of life*
WHOQOL-100	*World Health Organization instrument to evaluate quality of life - original version*
WHOQOL-bref	*World Health Organization instrument to evaluate quality of life - abbreviate version*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....16

1.1 OBJETIVOS.....23

1.1.1 Objetivo geral.....23

1.1.2 Objetivos específicos.....23

2 CARACTERIZAÇÃO DO MUNICÍPIO DE VALINHOS.....24

2.1 PREFEITURA MUNICIPAL DE VALINHOS.....25

2.2 SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER DE VALINHOS.....29

3 MARCO LEGAL PARA PROMOÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS DE ESPORTE E LAZER.....34

3.1 PLANO PLURIANUAL REFERENTE AO PERÍODO DE 2014 A 2017.....34

3.2 LEI DE DIRETRIZES ORÇAMENTÁRIAS RELATIVAS AO EXERCÍCIO DE 2017.....35

3.3 LEI ORÇAMENTÁRIA ANUAL RELATIVA AO EXERCÍCIO DE 2017.....38

3.4 CONSELHO MUNICIPAL DE ESPORTES E FUNDO MUNICIPAL DE ESPORTES.....44

3.4.1 Reuniões do Conselho Municipal de Esportes.....47

4 OS GRUPOS DE GINÁSTICA.....49

5 ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DA SAÚDE...52

6 METODOLOGIA.....61

6.1 CARACTERÍSTICAS DA PESQUISA.....61

6.2 SUJEITOS DA PESQUISA.....62

6.3 INSTRUMENTOS.....63

6.4 COLETA DE DADOS.....64

6.5 ASPECTOS ÉTICOS.....64

7 ANÁLISE E DICUSSÃO DOS RESULTADOS.....65

7.1 WHOQOL-BREF: CARACTERIZAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DAS ALUNAS DE GINÁSTICA DE VALINHOS.....65

7.2 O GRUPO FOCAL.....72

7.3 PRIMEIRO MOMENTO: HISTÓRICO PESSOAL DAS ALUNAS.....75

7.3.1 Apresentação: idade e tempo de permanência no grupo de ginástica.....75

7.3.2 Prática de atividade física na infância e adolescência.....77

7.3.3 Práticas atuais de atividade física.....84
7.4 SEGUNDO MOMENTO: MOTIVOS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA, SIGNIFICADO, PONTOS FORTES E FRACOS.....85
7.4.1 Motivos de adesão ao grupo de ginástica.....86
7.4.2 Motivos de permanência no grupo de ginástica.....88
7.4.3 Significado da participação no grupo de ginástica para as alunas.....95
7.4.4 Pontos fortes dos grupos de ginástica enquanto política pública.....99
7.4.5 Pontos fracos dos grupos de ginástica enquanto política pública.....100
7.5 TERCEIRO MOMENTO: SIGNIFICADO DE QUALIDADE DE VIDA PARA AS ALUNAS, EQUIPAMENTOS PÚBLICOS DE ESPORTE E LAZER E AUTONOMIA PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....102
7.5.1 Significado de qualidade de vida para as alunas de ginástica.....103
7.5.2 Equipamentos públicos de esporte e lazer.....107
7.5.3 Autonomia para prática de atividade física.....109
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....111
REFERÊNCIAS.....120
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....126
APÊNDICE B – ROTEIRO PARA O GRUPO FOCAL.....127
APÊNDICE C – TRANSCRIÇÃO DOS GRUPOS FOCAIS.....130
ANEXO A – WHOQOL-BREF – VERSÃO EM PORTUGUÊS.....189
ANEXO B – ANOTAÇÕES DOS RELATORES DOS GRUPOS FOCAIS.....192

1 INTRODUÇÃO

A inspiração para este estudo começou a despontar durante o início da prática profissional como professora de Educação Física, modalidade ginástica, na Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos - SP, em agosto de 2010.

Após a posse no cargo, iniciaram-se as aulas de ginástica para mulheres de 18 a 59 anos de idade em vários bairros da cidade. Este foi o primeiro fato interessante, pois as professoras que se deslocavam de um local para o outro para ministrar as aulas, e as alunas participavam de grupos próximos às suas residências, o que favorecia maior adesão à modalidade, bem como menor número de ausências durante o ano.

O segundo fato, talvez um dos mais marcantes, é que havia alunas que já participavam do grupo há cerca de vinte e cinco a trinta anos, algumas inclusive já tinham 60 anos de idade, mas como estavam do grupo há muitos anos e conseguiam acompanhar as aulas, a Secretaria de Esportes e Lazer autorizava sua continuação na turma, pois elas também não desejavam perder o vínculo com as amigas, sendo transferidas para o programa da terceira idade, além disso, várias participantes possuíam boa condição socioeconômica para pagar qualquer academia da cidade, mas brigavam por seu direito à vaga no grupo de ginástica da Prefeitura.

É importante relatar que essa questão do forte vínculo entre elas foi um fato bem notável desde o início, principalmente para quem tinha experiência profissional em ginástica de academia, ambiente marcado por grande rotatividade, busca pelo desempenho físico e culto ao corpo, fatos que geralmente não ocorriam neste novo ambiente de trabalho.

Da mesma forma, foi possível verificar que algumas alunas participavam do grupo há mais de vinte anos e ainda utilizavam caneleiras e halteres com dois quilogramas cada, e em alguns casos, apenas um quilograma. Assim como, alunas afastadas por motivo de saúde, às vezes, passavam pelo local de aula, apenas para conversar com a professora ou as demais amigas, no entanto, sem comprometer o andamento das atividades físicas do grupo, como se aquele ambiente significasse um ponto de encontro.

Os espaços disponibilizados para as aulas de ginástica, geralmente são Centros Comunitários e salões emprestados pela Igreja Católica, mas sem qualquer vínculo com a religião, e em poucos casos, quadras de escolas. Além disso, como são atendidas cerca de oitocentas munícipes por semana, a prefeitura não possui material individual suficiente para todas, dessa forma, em todos os grupos, as alunas levam de casa seus de materiais, ou seja, colchonete e um par de caneleiras, o qual geralmente é utilizado nos membros inferiores e superiores, no intuito de diminuir o gasto no momento da compra e o peso carregado até o

local da prática. Em alguns casos, estas também necessitam levar a sua garrafa de água, por falta de bebedouro ou filtro no local. Os materiais da Secretaria são utilizados para fazer práticas diferentes das aulas tradicionais de ginástica localizada e aeróbia, como circuitos e exercícios funcionais.

Em relação a esse cenário, aqui ilustrado, pode-se dizer que com apenas um salão, um rádio e a empolgação das alunas, a aula acontecia com grande felicidade e baixa rotatividade.

O terceiro fato, é que tudo isso se repetia por toda cidade, e não apenas em um grupo em específico, como se fosse uma questão cultural no município, bem como o carinho e o respeito às professoras de ginástica.

O sentimento era de que algo diferente acontecia neste novo ambiente de trabalho, e que isso precisava ser estudado, com o intuito de entender quais os motivos destas alunas ao aderirem aos grupos de ginástica da Prefeitura de Valinhos e quais os seus motivos de permanência durante tantos anos, bem como identificar o que esta participação significa para elas.

Dessa forma, para estes objetivos, optou-se pela coleta de dados por meio da técnica do grupo focal ou invés de entrevistas, pois o propósito não era focar apenas no indivíduo, mas sim, entender toda essa dinâmica do grupo. Além disso, a grande proximidade entre as alunas favoreceu o bom andamento na sua realização e a coleta de muitas informações, as quais enriqueceram a discussão dos resultados.

Neste ponto, é necessário ressaltar a importância desta política pública municipal de esporte e lazer na promoção da saúde, uma vez que a atividade física, realizada regularmente, proporciona ao organismo um equilíbrio físico e mental muito significativo, o qual influencia diretamente a qualidade de vida do indivíduo, bem como a prática de lazer é um direito constitucional, e suas políticas públicas não podem resumir-se apenas a eventos isolados.

Conforme afirma Araújo (2000, p. 197) “[...] Programas de promoção à saúde servem como catalisadores de comportamentos saudáveis”.

Segundo Costa, Bottcher e Kokubun (2014, p. 25), “há evidências de que o aumento da Atividade Física (AF) promove benefícios relacionados à saúde”, da mesma forma, de acordo com McArdle, Katch e Katch (2011, p. 887) “[...] um estilo de vida fisicamente ativo durante a vida inteira confere benefícios significativos na área da saúde*”,* ocorrendo em termos de saúde física e mental e de longevidade, assim, pode-se dizer que, “[...] é de extrema importância ter conhecimento da aderência dos participantes em programas de AF supervisionada e de alguns de seus determinantes, que nada mais são do que fatores que

podem influenciar de forma positiva ou negativa a aderência.” (COSTA; BOTTCHER; KUKUBUN, 2014, p. 26).

Dessa forma, a motivação para o ingresso e a permanência em um projeto de atividade física, configura-se como primordial, uma vez que a motivação é o impulso que faz com que as pessoas ajam para atingir seus objetivos, envolvendo fenômenos emocionais, biológicos e sociais e é um processo responsável por iniciar, direcionar e manter comportamentos relacionados com o cumprimento de objetivos.

Cabe mencionar, que a participação em práticas de atividade física em grupo também apresenta importância no campo das relações sociais, uma vez que estes se constituem espaços de sociabilização, nos quais ocorrem às relações interpessoais entre os alunos, e a aula torna-se um momento de encontro e trocas.

Atualmente a atividade física e o esporte são parte da vida social dos indivíduos, e dentre os inúmeros benefícios fisiológicos proporcionados, são cada vez mais procurados pela sensação de prazer e bem-estar que proporcionam, influenciando positivamente na qualidade de vida do indivíduo. Neste sentido, Carvalho (2001, p. 11) afirma que “[...] não podemos esquecer que a saúde como conceito também estaria fundamentada nas ciências humanas e sociais”.

Dessa forma, de acordo com Batista, Ribeiro e Nunes Junior (2012, p. 14):

> Quando elegemos uma prática de lazer, elegemos, na verdade, experiências que nos sejam agradáveis e mais adequadas ao uso de nosso tempo livre. A escolha de uma determinada vivência alcança não somente benefícios biológicos (de condicionamento físico, regulação e fortalecimento de sistemas metabólicos etc.), mas interfere também em outros determinantes sociais (sociabilidades, uso equilibrado do tempo, acesso à cultura etc.), que, certamente, desencadearão resultados na manutenção da saúde como um todo.

Neste ponto, embora o lazer seja um conceito complexo, com diferentes significados, dependendo do contexto e do próprio indivíduo, ele está relacionado com esporte ou atividade física, e ao considerar que a análise das diversas concepções de lazer recorrentes à área de estudos da Educação Física é uma tarefa complexa, não se pretende, nesta pesquisa, discorrer sobre tais concepções, mas sim, refletir sobre a influência do lazer na qualidade de vida dos indivíduos e consequentemente em melhorias na saúde física e psicológica, portanto no presente estudo, o lazer é caracterizado como um dispositivo para promoção da saúde, e em seu caráter pessoal, que como mencionado por Gomes (2004), define-se como as funções do lazer (descanso, divertimento e desenvolvimento da personalidade), as quais respondem às necessidades do indivíduo, em face das obrigações primárias, impostas pela sociedade.

Atualmente, pode-se dizer que o lazer concorre com o espaço e ritmo de vida cotidiana dos indivíduos, as pessoas se veem confrontadas com um tempo que precisam ocupar utilmente. Nesse ponto de vista, o lazer surge como uma importante faceta, para compensação das necessidades sociais, ou seja, como espaço de sociabilização.

Segundo Mota (2001, p. 124):

> Deste modo o espaço de lazer pode ser associado a um conteúdo que é livremente orientado para realização da pessoa, encaminhando-se no sentido de auto-realização, isto é, os indivíduos querem ter a capacidade de moldar a sua existência de modo a explorarem, desenvolverem e utilizarem as suas capacidades, valores e interesses.

Conforme descrito por Mota (2001), a atividade física enquanto fenômeno orientado para realização do sujeito parece ser um domínio no qual a sociedade tem obtido maior conscientização, assim, ela tem sido associada aquilo que é favorável e condizente com os aspectos mais elevados do nível de qualidade de vida do indivíduo, ou seja, seu bem-estar. Dessa forma, a ideia de qualidade de vida não pode ser dissociada de bem-estar.

Segundo Mota (2001), na sociedade contemporânea há uma ligação muito marcada entre atividade física e lazer, ou de uma cultura do corpo nas atividades do lazer, o que não pode ser dissociado de outro fator ou conceito que é a saúde, assim como o conjunto de referências de qualidade de vida e bem-estar, que lhe estão associados.

O Lazer apresentou-se como direito social, pela primeira vez, na constituição de 1988, e quanto à explicação deste termo, define-se:

> O direito social é um investimento, assegurado pelo Estado, que visa reduzir progressivamente as desigualdades, controlar os excessos dos interesses privados e dar oportunidades a todos de acesso a determinados bens sociais indispensáveis a uma vida digna e a uma participação cívica consciente. O lazer como direito social é uma dessas prestações sociais a que o Estado está obrigado e que representa, portanto, um bem social indispensável. Tê-lo como direito é um grande avanço social, incorporando como direito algo que abre as potencialidades do ser humano é indivíduo singular e ser social em busca de melhor qualidade de vida própria e com os outros. (CURY; ZINGONI, 2006, p. 22)

Portanto, o lazer é um direito social garantido constitucionalmente no Brasil e um fator necessário à concretização da cidadania plena, de acordo com Amaral (2003, p. 35):

> O lazer também apareceu, pela primeira vez, na constituição de 1988. No Capítulo II, dos direitos sociais, o artigo 6 º diz que "são direitos sociais a educação, a saúde, o trabalho, a moradia, **o lazer**, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição" [...]. No Título VIII, Capítulo III, da Educação, da Cultura e do Desporto, na Seção III, do Desporto, o lazer é tratado no artigo 217 da seguinte forma: "é dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não-formais, como direito de cada um observado: [...] IV § 3º **o poder público incentivará o lazer, como forma de promoção social."** [...]

A Constituição reforça a ligação do lazer ao desporto, entretanto o lazer não tem sido objeto da ação do Estado brasileiro por meio de políticas públicas consolidadas, mas apenas dos governos, ou seja, de políticas governamentais. Assim, as ações e os projetos podem não ter continuidade, uma vez que a cada troca de governo são definidas prioridades, e este corre o risco de não estar entre elas.

De acordo com Pacheco (2009, p. 78-79):

> A apropriação do lazer ocorre sem que o Estado garanta minimamente o acesso a ele como direito social. A pouca eficácia da intervenção do Estado ajuda a perpetuar, manter ou ampliar as desigualdades no acesso aos diversos interesses culturais no lazer.

Dessa forma, fica claro que desde que o lazer passou a ser contemplado como direito social, não foi criado um sistema nacional que garanta o mesmo como tal, por isso é importante investir em políticas públicas de lazer, no âmbito de projetos efetivos e consolidados, a fim de garantir a continuidade das ações e assegurar o lazer da população, uma vez que políticas públicas referem-se a políticas voltadas à população e que obedecem aos princípios democráticos e constitucionais, e políticas governamentais são relativas à posição política do partido que governa, e podem sofrer mudanças conforme se troca o governo de um estado ou do país.

Nesse contexto, as políticas públicas municipais de esporte e lazer surgem como mecanismos para suprir esta necessidade. Entretanto, estas não podem ser excludentes nem se resumirem a eventos isolados de lazer ou direcionados apenas à constituição de calendários de competições esportivas, as quais atendem apenas uma minoria da sociedade, e em relação ao termo “política pública”, recorre-se a Amaral (2004):

> [...] podemos conceituar política pública como toda atividade política que tem como objeto específico assegurar, mediante a intervenção do Estado, o funcionamento harmonioso da sociedade, suplantando conflitos e garantindo a manutenção do sistema vigente. A princípio, entendeu-se que esta ação se dava prioritariamente direcionada as classes menos favorecidas da sociedade, contudo, a partir da forma intervencionista assumida pelo Estado, foi possível interpretá-las como políticas pensadas para atingir todas as camadas sociais. Obviamente, há modelos de Estado que tendem ao liberalismo e outros que tendem a um Estado mais coletivista e socializante. (AMARAL, 2004, p. 183)

Segundo Sawitzki (2012), as políticas públicas para esporte e lazer nos municípios são uma dentre as várias políticas sociais que um governo municipal tem a responsabilidade de garantir aos seus cidadãos, assim, pensá-las leva à reflexão sobre formas do governo municipal garantir seu acesso, bem como a permanência de toda população em programas efetivos de esporte e lazer nas diferentes manifestações existentes na comunidade, tais como:

esporte e lazer educacional, esporte e lazer social, esporte e lazer participação comunitária e esporte e lazer rendimento.

> Entende-se que projetar políticas públicas para esporte e lazer nos municípios, no contexto atual, é significativo definir prioridades e necessidades, considerando-se a realidade socioeconômica, a infraestrutura do espaço físico, os equipamentos públicos existentes e ainda, a formação de recursos humanos, em termos de pessoal qualificado. Também considero importante definir: quais políticas públicas em esporte e lazer devem ser priorizadas? Quem nas diferentes comunidades, bairros, periferias ou vilas necessitam mais de acesso a programas de esporte e lazer: crianças, adolescentes, jovens, adultos ou idosos? (SAWITZKI, 2012, p. 2)

Para Sawitzki (2012) a garantia do oferecimento da prática esportiva e do lazer ao cidadão é dever do poder público e deve ser propiciado por meio de políticas públicas sociais e ações concretas que possam assegurar as condições mínimas de acesso e permanência em programas efetivos de esporte e lazer. Dessa forma, não só se democratizam os espaços públicos, mas também se estimula a sociedade ao envolvimento nas práticas de esporte e lazer.

Com isso, é importante ressaltar que o presente estudo corrobora com o ponto de vista do autor citado anteriormente, uma vez que será realizado em um projeto efetivo de política pública de esporte e lazer, o qual visa promoção da saúde por meio da prática de atividade física, uma vez que, de acordo com Andrade et al. (2012, p.236):

> Desde 2000, o Ministério da Saúde incluiu em suas políticas públicas o tema atividade física. Iniciando pela Rede Agita Brasil, reforçado pela Estratégia Global da Organização Mundial da Saúde em 2004 e consolidado com a Política Nacional de Promoção da Saúde em 2006. [...] Apresentando, dessa forma, um desafio e uma oportunidade para todos que atuam no planejamento, implementação, avaliação e disseminação de ações, programas e políticas que promovam a atividade física.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013b) a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), publicada em 2006, representa um marco no processo cotidiano de construção do Sistema Único de Saúde (SUS), pois retoma o debate sobre os determinantes sociais da saúde e estabelece uma agenda de ações prioritárias a serem efetuadas. Desse modo, a PNPS visa promover a qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade e os riscos à saúde.

Segundo a OMS (2013b), nesta agenda de prioridades, destacam-se as práticas corporais/atividade física, reconhecidas como fator protetor de saúde, mediante a redução dos riscos à saúde e melhora da qualidade de vida dos sujeitos.

> A priorização do incentivo às práticas corporais/atividade física na Política Nacional de Promoção da Saúde considera a importância de serem valorizados os espaços públicos de convivência e de produção de saúde, a inclusão social e o fortalecimento da autonomia do sujeito e o direito ao lazer frente ao contexto da relevância epidemiológica do tema atividade física – AF. O monitoramento dos níveis de AF populacionais mostra que apenas 15% dos indivíduos com 18 anos ou mais praticam atividade física suficiente no tempo livre no conjunto da população das 27 capitais brasileiras. (OMS, 2013b, p. 10)

No entanto, para a OMS (2013b), estes dados apresentados não descrevem apenas comportamentos ou escolhas individuais, mas também apontam elementos da relação entre indivíduos, meio ambiente e políticas públicas, dessa forma, para a promoção da saúde, é fundamental estabelecer parcerias com todos os setores da administração pública (educação, esporte, cultura, meio ambiente, agricultura, trabalho, indústria e comércio, transporte, direitos humanos, entre outros), empresas e organizações não governamentais a fim de induzir mudanças sociais, econômicas e ambientais que favoreçam a qualidade de vida. Trata-se de investir no debate acerca do planejamento urbano, da mobilidade urbana e da redução das desigualdades no acesso aos espaços públicos de convivência e promoção da saúde

Assim como no presente estudo, considera-se importante a oferta de práticas de atividades físicas regulares orientadas, enquanto vertente da política pública de esporte e lazer, no entanto, também se acredita que é necessário investir no planejamento urbano, no intuito de melhorar ou ampliar o número de equipamentos púbicos, o que acarreta maior acesso da população para realização de práticas de atividade física de forma autônoma e consequente ampliação das ações de promoção da saúde.

Sendo que, diante do conhecimento dos benefícios dos exercícios físicos sobre a saúde e o bem-estar dos indivíduos, o maior desafio está relacionado à como fazer para que mais pessoas tenham acesso a um comportamento ativo, neste ponto, as políticas públicas de esporte e lazer configuram-se como primordiais para garantir o acesso da população em geral aos programas de atividades físicas orientadas e a locais que possibilitem a prática autônoma, como por exemplo, a caminhada.

Para finalizar, é importante relatar que os três primeiros capítulos sobre a caracterização do Município de Valinhos, Marco Legal para Promoção de Políticas Públicas de Esporte e Lazer e os grupos de ginástica, foram elaborados mediante pesquisa documental, realizada durante o final do segundo semestre de 2016 e início do primeiro semestre de 2017, em registros internos da Secretaria de Esportes e Lazer, site oficial da Prefeitura e da Câmara Municipal, Leis Municipais, Imprensa Oficial (Boletim Municipal), atas do Conselho Municipal de Esportes e informações prestadas pelos Diretores.

Na sequência, serão apresentados os objetivos da pesquisa.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Analisar a influência da atividade física regular orientada, enquanto vertente da política pública de esporte e lazer, na qualidade de vida das alunas, por meio de uma pesquisa-ação nos grupos de ginástica da Secretaria de Esportes e Lazer da Prefeitura Municipal de Valinhos - SP.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Identificar os motivos de adesão e permanência das alunas nos grupos de ginástica;
- Entender o significado da participação no grupo de ginástica para as alunas;
- Entender por meio das alunas os pontos fortes e fracos da modalidade ginástica, enquanto política pública da Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos;
- Identificar o que significa qualidade de vida para as alunas;
- Caracterizar a qualidade de vida das alunas de ginástica por meio do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde – versão abreviada (WHOQOL-bref);
- Identificar se as alunas utilizam outros equipamentos de esporte e lazer ou se realizam outras atividades físicas orientadas ou autônomas.

2 CARACTERIZAÇÃO DO MUNICÍPIO DE VALINHOS

Valinhos é um município localizado na Região Metropolitana de Campinas, no Estado de São Paulo, conforme apresentado na Figura 1, e encontra-se a aproximadamente noventa quilômetros da capital. De acordo com informações do site oficial da Prefeitura Municipal, trata-se de um pólo de desenvolvimento econômico, destinado a empresas nas áreas da indústria, comércio e serviço, contando também com atividades produtivas de alta tecnologia em diversas áreas de atuação, como embalagens de papel e papelão, plásticos, metalurgia, informática, microeletrônica, e ainda possui grande vocação para o desenvolvimento logístico.

Figura 1 – Mapa do Município de Valinhos - SP

Fonte: Google Maps (2017).

De acordo com o senso de 2010, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o município apresentou uma população de 106.793 habitantes e densidade demográfica de 718,70 habitantes por quilômetro quadrado. A área da unidade territorial em 2015 foi medida em 148,538 km², e a população estimada para 2016 é de 122.163 habitantes.

Segundo informações da Prefeitura, o município é o sétimo mais populoso da Região Metropolitana de Campinas, e ocupa a sexta posição na Densidade Demográfica (habitantes/km²), sendo que se estima que a população seja distribuída em noventa e cinco por cento urbana e cinco por cento rural. E seu território está dividido em 65,9 km² de área urbana e 83 km² de área rural. Em relação ao saneamento básico, noventa e cinco por cento da população recebe água tratada, noventa por cento dos domicílios possui rede de esgoto e cem por cento do esgoto coletado é tratado.

De acordo com informações do site oficial da Prefeitura (VALINHOS, 2016a), a produção diversificada, com ênfase em setores dinâmicos e de alta tecnologia, classifica o município em 48º lugar em Valor Adicionado no Estado e 109º lugar em Valor Adicionado per capita (dados de 2009), o Produto Interno Bruto (PIB) total é de aproximadamente R$

3.107.957.685,00 (dados de 2008) e o PIB per capita é de R$ 29.520,31, sendo o 5º dentre as dezenoves cidades da Região Metropolitana de Campinas e o 45º do Estado de São Paulo.

Em relação ao Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), Valinhos está em primeiro lugar entre as dezenove cidades da Região Metropolitana de Campinas, em quinto na posição estadual e em décimo segundo no país.

O município alcançou o IDH de 0,819, o qual é considerado muito alto pela Organização das Nações Unidas, numa mediação que vai de zero a um, sendo que quanto mais próximo do um, melhor o desenvolvimento humano, e quanto mais próximo do zero, pior.

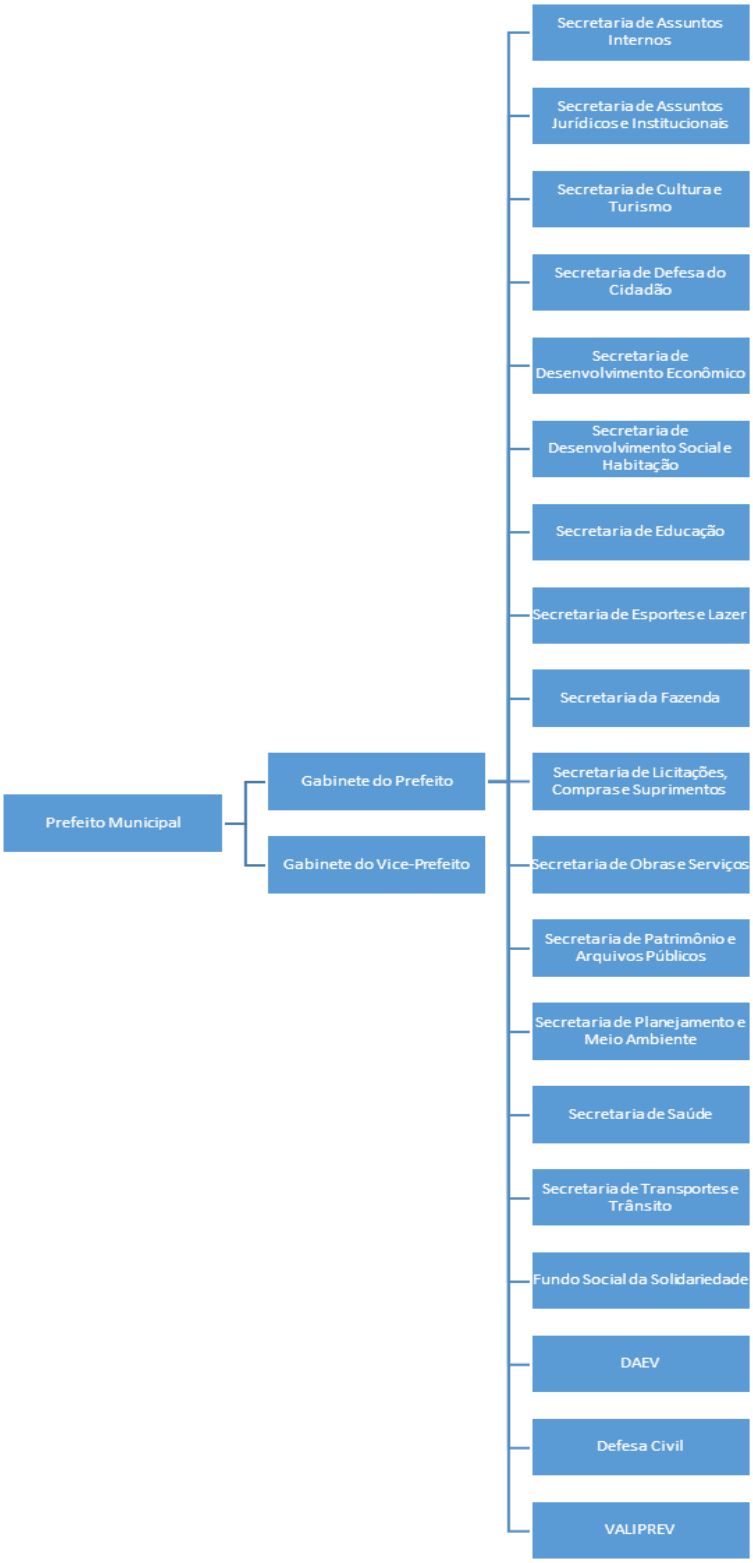
2.1 PREFEITURA MUNICIPAL DE VALINHOS

Conforme pode ser visto no organograma abaixo, elaborado de acordo com informações do site oficial da Prefeitura Municipal de Valinhos (VALINHOS, 2016a), a mesma encontra-se dividida em:

- Gabinete do Prefeito;
- Gabinete do Vice-Prefeito;
- Quinze Secretarias: Assuntos Internos, Assuntos Jurídicos e Institucionais, Cultura e Turismo, Defesa do Cidadão, Desenvolvimento Econômico, Desenvolvimento Social e Habitação, Educação, Esportes e Lazer, Fazenda, Licitações, Compras e Suprimentos, Obras e Serviços Públicos, Patrimônio e Arquivos Públicos, Planejamento e Meio Ambiente, Saúde, Transportes e Trânsito;
- Fundo Social da Solidariedade;
- Departamento de Águas e Esgotos de Valinhos (DAEV);
- Defesa Civil;
- Instituto de Previdência Social dos Servidores Municipais de Valinhos (VALIPREV).

Na sequência, estas informações serão apresentadas na forma de organograma.

Figura 2 – Organograma da Prefeitura Municipal de Valinhos – SP



Fonte: Valinhos (2016a). Elaboração própria.

Esta estrutura da Prefeitura do Município de Valinhos (VALINHOS, 2016a) encontra-se dividida hierarquicamente da seguinte forma:

- **Gabinete do Prefeito:** Secretário - Diretor do Departamento de Apoio ao Fundo Social de Solidariedade**,** Diretor do Departamento de Imagem, Divulgação e Eventos, Diretor do Departamento de Imprensa **e** Diretor do Departamento de Operação, Produção e Edição.
- **Gabinete do Vice-Prefeito:**
  - **Secretaria de Assuntos Internos:** Secretário - Diretor do Departamento de Pessoal**,** Diretor do Departamento de Gestão de Pessoa, Diretor do Departamento de Transportes Internos, Diretor do Departamento de Informática, Diretor do Departamento Protocolo e Serviços Gerais e Diretor do Departamento Saúde Ocupacional e Meio Ambiente do Trabalho;
  - **Secretaria de Assuntos Jurídicos e Institucionais:** Secretário - Diretor do Departamento de Expediente, Diretor da Procuradoria Judicial, Diretor da Procuradoria Administrativa, Diretor do Departamento de Execução Fiscal, Diretor do Departamento de Gerenciamento de Processos, Diretor do Departamento de Relações Institucionais, Diretor do Departamento de Defesa do Consumidor e Diretora do Departamento Técnico-Legislativo;
  - **Secretaria de Cultura e Turismo:** Secretário - Diretor do Departamento de Cultura**,** Diretor do Departamento de Promoções Culturais**,** Diretor do Departamento de Turismo e Diretor do Departamento de Administração de Espaços Culturais;
  - **Secretaria de Defesa do Cidadão:** Secretário - Diretor do Departamento de Segurança Municipal e Diretor do Departamento de Coordenação da Defesa Civil;
  - **Secretaria de Desenvolvimento Econômico:** Secretário - Diretor do Departamento de Apoio a Convênios **e** Diretor do Departamento de Apoio à Agricultura;
  - **Secretaria de Desenvolvimento Social e Habitação:** Secretária - Diretora do Departamento de Gestão da Assistência Social, Diretor do Departamento de Apoio Administrativo e de Apoio à Gestão de Políticas Públicas **e** Departamento de Habitação;
  - **Secretaria de Educação:** Secretário - Diretora do Departamento de Apoio Pedagógico**,** Diretora do Departamento de Educação de Jovens e Adultos, Diretor do Departamento de Apoio Administrativo **e** Diretor do Departamento de Alimentação Escolar;

- **Secretaria de Esportes e Lazer:** Secretário - Diretor do Departamento de Administração do Parque Municipal**,** Diretor do Departamento de Ações para a Juventude**,** Diretor do Departamento de Administração dos Centros Esportivos e de Lazer, Diretor do Departamento de Esportes **e** Diretora do Departamento de Eventos Esportivos e de Lazer;
- **Secretaria da Fazenda:** Secretária - Diretor do Departamento de Finanças e Diretor do Departamento de Receita;
- **Secretaria de Licitações, Compras e Suprimentos:** Secretário - Diretor do Departamento de Compras, Diretor do Departamento de Suprimentos e Diretor do Departamento de Licitações;
- **Secretaria de Obras e Serviços:** Secretário - Diretor do Departamento de Manutenções de Próprios Municipais, Diretor do Departamento de Infraestrutura e Urbanismo, Diretor do Departamento de Gerenciamento Técnico e de Projetos Diretor de Praças e Jardins, Diretor de Limpeza Pública**,** Diretor do Departamento de Obras Públicas**,** Diretor do Departamento de Gestão e Controle de Obras**,** Diretor do Departamento de Manutenção de Vias Públicas **e** Diretora do Departamento de Apoio a Convênios;
- **Secretaria de Patrimônio e Arquivos Públicos:** Secretário;
- **Secretaria de Planejamento e Meio Ambiente:** Secretária - Diretor do Departamento de Meio Ambiente**,** Diretor do Departamento de Avaliações e Custos Orçamentários**,** Diretora do Departamento de Urbanismo e Diretor do Departamento de Gerenciamento de Projetos e Obras Particulares;
- **Secretaria de Saúde:** Secretário - Diretor do Departamento de Assistência à Saúde, Diretor do Departamento de Avaliação, Controle e Regulação, Diretora do Departamento de Gerenciamento Interno**,** Diretora do Departamento de Odontologia**,** Diretora do Departamento de Programas e Projetos em Saúde**,** Diretora do Departamento de Saúde Coletiva**,** Diretora do Departamento de Suporte ao Atendimento ao Usuário do Serviço de Saúde **e** Diretor do Departamento do Fundo Municipal de Saúde;
- **Secretaria de Transportes e Trânsito:** Secretário - Diretor do Departamento de Trânsito Transportes Públicos e Operações;
- **Fundo Social da Solidariedade:** Presidente;

- **DAEV – Departamento de Águas e Esgotos de Valinhos:** Presidente - Diretor do Departamento Administrativo, Diretor do Departamento Financeiro, Diretora do Departamento Jurídico, Diretor do Departamento de Planejamento, Obras e Fiscalização, Diretor do Departamento de Operação e Manutenção e Diretor do Departamento de Almoxarifado Geral;
- **Defesa Civil:** Diretor do Departamento de Coordenadoria de Defesa Civil;
- **VALIPREV** – Instituto de Previdência Social dos Servidores Municipais de Valinhos:
  - Diretoria Executiva: Presidente - Diretora Administrativo - Financeiro e Diretor do Departamento de Benefício;
  - Conselho Administrativo:
    - Presidente
    - Vice-Presidente: Secretário – três membros;
  - Conselho Fiscal:
    - Presidente
    - Vice-Presidente: Secretário – dois membros.

2.2 SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER DE VALINHOS

Neste subcapítulo, será apresentada a Secretaria de Esportes e Lazer, local de realização da presente pesquisa, e a relação do trabalho realizado com diretrizes do Plano Diretor do Município, Lei Municipal 3.841 de 21 de dezembro de 2004 (VALINHOS, 2004), e Lei Orgânica Municipal, promulgada em 05 de abril de 1990 (VALINHOS, 1990).

Os dados demonstrados a seguir, foram obtidos mediante pesquisa documental realizada na Secretaria de Esportes e Lazer durante o final do segundo semestre de 2016 e início do primeiro semestre de 2017, por meio de consulta em documentos e registros internos disponibilizados pelos Diretores, bem como informações prestadas pelos mesmos e dados disponibilizados no site oficial da Prefeitura.

No Município de Valinhos, até 1992, o Esporte pertencia à Secretaria de Cultura, Turismo, Esportes e Lazer, entretanto, no ano de 1993, esta secretaria foi dividida em Secretaria de Esportes e Lazer e Secretaria de Cultura e Turismo, visando facilitar o enfoque de trabalho de cada secretaria e suas respectivas áreas de atuação, bem como facilitar a utilização do orçamento, que neste momento também passou a ser dividido.

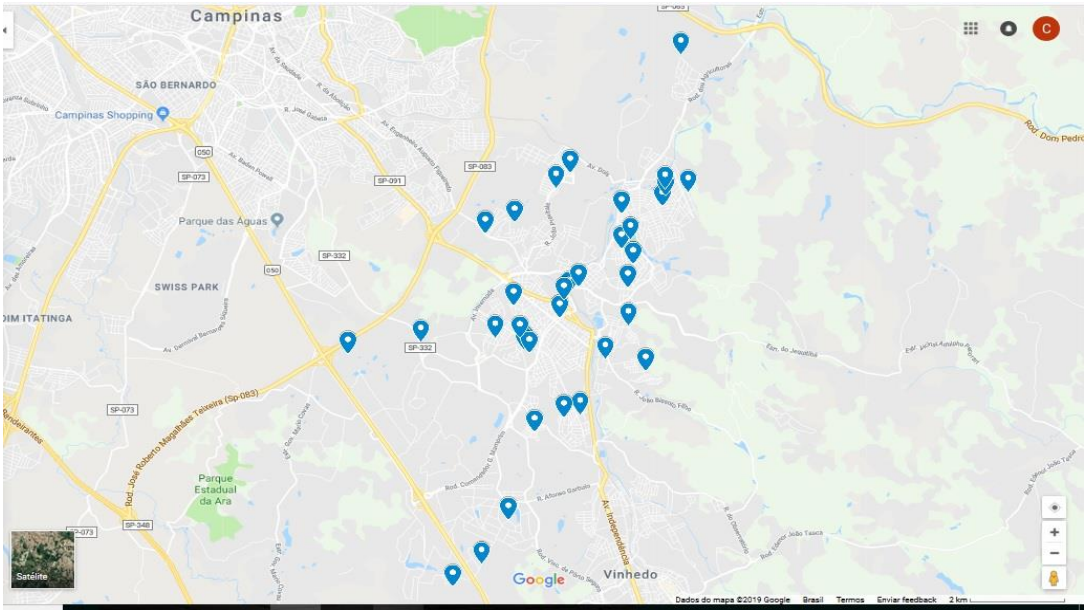
De acordo com informações do site oficial da Prefeitura, esta Secretaria é responsável pela formulação da política municipal de esportes e de lazer e por promover todas as práticas esportivas, de lazer e destinadas à integração da comunidade no Município, localiza-se no Parque Municipal "Monsenhor Bruno Nardini", e é administrada pelo Secretário de Esportes e cinco diretores: Diretor do Departamento de Ações para a Juventude, Diretor do Departamento de Administração dos Centros Esportivos e de Lazer, Diretor do Departamento de Esportes, Diretora do Departamento de Eventos Esportivos e de Lazer e Diretor do Departamento de Administração do Parque Municipal.

Na Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos são lotados quarenta e quatro Profissionais de Educação Física, sendo trinta e seis Professores de Educação Física concursados e dois contratados por processo seletivo (com contrato por tempo determinado), dois Monitores Desportivos, formados em educação física, concursados e quatro Técnicos Desportivos concursados (Técnico de Karatê, Técnico de Tênis de Mesa e dois Técnicos de Atletismo), os quais atuam em dezesseis modalidades esportivas: Ginástica, Alongamento, Zumba, Voleibol, Futebol de Campo, Natação, Hidroginástica, Basquete, Futsal, Karatê, Judô, Tênis de Campo, Tênis de mesa, Atletismo, Handebol, Voleibol adaptado, as quais são desenvolvidas nos seguintes Equipamentos de Esporte e Lazer:

- Ginásio Municipal de Esportes "Vereador Pedro Ezequiel da Silva;
- Piscina Municipal, quadra e sala de musculação (localizados no Ginásio Municipal);
- Complexo Esportivo "Eledir Rosa de Amorin" (Campo do Jupa): pista de atletismo, campo, sala de musculação e quadra poliesportiva;
- Parque Municipal "Monsenhor Bruno Nardini" (Espaço da Festa do Figo): duas quadras poliesportivas (Pavilhão Industrial), um salão utilizado para aulas de ginástica e alongamento, dois tatames e uma sala de tênis de mesa (Pavilhão de Frutas);
- Centro de Artes, Cultura e Comércio (CACC) "Adoniran Barbosa";
- Centros Comunitários dos Bairros: Joapiranga, Morada do Sol, Paraíso, Jurema, Jardim do Lago, Parque das Colinas e Parque Novo Mundo;
- Salão da Igreja Católica dos Bairros: Pinheiros, Bom Retiro e Santo Antônio;
- Centro de Lazer do Trabalhador "Ayrton Senna da Silva": pista de corrida e caminhada, duas quadras de tênis, uma quadra poliesportiva, uma academia funcional e uma academia ao ar livre;
- Academias ao Ar Livre: CLT, Avenida dos Esportes, São Bento e São Marcos;
- Praça do Jardim Centenário;

- Praça da Juventude (Jardim Paraíso): campo e quadra poliesportiva;
- Ginásio da Vila Santana;
- Centro Esportivo do Bom Retiro;
- Campo Esportivo Municipal do Castelo (campo e quadra poliesportiva);
- Campo Esportivo Municipal Jardim Pinheiros (campo e quadra poliesportiva);
- Campo Esportivo São Marcos;
- Campo Esportivo Municipal São Cristóvão (campo e quadra poliesportiva);
- Campo do Palmeirinha (Bairro Reforma Agrária);
- Campo Esportivo do São Bento;
- Campo Esportivo do Jardim Jurema;
- Quadra da EMEB Jorge Bierrenbach de Castro;
- Quadra da CEMEI Parque Portugal;
- Quadra da EMEB Padre Leopoldo Petrus Van Liempt;
- Quadra da EMEB Dom Bosco;
- Quadra da EMEB Professor Jeronymo Alves Corrêa;
- Quadra da EMEB Vice Prefeito Antônio Mamoni;
- Casa da Criança (parceria);
- Grupo Rosa e Amor (parceria);
- Country Club Valinhos (parceria).

Figura 3 – Equipamentos de Esporte e Lazer da Prefeitura Municipal de Valinhos - SP



Fonte: Google Maps (2019). Elaboração própria.

É importante ressaltar que na modalidade ginástica atuam apenas quatro profissionais, e que as ações desta Secretaria realizam cerca de cinco mil atendimentos por semana, aproximadamente oitocentos apenas nas aulas de ginástica, inclusive o Plano Diretor preconiza priorizar ações que viabilizem a implantação de atividades esportivas destinadas ao público feminino.

Segundo a Lei Municipal nº 3.841, de 21 de dezembro de 2004, que dispõe sobre o Plano Diretor do Município de Valinhos, Seção II – Do Esporte e Lazer, Artigo 26, objetivando promover e incentivar a prática esportiva em todos os segmentos da comunidade, por meio dos órgãos encarregados do esporte e lazer, são estabelecidas as seguintes necessidades básicas:

> I - propiciar oportunidades, condições de aprendizagem e desenvolvimento físico, psíquico e social;
> II - promover e incentivar a população à prática esportiva, pela participação nas atividades ou na condição de espectador;
> III - possibilitar à população o uso dos espaços físicos com aproveitamento e adaptação de rios, vales, colinas, montanhas, lagoas, ruas, matas, praças e centros esportivos, como base física de recreação das atividades esportivas e de lazer de interesse da população;
> IV - fornecer manutenção e melhoria das áreas e equipamentos destinados ao esporte, lazer e recreação;
> V - rever a forma de administração que vem sendo adotada e promover a abertura dos centros esportivos municipais para uso da comunidade;
> VI - promover a construção de novas áreas de lazer e novos centros esportivos de forma a promover a descentralização das atividades voltadas a formação esportiva;
> VII - priorizar ações que viabilizem a implantação de atividades esportivas destinadas ao público feminino e grupos da terceira idade;
> VIII - priorizar ações que viabilizem a implantação de exercícios físicos destinados aos tratamentos previstos nos Programas de Saúde.
> (VALINHOS, 2004, p. 18)

Na sequência, o Artigo 27, refere-se à atuação da seguinte forma:

> Artigo 27 - No campo da atuação esportiva deverá a Municipalidade, através de trabalho de base, da difusão e descentralização das práticas esportivas e estímulos de formas variadas, com prioridade do investimento na criança:
> I - promover e incentivar a formação de atletas em todas as modalidades esportivas, através de investimentos da iniciativa privada, constituindo-se um trabalho conjunto do Poder Público e da comunidade;
> II - incentivar o investimento da iniciativa privada junto a outros setores do Município e fora dele, programas que visem atender a iniciação esportiva e o desenvolvimento psico-motor da criança, adolescente, atletas amadores e atletas que representem o Município em competições oficiais;
> III - incentivar a organização de competições esportivas nas esferas municipal, estadual e nacional. (VALINHOS, 2004, p. 19)

A Lei Orgânica do Município de Valinhos, Seção III – Dos Esportes, Do Lazer e Turismo, Artigo 257, corrobora com os dois artigos do Plano Diretor, citados anteriormente:

> Art. 257. O Município apoiará e incentivará as práticas esportivas, como direito de todos, bem como meio de lazer sadio e sociável, mediante:

> I - investimento na infância, como prioridade, através de trabalho de base e da difusão e descentralização das práticas esportivas;
> II - aproveitamento e adaptação de rios, vales, colinas, montanhas, lagos, ruas, matas, reservas de espaços verdes, praças, centros comunitários e esportivos, como base física da recreação;
> III - criação de condições para organização de competições esportivas na esfera municipal, regional e estadual, dando prioridade aos atletas do Município, quando na representação deste;
> IV - abertura das praças esportivas municipais para uso da comunidade, principalmente nos fins de semana, mediante regulamentação;
> V - estímulos de formas variadas, da promoção e aperfeiçoamento dos profissionais do esporte. (VALINHOS, 1990, p. 62)

O artigo 28 da Seção II – Do Esporte e Lazer, do Plano Diretor do Município estabelece que: "O desenvolvimento de programas de atendimento multidisciplinar com grupos da terceira idade, deverá ser integrado com a infância, adolescência e portadores de deficiências" (VALINHOS, 2004, p. 19).

Assim, as atividades físicas para Terceira Idade, com exceção da Hidroginástica e do Voleibol Adaptado (por falta de estrutura física), são desenvolvidas pelo Centro de Convivência do Idoso, o qual é subordinado à Secretaria de Assistência Social, uma vez que, de acordo com o Plano Diretor do Município de Valinhos, Título III – das Diretrizes, Capítulo I – Da Assistência Social e Habitação, Seção I – Assistência Social:

> Artigo 5º - A implementação das políticas de Assistência Social, garantindo com absoluta prioridade a efetivação dos direitos da criança e do adolescente, das pessoas portadoras de deficiência, do idoso e da família, de forma ampla e eficiente, enfocada como política pública, consubstanciada nos direitos constitucionalmente estabelecidos:
> [...] V - instalação de unidades descentralizadas, em parceria com os órgãos municipais incumbidos das políticas de saúde, esportes, lazer e cultura, na modalidade de atendimento "centros de convivência", destinados à permanência diurna do idoso autônomo e independente, onde são desenvolvidas atividades físicas, laborativas, recreativas, culturais e associativas e de educação para cidadania; [...] (VALINHOS, 2004, p. 3-4)

Na sequencia, em relação ao recurso financeiro, verificou-se mediante pesquisa documental, que o orçamento destinado à Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos relativo ao exercício 2017 é de R$ 6.389.000,00 (VALINHOS, 2016b), o que representa 1,68% da arrecadação total do município, conforme detalhamento no subcapítulo 3.3, sendo necessário um bom planejamento para sua utilização, pois neste recurso estão inclusos os salários de todos os funcionários lotados, independente do cargo, compra de materiais, gastos com transporte e alimentação de atletas, horas extras, pagamento de ligas, uniformes, gastos com eventos de lazer, entre outras despesas fixas e emergenciais, e a Secretaria atualmente não conta com leis de incentivo municipais ou emendas parlamentares, bem como orçamento do Governo Estadual e Federal.

3 MARCO LEGAL PARA PROMOÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS DE ESPORTE E LAZER

Neste capítulo, serão apresentadas as leis relativas ao funcionamento das atividades da Prefeitura Municipal de Valinhos, especialmente da Secretaria de Esportes e Lazer, local de realização desta pesquisa, as quais garantem a oferta de políticas públicas de esporte e lazer no município.

Serão apresentados: Plano Plurianual, relativo ao período de 2014 a 2017, (Lei Municipal nº 4.957 de 13 de dezembro de 2013), Lei de Diretrizes Orçamentárias (Lei Municipal nº 5.314 de 18 de julho de 2016), Lei Orçamentária Anual, relativa ao exercício de 2017 (Lei Municipal nº 5.373 de 14 de dezembro de 2016), o Conselho Municipal de Esportes e o Fundo Municipal de Esportes de Valinhos (Lei Municipal nº 4.759 de 23 de maio de 2012).

Os dados apresentados a seguir foram obtidos por intermédio de pesquisa documental realizada durante o final do segundo semestre de 2016 e início do primeiro semestre de 2017, mediante consulta no site da Câmara Municipal e Prefeitura Municipal de Valinhos, bem como nas publicações da Impressa Oficial (Boletim Municipal).

3.1 PLANO PLURIANUAL REFERENTE AO PERÍODO DE 2014 A 2017

O Plano Plurianual (PPA) é um instrumento previsto no Artigo 165 da Constituição Federal, que estabelece as diretrizes, objetivos e metas a serem seguidos pelo Governo Federal, Estadual ou Municipal durante o período de quatro anos. No caso deste estudo, refere-se ao Governo Municipal. Tem vigência do segundo ano de um mandato até o final do primeiro ano do mandato seguinte.

O PPA da Prefeitura Municipal de Valinhos, relativo ao período de 2014 a 2017, foi instituída pela Lei Municipal nº 4.957 de 13 de dezembro de 2013, e disponibilizada pela Imprensa Oficial do Município de Valinhos, mediante Edição 1376, no dia 20 de dezembro de 2013, na forma impressa ou no site oficial da prefeitura.

De acordo com o Artigo 1º, o presente Plano Plurianual, "será executado nos termos da Lei de Diretrizes Orçamentárias e pelas Leis Orçamentárias de cada exercício." (VALINHOS, 2013a, p. 1)

Na sequência, o Artigo 2º afirma que "a Lei de Diretrizes Orçamentárias de cada exercício financeiro indicará, de forma global, os programas e metas prioritárias a serem

incluídos e detalhados nos respectivos projetos de leis orçamentárias*”* (VALINHOS, 2013a, p. 1).

Em relação aos programas e metas estabelecidos na Lei Municipal, conforme o Artigo 3º, *“*o Poder Executivo poderá aumentar ou diminuir os programas e as metas estabelecidas, objetivando compatibilizar a despesa orçada com a receita estimada em cada exercício financeiro” (VALINHOS, 2013a, p. 1).

Na sequência, o Artigo 4º afirma que durante a vigência desta Lei, o Poder Executivo poderá, “mediante autorização Legislativa, incluir novos programas e metas necessárias à realização dos investimentos, incluindo verba compatível e suficiente para as obras, ajustes e ações para o regresso do transporte ferroviário de passageiros em Valinhos” (VALINHOS, 2013a, p. 1).

O PPA apesenta três anexos, o Anexo I refere-se às Fontes de Financiamento dos Programas Governamentais do Município de Valinhos, o Anexo II à Descrição dos Programas Governamentais, Metas e Custos, e o Anexo III às Unidades Executoras e Ações Voltadas ao Desenvolvimento do Programa Governamental.

Cabe ressaltar, que o Poder Executivo é autorizado a alterar e ajustar os indicadores estabelecidos no Anexo II, por meio de edição de decreto.

3.2 LEI DE DIRETRIZES ORÇAMENTÁRIAS RELATIVAS AO EXERCÍCIO DE 2017

A Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO) estabelece as metas e prioridades para o exercício financeiro seguinte, orientando a elaboração da proposta orçamentária para o ano subsequente, ou seja, a Lei Orçamentária Anual (LOA).

Dessa forma, a Lei Municipal nº 5.314 de 18 de julho de 2016, dispõe sobre as Diretrizes Orçamentárias relativas ao exercício de 2017, sendo aprovada pela Câmara Municipal de Valinhos, sancionada e promulgada pelo prefeito em exercício nesta data, e encontra-se disponibilizada no site oficial da Prefeitura.

A proposta orçamentária relativa ao exercício de 2017 abrangerá os Poderes Legislativo e Executivo, bem como as entidades da administração indireta.

Para elaboração do orçamento municipal para o referido exercício financeiro, devem ser observados rigorosamente o Capítulo I – Das Diretrizes Gerais, da Lei de Diretrizes Orçamentárias, os princípios estabelecidos na Constituição da República Federativa do Brasil, a Lei Complementar nº 101 de 04 de maio de 2000 (Lei de Responsabilidade Fiscal, que estabelece normas de finanças públicas voltadas para a responsabilidade na gestão fiscal), a

Lei Federal nº 4.320 de 17 de março de 1964 (Lei de Normas Gerais de Direito Financeiro, que institui normas gerais de direito financeiro para a elaboração e controle dos orçamentos e balanços da União, dos Estados, dos Municípios e do Distrito Federal), a Constituição Estadual e a Lei Orgânica do Município, naquilo que for pertinente.

De acordo com a LDO, a propositura orçamentária anual será apresentada pelo Poder Executivo juntamente com o Programa Analítico de Obras a cargo das respectivas Secretarias Municipais, e o Orçamento da Seguridade Social, abrangendo os órgãos da saúde e da assistência social, e de acordo com Artigo 5º:

> Art. 5º. A proposta orçamentária atenderá a um processo de planejamento permanente, com vistas a atender aos anseios dos vários segmentos da comunidade, priorizando, a fixação da despesa e na estimativa da receita, os investimentos nas áreas sociais, austeridade na gestão dos recursos públicos, o equilíbrio orçamentário e a modernização na ação governamental. (VALINHOS, 2016b, p.2)

A proposta orçamentária também conterá fundo denominado "Reserva de Contingência", destinado exclusivamente à fonte de anulação para cobertura de créditos adicionais suplementares ou especiais, em montante equivalente a, no mínimo, 1% da receita corrente líquida.

Em relação às Metas Fiscais (VALINHOS, 2016b), o Artigo 7º estabelece que a proposta orçamentária anual atenda às diretrizes gerais estabelecidas no Capítulo I, descritas nos parágrafos anteriores, e aos Princípios de Unidade, Universalidade e Anualidade, não podendo o montante das despesas fixadas exceder a previsão da receita para o exercício financeiro, e segundo o Artigo 8º, as receitas e as despesas serão estimadas, tomando-se por base o índice de inflação apurado nos últimos doze meses, as modificações da legislação tributária, a tendência e o comportamento da arrecadação municipal, considerada mensalmente, e os reflexos dos planos de estabilização econômica editados pelo Poder Público Federal.

Também é necessário ressaltar que a inclusão de novos programas ou a exclusão dos programas especificados no caput, e os ajustamentos que se fizerem necessários na proposta orçamentária, poderão ser efetivados considerando-se as necessidades apuradas, devidamente justificadas no encaminhamento do projeto da lei orçamentária, as despesas de capital não poderão exceder 40% do valor global das despesas fixadas na proposta orçamentária, os pagamentos de serviços da dívida pública e de despesas com pessoal e encargos sociais terão prioridades sobre as ações de expansão, na seleção das prioridades estabelecidas no Plano Plurianual do Município, a serem incluídas na proposta orçamentária, será considerado a capacidade financeira do erário municipal, as diretrizes e metas da Lei de Diretrizes

Orçamentárias constam no Plano Plurianual do Município, a continuidade das obras em curso, em decorrência dos recursos orçamentários e financeiros vigentes, ocorrerá com a destinação de recursos suficientes para o presente exercício, e o Artigo 19 define que:

> Art. 19. A criação de cargos, empregos e funções públicas para a admissão ou contratação de pessoal e a concessão de qualquer vantagem ou aumento remuneratório autorizados por lei específica, de acordo com as normas constitucionais e legais vigentes, passarão a integrar as diretrizes orçamentárias estabelecidas pela presente lei nos anexos de metas e prioridades. (VALINHOS, 2016b, p.5)

Ainda no Capítulo II da Lei de Diretrizes Orçamentárias (VALINHOS, 2016b), é importante ressaltar que o Artigo 22 define que as despesas consideradas irrelevantes nos termos da Lei de Reponsabilidade Fiscal, são aquelas estabelecidas no limite atual de R$ 8.000,00, para realização de dispensa de licitação.

Finalizando este subcapítulo, o Artigo 23 estabelece que o Poder Executivo Municipal é autorizado, nos termos estabelecidos pela Constituição Federal, a realizar operações de crédito por antecipação da receita, nos termos da legislação vigente, até o limite de 10% da receita estimada, abrir créditos adicionais suplementares até o limite de 50% das dotações do orçamento da despesa, consignadas nos quadros da “Natureza da Despesa”, com os recursos resultantes de anulação parcial ou total, abrir créditos adicionais suplementares até o limite de 30% das dotações do orçamento da despesa, consignadas nos quadros da “Natureza da Despesa”, com os recursos resultantes de excesso de arrecadação, sendo que:

Parágrafo único. Poder Legislativo é autorizado a preceder, mediante Ato da Mesa da Câmara Municipal, a suplementação de suas dotações orçamentárias, desde que os recursos necessários para as coberturas sejam provenientes de anulação de suas próprias dotações, observado o limite referido no inciso II deste artigo, quanto ao percentual de 50% de cada dotação orçamentária consignada.

Na sequência, o Capítulo 3 refere-se ao Orçamento Fiscal.

Segundo o Artigo 25, o orçamento fiscal que abrange os Poderes Executivo, Legislativo e as entidades da administração indireta, cumprirá as exigências constitucionais e legais quanto aos limites de aplicação na manutenção e desenvolvimento do ensino, de aplicação na manutenção e desenvolvimento da saúde e para pagamento de despesas com pessoal e encargos sociais.

Os orçamentos fiscais do Departamento de Águas e Esgotos de Valinhos (DAEV) e do Instituto de Previdência Social dos Servidores Municipais de Valinhos (VALIPREV) serão

demonstrados de forma global no projeto de lei orçamentária, discriminando a totalidade de suas receitas e despesas.

O Poder Executivo estabelecerá a programação financeira e o cronograma de execução mensal de desembolso, para a compatibilização dos recursos orçamentários com os recursos financeiros, em até trinta dias após a publicação da lei orçamentária, e segundo o Artigo 28, "É o Poder Executivo autorizado a estabelecer por Decreto, sempre que necessário, a limitação de empenho das dotações orçamentárias e da movimentação financeira dos órgãos da administração direta e indireta, objetivando atingir as metas fiscais." (VALINHOS, 2016b, p.7)

Para finalizar, o Artigo 29 determina que nos critérios para concessão ou ampliação de incentivo ou benefício de natureza tributária, que resultem em renúncia de receitas, nos termos da Lei de Responsabilidade Fiscal, será obedecido o atendimento dos seguintes requisitos essenciais: elaboração prévia de relatório de impacto orçamentário-financeiro, relativo ao exercício de sua vigência e nos dois exercícios seguintes; a renúncia de receitas poderá ser demonstrada por meio das projeções de sua inclusão na Lei Orçamentária Anual, sem qualquer afetação das metas fiscais já definidas na Lei de Diretrizes Orçamentárias, ou ainda por meio de compensações oriundas de aumento de receitas, resultantes da majoração de alíquotas, ampliação da base de cálculo e aumento ou criação de tributos municipais, obedecidas as normas do § 2º do artigo 14 da Lei de Responsabilidade Fiscal; o excesso de arrecadação em caráter geral das rubricas da receita orçamentária municipal, também poderá ser utilizado nas situações referidas no inciso anterior, havendo opção da renúncia a ser compensada por aumento de receitas; nas situações em que ocorra renúncia de receitas, tratando-se de concessão de benefícios fiscais oriundos de anistias e remissões, a comprovação do impacto orçamentário será sempre demonstrada por meio de perda de receitas consideradas nas projeções da Lei Orçamentária Anual, obedecidas as metas fiscais já definidas na Lei de Diretrizes Orçamentárias; para a concessão de quaisquer benefícios fiscais, deverão ser cumpridas as disposições do artigo 239 do Código Tributário Municipal, que impede o seu gozo pelos contribuintes que se encontrem em débito com a Fazenda Municipal.

3.3 LEI ORÇAMENTÁRIA ANUAL RELATIVA AO EXERCÍCIO DE 2017

A Lei Orçamentária Anual, relativa ao exercício de 2017, foi instituída pela Lei Municipal nº 5.373 de 14 de dezembro de 2016, e disponibilizada pela Imprensa Oficial do Município de Valinhos, por meio da Edição 1537, no dia 16 de dezembro de 2016, na forma

impressa ou no site da prefeitura. Trata-se de uma lei elaborada pelo Poder Executivo que estabelece as despesas e as receitas que serão realizadas no próximo ano, sendo que o orçamento deve ser votado e aprovado até o final de cada ano.

Na sequência, serão apresentadas cinco tabelas com o intuito de demonstrar a Evolução da Receita e da Despesa da Prefeitura Municipal de Valinhos de 2013 a 2017, conforme apresentado na Lei Orçamentária Anual – Exercício 2017, o valor absoluto e relativo do Orçamento referente a 2017 para a Câmara Municipal e as Secretarias, a Evolução da Despesa para manutenção das Atividades da Secretaria de Esportes e Lazer e das Atividades do Conselho Municipal de Esportes de 2013 a 2017, conforme Leis Orçamentárias Anuais de 2013 a 2107, e o detalhamento da Despesa para Manutenção destas atividades com o Orçamento para 2017.

Tabela 1 - Evolução da receita da Prefeitura do Município de Valinhos - SP de 2013 a 2015 e o previsto para 2016 e 2017*

Discriminação	**Arrecadação nos três exercícios anteriores**			**Previsto corrente exercício**	**Previsto para 2017**
	2013	**2014**	**2015**	**2016**	
Receitas correntes					
Receita tributária	112.067.078,10	131.169.400,86	131.429.007,56	140.280.000,00	152.635.000,00
Receitas de contribuições	2.847.306,36	7.869.256,19	6.124.886,23	6.750.000,00	7.100.000,00
Receita patrimonial	1.064.197,97	1.761.885,93	4.721.628,04	1.840.500,00	2.450.100,00
Transferências correntes	183.869.406,36	193.873.654,65	198.077.448,43	203.538.000,00	202.105.742,00
Outras receitas correntes	21.631.726,97	15.733.103,19	14.758.065,37	17.390.500,00	15.648.158,00
Total de receitas correntes	**321.479.715,76**	**350.407.300,82**	**355.111.035,63**	**369.799.000,00**	**379.939.000,00**
Receita de capital					
Alienações de bens	4.492,20	813,6	866,8	1.000,00	1.000,00
Transferências de capital	908.001,98	4.598.556,18	2.520.526,04	0,00	0,00
Outras receitas de capital	0,00	0,00	120.000,00	150.000,00	10.000,00
Total receita de capital	**912.494,18**	**4.710.876,24**	**2.641.392,84**	**151.000,00**	**11.000,00**
Receitas correntes intra-orçamentárias					
Outras receitas correntes intra-orçamentárias	4.500.000,00	2.000.000,00	0,00	50.000,00	50.000,00
Total de receita intra-orçamentária	**4.500.000,00**	**2.000.000,00**	**0,00**	**50.000,00**	**50.000,00**
TOTAL GERAL	**326.892.209,94**	**357.118.177,06**	**357.752.428,47**	**370.000.000,00**	**380.000.000,00**

Fonte: Dados extraídos de Valinhos (2016c).
* Lei Orçamentária Anual do Município de Valinhos - Exercício 2017.

A tabela 1 apresenta a evolução da receita da Prefeitura do Município de Valinhos de 2013 a 2015 e o previsto para 2016 e 2017, informações divulgadas na Lei Orçamentária Anual – Exercício 2017.

Mediante análise da tabela 1, pode-se verificar que houve evolução da receita geral durante todos os anos de 2013 a 2017, todavia, isso só foi possível devido ao total de receitas correntes que também apresentou evolução neste período, uma vez que o total de receita de capital apresentou evolução de 2013 para 2014, mas após esse período houve diminuição cada vez maior de um ano para outro até 2017, já o total de receita intra-orçamentária diminui de 2013 para 2014, não houve receita em 2015, em 2016 houve um aumento, se comparado com 2015, mas com um valor ainda bem abaixo de 2014, permanecendo o mesmo em 2017.

Tabela 2 - Evolução da despesa da Prefeitura do Município de Valinhos - SP realizada em 2015 e fixada para 2016 e 2017*

Discriminação	Realizada em 2015	Fixada para 2016	Fixada para 2017
Despesas correntes			
Pessoal e encargos sociais	182.384.837,61	207.578.000,00	205.721.000,00
Aplicações diretas	180.821.066,14	187.554.000,00	185.111.000,00
Juros/ encargos da dívida interna	463.499,40	0,00	0,00
Aplicações diretas	463.499,40	0,00	0,00
Outras despesas correntes	155.091.544,33	133.450.000,00	143.264.500,00
Transferências a instituições privadas sem fins lucrativos	11.926.000,00	12.767.000,00	3.057.000,00
Transferências a instituições multigovernamentais	84.567,00	130.000,00	130.000,00
Aplicações diretas	143.080.977,33	120.453.000,00	139.977.500,00
Aplicações diretas - intragovernamental	0,00	100.000,00	100.000,00
Total de despesas correntes	**337.939.881,34**	**341.028.000,00**	**348.985.500,00**
Despesas de capital			
Investimentos	8.326.515,25	4.488.000,00	2.650.000,00
Aplicações diretas	24.049.588,48	16.612.000,00	14.114.000,00
Aplicações diretas - intragovernamental	2.376.861,32	8.660.000,00	13.000.000,00
Amortização da dívida	18.099.934,55	20.784.000,00	24.564.000,00
Total de despesas de capital	**26.426.449,80**	**25.272.000,00**	**27.214.500,00**
Reserva de contingência	0,00	7.400.000,00	7.600.000,00
TOTAL GERAL	**364.366.331,14**	**370.000.000,00**	**380.000.000,00**

Fonte: Dados extraídos de Valinhos (2016c).
*Lei Orçamentária Anual do Município de Valinhos - Exercício 2017.

A tabela 2 refere-se à evolução da despesa da Prefeitura Municipal de Valinhos de 2015, e fixada para 2016 e 2017.

De acordo com sua análise, é possível verificar que houve evolução do total geral de despesas de 2015 a 2017, também ocorreu evolução de despesas correntes, no entanto, a despesa de capital apresentou diminuição de 2015 para 2016 (devido à diminuição de investimentos e aplicações diretas), ocorrendo um aumento de 2016 para 2017.

Tabela 3 - Orçamento para 2017 da Prefeitura Municipal de Valinhos - SP - valor absoluto e relativo do recurso disponível para a Câmara Municipal e Secretarias*

Órgão	Valor Absoluto	Valor Relativo (%)
Câmara Municipal	18.656.000,00	4,91
Secretaria de Desenvolvimento Social e Habitação	14.936.000,00	3,93
Secretaria de Assuntos Jurídicos e Institucionais	5.382.000,00	1,42
Secretaria de Esportes e Lazer	6.389.000,00	1,68
Secretaria de Planejamento e Meio Ambiente	5.107.000,00	1,34
Secretaria da Fazenda	33.093.000,00	8,71
Secretaria da Saúde	84.158.000,00	22,15
Secretaria de Cultura e Turismo	4.960.000,00	1,30
Secretaria de Licitações, Compras e Suprimentos	1.934.000,00	0,51
Secretaria de Educação	107.131.000,00	28,19
Secretaria de Transportes e Trânsito	6.565.000,00	1,73
Secretaria de Defesa do Cidadão	11.391.000,00	3,00
Secretaria de Desenvolvimento Econômico	1.540.000,00	0,41
Secretaria de Assuntos Internos	37.831.000,00	9,96
Secretaria de Patrimônio e Arquivo Público	3.617.000,00	0,95
Secretaria de Obras e Serviços Públicos	31.857.000,00	8,38

Fonte: Dados extraídos de Valinhos (2016b).
*Lei Orçamentária Anual do Município de Valinhos - Exercício 2017.

A tabela 3 refere-se ao valor absoluto e relativo do orçamento referente a 2017 para a Câmara Municipal e as Secretarias.

De acordo com a análise, é possível verificar que o orçamento disponibilizado para o exercício 2017 da Secretaria de Esportes e Lazer foi de R$ 6.389.000,00, o que representa 1,68 % do total da receita da Prefeitura do Município, também se pode verificar que o maior orçamento refere-se à Secretaria de Educação (28,19%), seguido da Secretaria de Saúde (22,15%), o que é uma prática garantida por lei nas Prefeituras, uma vez que estas possuem uma grande demanda de atendimento aos munícipes, a qual muitas vezes não é suprida com o orçamento disponibilizado.

A tabela a seguir, tabela 4, apresenta a evolução da despesa para a manutenção das atividades da Secretaria de Esportes e Lazer e das atividades do Conselho Municipal de Esportes.

É necessário mencionar, que em 2013, ao invés da descrição "outros benefícios previdenciários", foi "salário-família", e ao invés da descrição ser "outros auxílios financeiros a pessoa física", foi "outros serviços terceirizados - pessoa física".

Por meio da sua análise, é possível observar que houve evolução da despesa total em 2014 e 2015, ocorreu diminuição em 2016 e evolução em 2017, o mesmo aconteceu com o total da Secretaria de Esportes e Lazer, já em relação ao Conselho Municipal de Esportes, não houve orçamento em 2013, o foi disponibilizado o mesmo valor em 2014 e 2015, ocorrendo diminuição em 2016 e mantendo-se o orçamento em 2017.

Tabela 4 - Evolução da despesa para manutenção das atividades da Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos - SP e das atividades do Conselho Municipal de Esportes - Orçamentos de 2013 a 2017* (continua)

Sub-unidade	Discriminação do Elemento de Despesa	2013	2014	2015	2016	2017
Secretaria de Esportes e Lazer	Outros benefícios previdenciários.	36.000,00	33.000,00	48.000,00	41.000,00	54.000,00
	Vencimentos e vantagens fixas - pessoal civil.	2.750.000,00	2.925.000,00	2.830.000,00	3.160.000,00	3.634.000,00
	Obrigações patronais	1.050.000,00	94.000,00	138.000,00	135.000,00	127.000,00
	Outras despesas variáveis - pessoal civil.	185.000,00	140.000,00	248.000,00	211.000,00	153.000,00
	Obrigações patronais - intra-orçamentário.	0,00	389.000,00	550.000,00	467.000,00	676.000,00
	Material de consumo.	200.000,00	185.000,00	195.000,00	100.000,00	100.000,00
	Premiações culturais,	50.000,00	50.000,00	51.000,00	20.000,00	20.000,00

	artísticas, científicas, desportivas e outros.					
	Outros serviços terceirizados - pessoa jurídica.	1.000.000,00	1.600.000,00	1.500.000,00	1.100.000,00	1.450.000,00
	Outros auxílios financeiros a pessoa física.	40.000,00	0,00	0,00	151.000,00	160.000,00
	Equipamentos e material permanente.	20.000,00	20.000,00	21.000,00	10.000,00	10.000,00
	TOTAL SUB-UNIDADE	**5.331.000,00**	**5.436.000,00**	**5.581.000,00**	**5.395.000,00**	**6.384.000,00**
Conselho Municipal de Esportes	Material de Consumo	0,00	10.000,00	10.000,00	3.000,00	3.000,00
	Outros serviços terceirizados - pessoa jurídica	0,00	5.000,00	5.000,00	2.000,00	2.000,00
	TOTAL SUB-UNIDADE	**0,00**	**15.000,00**	**15.000,00**	**5.000,00**	**5.000,00**
	TOTAL UNIDADE	**5.331.000,00**	**5.451.000,00**	**5.596.000,00**	**5.400.000,00**	**6.389.000,00**

Fonte: Dados extraídos de Valinhos (2012b, 2013b, 2014, 2015b, 2016c).
*Leis Orçamentárias Anuais do Município de Valinhos - exercícios 2013, 2014, 2015, 2016 e 2017).

A tabela a seguir, tabela 5, refere-se ao detalhamento da despesa para manutenção das atividades da Secretaria de Esportes e Lazer e do Conselho Municipal de Esportes, orçamento para 2017.

Tabela 5 - Detalhamento da despesa para manutenção das atividades da Secretaria de Esportes e Lazer e do Conselho Municipal de Esportes de Valinhos - SP - Orçamento para 2017*
(continua)

Sub-unidade	Discriminação do Elemento de Despesa	Valor
Secretaria de Esportes e Lazer	Outros benefícios previdenciários	54.000,00
	Vencimentos e vantagens fixas - pessoal civil	3.634.000,00
	Obrigações patronais	127.000,00
	Outras despesas variáveis - pessoal civil	153.000,00
	Obrigações patronais - intra-orçamentário	676.000,00
	Material de consumo	100.000,00
	Premiações culturais, artísticas, científicas, desportivas e outros	20.000,00
	Outros serviços terceirizados - pessoa jurídica	1.450.000,00
	Outros auxílios financeiros a pessoa física	160.000,00
	Equipamentos e material permanente	10.000,00
	TOTAL SUB-UNIDADE	**6.384.000,00**

Conselho Municipal de Esportes	Material de Consumo	3.000,00
	Outros serviços terceirizados - pessoa jurídica	2.000,00
	TOTAL SUB-UNIDADE	**5.000,00**
	TOTAL UNIDADE	**6.389.000,00**

Fonte: Dados extraídos de Valinhos (2016c).
*Lei Orçamentária Anual do Município de Valinhos - Exercício 2017.

De acordo com a análise do detalhamento da despesa, pode-se verificar que o maior orçamento disponibilizado para Secretaria foi referente a "vencimentos e vantagens fixas - pessoal civil", e em segundo lugar, para "outros serviços terceirizados – pessoa jurídica", sendo que os menores orçamentos foram para "equipamentos e material permanente", seguido de "premiações culturais, artísticas, científicas, desportivas e outros".

3.4 CONSELHO MUNICIPAL DE ESPORTES E FUNDO MUNICIPAL DE ESPORTES

O Conselho Municipal de Esportes e o Fundo Municipal de Esportes de Valinhos foram instituídos pela Lei Municipal nº 4.759 de 23 de maio de 2012. O conselho foi criado em conformidade com as disposições desta lei, apresentadas a seguir, visando o estudo e o desenvolvimento de questões inerentes a formulação e execução da política esportiva do município. Trata-se de um órgão colegiado permanente, paritário, propositivo e fiscalizador no âmbito de suas atribuições e consultivo do Poder Executivo, sendo vinculado à Secretaria de Esportes e Lazer.

Em relação às suas competências, de acordo com o Capítulo II – Das atribuições do Conselho Municipal, o Artigo 2º apresenta:

> Art. 2º. Compete ao Conselho Municipal de Esportes:
> I – propor diretrizes para a política municipal de esportes;
> II – colaborar nos estudos e na elaboração dos planos e programas de expansão e desenvolvimento municipal na área esportiva;
> III – estudar, definir e propor normas e procedimentos visando o oferecimento da prática esportiva a todos os segmentos da sociedade, bem como o apoio e incentivo ao esporte como forma de integração social;
> IV – promover e colaborar na execução de programas que visem o intercâmbio esportivo com outros municípios, estados e países;
> V – fornecer subsídios técnicos de apoio e de incentivo às práticas esportivas formais e não formais da comunidade;
> VI – promover e colaborar na execução de um programa de educação esportiva e recreativa especializada para portadores de deficiência de qualquer natureza;
> VII – promover, no campo de sua atuação, atividades culturais visando o desenvolvimento do esporte;
> VIII – desenvolver estudos, projetos, debates e pesquisas relativos à situação do esporte no Município;

> IX – gerir o Fundo Municipal do Esporte – FMEsp, avaliando técnica e financeiramente projetos públicos e particulares mantidos por recursos públicos ou oriundos da iniciativa privada;
> X – fiscalizar os Centros Esportivos do Município;
> XI – elaborar o seu Regimento Interno e eleger sua Mesa Diretora. (VALINHOS, 2012a, p. 2)

Na sequência, o Artigo 3º, menciona que o Conselho fará a gestão do Fundo Municipal de Esportes, competindo-lhe:

> I – apreciar e garantir a execução de programas e projetos a serem financiados com recursos do Fundo Municipal de Esportes, em consonância com a política municipal de esportes;
> II – participar da proposta de orçamento anual do Fundo Municipal de Esportes;
> III – acompanhar, fiscalizar e estabelecer procedimentos na administração financeira e contábil do Fundo Municipal de Esportes;
> IV – aprovar as contas do Fundo Municipal de Esportes previamente o envio aos órgãos de controle interno;
> V – divulgar as decisões, análises das contas do Fundo Municipal de Esportes e pareceres emitidos. (VALINHOS, 2012a, p. 3)

De acordo com o Artigo 4º (VALINHOS, 2012a, p. 3-4), o Conselho Municipal de Esportes é composto por dez membros titulares e seus respectivos suplentes:

- Cinco representantes do Poder Executivo: dois representantes da Secretaria de Esportes e Lazer, um representante da Secretaria de Defesa do Cidadão, um representante da Secretaria da Educação, um representante da Secretaria da Fazenda;
- Um atleta, respeitada a paridade;
- Dois representantes de clubes esportivos ou associações esportivas, oficialmente instaladas no Município;
- Um representante de entidade prestadora de serviço à pessoa com deficiência;
- Um representante de entidades de classe.

> § 1º. Os representantes da sociedade civil serão indicados por critérios previstos em regulamento, realizada eleição sempre que possível.
> § 2º. Os conselheiros, cujas nomeações serão realizadas pelo Prefeito, mediante edição de Decreto, após a indicação dos representantes pelos respectivos órgãos, terão mandato de dois anos, permitida uma recondução consecutiva.
> § 3º. A função dos conselheiros, honorífica e não remunerada, é considerada de relevante interesse público. (VALINHOS, 2012a, p. 4)

Sempre que seja necessário, o Conselho poderá contar com a participação de consultores, a serem indicados pelo Presidente, em razão da peculiaridade dos temas em desenvolvimento.

Cabe ressaltar que a composição atual do Conselho, com posse no ano de 2017, foi realizada mediante o Decreto nº 9.494, de 13 de abril de 2017, e divulgado a Imprensa Oficial, Ano XXVIII – Edição 1557, do dia 17 de abril de 2017.

O detalhamento da organização e da composição do Conselho Municipal de Esportes será objeto de seu Regimento Interno, o qual contemplará os mecanismos que garantirão o seu pleno funcionamento, não podendo exceder as disposições oriundas da presente Lei.

A Mesa Diretora é constituída pelos seguintes cargos:

I – Presidente

II – Vice- presidente

III – Primeiro Secretário

IV – Segundo Secretário

Em relação ao Fundo Municipal de Esportes, também instituído por esta lei e vinculado à Secretaria de Esportes e Lazer, tem como objetivo proporcionar recursos e meios para o desenvolvimento de projetos, programas e ações esportivas de interesse social, diretamente ou por meio da participação operacional e financeira em projetos de entidades não governamentais, e de acordo com o Artigo 9º, constituirão receitas do Fundo:

> I – as dotações consignadas no orçamento municipal para a política esportiva de interesse social;
> II – recursos estaduais e federais para o desenvolvimento das atribuições do Conselho Municipal de Esportes e da política esportiva de interesse social;
> III – recursos oriundos da arrecadação proveniente de leis de incentivos;
> IV – recursos oriundos da celebração de acordos, contratos, consórcios e convênios;
> V – recursos oriundos de programas esportivos de entes federados;
> VI – repasses efetivados no âmbito de programas de financiamento aprovados pelo Conselho Municipal de Esportes;
> VII – doações, auxílios, contribuições e legados que lhe venham a ser destinados;
> VIII – as rendas eventuais, inclusive as resultantes de depósitos e aplicação de capitais. (VALINHOS, 2012a, p. 5)

Segundo o Artigo 10, o Fundo Municipal de Esportes será gerido, administrado e movimentado pela Secretaria da Fazenda, sob orientação e controle do Conselho Municipal de Esportes.

> § 1º. A proposta orçamentária do Fundo Municipal de Esportes constará da lei orçamentária anual, elaborada com fundamento na Lei de Diretrizes Orçamentárias e no Plano Plurianual.
> § 2º. O Orçamento do Fundo Municipal de Esportes integrará o orçamento do órgão da Administração Pública Municipal responsável pela política esportiva de interesse social.
> § 3º. As contas e os relatórios do Fundo Municipal de Esportes serão submetidos à apreciação do Conselho Municipal de Esportes.
> § 4º. A aprovação das contas do Fundo Municipal de Esportes pelo Conselho Municipal de Esportes não exclui a fiscalização do Poder Legislativo e do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo. (VALINHOS, 2012, p.6)

Na sequência, o Artigo 11, informa que os recursos do Fundo Municipal de Esportes destinar-se-ão:

> I – a construção e manutenção de equipamentos públicos destinados à prática das diversas modalidades esportivas;
> II – a criação de calendários anuais de eventos esportivos urbanos e rurais, visando o intercâmbio e a integração das comunidades;
> III – ao desenvolvimento de programas municipais de valorização da prática esportiva, enfatizando parcerias com organizações não governamentais com atuação no setor;
> IV – a serviços de assistência técnica por assessorias especializadas para a implementação de programas esportivos de interesse social;
> V – ao atendimento de despesas do Conselho Municipal de Esportes, vinculadas ao seu funcionamento ou divulgação e informação de caráter educacional.
> Art. 12. Nos programas de financiamento em que se utilizem recursos oriundos do Fundo Municipal de Esportes, admitir-se-á a composição de verbas restituíveis e não-restituíveis. (VALINHOS, 2012, p. 6-7)

3.4.1 - Reuniões do Conselho Municipal de Esportes

As reuniões do Conselho Municipal de Esportes de Valinhos ocorrem toda segunda quarta-feira do mês, Na Sede da Casa dos Conselhos, situada na Rua 31 de Março, s/nº - Praça Anny Carolyne Bracalente, Vila Boa Esperança, com primeira chamada às 9:00 horas e segunda chamada às 9:15 horas, com a participação de dez Conselheiros Titulares, dez Conselheiros Suplentes e um participante ouvinte, Professor de Educação Física da Secretaria de Esportes.

A reunião é composta por Expediente e Ordem do Dia.

O expediente refere-se a:

I - Comunicação e Justificativa de ausências dos conselheiros: leitura da justificativa dos membros ausentes;

II - Leitura, discussão e aprovação da ata da sessão anterior: leitura realizada pelo vice-presidente e aprovada pelos presentes;

III – Ciência de Correspondências e documentos recebidos;

IV – Comunicações Gerais.

É importante ressaltar que após a leitura e aprovação da ata, seu extrato é publicado na Imprensa Oficial do Município de Valinhos.

Na sequência, ocorre a Ordem do Dia, a qual varia de uma reunião para outra, e corresponde aos assuntos abaixo, conforme verificado nas atas:

- Proposta de alteração do local de reunião para a Secretaria de Esportes e Lazer, que após aprovação por unanimidade não ocorreu;
- Informação de providências para reestruturação do Fundo Municipal de Esportes;
- Apresentação do extrato da conta do Fundo Municipal existente no Banco do Brasil, pelo representante da Secretaria da Fazenda;
- Decreto assinado pelo Prefeito que regulamenta o uso do Parque Municipal, Ginásio Municipal e Centro de Lazer do Trabalhador (CLT), dando condições para captação de recursos para o Fundo;
- Decreto publicado, no qual atletas e associações de várias modalidades poderão ser beneficiados com pagamento de taxas de inscrição, mediante aprovação pelo Conselho de Esportes, no entanto, deverão ser criados critérios;
- Sugestão de desenvolvimento de projeto de Lei de Incentivo para captação de recursos junto às empresas;
- Licitação dos próprios municipais;
- Discussão sobre a realização do evento Dia do Desafio;
- Sugestão para que o Conselho conheça o andamento da Secretaria de Esportes, visando entender o funcionamento do dia-a-dia, para direcionar os investimentos do Fundo;
- Informação sobre o déficit na única Piscina Municipal, e sobre retomar a construção da piscina na Praça da Juventude;
- Sugestão de estabelecimento das diretrizes de trabalho dentro do Conselho;
- Estruturação do Fundo Municipal de Esportes;
- Destinação de verba do Fundo: valores e modalidades;
- Jogos Regionais;
- Assuntos Gerais.

4 OS GRUPOS DE GINÁSTICA

De acordo com informações da diretoria da Secretaria de Esportes e Lazer da Prefeitura Municipal de Valinhos os grupos de ginástica iniciaram-se na década de 80 e existem initerruptamente há aproximadamente 30 anos, todavia não existem registros do ano específico do primeiro grupo iniciado, também é importante ressaltar que se trata de uma política pública efetiva e consolidada, principalmente por meio do controle social exercido pelas alunas.

Para se inscrever em um grupo é necessário ser moradora da cidade de Valinhos, do sexo feminino, com idade entre 18 e 59 anos e entregar o atestado médico para prática de atividade física. Para pessoas menores de 18 anos são oferecidas várias modalidades esportivas e para maiores de 60 anos existe um programa específico para Terceira Idade, mas se a aluna estiver frequentando o programa de ginástica no momento em que completar 60 anos e ainda dispuser de condições físicas para acompanhar as aulas, esta é autorizada a continuar por um tempo, todavia, geralmente as próprias alunas percebem o momento em que não conseguem mais acompanhar as aulas e decidem mudar para os grupos de ginástica da terceira idade.

As aulas acontecem duas vezes por semana, com duração de uma hora cada, em pontos públicos específicos da cidade, geralmente centros Comunitários e salões emprestados pela Igreja Católica, no entanto, sem qualquer vínculo com a religião, e em poucos casos, quadras de escolas, sendo que o intuito é que a aluna realize a aula no seu próprio bairro ou em algum vizinho, mas sempre próximo de casa, evitando que estas necessitem de meio de transporte, dessa forma apenas o professor se desloca até o local, possibilitando maior adesão e menor absenteísmo.

As aulas compreendem exercícios localizados e funcionais com halteres, caneleiras, faixas elásticas, elásticos, bastões ou bolas (com e sem carga) dinâmicos ou isométricos, exercícios aeróbicos (aeróbica, dança, caminhada, corrida, step), circuitos apenas com exercícios localizados, ou com exercícios aeróbicos e localizados, alongamento e flexibilidade (individual ou em dupla).

Também são realizadas aulas temáticas e comemorativas como, por exemplo, aula de dança especial de carnaval, na qual as alunas têm a opção de levar adereços ou ir com roupas coloridas, caminhada no dia da mulher com participação de todos os grupos no parque Centro de Lazer do Trabalhador (CLT), aula de massagem e relaxamento especial para o dia das

mães, aulas abertas com todos os grupos em espaços públicos e outros, sendo que estas atividades são bem vistas e sempre com adesão em massa em todos os grupos.

Toda última aula do mês de julho, antes do recesso de duas semanas, em cada grupo realiza-se a tradicional Festa Julina da Ginástica na qual as alunas se dividem em quem levará prato doce, salgado ou suco, e dança-se a quadrilha geralmente ensaiada na aula anterior, as alunas vão com trajes juninos e rosto pintado, e inclusive as que estiverem afastadas por algum motivo de saúde, fazem questão de participar da festa.

Em toda última aula do ano realiza-se uma confraternização de encerramento com pratos doces, salgados e sucos, e a revelação do amigo secreto, cujo preço do presente sempre é acessível e decidido pelo grupo para que todas possam participar.

Também são realizadas uma ou duas excursões por ano para locais escolhidos, mediante enquete, pela maioria das alunas ou definidos pela professora em acordo com os grupos.

A frequência das alunas é controlada por meio de lista de chamada, sendo que para permanecer na turma as mesmas não podem apresentar três faltas seguidas ou cinco alternadas no mês sem justificativa plausível ou apresentação de atestado médico, mas esta regra só é rígida nos bairros em que existe lista de espera.

As aulas são frequentadas predominantemente por donas de casa, e algo muito marcante é a ideia de que o momento em que praticam atividade física torna-se uma oportunidade para estar e conversar com outras pessoas, fazer amizades, trocar informações e ajudas e do sentimento de pertencer a um grupo, o que transforma as aulas em espaço de sociabilização.

Atuam nesta modalidade, quatro professoras de Educação Física, as quais realizam cerca de oitocentos atendimentos por semana em vinte grupos.

Para a Secretaria de Esportes e Lazer, as aulas de ginástica são importantes para o acesso da população à prática de atividade física e controle do sedentarismo nos diversos bairros do município, próximos ou distantes do centro da cidade. A visão do Diretor de Esporte responsável pela modalidade é apresentada a seguir, por meio da transcrição do áudio gravado em uma conversa com a pesquisadora, em fevereiro de 2019.

> Boa tarde, meu nome [...], Diretor de Esportes, da Secretaria de Esportes e Lazer do Município de Valinhos, venho através deste áudio, dizer a importância da modalidade esportiva ginástica, que nós temos aqui na Secretaria de Esportes e Lazer, essa modalidade, ela tem um papel fundamental de atendimento a grupos de mulheres que estão hoje em busca de uma atividade física, aonde podemos atender diariamente, em locais até afastados, como locais mais próximos do centro da cidade, é um grupo muito grande de praticantes, aonde temos nossas professoras, em

> especial a Carol, que realiza um trabalho muito importante para nós aqui na Secretaria, é através da ginástica que nós conseguimos fazer com que senhoras e mulheres possam estar se movimentando e saindo do sedentarismo, pra nós aqui da secretaria, é um orgulho ter esse tipo de atividade física, e que nós podemos levar cada vez mais, em locais também distantes do centro da cidade, onde essas pessoas, mulheres, não têm a oportunidade de praticar um tipo de exercício físico, quero agradecer a todos pela atenção, e dizer que a ginástica na vida da gente é muito importante, e principalmente na vida das mulheres, na vida do idoso e na vida da dona de casa que precisa fazer esse tipo de trabalho, obrigado. (Diretor de Esportes responsável pela modalidade ginástica, 2019).

De acordo com a fala do Diretor de Esportes, percebe-se a preocupação com a descentralização das aulas ginástica, ou seja, reforça a importância destas atividades não ocorrerem apenas na parte central da cidade, mas também em bairros distantes, o que já acontece, e possibilita o acesso de um maior número de munícipes. Também ressalta a importância desta prática na promoção da saúde, principalmente pela redução do sedentarismo.

5 ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E PROMOÇÃO DA SAÚDE

De acordo com Gomes (2013), um dos mais fortes lugares-comuns que, de modo recorrente, tem justificado a presença da atividade física nos estudos universitários e nas práticas sociais, diz respeito à utilidade do exercício físico na melhoria da saúde das populações, assim, o lugar-comum mais usado é o da mente sã em corpo são, atualizado por versões mais recentes como a promoção da saúde por meio da informação ou da produção de estilos de vida ativos e saudáveis baseados em atividades físicas.

A promoção da saúde é uma tendência que surgiu no início da década de 1980, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1984), em nível geral, passou a representar um conceito unificador para aqueles que reconhecem a necessidade de mudança nas formas e condições de vida, a fim de promover a saúde, dessa forma, representa uma estratégia mediadora entre as pessoas e seus ambientes, sintetizando a escolha pessoal e a responsabilidade social em saúde para criar um futuro mais saudável, sendo os recursos básicos para a saúde: renda, abrigo e alimentação.

> A promoção da saúde é entendida como forma de analisar o processo saúde — doença na articulação das políticas e das práticas do setor saúde, ampliando as possibilidades de co-responsabilização e co-gestão entre os diferentes atores, instituições e movimentos sociais, na criação de intervenções que contribuam para a efetivação da integralidade do cuidado considerando a diversidade cultural e regional dos territórios e das comunidades. É importante a organização da assistência e do trabalho intra e intersetorial, para romper com a fragmentação do cuidado e criar políticas públicas que favoreçam a saúde. (CARVALHO, 2005, p. 54)

Para a Organização Mundial da Saúde (1984), a melhoria na saúde requer uma base segura nesses aspectos básicos, mas também: informações e habilidades de vida, um ambiente de apoio (proporcionando oportunidades para fazer escolhas saudáveis entre bens, serviços e instalações) e condições em ambientes econômicos, físicos, sociais e culturais (o ambiente "total") que melhoram a saúde.

Neste contexto, Carvalho (2001), ressalta que a saúde resulta de possibilidades que abrangem as condições de vida, de modo geral, e em particular, ter acesso a trabalho, serviços de saúde, moradia, alimentação e lazer, conquistados, por direito ou por interesse, ao longo da vida, assim, pode-se dizer que tem saúde quem tem condições de optar na vida.

Para Carvalho (2001), a saúde está diretamente relacionada com as escolhas que não se restringem somente a poder escolher este ou aquele trabalho, realizar-se pessoal e profissionalmente com ele, morar dignamente, comer, relaxar e poder proporcionar condições de vida para os mais próximos, mas também conseguir viver dignamente com base em valores

que não predominam em uma sociedade como a brasileira, excludente, individualista, competitiva e consumista. “Todos esses são elementos que determinam a nossa saúde que não é só física, mental ou emocional. É tudo junto, ao mesmo tempo! Pensar na saúde do Homem é considerá-lo como ser político – cidadão – e ético – profissional” (CARVALHO, 2001, p. 14).

Atualmente, segundo Carvalho (2001), nota-se uma tendência na área para o tema da atividade física visando à promoção da saúde, sendo que este termo é uma iniciativa que tem origem na área médica e situa-se na prevenção primária, assim, a promoção da saúde está determinada pelo desenvolvimento econômico, distribuição equitativa de renda, lazer, educação sanitária, alimentação e nutrição e exercício físico, mas não pode estar desvinculada da proteção contra a doença que, por sua vez, diz respeito ao saneamento básico, às vacinas, ao aconselhamento genético (associado ao conceito de risco) e ao exercício físico, representando uma ação voltada ao coletivo, sendo assim, um contrassenso tentar difundir essa ideia totalmente desvinculada de seu propósito original.

De acordo com Batista, Ribeiro e Nunes Junior (2012, p.3), "O conjunto de valores que pautam a promoção da saúde, hoje, é fruto das inúmeras reflexões para a ampliação da compreensão do processo de saúde-doença-cuidado". Para os autores, pode-se dizer "que seu conceito foi formulado com a divulgação da Carta de Ottawa (WHO, 1986), considerada o documento fundador da promoção da saúde" (BATISTA; RIBEIRO; NUNES, 2012, p. 4).

A Carta de Ottawa (OMS, 1986) é o documento apresentado ao final da Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizado em novembro de 1986, em Ottawa, Canadá. Trata-se de uma Carta de Intenções que buscava contribuir com as políticas de saúde em todos os países, de forma equânime e universal.

> Esta Conferência foi, antes de tudo, uma resposta às crescentes expectativas por uma nova saúde pública, movimento que vem ocorrendo em todo o mundo. As discussões localizaram principalmente as necessidades em saúde nos países industrializados, embora tenham levado em conta necessidades semelhantes de outras regiões do globo. As discussões foram baseadas nos progressos alcançados com a Declaração de Alma- Ata para os Cuidados Primários em Saúde, com o documento da OMS sobre Saúde Para Todos, assim como com o debate ocorrido na Assembleia Mundial da Saúde sobre as ações intersetoriais necessárias para o setor. (OMS, 1986, p. 1)

De acordo com a Carta de Ottawa (OMS, 1986, p. 1), "Promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo". Dessa forma, tem como foco de interesse a qualidade de vida de indivíduos e comunidade, e:

> Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver. Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global. (OMS, 1986, p. 1)

De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2013), a Organização Mundial da Saúde define qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, preocupações e padrões, assim, envolve o bem estar físico, mental, psicológico, emocional e espiritual, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida, desse modo, saúde significa o pleno bem estar biopsicossocial.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (1998), qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Trata-se de um conceito extenso e complexo, que engloba saúde física e psicológica, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e a relação com as características marcantes do ambiente.

De acordo com a OMS (1998), essa definição revela critérios que afirmam que a qualidade de vida refere-se a uma avaliação subjetiva, com dimensões positivas e negativas, e que está enraizado em um contexto cultural, social e ambiental. A OMS identificou seis áreas extensas que descrevem aspectos fundamentais da qualidade de vida em todas as culturas: física, psicológica, nível de independência, relações sociais, ambiente e crenças pessoais e espirituais. As áreas saúde e qualidade de vida são complementares e sobrepõem-se. A qualidade de vida reflete a percepção que os indivíduos têm de que suas necessidades estão sendo satisfeitas, ou que estão sendo negadas oportunidades para alcançar a felicidade e auto-realização, independentemente do seu estado de saúde física ou condições sociais e econômicas.

De acordo com Nahas (2010), o conceito qualidade de vida difere de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida, mas existe consenso em relação à ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas e comunidades, desse modo, a combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano resulta em uma rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode-se chamar qualidade de vida. Em geral, associam-se à qualidade de vida fatores como: estado de saúde,

longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade, e em um sentido mais amplo, pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais, dessa forma, intuitivamente é fácil entender esse conceito, no entanto, é difícil defini-lo de forma objetiva.

Para Nahas (2010) os fatores e parâmetros individuais e socioambientais que podem influenciar a qualidade de vida de indivíduos ou grupos populacionais são:

- **Parâmetros socioambientais**: moradia, transporte e segurança, assistência médica, condições de trabalho e remuneração, educação, opções de lazer, meio ambiente e cultura;
- **Parâmetros individuais**: hereditariedade e estilo de vida (hábitos alimentares, controle do estresse, atividade física habitual, relacionamentos e comportamento preventivo).

Segundo Nahas (2010, p. 22), "Pesquisa em diversos países, inclusive no Brasil, tem mostrado que o estilo de vida, mais do que nunca, passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades".

E estilo de vida caracteriza-se pelo "conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas" (NAHAS, 2010, p. 22).

Neste sentido, para Nahas (2010), o estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas, assim, o próprio comportamento individual pode acarretar riscos para a saúde e bem estar, uma vez que: "Estima-se que dois terços das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas sejam decorrentes de três comportamentos: tabagismo, alimentação inadequada e inatividade física" (NAHAS, 2010, p. 23).

Desta forma, melhorar a qualidade de vida, juntamente com a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) não transmissíveis, tornou-se primordial na promoção da saúde.

De acordo com Malta et al. (2006) Os principais fatores de risco para DCNT são o tabaco, a alimentação não saudável, a inatividade física e o consumo nocivo de álcool, responsáveis, em grande parte, pela epidemia de sobrepeso e obesidade, pela elevada prevalência de hipertensão arterial e pelo colesterol alto.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2009), estima-se que cerca de 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano devido à inatividade física, e de acordo com a Organização Mundial da Saúde (2010), pessoas que são insuficientemente ativas têm entre 20 e 30 por

cento de aumento do risco de todas as causas de mortalidade. Nesse contexto, a atividade física regular reduz o risco de doença circulatória, inclusive de hipertensão, diabetes, câncer de mama e de cólon, além de depressão, de acordo com Andrade (2011, p. 2), "A Organização mundial da Saúde (OMS) só reconheceu a inatividade física como fator de risco em 1992", e em 1997, o Ministério do Trabalho reconheceu o profissional de educação física como profissional da área da saúde.

Em 2006, o Ministério da Saúde lançou a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), baseado no conceito ampliado de saúde, com o objetivo geral de promover a equidade e a melhoria das condições e dos modos de viver, ampliando a potencialidade da saúde individual e coletiva e reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais.

> A PNPS está fundamentada no conceito de “saúde ampliada”. A saúde não somente na dimensão anatomo-fisiológica, mas propor uma saúde pública e uma clínica, incorporando, no cotidiano, saberes e práticas da saúde coletiva, da promoção da saúde, da determinação social, da Política Nacional de Humanização, reinventando os modos de produzir saúde, a formação do profissional de saúde e seu próprio trabalho. Assim, ganha destaque a questão da co-responsabilização e da co-gestão para se pensar o serviço e a formação em saúde visando a constituição de equipes interdisciplinares e, em última instância, o trabalho multiprofissional e intersetorial. (CARVALHO, 2008, p. 149–150)

A PNPS também tem enfoque nas práticas de atenção à saúde que favoreçam ações de desmedicalização. Segundo Carvalho (2005, p. 53):

> A Política Nacional de Promoção à Saúde é uma política articulada ao Sistema Único de Saúde (SUS) que visa estimular, articular e construir ações de melhoria da qualidade de vida de sujeitos e coletividades, independentemente de profissão, classe social, religião, etnia, gênero e raça, por meio de debates, negociações e pactuações entre governo federal, estadual e municipal e os diversos setores da sociedade. Busca estimular práticas promocionais de atenção à saúde para favorecer ações de desmedicalização.

Dessa forma, a Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2006) foi estabelecida com objetivos específicos: I – Incorporar e implementar ações de promoção da saúde, com ênfase na atenção básica; II – Ampliar a autonomia e a co-responsabilidade de sujeitos e coletividades, inclusive o poder público, no cuidado integral à saúde e minimizar e/ou extinguir as desigualdades de toda e qualquer ordem (étnica, racial, social, regional, de gênero, de orientação/opção sexual, entre outras); III– Promover o entendimento da concepção ampliada de saúde, entre os trabalhadores de saúde, tanto das atividades-meio, como os da atividades-fim; IV – Contribuir para o aumento da resolubilidade do Sistema, garantindo qualidade, eficácia, eficiência e segurança das ações de promoção da saúde; V – Estimular alternativas inovadoras e socialmente inclusivas/contributivas no âmbito das ações

de promoção da saúde; VI – Valorizar e otimizar o uso dos espaços públicos de convivência e de produção de saúde para o desenvolvimento das ações de promoção da saúde; VII – Favorecer a preservação do meio ambiente e a promoção de ambientes mais seguros e saudáveis; VIII – Contribuir para elaboração e implementação de políticas públicas integradas que visem à melhoria da qualidade de vida no planejamento de espaços urbanos e rurais; IX – Ampliar os processos de integração baseados na cooperação, solidariedade e gestão democrática; X – Prevenir fatores determinantes e/ou condicionantes de doenças e agravos à saúde; XI – Estimular a adoção de modos de viver não violentos e o desenvolvimento de uma cultura de paz no País; e XII – Valorizar e ampliar a cooperação do setor Saúde com outras áreas de governos, setores e atores sociais para a gestão de políticas públicas e a criação e/ou o fortalecimento de iniciativas que signifiquem redução das situações de desigualdade.

De acordo com a Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2006), o permanente diálogo com as demais políticas, outros setores governamentais e não governamentais, incluindo o setor privado e a sociedade civil, e principalmente com as especificidades sanitárias, aponta os temas a seguir como prioritários, evidenciados pelas ações de promoção da saúde realizadas desde 2006 e inseridas na primeira versão, bem como pelas normas e pelos regulamentos vigentes na esfera federal e pelos acordos nacionais (Plano Nacional de Saúde, pactos interfederativos, planejamento estratégico do Ministério da Saúde) e internacionais firmados pelo governo brasileiro.

Os temas prioritários são: formação e educação permanente, alimentação adequada e saudável, práticas corporais e atividades físicas, enfrentamento ao uso do tabaco e de seus derivados, enfrentamento do uso abusivo de álcool e de outras drogas, promoção da mobilidade segura, promoção da cultura da paz e dos direitos humanos e promoção do desenvolvimento sustentável.

O tema "práticas corporais e atividades físicas" relaciona-se diretamente com a educação física, e tem como objetivo: promover ações, aconselhamento e divulgação de práticas corporais e de atividades físicas, incentivando a melhoria das condições dos espaços públicos, considerando a cultura local e incorporando brincadeiras, jogos, danças populares, entre outras práticas.

De acordo com a PNPS, as ações específicas para o tema práticas corporais e atividades físicas são:

- **I – Ações na rede básica de saúde e na comunidade:** a) mapear e apoiar as ações de práticas corporais/atividade física existentes nos serviços de atenção básica e na

Estratégia de Saúde da Família, e inserir naqueles em que não há ações, b) ofertar práticas corporais/atividade física como caminhadas, prescrição de exercícios, práticas lúdicas, esportivas e de lazer, na rede básica de saúde, voltadas tanto para a comunidade como um todo quanto para grupos vulneráveis, c) capacitar os trabalhadores de saúde em conteúdos de promoção à saúde e práticas corporais/atividade física na lógica da educação permanente, incluindo a avaliação como parte do processo, d) estimular a inclusão de pessoas com deficiências em projetos de práticas corporais/atividades físicas, e) pactuar com os gestores do SUS e outros setores nos três níveis de gestão a importância de ações voltadas para melhorias ambientais com o objetivo de aumentar os níveis populacionais de atividade física, f) constituir mecanismos de sustentabilidade e continuidade das ações do "Pratique Saúde no SUS" (área física adequada e equipamentos, equipe capacitada, articulação com a rede de atenção), e g) incentivar articulações intersetoriais para a melhoria das condições dos espaços públicos para a realização de práticas corporais/atividades físicas (urbanização dos espaços públicos; criação de ciclovias e pistas de caminhadas; segurança, outros);

- **II – Ações de aconselhamento/divulgação**: a) organizar os serviços de saúde de forma a desenvolver ações de aconselhamento junto à população, sobre os benefícios de estilos de vida saudáveis, e b) desenvolver campanhas de divulgação, estimulando modos de viver saudáveis e objetivando reduzir fatores de risco para doenças não transmissíveis;

- **III – Ações de intersetorialidade e mobilização de parceiros**: a) pactuar com os gestores do SUS e outros setores nos três níveis de gestão a importância de desenvolver ações voltadas para estilos de vida saudáveis, mobilizando recursos existentes, b) estimular a formação de redes horizontais de troca de experiências entre municípios, c) estimular a inserção e o fortalecimento de ações já existentes no campo das práticas corporais em saúde na comunidade, d) resgatar as práticas corporais/atividades físicas de forma regular nas escolas, universidades e demais espaços públicos, e e) articular parcerias estimulando práticas corporais/atividade física no ambiente de trabalho;

- **IV – Ações de monitoramento e avaliação**: a) desenvolver estudos e formular metodologias capazes de produzir evidências e comprovar a efetividade de estratégias de práticas corporais/atividades físicas no controle e na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, b) estimular a articulação com instituições de ensino e pesquisa para monitoramento e avaliação das ações no campo das práticas corporais/atividade física, e c) consolidar a Pesquisa de Saúde dos Escolares (Secretaria de Vigilância em Saúde) como forma de monitoramento de práticas corporais/atividade física de adolescentes.

Desse modo, a Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2006) representa um conjunto de estratégias e formas de produzir saúde, no âmbito individual e coletivo com responsabilidades para municípios, estados e federação, e estas ações específicas, apresentadas anteriormente, devem ser consideradas pelos três entes federados para inclusão ou manutenção das políticas públicas de esporte e lazer, no âmbito da promoção da saúde.

Também é importante ressaltar que existe uma discussão na literatura a respeito da utilização do termo prática corporal, principalmente em pesquisas com interface nas humanidades, abordando um conceito mais amplo que o termo atividade física.

De acordo com Carvalho (2008), frequentemente, os documentos oficiais fazem referência à atividade física, no entanto, é necessário atentar-se para as diferenças conceituais, as quais implicam em formas de ações também distintas. Atividade física significa gasto de energia, refere-se a uma noção da física clássica newtoniana, diferente de exercício físico, que significa atividade física planejada, sistematizada, com objetivos, metas e procedimentos definidos para curto, médio e longo prazo, enquanto prática corporal é uma noção mais complexa, pois diz respeito a essa dimensão física do movimento e à gestualidade.

> Práticas corporais, por sua vez, é uma noção bem mais complexa porque diz respeito a essa dimensão física do movimento mas também à gestualidade, aos modos de se movimentar, seja com base na racionalidade ocidental (modalidades esportivas, as ginásticas, os jogos, as lutas), seja na oriental (yoga, tai chi chuan). No entanto, transcende o plano da matéria, do movimento pelo movimento. Parte do ser humano em movimento, da cultura corporal que lhe dá fundamentos, suporte para que possa se expressar corporalmente. Quando ensino determinado movimento, ensino uma técnica corporal, uma coreografia por meio da dança, por exemplo. Entretanto, ao mesmo tempo em que ensino a técnica, ensino a pessoa a pensar a vida nessa forma de movimento, experimentando essa gestualidade. Quando ensino um movimento circular, em ritmo lento e suave, ensino a perceber, pensar e agir na vida por meio desse modo de se comunicar e produzir movimento. Isso significa que também podemos desenvolver a capacidade de identificar problemas e possíveis soluções experimentando o corpo, o processo de experimentar o corpo interfere no nível do pensamento e viceversa. Se fosse outro o movimento, rápido, vigoroso e intenso aconteceria o mesmo. O que se passa no corpo é o mesmo que se passa na mente. (CARVALHO, 2008, p. 153–154)

No entanto, nesta pesquisa, a autora optou pelo termo atividade física, uma vez que se refere ao estudo de uma política pública de atividade física, já existente há cerca de trinta anos, na Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos, e nos documentos oficiais da prefeitura é caracterizada como atividade física, sendo que o termo prática corporal é algo recente na administração municipal e está relacionado, principalmente, às práticas integrativas e complementares, como o Lian Gong e Reiki.

6 METODOLOGIA

6.1 CARACTERÍSTICAS DA PESQUISA

Este estudo refere-se a uma Pesquisa-ação, na qual se adotou a combinação de duas abordagens metodológicas: qualitativa e quantitativa, utilizando-se diferentes estratégias de coletas, a qual foi realizada com 244 mulheres, na faixa etária de 35 a 74 anos, alunas das aulas de ginástica oferecidas pela Secretaria de Esportes e Lazer da Prefeitura Municipal de Valinhos, entretanto, no instrumento qualitativo, por se tratar de dois grupos focais, participaram apenas 20 alunas do total, e estas com faixa etária entre 44 e 65 anos.

De acordo com Thomas, Nelson e Silverman (2002, p. 327), na Pesquisa-Ação:

> O pesquisador pode observar e participar em atividades de programações reais. Frequentemente a observação direta e a presença em primeira mão permitem ao pesquisador ver interações, complexidades e processos dinâmicos a partir de uma perspectiva mais holística, o que pode levar a uma melhor compreensão e maior discernimento sobre a situação ou programa.

A escolha da combinação de método qualitativo e quantitativo para obtenção dos dados da pesquisa foi definida em função da pretensão de obter de forma mais ampla subsídios para atingir os objetivos propostos, a fim de chegar a uma visão mais próxima da realidade da modalidade ginástica, enquanto política pública municipal.

Segundo Thomas, Nelson e Silverman (2007) a pesquisa qualitativa não exclui a análise quantitativa, uma vez que esta pode complementar os dados qualitativos, e o principal propósito de qualquer análise é extrair dos dados obtidos o máximo de sentido possível.

Desse modo, “a pesquisa qualitativa pode empregar algumas análises quantitativas, e estudos de pesquisa com métodos mistos, incluindo tanto aspectos qualitativos quanto quantitativos, têm se tornado muito comuns e aceitos” (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007, p.305).

> A pesquisa quantitativa tende a enfatizar a análise (ou seja, separar e examinar os componentes de um fenômeno), enquanto a qualitativa busca compreender o significado de uma experiência dos participantes, em um ambiente específico, bem como o modo como os componentes se mesclam para formar o todo. (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007, p. 298)

Nesse contexto, no presente estudo, qualitativamente realizou-se uma sessão de grupo focal em duas turmas selecionadas utilizando-se o critério de classe social em situações inversas e quantitativamente utilizou-se o questionário Versão Abreviada em Português do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde

(WHOQOL – bref), e é necessário ressaltar, que o grupo focal representa o principal instrumento de coleta de dados desta pesquisa, e a maior ênfase na discussão dos resultados.

Segundo Thomas, Nelson e Silverman (2007, p. 302), grupo focal refere-se a uma técnica de pesquisa qualitativa que:

> Emprega entrevistas sobre um tópico específico, com um pequeno grupo de pessoas, chamado de **grupo de foco.** Essa pode ser uma técnica eficiente, pois o pesquisador consegue reunir informações sobre vários indivíduos em uma única sessão. Usualmente, o grupo é homogêneo, como um grupo de estudantes, uma equipe atlética ou uma turma de professores. [...] Em geral, essas entrevistas lhes são agradáveis e geram menos medo de que o entrevistador avalie o indivíduo pelo fato de haver um grupo. Os membros do grupo são motivados a ouvir o que os outros têm a dizer, o que possibilita estimular a reformulação das próprias opiniões.

Também se realizou uma conversa breve com o Diretor de Esportes no início de fevereiro de 2019, por questão de agenda, buscando compreender a visão que o mesmo possui a respeito da importância e do significado das aulas de ginástica para população, para o município e para Secretaria de Esportes e Lazer, e análise documental, durante o final do segundo semestre de 2016 e início do primeiro semestre de 2017, em registros internos da Secretaria de Esportes e Lazer, site oficial da Prefeitura e da Câmara Municipal, Leis Municipais, Imprensa Oficial (Boletim Municipal) e atas do Conselho Municipal de Esportes, e os materiais coletados subsidiaram a confecção dos capítulos 2, 3 e 4, sobre a caracterização do Município de Valinhos, marco legal para promoção de políticas públicas de esporte e lazer e os grupos de ginástica

Para avaliar a abrangência da modalidade ginástica, tentou-se analisar dados demográficos do município e documentos da Secretaria indicando o alcance, a fim de obter um parâmetro da abrangência, entretanto, a secretaria não dispunha registros de várias informações buscadas e essa carência de dados comprometeu essa avaliação.

Em relação à teoria, realizou-se levantamento bibliográfico em livros, dissertações, teses e artigos, objetivando maior conhecimento sobre o tema, a fim de estabelecer uma discussão da análise dos dados com a bibliografia estudada.

6.2 SUJEITOS DA PESQUISA

Participaram da pesquisa, 244 alunas dos grupos de ginástica da Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos, na faixa etária de 35 a 74 anos de idade, e dentre elas, apenas 20 participaram da realização dos dois grupos focais.

Os critérios de elegibilidade para a participação foram: disponibilidade em participar do estudo, ser aluna de um grupo de ginástica da Secretaria de Esportes e Lazer do Município

de Valinhos, responder o questionário Versão Abreviada em Português do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL – bref), assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, participar do grupo focal, caso pertença a uma das duas turmas selecionadas, e frequentar o programa de forma assídua (verificado mediante listas de frequência, sendo necessária a presença em 75% das aulas no primeiro e segundo semestre de 2017.

É importante mencionar que apenas os dados de cinco alunas foram excluídos, pois três não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, e duas deixaram de responder uma página do questionário, e estas não pertenciam às turmas selecionadas para os grupos focais.

6.3 INSTRUMENTOS

Para realização deste estudo, a estratégia de coleta de dados integrou técnicas para a abordagem qualitativa e quantitativa da pesquisa, sendo que o principal enfoque ocorreu na análise qualitativa.

Quantitativamente utilizou-se o questionário Versão Abreviada em Português do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL – bref), Anexo A, objetivando caracterizar a qualidade de vida das alunas, e qualitativamente, também como principal instrumento de coleta de dados, realizou-se uma sessão de grupo focal em duas turmas selecionadas utilizando-se o critério de classe social em situações inversas, com o objetivo de identificar, prioritariamente, os motivos de adesão e permanência das alunas nos grupos de ginástica, bem como, entender o significado dessa participação no grupo para as alunas, entender os pontos fortes e fracos da modalidade ginástica, enquanto política pública, identificar o que significa qualidade de vida para as alunas e se elas utilizam outros equipamentos de esporte e lazer ou se realizam outras atividades físicas de forma orientada ou autônoma. Participaram do grupo focal 20 alunas, na faixa etária de 44 a 65 anos.

Utilizou-se o mesmo roteiro, Apêndice B, como esquema norteador para os dois grupos focais, com o entendimento de que a importância não se relaciona à quantidade de questionamentos, mas à qualidade da elaboração e de sua aplicação, detalhes da sua realização encontram-se no subcapítulo 7.2: O grupo focal. Como forma de registro, as sessões foram gravadas e posteriormente transcritas de forma literal, garantindo-se a fidedignidade dos dados, e encontram-se no Apêndice C, assim como as anotações dos relatores constam no

Anexo B. Também se utilizou o diário do pesquisador, o qual se constitui em um caderno de uso pessoal, em que foram anotados os acontecimentos que ocorreram durante as sessões e as percepções e emoções da pesquisadora. Em relação à análise dos dados, realizou-se análise de conteúdo. Dessa forma, inicialmente foram categorizados e ordenados os temas que aparecem na transcrição dos diálogos, e na sequência a análise específica de cada um, refazendo a leitura e pontuando os subtemas.

Em análise e discussão dos resultados, inicialmente foram descritos os resultados do WHOQOL-bref, no intuito de caracterizar a qualidade de vida das alunas, e em seguida foram apresentados os resultados dos grupos focais, bem como sua análise e discussão, pontuando as questões referentes aos objetivos da pesquisa.

6.4 COLETA DE DADOS

A sequência da coleta de dados para a pesquisa ocorreu na seguinte ordem:

1º - Pesquisa documental;

2º - Aplicação do questionário WHOQOL-bref para as 244 alunas de ginástica;

3º - Realização dos grupos focais nas duas turmas selecionadas;

5º - Conversa breve com o Diretor de Esportes responsável pela modalidade ginástica.

6.5 ASPECTOS ÉTICOS

O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos-CEP da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – EACH / USP e cadastrado na Plataforma Brasil, CAAE: 64651517.6.0000.5390.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido encontra-se no Apêndice A, e todas as alunas foram informadas acerca dos procedimentos do estudo, de acordo com as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996) do Conselho Nacional da Saúde.

7 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

7.1 WHOQOL-BREF: CARACTERIZAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DAS ALUNAS DE GINÁSTICA DE VALINHOS

Para avaliar a qualidade de vida, utilizou-se o *World Health Organization instrument to evaluate quality of life – abbreviate version* (WHOQOL-bref), ou seja, a versão abreviada do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde. A versão em português foi extraída de PUCCI (2011, p. 104), e encontra-se no anexo A.

Conforme citado por Fleck (2000, p. 179):

> Qualidade de vida foi definida pelo Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde como "a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações".

De acordo com Fleck (2000), apesar da crescente importância da avaliação dessa percepção em diferentes áreas da medicina, não havia nenhum instrumento desenvolvido dentro de uma perspectiva transcultural para uso internacional. Dessa forma, inicialmente foi desenvolvido um instrumento de avaliação de qualidade de vida com 100 questões (o WHOQOL-100, seu desenvolvimento seguiu a metodologia descrita em outras publicações envolvendo a participação de vários países, representando diferentes culturas, também se desenvolveu uma versão brasileira. Todavia, a necessidade de instrumentos curtos que demandem pouco tempo para seu preenchimento, mas com características psicométricas satisfatórias, fez com que o Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde desenvolvesse uma versão abreviada do WHOQOL-100, o WHOQOL-bref.

O WHOQOL-bref refere-se a 26 questões, sendo duas questões gerais de qualidade de vida e as demais 24 representam cada uma das 24 facetas que compõe o instrumento original.

Assim, diferente do WHOQOL-100 em que cada uma das 24 facetas é avaliada a partir de 4 questões, no WHOQOL-bref cada faceta é avaliada por apenas uma questão.

Segundo Fleck (2000) os dados que deram origem à versão abreviada foram extraídos do teste de campo de 20 centros em 18 países diferentes, o critério de seleção das questões para compor o WHOQOL-bref foi tanto psicométrico como conceitual. No nível conceitual, foi definido pelo Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde de que o caráter abrangente do instrumento original (o WHOQOL-100) deveria ser preservado. Dessa forma, cada uma das 24 facetas que compõem oWHOQOL-100 deveria ser representada por

uma questão. No nível psicométrico, foi selecionada a questão que mais altamente se correlacionasse com o escore total do WHOQOL-100, calculado pela média de todas as facetas. Após esta etapa, os itens selecionados foram examinados por um painel de peritos para estabelecer se representavam conceitualmente cada domínio de onde as facetas provinham. Dos 24 itens selecionados, seis foram substituídos por questões que definissem melhor a faceta correspondente: três itens do domínio meio ambiente foram substituídos por serem muito correlacionados com o domínio psicológico e os outros três itens foram substituídos por explicarem melhor a faceta em questão. Foi realizada análise fatorial confirmatória para uma solução a quatro domínios.

Assim o WHOQOL-bref é composto por quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente e 26 questões.

Segundo Fleck (2000) as 24 facetas são:

- Domínio físico: dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou tratamento, capacidade de trabalho;
- Domínio psicológico: sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade/religião/crenças pessoais;
- Domínio relações sociais: relações pessoais, suporte (apoio) social, atividade sexual;
- Domínio meio ambiente: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais (disponibilidade e qualidade), oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em ou oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima), transporte.

As questões referem-se à percepção que a pessoa tem de si em determinadas situações nas últimas duas semanas e são divididas entre os domínios. Também existem duas questões de qualidade de vida geral que são computadas separadamente dos domínios. As escalas são apresentadas em escores que variam de 0 a 100, no qual zero corresponde a uma pior qualidade de vida e 100 uma melhor qualidade de vida. A pontuação média dos itens dentro de cada domínio é multiplicado por 4 a fim de tornar os escores dos domínios comparáveis com os valores utilizados no WHOQOL-100.

No presente estudo, o questionário WHOQOL-bref foi respondido por 244 alunas dos grupos de ginástica da Secretaria de Esportes e Lazer, com idade entre 35 e 74 anos de idade, e seu objetivo é apenas caracterizar a qualidade de vida das alunas de ginástica, sendo que o

aprofundamento da sua discussão não ocorrerá, uma vez que o principal instrumento desta pesquisa é o Grupo Focal. Cabe ressaltar que três questionários foram excluídos antes da tabulação, pois as alunas não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e dois foram tabulados, mas invalidados pela ferramenta, pois as alunas deixaram de responder uma página inteira do questionário, dessa forma, os resultados referem-se apenas a 239 alunas dos grupos de ginástica de Valinhos, que tiveram disponibilidade para participar.

A estatística foi realizada com a utilização da planilha de Excel disponibilizada por Pedroso et al (2010), por meio do artigo intitulado: "Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel", publicado na Revista Brasileira de Qualidade de Vida, e cuja ferramenta foi disponibilizada na URL: HTTP://www.brunopedroso.com.br/whoqol-bref.html.

De acordo com Pedroso et al. (2010, p. 35), "Ainda que os instrumentos WHOQOL sejam amplamente utilizados e difundidos, a utilização do software SPSS para o cálculo dos resultados destes constitui um fator limitante na sua utilização", uma vez que trata-se de um software pago.

Nesse sentido, objetivando a supressão dessa limitação, os autores construíram uma ferramenta, a partir do software Microsoft Excel, para a realização do cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref.

Segundo Pedroso et al. (2010, p. 35-36):

> A ferramenta foi testada em diferentes versões do Microsoft Excel – 2000, XP, 2003 e 2007 – e, também, foram comparados os resultados retornados pela ferramenta proposta com os retornados pelo SPSS. Os resultados obtidos foram idênticos aos da sintaxe proposta pela OMS para o software SPSS, em todas as versões do Microsoft Excel testadas. Nessa perspectiva, conclui-se que fora possível a disponibilização de uma ferramenta fidedigna para os cálculos dos escores e estatística descritiva do instrumento WHOQOL-bref, construída a partir de uma plataforma amplamente difundida e de menor complexidade de utilização.

Na sequência encontram-se os resultados obtidos com o instrumento WHOQOL-bref, e é importante ressaltar, que as tabelas 6, 7 e 8 e os gráficos a seguir, foram gerados automaticamente, após a tabulação das respostas dos questionários, pela ferramenta concedida por Pedroso et al. (2010).

Inicialmente apresentam-se os resultados dos 241 questionários tabulados e 239 válidos, que corresponde aos resultados gerais para as participantes da pesquisa, na sequência encontram-se, separadamente, os resultados das alunas de ginástica do bairro Morada do Sol e do jardim Pinheiros, ambos selecionados para a realização dos grupos focais, pelo critério

classes sociais em condições inversas, também cabe relatar que o grupo do Jardim Pinheiros representa-se socioeconomicamente mais favorecido que o do Morada do Sol, no entanto, este assunto encontra-se melhor abordado na discussão dos resultados dos grupos focais.

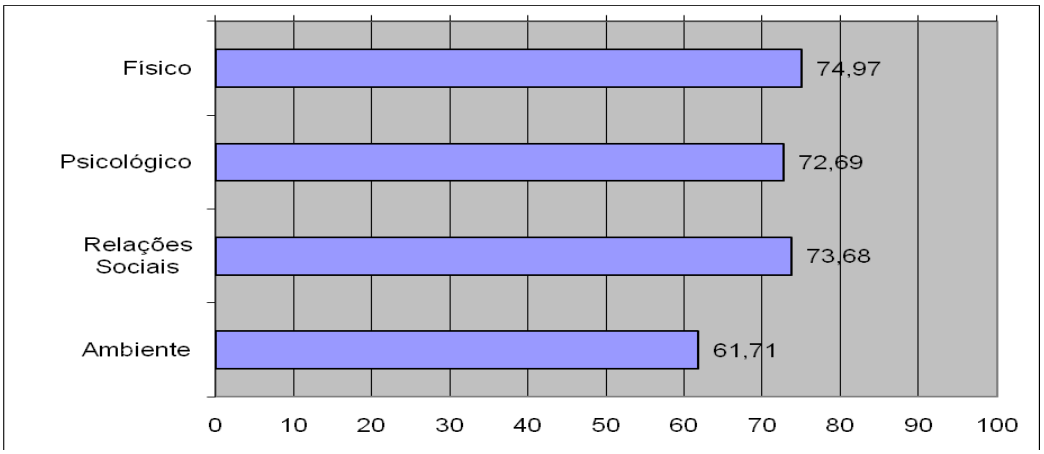
Nas tabelas as escalas são apresentadas em escores que variam de 0 a 20, e nos gráficos de 0 a 100.

Tabela 6 - Estatística descritiva do WHOQOL-bref para as alunas de ginástica de Valinhos - SP*

DOMÍNIO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	COEFICIENTE DE VARIAÇÃO	VALOR MÍNIMO	VALOR MÁXIMO	AMPLITUDE
Físico	16,00	2,05	12,80	8,57	20,00	11,43
Psicológico	15,63	1,92	12,30	10,00	20,00	10,00
Relações Sociais	15,79	2,61	16,51	5,33	20,00	14,67
Meio Ambiente	13,87	2,00	14,43	7,50	20,00	12,50
Auto-avaliação da QV	15,91	2,35	14,76	8,00	20,00	12,00
TOTAL	**15,23**	**1,66**	**10,87**	**9,69**	**19,69**	**10,00**

Fonte: Caroline Giolo de Melo, 2019.
*Utilizou-se a ferramenta disponibilizada por Pedroso et al. (2010).

Figura 4 - Gráfico do resultado do WHOQOL-bref, por domínios, para as alunas de ginástica de Valinhos – SP*



Fonte: Caroline Giolo de Melo, 2019.
*Utilizou-se a ferramenta disponibilizada por Pedroso et al. (2010).

A tabela 6 representa a estatística descritiva do WHOQOL-bref para as alunas de ginástica de Valinhos de forma geral, refere-se ao resultado da tabulação de todos os questionários válidos. Pode-se observar que a maior amplitude, diferença entre o maior e o menor valor observado, ou seja, entre a maior e a menor média encontrada para o domínio em questão, ocorreu no domínio relações sociais, e a menor amplitude no psicológico, assim

como as maiores médias, ocorreu no domínio físico (16,00) e Auto-avaliação da QV (15,91), e o menor para o meio ambiente (13,87). A média geral para as alunas foi 15,23.

A figura 4 refere-se ao resultado do WHOQOL-bref, por domínios, para as alunas de ginástica de Valinhos, e pode-se observar que em ordem decrescente de escores a sequência foi: físico, relações sociais, psicológico e meio ambiente.

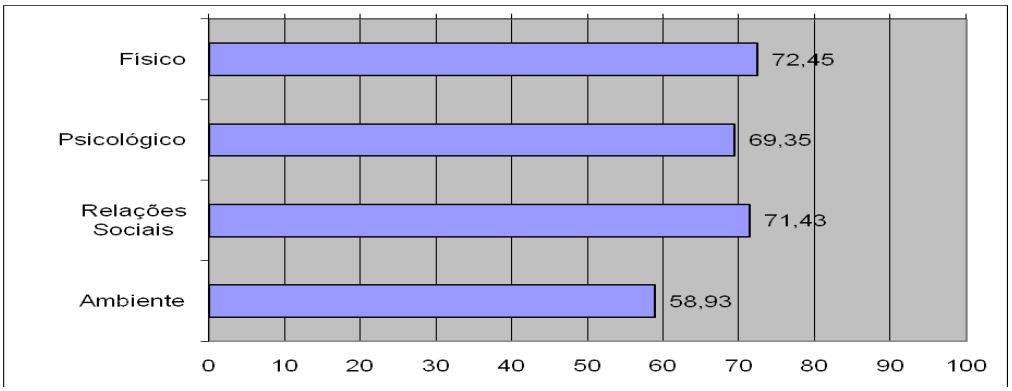
Assim, o domínio com maior escore, de acordo com as respostas das alunas, foi o físico.

Tabela 7 - Estatística descritiva do WHOQOL-bref para as alunas de ginástica do bairro Morada do Sol*

DOMÍNIO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	COEFICIENTE DE VARIAÇÃO	VALOR MÍNIMO	VALOR MÁXIMO	AMPLITUDE
Físico	15,59	1,88	12,06	13,71	20,00	6,29
Psicológico	15,10	2,32	15,36	10,67	19,33	8,67
Relações Sociais	15,43	2,60	16,85	8,00	17,33	9,33
Meio Ambiente	13,43	2,91	21,70	10,00	20,00	10,00
Auto-avaliação da QV	16,14	2,54	15,72	12,00	20,00	8,00
TOTAL	**14,84**	**2,18**	**14,67**	**11,36**	**19,54**	**8,18**

Fonte: Caroline Giolo de Melo, 2019,
*Utilizou-se a ferramenta disponibilizada por Pedroso et al. (2010).

Figura 5 - Gráfico do resultado do WHOQOL-bref, por domínios, para as alunas de ginástica do Bairro Morada do Sol*



Fonte: Caroline Giolo de Melo, 2019.
*Utilizou-se a ferramenta disponibilizada por Pedroso et al. (2010).

A tabela 7 representa a estatística descritiva do WHOQOL-bref para as alunas de ginástica do Bairro Morada do Sol, pode-se observar que a maior amplitude nas respostas ocorreu no domínio meio ambiente, e a menor amplitude no físico, assim como as maiores médias, ocorreu na Auto-avaliação da QV (16,14) e no domínio físico (15,59) e, e o menor

para o meio ambiente (13,87). A média geral para estas alunas foi 14,84, um pouco abaixo da média geral das alunas, apresentada anteriormente.

A figura 5 refere-se ao resultado do WHOQOL-bref, por domínios, para as alunas de ginástica do Bairro Morada do Sol, e pode-se observar que em ordem decrescente de escores a sequência foi: físico, relações sociais, psicológico e meio ambiente, assim como apresentado nos escores gerais das alunas.

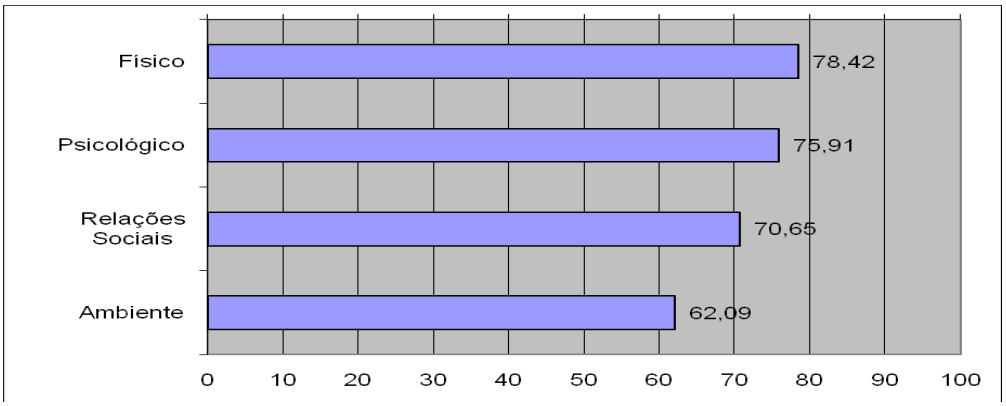
Assim, o domínio com maior escore, de acordo com as respostas das alunas, foi o físico.

Tabela 8 - Estatística descritiva do WHOQOL-bref para as alunas de ginástica do Jardim Pinheiros*

DOMÍNIO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	COEFICIENTE DE VARIAÇÃO	VALOR MÍNIMO	VALOR MÁXIMO	AMPLITUDE
Físico	16,55	2,09	12,60	10,29	19,43	9,14
Psicológico	16,14	1,39	8,62	14,67	20,00	5,33
Relações Sociais	15,30	3,11	20,33	5,33	20,00	14,67
Meio Ambiente	13,93	1,77	12,72	10,50	18,00	7,50
Auto-avaliação da QV	16,52	1,83	11,08	12,00	20,00	8,00
TOTAL	**15,51**	**1,59**	**10,26**	**12,00**	**18,15**	**6,15**

Fonte: Caroline Giolo de Melo, 2019.
*Utilizou-se a ferramenta disponibilizada por Pedroso et al. (2010).

Figura 6 - Gráfico do resultado do WHOQOL-bref, por domínios, para as alunas de ginástica do Jardim Pinheiros*



Fonte: Caroline Giolo de Melo, 2019.
*Utilizou-se a ferramenta disponibilizada por Pedroso et al. (2010).

A tabela 8 representa a estatística descritiva do WHOQOL-bref para as alunas de ginástica do Jardim Pinheiros, pode-se observar que a maior amplitude nas respostas ocorreu

no domínio relações sociais, e a menor amplitude no psicológico, semelhante ao resultado geral das alunas, assim como as maiores médias, ocorreu no domínio físico (16,55) e Auto-avaliação da QV (16,52), e o menor para o meio ambiente (13,93), também igual ao resultado geral das alunas, mudando apenas o valor dos escores. A média geral para estas alunas foi 15,51, um pouco maior que o escore geral apresentado.

A figura 6 refere-se ao resultado do WHOQOL-bref, por domínios, para as alunas de ginástica do Jardim Pinheiros, e pode-se observar que em ordem decrescente de escores a sequência foi: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

Assim, o domínio com maior escore, de acordo com as respostas das alunas, foi o físico.

Dessa forma, de acordo com as análises apresentadas, nos três casos, o domínio com a maior pontuação foi o físico e o com menor pontuação foi o meio ambiente.

Tabela 9 - Comparativo das médias da estatística descritiva do WHOQOL-bref para as alunas de ginástica de Valinhos – SP*

DOMÍNIOS E AUTO-AVALIAÇÃO DA QV	MÉDIA - TODOS OS GRUPOS	MÉDIA - MORADA DO SOL	MÉDIA - JARDIM PINHEIROS
Físico	16,00	15,59	16,55
Psicológico	15,63	15,10	16,14
Relações Sociais	15,79	15,43	15,30
Meio Ambiente	13,87	13,43	13,93
Auto-avaliação da QV	15,91	16,14	16,52
TOTAL	**15,23**	**14,84**	**15,51**

Fonte: Caroline Giolo de Melo, 2019.
*Dados extraídos das tabelas geradas pela ferramenta disponibilizada por Pedroso et al. (2010).

A tabela 9 refere-se ao comparativo das médias da estatística descritiva do WHOQOL-bref entre todos os grupos, grupo do bairro Morada do Sol e grupo do Jardim Pinheiros, pode-se observar que a média de todos os sujeitos da pesquisa foi 15, 23, e a do bairro Morada do Sol (14,84) ficou um pouco abaixo e o do Jardim Pinheiros (15,51) um pouco acima, o qual também apresentou a maior média para a auto-avaliação da qualidade de vida. Pode-se verificar que o grupo socioeconomicamente mais favorecido obteve a média da qualidade de vida, acima da média geral dos grupos, enquanto no outro bairro, abaixo da média geral, demonstrando que, embora a diferença das médias seja pequena entre os grupos, as diferenças socioeconômicas também refletem na qualidade de vida do indivíduo.

7.2 O GRUPO FOCAL

Para a coleta de dados qualitativa do presente estudo, foram realizados dois grupos focais, cuja seleção ocorreu utilizando-se o critério de classe social em situações inversas.

Os grupos de ginástica escolhidos foram o do bairro Morada do Sol e do Jardim Pinheiros, embora as aulas sejam as mesmas e os grupos conduzidos da mesma forma, estes grupos apresentam características socioeconômicas diferentes, o que facilita a identificação de pontos convergentes e divergentes entre as alunas e sua relação com o contexto. Realizou-se uma sessão em cada um dos bairros, sendo que no primeiro a duração foi de uma hora e trinta e seis minutos e no segundo, de uma hora e nove minutos.

No bairro Morada do Sol, as moradias foram obtidas principalmente por meio de programas sociais de iniciativa municipal e estadual, as alunas geralmente vão caminhando para aula, também o bairro é desprovido de equipamentos públicos de esporte e lazer, existindo apenas uma quadra pequena, na qual não é feita manutenção há muito tempo e não ocorrem atividades dirigidas, quanto à iniciativa privada, existe apenas uma academia no bairro, inaugurada alguns meses antes da coleta de dados.

No Jardim Pinheiros, as residências foram adquiridas por iniciativa particular de cada morador, sem auxílio de programa social, a maioria das alunas vai caminhando para a aula, mas algumas, cerca de um quarto, comparecem de veículo. Este bairro é maior que o mencionado anteriormente e com mais acessibilidade a equipamentos públicos e privados de esporte e lazer, como, por exemplo, o parque urbano Centro de Lazer do Trabalhador, um dos dois parques existem na cidade, o qual possui pista de caminhada, ciclovia interna, academia ao ar livre, academia funcional ao ar livre para terceira idade, playground, duas quadras de tênis (onde ocorrem aulas dirigidas para todas as idades e a população também se utiliza de forma autônoma quando disponíveis), um quadra poliesportiva pequena, na qual não são ministradas aulas, mas a população utiliza-se autonomamente e uma tenda onde ocorrem aulas de Zumba todo domingo de manhã, por iniciativa particular de um professor voluntário, sem qualquer vínculo com a Prefeitura de Valinhos. O Bairro também possui o Clube do Jardim Pinheiros, que se encontra em concessão da prefeitura para o atual administrador, e dispõe de uma quadra, na qual são ministradas aulas de futsal para crianças e adolescentes, e os adultos utilizam de forma autônoma, também possui um campo de futebol, no qual são ministradas aulas de futebol para crianças e adolescentes e utilizado de forma independente pelos adultos. Em relação à iniciativa privada, o bairro também dispõe de várias academias.

Os grupos focais foram realizados no mês de dezembro de 2017, em uma sexta-feira, no período da manhã no Grupo de Ginástica do Morada do Sol e à tarde no Grupo de Ginástica do Jardim Pinheiros, previamente combinado com as alunas. No primeiro grupo, de dezesseis alunas, doze compareceram, e no segundo, de vinte e sete alunas, oito participaram. Em ambos os casos, as alunas foram selecionadas pelo critério de disponibilidade para comparecer no dia e horário para realização do grupo focal e este ocorreu fora do horário de aula, conforme combinado com as mesmas, e o número de participantes seguiu orientação de estudos encontrados na literatura, os quais se referem ao critério de seis a quinze pessoas como recomendável, para não dificultar o andamento do grupo.

Para realização dos grupos focais, estabeleceram-se as seguintes funções: mediador 1 (pesquisador experiente em pesquisa com grupo focal e orientador do estudo), mediador 2 (pesquisadora responsável pelo presente estudo), relator e operador de gravação (ambas também orientandas do primeiro), sendo que todas pertencem ao grupo de estudos liderado pelo orientador e mediador 1, o qual ministrou um treinamento sobre esta técnica de pesquisa para as mesmas. Nos dois grupos focais a função de mediador 1 e 2 permaneceram com as mesmas, mas as funções de relator e operador de gravação foram invertidas no segundo grupo, com o intuito de proporcionar maior experiência prática às duas pesquisadoras. Também, no segundo grupo, houve a participação voluntária de uma professora de ginástica da Secretaria de Esportes, como relator 2, a qual não pode participar no período da manhã no outro bairro, pois estava ministrando aula em outro grupo.

Para iniciar a coleta de dados, as alunas foram esclarecidas quanto à pesquisa, e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Utilizou-se um roteiro pré-estabelecido (Apêndice B), como esquema norteador, com as principais informações para facilitar o andamento da coleta de dados, bem como orientações práticas para a realização do grupo. As questões utilizadas foram divididas em três momentos. O Primeiro Momento teve como foco o histórico pessoal das alunas, o Segundo Momento, a modalidade ginástica, enquanto política pública da Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos, objetivando identificar motivos de adesão e permanência, significado para as alunas e pontos fortes e fracos, já o Terceiro Momento, conteve questões gerais, relacionadas à qualidade de vida, equipamentos de esportes e lazer e autonomia para realizar atividades físicas.

As duas sessões ocorreram no local da aula de ginástica, e foram necessários cuidados com a preparação, como iluminação, ventilação, espaço e cadeira para todos os presentes, bem como o posicionamento dos gravadores e o seu preparo (pilha, bateria e espaço

disponível na memória) para a gravação. A pesquisadora responsável pela presente pesquisa ofertou um café da manhã antes do início no Bairro Morada do Sol e um lanche da tarde no Jardim Pinheiros, em ambos, as alunas colaboração com o café, no primeiro levaram uma garrafa térmica grande e no segundo, uma cafeteira.

Nos dois bairros, antes de iniciar o grupo focal, as cadeiras foram colocadas em círculo pelos pesquisadores, a fim de obter bom contato visual, manutenção de distâncias iguais entre todos os participantes, estabelecendo o mesmo campo de visão para todos, e facilitar a visualização do relator e mediadores. Também uma cadeira ficou ao centro para apoiar os gravadores.

No grupo de ginástica do Morada do Sol, iniciou-se com a apresentação dos três pesquisadores visitantes e todos se serviram na mesa de café da manhã. Na sequência, o pesquisador orientador do estudo, ministrou uma dinâmica "quebra gelo" com a música "Escravos de Jó", que foi muito animada e bem aceita pelas alunas, que ficaram muito empolgadas. Depois, todos se sentaram nas cadeiras em círculo, sendo que o mediador 1 e o mediador 2 ficaram um ao lado do outro, para facilitar a comunicação. Os mediadores explicaram os objetivos da pesquisa, a dinâmica do grupo focal, o direito de resposta a todas e solicitaram que cada participante aguardasse o seu momento de fala, uma vez que, falas ou conversas sobrepostas dificultam a transcrição do áudio, e pode acarretar em perda de alguma informação. Na sequência, assinou-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e iniciou-se a gravação do áudio, com o pedido verbal às alunas para gravação do mesmo, não havendo objeção, iniciou o primeiro momento do grupo focal.

No grupo de ginástica do Jardim Pinheiros, os presentes serviram-se na mesa do lanche da tarde ao final do trabalho, a música utilizada na dinâmica inicial é a "Adoletá", e as alunas também gostaram muito e ficaram empolgadas, mas um pouco menos que no anterior. No restante, seguiu-se como no primeiro grupo.

Utilizou-se um Gravador da Marca Sony, modelo ICD-PX240, à pilha, e o áudio foi transferido diretamente para o computador por meio de cabo *universal serial bus* (USB). Também se utilizou um gravador e um celular de reserva, caso ocorresse algum contratempo, no entanto não foi necessário usar o áudio gravado por eles, apenas o do gravador principal, pois em uma comparação, apresentavam a mesma qualidade na gravação.

Os áudios foram transcritos pela pesquisadora, de forma literal, respeitando-se as falas das alunas, com o intuito de garantir a fidedignidade dos dados, ou seja, os erros de gramática e concordância verbal não foram corrigidos intencionalmente, e o texto encontra-se exatamente como as alunas e os mediadores falaram no momento da realização do grupo

focal. O que também pode ser verificado nas citações das alunas, realizadas na discussão dos resultados. A transcrição encontra-se no Apêndice C.

Para transcrição, cada participante recebeu uma numeração, precedida pela palavra “aluna”, e os nomes de alunas citadas nas falas foram substituídos pela inicial e em caso de nome composto, as duas primeiras iniciais.

Os mediadores procuraram, em todos os momentos, manter o máximo de atenção nas alunas participantes, mas, para uma maior fidedignidade dos dados coletados, dispuseram da ajuda de relatores que atentaram também para as expressões não verbais, comunicadas ao longo das respostas. As anotações dos relatores constam no Anexo B.

Na sequência, serão apresentadas as respostas das alunas, divididas nos três momentos estabelecidos previamente mediante o roteiro e as análises dos resultados foram feitas por meio da análise de conteúdo das respostas.

7.3 PRIMEIRO MOMENTO: HISTÓRICO PESSOAL DAS ALUNAS

O primeiro momento do grupo focal objetivou analisar o histórico pessoal das alunas de ginástica.

7.3.1 Apresentação: idade e tempo de permanência no grupo de ginástica

As realizações dos dois grupos focais iniciaram-se com a apresentação dos pesquisadores e na sequência das alunas presentes.

O Mediador 1 solicitou a cada uma identificar-se com nome, idade e tempo de participação no grupo de ginástica, e o resultado encontra-se descrito nas tabelas a seguir, e é necessário ressaltar, que desde o início, as alunas demonstraram grande interesse em falar de suas memórias afetivas, inclusive houve momentos em que várias delas demonstraram a necessidade de contar sua história de vida.

No bairro Morada do Sol, participaram 12 alunas, com idade entre 44 e 68 anos, e duas apresentaram cerca de 30 anos de permanência no grupo, como demonstrado na sequência.

Tabela 10 - Idade das alunas e tempo de permanência no grupo de ginástica do bairro Morada do Sol.

Aluna	Idade (anos)	Permanência
1	60	2 anos
2	44	5 meses
3	46	5 meses
4	47	7,5 anos
5	63	12 anos
6	69	Cerca de 30 anos
7	60	Cerca de 30 anos
8	49	2 anos
9	57	5 anos
10	68	3 anos
11	52	2 anos
12	55	4 anos

Fonte: Caroline Giolo de Melo, 2018.

Tabela 11 - Idade das alunas e tempo de permanência no grupo de ginástica do Jardim Pinheiros.

Aluna	Idade (anos)	Permanência
13	65	23 anos
14	54	3 anos
15	55	6 anos
16	46	2 anos
17	63	21 anos
18	63	21 anos
19	61	5 anos
20	65	24 anos

Fonte: Caroline Giolo de Melo, 2018.

De acordo com a tabela 11, no Jardim Pinheiros, participaram 8 alunas, com idade entre 46 e 65 anos, e quatro apresentaram mais de 20 anos de permanência no grupo de ginástica.

Neste grupo, conforme anotado pelo Relator 2 (Anexo B) a idade gerou euforia nas alunas, "as mais velhas sentem orgulho em fazer parte deste grupo".

Cabe ressaltar que, em relação às diferenças entre os grupos, o Relator 1 (Anexo B) do Jardim Pinheiros, fez as seguintes anotações importantes: "Fazendo um comparativo com o grupo da manhã, estamos em um bairro diferente do que estivemos de manhã. Neste grupo

temos apenas duas negras.", "Percebo que o grupo é mais escolarizado, e talvez tenha uma renda superior ao grupo anterior".

7.3.2 Prática de atividade física na infância e adolescência

Neste momento, o Mediador 1 solicitou que cada aluna relatasse suas práticas de atividade física durante a infância e adolescência. Cabe informar que não houve uma discussão sobre o significado do termo atividade física em ambos os grupos, assim, as alunas responderam de acordo com o próprio ponto de vista sobre o assunto.

As respostas das alunas do grupo de ginástica do bairro Morada do Sol foram:

- **Aluna 1:** Fogueira, pular amarelinha, brincar de roda e subir em árvores;
- **Aluna 2:** Subir em árvores, balançar (balanço confeccionado pelo pai), rodeio (brinquedo de parquinho infantil, em ferro, para girar), jogar taco e andar de bicicleta;
- **Aluna 3:** Queimada, pular corda, esconde-esconde, peteca e andar de bicicleta;
- **Aluna 4:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 5:** Jogar bola e taco, dançar (baile de carnaval), puxar água do poço, carregar lenha e ir e voltar da escola a pé;
- **Aluna 6:** Pega-pega, esconde-esconde, cabana de palha de feijão, bocha, andar a cavalo;
- **Aluna 7:** Andar de bicicleta, andar à cavalo, pega-pega, esconde-esconde, pular rio com vara, pegar peixe com peneira, dançar, futebol, flutuar na água da enchente dentro de uma bacia;
- **Aluna 8:** Pular amarelinha e brincar de roda (brincadeiras de escola), andar de bicicleta, jogar queimada e taco na rua;
- **Aluna 9:** Quase não brincou porque o pai era muito rígido, também apanhava muito;
- **Aluna 10:** Nadar no rio, jogar bola (escondida do pai), jogar disco, brincar de casinha, dançar (ir escondida do pai no baile da roça);
- **Aluna 11:** Pega-pega, esconde-esconde, furacão (descer a rua rolando dentro de um pneu, com empurrão inicial de outra criança), pular amarelinha e pular corda

(brincadeiras de escola), andar de bicicleta, caminhada de ida e volta para o trabalho, jogar vôlei e bola na rua;

- **Aluna 12:** Pular amarelinha e jogar bola (brincadeiras de escola).

Neste grupo, as alunas demonstraram empolgação ao contarem suas histórias de vida, mas algumas com certa tristeza ao relembrar tudo o que viveram desde a infância, principalmente em relação ao ambiente familiar, em vários momentos identificavam-se ou compadeciam-se das histórias das companheiras do grupo. Uma das alunas, que após a separação dos pais quando ainda era criança, ela (filha mais velha) e os irmãos foram criados pelo pai, até disse que nem gosta de falar da infância porque foi muito triste:

> Ah, minha infância não gosto de falar muito porque, foi assim, muito triste né. Mas assim eu cuidei muito dos meus irmãos. A gente brincava, e estudar não consegui muito, porque meu pai mudava muito na época né, meu pai mudava muito, aí eu consegui estudar, porque eu sempre trabalhei desde os nove anos de babá na casa das patroas. [...] Desde nove anos que eu trabalho né. Então, e aí consegui estudar, e consegui tirar o diploma de quarto ano, eu já tinha uns dezesseis anos, por aí né. Aí ficou só aquele de quarto ano mesmo, mas continuei sempre trabalhando em casa de família, mas eu não queria ficar só cuidando de criança e lavando prato não, aí, com dezoito anos, eu me casei né, tive meu filho, e aí fiquei viúva, com vinte e dois anos, com filho de dois anos. (ALUNA 5, Apêndice C)

Várias alunas mencionam que quase não brincaram porque o pai era muito rígido, começaram a trabalhar muito cedo, algumas ainda crianças, e casaram-se (em alguns casos para fugir do pai severo) e tiveram filhos também muito novas, inclusive algumas mencionaram que apanhavam bastante, como a fala a seguir:

> Eu sou de Minas Gerais, de Mutum, eu vim pro Paraná, não quase brinquei porque meu pai também era muito muito muito ruim, nós só apanhava, tenho marca de cinta até hoje nas costas, aí com treze anos ele pôs a gente na enxada, eu sou a mais velha, com onze filhos eu sou a primeira, pôs na enxada, e carpi café até os vinte e dois. [...] (ALUNA 9, Apêndice C)

A questão do estudo também foi um ponto marcante nesse bairro, ressaltado pela impossibilidade de sua continuação, devido à necessidade de trabalho imposto pela família. Analisando-se a fala destas alunas, estudar apenas até o quarto ano do ensino fundamental (na época quarto ano do primário), parecia uma prática comum para mulheres da época, pois esteve presente na fala de várias alunas, como os exemplos abaixo:

> [...] E eu estudei até a quarta série, que é o, não sei como é hoje, que se diz, primário, e eu tive que parar porque naquela época meu pai era muito rígido, ele falou assim que tem que para porque tem que trabalhar, eu com onze anos, eu fui ser empacotadora no Supermercado Caetano, naquela época podia. [...] Eu esqueci de contar professor, como eu fiz só até o primário, a quarta série, quando eu tava com quarenta anos, eu resolvi voltar a estudar. (ALUNA 11, Apêndice C)

> Eu também atividade assim, só quando criança mesmo, a gente brincava na escola, quando tinha educação física, estudei também só até o quarto ano, aí minha mãe precisou trabalhar e tive que ficar em casa né. Fiquei em casa pra cuidar dos meus irmãos, e depois, a gente morava em Campinas, que eu nasci em Campinas, aí quando a gente mudou para Valinhos, em oitenta e cinco, aí já comecei a olhar criança dos outros né, eu era nova, e olhava os menininhos lá dos vizinhos, mas fazer atividade, eu não fiz nada [...] (ALUNA 8, Apêndice C)

No que diz respeito às vivências em atividade física na infância e adolescência, as respostas apresentadas pelas alunas de ginástica do bairro Morada do Sol foram:

- Brincadeiras de escola: amarelinha, jogar bola, pular corda, queimada e roda;
- Brincadeiras de rua: amarelinha, pega-pega, esconde-esconde, jogar bola (algumas escondidas do pai), andar de bicicleta, jogar disco, queimada, taco/bets, pular corda, peteca, roda e bocha;
- Brincadeiras inventadas: furacão (descer a rua rolando dentro de um pneu), pular rio com vara, flutuar na água da enchente dentro de uma bacia com outra pessoa empurrando, cabana de palha de feijão e fogueira;
- Brincar de casinha;
- Balançar (balanço);
- Rodeio (brinquedo de rodar que há em parquinhos infantis);
- Dançar;
- Atividades físicas relacionadas com festividades: participar de bailes (algumas escondidas do pai), festa juninas, carnavais, samba e matinês;
- Atividades físicas relacionadas com a natureza: nadar em rio, andar a cavalo, subir em árvores, pescar peixe com peneira;
- Atividades laborais: puxar água do poço e carregar lenha;
- Caminhada de ida e volta à escola.

É importante ressaltar que, em alguns casos, uma mesma brincadeira foi citada por uma aluna como brincadeira de escola, geralmente mais como brincadeira de pátio do que da educação física escolar, pois várias não tiveram essa disciplina, e por outra como brincadeira de rua. Além de brincadeiras de escola e de rua, as alunas também citaram brincadeiras inventadas, brincar de casinha, balançar, rodeio, dançar, atividades físicas relacionadas com festividades, atividades físicas relacionadas com a natureza, atividades laborais e caminhada de ida e volta à escola, como relatou a Aluna 5 (Apêndice C): "Agora, atividade física de

criança, era puxar água no poço, a gente puxava. Puxar água no poço, carregar lenha, ia na escola longe, porque não tinha Topic, ônibus, tinha que ir tudo a pé."

As alunas mencionaram que era raro alguém ter uma bicicleta naquela época, dessa forma, quem tinha, dividia com os demais irmãos, como relatou a Aluna 2 (Apêndice C): "a gente ganhou uma bicicleta, só que era minha e da minha irmã, era uma só, dividia a bicicleta." Às vezes, também compartilhavam com os amigos da rua, inclusive, a Aluna 7 (Apêndice C) relatou que chegavam a andar em cinco crianças em uma única bicicleta:

> Eu sou valinhense né, nasci aqui em Valinhos e a minha infância, foi muito boa, ótima nossa, e também somos em dez irmãos, e brinquei também muito de bicicleta, e eu não tinha bicicleta, e não tenho, andei de bicicleta, nós andava de cinco na bicicleta.

O Mediador 1 perguntou quem sabia andar de bicicleta, e das doze alunas presentes, sete responderam que sim.

Algumas alunas também comentaram que os pais as proibiam de jogar futebol, como se, na época, esse não fosse um esporte para mulheres.

> De criança eu trabalhei muito, mas eu brinquei muito também, porque eu morava na roça, meu vô deu assim, terreno para todos os filhos dele, então fizeram, cada qual tinha sua rocinha, mas fizeram casas perto, parecia uma, uma cidade, uma vila. Então eram muitos primos, e nós somos em dez irmãos, e era a mais nova de sete irmãs, aí nós brincava de tudo, nadava e jogava bola, meu pai não gostava que jogava bola, mas os meus irmãos me levava e eu jogava escondido. (ALUNA 10, Apêndice C)

Neste bairro, as alunas também relataram suas participações em festividades e sua ligação com a prática da atividade física por meio da dança.

> Na minha infância eu tive muita oportunidade, de ter, que nem naquela época, festa junina, eu a gente, todo, nossa, eu até enjoava até, de todo ano participar da festa junina, e no nosso tempo tinha mesmo aquela coisa legal, casamento, fazia no bar, do bar antigo que tinha da Q. E o pessoal levava presente, que era presente da festa, que nem batata doce, e participei muito, e de carnaval e de matinê. [...] (ALUNA 7, Apêndice C)

> Brincava muito, brincava de casinha, dançava muito, porque tinha baile todo sábado na roça lá, a gente ia, e como eu gostava de ir escondido do meu pai, porque ele não deixava a gente paquerar os meninos. A gente aproveitava, quando ele arrumava um problema a gente aproveitava. [...] (ALUNA 10, Apêndice C)

Na sequência, serão apresentadas as respostas de cada aluna do grupo de ginástica do Jardim Pinheiros:

- **Aluna 13:** Brincar com o barro, fazer bichinhos colocando palitinhos no chuchu, fazer boneca com espiga de milho verde, subir em pés de fruta, caminhada de ida e volta à escola e ao serviço;
- **Aluna 14:** Andar de bicicleta, brincar na rua e nadar na piscina do clube (a partir dos oito anos);
- **Aluna 15:** Caminhada de ida e volta à escola, educação física escolar desde o segundo ano primário (muito rigoroso, pois era época militar): corrida, abdominal, alongamento, handebol e voleibol (futebol era só para os meninos) e ginástica e dança (Clube da Rigesa) com vinte, vinte e dois anos de idade;
- **Aluna 16:** Fazer bichinhos colocando palitinhos no chuchu, boneca de espiga de milho, educação física na escola: corrida, abdominal, alongamento, voleibol e queimada (na rua);
- **Aluna 17:** Educação física escolar: ginástica, corrida e jogos com bola, jogou futebol pela Prefeitura de Osvaldo Cruz (interior do Estado de São Paulo) e participou de competições inclusive em outras cidades, brincadeiras de rua: queimada, pega-lata, esconde-esconde, pular amarelinha, pular corda e virar cambalhota;
- **Aluna 18:** Educação física escolar: jogos com bola (principalmente voleibol);
- **Aluna 19:** Educação física escolar: futebol e queimada, brincadeiras de rua: pular amarelinha, andar de bicicleta, andar de perna de pau, pular o rio com bambu e descer nos morros sentada no papelão;
- **Aluna 20:** Peteca, pular corda, pular amarelinha, subir em árvores e ir e voltar do trabalho a pé.

Assim, neste grupo focal, as práticas de atividades físicas realizadas foram:

- Brinquedos inventados: brincar com o barro, fazer bichinhos colocando palitinhos no chuchu e fazer boneca com espiga de milho verde;
- Atividades físicas relacionadas com a natureza: subir em pés de fruta;
- Caminhada de ida e volta à escola;
- Caminhada de ida e volta ao trabalho;
- Andar de bicicleta;
- Nadar na piscina do clube;

- Brincadeiras de rua: queimada, futebol, pega-lata, esconde-esconde, pular amarelinha, pular corda, virar cambalhota, andar de perna de pau e jogar peteca;
- Educação física escolar: corrida, abdominal, alongamento, ginástica, handebol e voleibol (futebol era só para os meninos). Apenas a Aluna 19 jogou futebol na escola;
- Brincadeiras inventadas: pular rio com bambu e descer nos morros sentada no papelão.

Neste grupo focal, as alunas também demonstraram empolgação ao contarem suas memórias da infância e adolescência, mas com bastante animação, conforme anotou o Relator 1 (Anexo B): "o grupo está à vontade, e a parte que o professor pergunta sobre as memórias da infância, deixa o grupo animado" e o Relator 2 (Anexo B): "felicidade em falar da infância (orgulho)". Diferentemente do que ocorreu no grupo anterior, nenhuma aluna mencionou que sua infância foi triste, que não gosta de falar sobre a infância ou adolescência, que quase não brincaram por começarem a trabalhar muito cedo, que tiveram que abandonar os estudos por causa do trabalho ou que se casaram muito jovens. De acordo com suas falas, estas alunas também tiveram maior oportunidade de estudo e várias relataram que faziam educação física na escola, que os professores eram muito exigentes, por se tratar de período militar e os exercícios físicos eram tão rigorosos que alguns alunos até passavam mal.

> [...] E na escola já tinha atividade física, eles eram muito rigorosos, com tudo o que a gente fazia, era bem rigoroso, desde a vestimenta, até os afazeres. Você tinha que ser uma boa dona de casa, mas tinha que fazer atividade física também. Na escola do Segundo Ano Primário até terminar o Ensino Fundamental, você era obrigada a fazer atividade física, fosse o que fosse. Então você tinha que fazer! E era época militar também, então você tinha que obedecer ali, então tinha os dias de educação física que não eram no horário da escola, eu estudava de manhã, até meio dia, e à tarde voltava pra escola fazer atividade física. [...] Muita coisa que a Carol ensina, abdominal, alongamento, corrida, você ficava correndo, tinha gente que até desmaiava de tanto correr na quadra. Então era muita corrida, abdominal e alongamento. (ALUNA 15, Apêndice C)

A questão do machismo na proibição quanto ao jogar futebol também foi mencionada, porém em menor grau, e neste caso acontecia na Educação Física Escolar (época militar) e não em casa, de acordo com a Aluna 15 “Então as meninas eram mais handebol e vôlei. Futebol não era pra meninas, era pros meninos. Apesar que tinha um amenina lá que jogava muito bem. Ela era louca pra jogar futebol, mas não podia, tinha que jogar com a gente.” (Aluna 15, apêndice C)

Entretanto, a Aluna 17 relatou que jogou futebol em um time que representava sua cidade e também disputou campeonatos fora do seu município há cerca de quarenta e cinco anos atrás, fato que não era comum na época, o que demonstra seu pertencimento a um grupo privilegiado socioeconomicamente.

> Eu também, eu fui muito arteira, eu fiz muita ginástica sabe, os professores me adorava, "você faz, você vai fazer duas vezes, você vai correr duas vezes", sabe? Eu sempre tava fazendo Educação Física, fazia de tudo, corria, jogava bola, e depois, quando eu fiquei maior, jogava num time de futebol, a gente tinha um time também, ai eu era pinta brava mesmo, tudo eu fazia. Joguei bola também, que nem homem, sabe? Nós ia pra outra cidade. [...] Lá em Osvaldo Cruz, interior de São Paulo. Ah neguinha [risos]. Eu tinha uma força, dava cada bolada, sabe? Mas era um sarro. Eu curti a vida pra caramba. (Aluna 17, Apêndice C)

A Aluna 14 relatou que era sócia de um clube desde a infância, que utilizou muito a piscina e que era próximo da sua residência, de acordo com uma das suas falas:

> Minha infância e adolescência foi em uma cidade plana, que eu vim de Marília, então era muita bicicleta, muita rua, à noite era uma delícia, e eu tive a sorte, nem meus filhos tiveram essa sorte, de com oito anos já ser sócia do clube. Era a três quarteirões o clube, já ia de biquíni pro clube. Então a gente nadou lá. (Aluna 14, Apêndice C)

Algumas alunas também relataram que tiveram boa infância e adolescência.

> No meu caso, é gostoso, eu gosto de falar. Eu nasci em Serra Negra, não sei se você conhece. Eu trabalhava na roça e apanhava café com meu pai lá no sítio né, tinha as criação, tirava leite de vaca, tudo essas coisas. Aí eu vim pra cidade com vinte anos. Então minha juventude tudo eu passei lá, e ia na escola, acho que andava mais de cinco quilômetros, ia lá longe né, era fazenda. Porque a escola só tinha na cidade, então tinha que ir e voltar tudo a pé, um monte de gente. Era muito gostoso. Sinto saudades. [...] Era muito gostoso. E subia nos pés de fruta né, que às vezes, a gente caía, levava cada tombo. Era gostoso. (ALUNA 13, Apêndice C)

> [...] Mas eu brincava, nossa. Na rua, de amarelinha, andava de bicicleta, andava de perna de pau [risos]. Que delícia! Tinha um rio, esse rio da Avenida dos Esportes, eu pegava o bambu, e vinha com bambu, para lá e para cá, ai que delícia! [Risos]. Ah eu adorava! Ai que delícia, o bambu entornava assim, envergava, eu ia para lá e para cá. Também hoje eu falo pro meu neto. E o que eu gostava era descer de papelão nos morros. (ALUNA 19, Apêndice C)

Neste grupo, as alunas também comentaram que era difícil alguém ter bicicleta, pois era muito caro na época, e quando o medidor perguntou quem sabia andar, das oito alunas, quatro responderam que sim, inclusive a Aluna 18 (Apêndice C) comentou: "eu queria andar, mas a gente não tinha."

Algumas alunas realizavam atividades laborais na roça, mas não as relataram como prática de atividade física, assim como, não foram citadas atividades relacionadas com festividades, mas foram mencionadas algumas construções de brinquedos, o que não ocorreu no grupo anterior, bem como a educação física escolar desde o primário.

7.3.3 Práticas atuais de atividade física

Neste momento, o mediador solicitou que as alunas relatassem, além da ginástica, quais práticas de atividade física realizam hoje.

As respostas das alunas do grupo de ginástica do Morada do Sol foram:

- **Aluna 1:** Brincar com os netos de brincadeiras da infância;
- **Aluna 2:** Natação (Secretaria de Esportes e Lazer);
- **Aluna 3:** Caminhada e cuidar dos filhos gêmeos;
- **Aluna 4:** Caminhada;
- **Aluna 5:** Caminhada, Zumba (Secretaria de Esportes e Lazer) e andar a pé pela cidade;
- **Aluna 6:** Hidroginástica (Secretaria de Esportes e Lazer), Musculação (Academia particular com subsídio da Prefeitura), Lian Gong (Secretaria de Saúde), caminhada e andar muito no trabalho;
- **Aluna 7:** Musculação (Academia particular com subsídeo da Prefeitura) e dançar nos bailes da Terceira Idade;
- **Aluna 8:** Trabalhos domésticos (dona de casa);
- **Aluna 9:** Musculação (Academia particular);
- **Aluna 10:** Musculação (Academia particular), caminhada e corrida e caminhada intercalados (intervalado);
- **Aluna 11:** Caminhada, Hidroginástica (Secretaria de Esportes e Lazer), faxina (diarista), andar a pé pela cidade, descer de rolimã no Evento "Rolimã na Rua" (Secretaria de Esportes e Lazer), dançar nos bailes da Terceira Idade e brincar com o neto de dois anos;
- **Aluna 12:** Caminhada (CLT), Zumba (Secretaria de Esportes e Lazer e Professor voluntário no CLT).

Neste grupo, as práticas mais comuns foram caminhada (sete alunas) e musculação (três alunas). Ocorreram duas citações para: brincar com os netos, zumba, andar a pé pela cidade, hidroginástica e dançar nos bailes da terceira idade, e apenas uma citação para: natação, cuidar dos filhos, Lian Gong, andar muito durante o trabalho, trabalhos domésticos, corrida e caminhada intervalados e andar de carrinho de rolimã.

Um fato interessante é que trabalhos domésticos e cuidar dos filhos foram citados como atividade física, por motivo da canseira física que ocasionam, como ressaltado pela Auna 3 (Apêndice C): "Não, agora estou afastada, não tô trabalhando no momento, que tenho filhos gêmeos, aí eles me dá uma educação física mais ou menos em casa. É uma correria, eles tem cinco anos."

As respostas das alunas do grupo de ginástica do Jardim Pinheiros foram:

- **Aluna 13:** Caminhada no bairro (para estimular o marido a fazer atividade física);
- **Aluna 14:** Dança de salão (Centro de Convivência do Idoso), caminhada (CLT) e ginástica localizada e alongamento, quinze minutos de cada, no período de férias da professora, acompanhando uma fita cassete de 1990, do programa Energia, a aluna dispõe de três volumes;
- **Aluna 15:** Caminhada (CLT), mas no momento não pode fazer, por motivo de dor ciática;
- **Aluna 16:** Caminhada (CLT), corrida (CLT) e fazia yoga, mas agora parou;
- **Aluna 17:** Dança de Salão (Centro de Convivência do Idoso), subir em árvores, andar de bicicleta com os netos em frente à sua casa;
- **Aluna 18:** Apenas a ginástica. Fazia jazz, mas agora parou;
- **Aluna 19:** Apenas a ginástica. Fazia yoga, mas agora parou;
- **Aluna 20:** Musculação, Zumba e dança fit (academia particular).

Neste grupo, as práticas mais comuns foram caminhada (quatro alunas) e dança de salão (duas alunas). Ocorreu apenas uma citação para: ginástica localizada e alongamento seguindo uma fita cassete, corrida, subir em árvores, andar de bicicleta, musculação, zumba e dança fit.

Dessa forma, a principal atividade física realizada pelas alunas dos dois grupos, com exceção da ginástica, é a caminhada.

7.4 SEGUNDO MOMENTO: MOTIVOS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA, SIGNIFICADO, PONTOS FORTES E FRACOS

O segundo momento do grupo focal objetivou analisar o grupo de ginástica enquanto política pública da Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos, em relação aos motivos de adesão e permanência, significado da participação para alunas, pontos fortes e pontos fracos.

7.4.1 Motivos de adesão ao grupo de ginástica.

Nesta parte, o Mediador 2, solicitou que as alunas relatassem os motivos que ocasionaram a sua inscrição do grupo de ginástica, ou seja, sua adesão.

Os motivos de adesão das alunas do bairro Morada do Sol ao grupo de ginástica foram:

- **Aluna 1:** Vontade de fazer alguma atividade física e orientação médica;
- **Aluna 2:** Orientação médica (já fazia natação, mas apenas dois dias por semana, e necessitava de mais atividade física por questão de saúde);
- **Aluna 3:** Orientação médica e convite da vizinha;
- **Aluna 4:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 5:** Convite da vizinha (para não fechar o grupo por quantidade baixa de alunas);
- **Aluna 6:** Orientação médica;
- **Aluna 7:** Convite das amigas e melhorar as atividades de vida diária;
- **Aluna 8:** Convite da amiga e orientação médica;
- **Aluna 9:** Orientação médica e ama demais a professora;
- **Aluna 10:** Problema de saúde (hipotireoidismo);
- **Aluna 11:** Convite da prima e gostar de fazer atividade física;
- **Aluna 12:** Convite da irmã (fazia ginástica em outro bairro, mas não se identificou com o grupo).

Os principais motivos para adesão ano grupo de ginástica do Morada do Sol foram orientação médica (cinco alunas) e convite das amigas, vizinhas ou parentes já integrantes (quatro alunas) e duas alunas mencionaram que se inscreveram no grupo pelos dois motivos juntos. A Aluna 7 informou que além do convite, também objetivava melhorar as atividades de vida diária e a Aluna 11 que gosta de fazer atividade física. A Aluna 9 mencionou que retornou ao grupo, após um período de afastamento, porque ama demais a professora, e esse carinho foi algo marcante durante a realização dos grupos focais, de acordo com o Relator desse grupo focal (Anexo B): "As alunas tem um carinho muito grande pela profª Carol, em todas as oportunidades expressam em palavras esse afeto."

Em relação às alunas do Jardim Pinheiros, os motivos de adesão foram:

- **Aluna 13:** Foi uma das alunas responsáveis pelo início do grupo de ginástica no Jardim Pinheiros em 1996;
- **Aluna 14:** Saúde física e psicológica. Estava trabalhando muito, profissionalmente e como dona de casa, estava começando a ficar sem equilíbrio, triste e travada;
- **Aluna 15:** Convite de uma aluna do grupo;
- **Aluna 16:** Fazia musculação, mas não gostava;
- **Aluna 17:** Convite das amigas;
- **Aluna 18:** Indicação médica (problema de circulação e varizes);
- **Aluna 19:** Convite da amiga, pois o filho casou-se, começou a sentir-se sozinha e teve um começo de depressão;
- **Aluna 20:** Convite da amiga/vizinha.

Um fato interessante, é que a Aluna 13 relatou que ela foi uma das responsáveis pelo início desse grupo de ginástica no Jardim Pinheiros em 1996, o que demonstra o controle social das políticas públicas de esporte e lazer de Valinhos.

> Não, foi assim, foi na propaganda política, teve um, como é que fala? Teve um comício aqui no bairro, na praça, aí juntou um monte de mulher né, então agente pediu uma atividade, só tinha na cidade, esse bairro aqui era muito pobre, não tinha asfalto, não tinha nada, aí no que veio o comício, era o M., o M., que ia ser candidato com um outro, e a gente pediu, e ele ganhou, aí ele veio, ele veio cumprir, aí eles pôs aí, então desde aquela época, até hoje, ninguém tira. Mas o bom seria três vezes por semana, é, mas como não pode, então, e a professora da gente, não é que a gente quer falar que ela é ótima, que ela é tudo, tudo isso já falaram né, não é, é que ela é persistente, quando uma não faz, ela fica ali do lado até aprender, e ela faz mesmo. (ALUNA 13, Apêndice C)

Esse controle social também esteve presente na fala da Aluna 20, ela contou que foi uma das responsáveis por iniciar um grupo de ginástica na Vila Santana, local onde mora e bairro vizinho ao Jardim Pinheiros. No início havia cinquenta mulheres, mas com o tempo foi diminuindo e sobraram apenas ela e a amiga com quem realizou o abaixo-assinado, então foram transferidas para o grupo atual, que já frequentava antes, o qual tinha mais alunas e também fica perto da sua casa.

> Então é assim, a minha vizinha convidou, nós viemos aqui, no começo, a gente achou aquilo tudo muito estranho, era umas coisas muito estranhas pra gente né, daí a minha vizinha falou assim: porque tem tanta mulher aqui e no nosso bairro não tem?"Aí fizemos um abaixo-assinado, eu com ela fizemos o abaixo-assinado e tivemos o grupo lá na Vila Santana, sabe o ginásio ali da Vila Santana? Nossa, quando falou que ia ter ginástica foi umas cinquenta mulher, e começou fazer, sobrou eu e a B., acabou em nada o grupo. Aí nós viemos aqui pro Pinheirão, porque a gente gosta da ginástica né, mas as outras pessoas vão deixando, vão deixando, e deixaram, e só ficou nós duas. (ALUNA 20, Apêndice C)

O principal motivo para adesão ao grupo de ginástica do Jardim Pinheiros foi o convite de uma amiga já integrante (quatro alunas). Apenas a Aluna 18 iniciou por indicação médica, a Aluna 16 fazia musculação, mas não gostava e a Aluna 14 objetivava saúde física e psicológica quando decidiu realizar a inscrição.

7.4.2 Motivos de permanência no grupo de ginástica.

Neste momento, o Mediador 2 solicitou às alunas de ginástica que respondessem os motivos pelos quais elas permanecem no grupo de ginástica.

Para Saba (2003), fatores psicológicos positivos são os mais influentes na manutenção do exercício físico, o que pode acarretar em "vício positivo", ou seja, uma necessidade real da prática, pelas sensações benéficas que produz. Dessa forma, o efeito da endorfina, o poder antiestresse dos exercícios, a distração e o relaxamento muscular após o trabalho intenso, proporcionam prazer e uma quase dependência positiva da prática física regular, desse modo, o estímulo mais decisivo para a permanência em atividade física regular, é o prazer que se tem durante a prática, considerando-se em conjunto todos os seus aspectos. Assim,

> O comprometimento é um elemento que orienta e incentiva a maior parte das atividades humanas. O fato de uma pessoa "abraçar uma idéia", ligando-se a ela de forma permanente, ou ao menos duradoura, cria condições para que a prática proposta seja continuada de forma prazerosa e produtiva. Havendo um elo emocional forte entre a pessoa e a atividade a que ela se propõe, é estabelecido um círculo vicioso de prática, satisfação e resultado, que garante a continuidade da atividade, de forma cada vez mais positiva, em uma crescente evolução rumo aos objetivos pretendidos. Este comprometimento com a prática de exercícios físicos é chamado de aderência. (SABA, 2003, p. 82-83)

Neste ponto, embora a questão seja relacionada à aderência das alunas às aulas de ginástica, neste estudo, optou-se pela utilização do termo permanência, uma vez que o mesmo foi utilizado durante a realização do grupo focal, para maior compreensão e proximidade com as alunas, por meio da utilização de um termo com menor conotação biologicista, por se tratar de um instrumento qualitativo. Também se encontrou vários estudos, durante a revisão bibliográfica, em que o termo aderência foi utilizado como sinônimo de adesão, o que pode acarretar equívocos aos leitores.

Dessa forma, os motivos de permanência de cada aluna do grupo de ginástica do bairro Morada do Sol foram:

- **Aluna 1**: Gostar de participar das aulas, não sentir mais câimbras durante o sono e dor nos ossos, alegra-se nas aulas e gosta das festividades;

- **Aluna 2:** Sentir menos cansaço físico e indisposição, sair da rotina de casa e daquela mente fechada dentro de casa, distrair-se, dar risada, fazer amizades, faz bem para mente e para alma;
- **Aluna 3:** Gostar de participar das aulas, maior disposição para as atividades de vida diária, trabalhar o emocional e ser muito bem recebida pela professora e as alunas;
- **Aluna 4:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 5:** Gostar de participar do grupo, cuidar da saúde, momento de descontração e encontrar as amigas;
- **Aluna 6:** Atividade física ajuda a controlar o estresse, sentir menos dor física e manter a amplitude de movimento devido ao desgaste nos ombros;
- **Aluna 7:** Gostar do grupo e do "estar aqui", ter amigos, o lugar é de muito bom acesso, diverte-se durante as aulas, possibilidade de sair de casa e sente-se bem em participar das aulas;
- **Aluna 8:** Possibilidade de sair de casa, sentir menos dor lombar, maior condicionamento para as atividades de vida diária, correção postural e fazer novas amizades;
- **Aluna 9:** Cuidar da saúde, gostar do grupo e da amizade das demais alunas e da professora;
- **Aluna 10:** Cuidar da saúde e gostar de participar do grupo por sentir menos vergonha de falar em público (era muito tímida);
- **Aluna 11:** Sente-se bem ao participar das aulas, faz bem para o corpo, para mente e para alma, possibilidade de sair de casa e fazer amizades;
- **Aluna 12:** Gostar do grupo, ser bem recebida, ser feliz pela possibilidade de: conversar com outras pessoas, dar risada, divertir-se e aprender coisas novas e sentir menos vergonha de falar em público (antes sentia até tremores).

Analisando-se as repostas individuais, foi possível verificar que os motivos mais citados pelas alunas foram: gostar de participar do grupo (cinco alunas), divertir-se durante as aulas (cinco alunas) e possibilidade de sair de casa (quatro alunas). Também houve três respostas para: cuidar da saúde, sentir menos dor física e fazer amizades. Como relatado pelas alunas:

> [...] E o que é que eu sinto de vir aqui? Assim, a gente sai daquela rotina de casa, daquela mente fechada dentro de casa, a gente aqui distrai, dá risadas, faz amigos, isso faz bem pra gente, como disse a nossa amiga aqui, que faz bem pra mente, pra alma, a gente fica mais leve, é muito bom. (ALUNA 2, Apêndice C)

> Então, de ter amigos né, é uma, e o lugar é muito bom, e a gente faz a ginástica, se diverti, como se diz? É um lugar também pra gente poder sair de casa, você sai de casa e vem pra um ambiente bom, onde se sente bem, a gente acha falta, deixar de vir, acha falta de vir aqui. (ALUNA 7, Apêndice C)

É importante ressaltar, que não ocorreu nenhum resultado relacionado à estética ou perda de peso, a maioria das respostas refere-se principalmente ao momento aula de ginástica enquanto um espaço de sociabilização, ou seja, um momento de encontro, trocas ou aporte social entre as amigas do grupo, e este é o principal motivo da permanência das alunas no grupo de ginástica do bairro Morada do Sol, sendo que as respostas relacionadas foram:

- Gostar de participar do grupo;
- Dar risada ou divertir-se durante as aulas;
- Possibilidade de sair de casa;
- Fazer amizades;
- Ser bem recebida pela professora e as alunas do grupo;
- Sentir menos vergonha de falar em público após o período de interação com o grupo de ginástica;
- Momento de descontração;
- Gostar das festividades durante as aulas;
- Sair da rotina de casa;
- Momento de encontrar as amigas;
- Possibilidade de ter amizades;
- Gostar da amizade da professora e das alunas da turma;
- Possibilidade de conversar com outras pessoas;
- Possibilidade de aprender coisas novas.

O que pode ser verificado na seguinte resposta:

> Me receberam, e até hoje me recebem muito bem, e eu sou super feliz aqui né, mais do que em casa, porque em casa ninguém conversa com ninguém, cada um fica no celular, aqui a gente conversa, dá risada, se diverti muito, e aprende muita coisa aqui, que nem postura, meu pé era assim meio dia e quinze, agora já tá mais certinho. [...] Eu tinha vergonha de conversar assim, ficava tremendo, agora estou mais aberta. Tô muito feliz, muito feliz. A Carol realmente é uma pessoa que eu tiro o chapéu. (ALUNA 12, Apêndice C)

Também foram apresentadas algumas respostas relacionadas à saúde, tanto física quanto psicológica, e uma aluna relatou que o local é de fácil acesso, por ser perto de sua casa.

As respostas relacionadas à saúde física foram: sentir menos dor física, não sentir mais câimbras durante o sono, sentir menos cansaço físico e indisposição no cotidiano, melhorar o condicionamento e a disposição nas atividades diárias, principalmente as domésticas, manter a

amplitude dos movimentos das articulações e correção da postural, como informado pelas alunas:

> [...] Como eu já faço natação, e são só dois dias por semana, eu quis acrescentar mais né, pra complementar a semana com atividade física. E tá fazendo muito bem pra mim né, eu tô achando que eu melhorei bastante, assim com, eu tava sentindo muito cansaço físico, sabe?! Indisposição. Agora tô com mais disposição, mehorou muito a disposição. (ALUNA 2, Apêndice C)

> Então, eu fui à médica, e eu disse para ela se poderia fazer alguma atividade, aí ela disse que sim, aí eu fiquei, eu procurei, achei aqui, gostei muito, pra mim foi muito bom, eu acho que melhorei assim, pra dormir, assim, eu tinha bastante câimbra, não tenho mais, meus ossos também doíam bastante, não doem mais, e acho muito importante. (ALUNA 1, Apêndice C)

Em relação à saúde psicológica, as respostas foram: sentir-se bem em participar das aulas, faz bem para mente e para alma, sentir-se bem em participar das aulas, controle do estresse e possibilidade de trabalhar o emocional.

> Sabe!? Pra gente se manter, bem pro corpo, pra mente, pra mente principalmente, sabe?! Esclarece, você não fica em casa presa, só com abobrinhas na cabeça, e além de fazer bem para o corpo, eu acho que faz bem pra alma. E a Carol é uma excelente professora! [...] Ela está sempre corrigindo, então, não tenho do que reclamar da Carol, excelente profissional. [...] (ALUNA 11, Apêndice C)

Durante as respostas, as alunas também demonstraram grande carinho pela professora, como mencionado pela Aluna 8 (Apêndice C): "E além do mais é bom a gente ter amigo novo, e gostei muito da professora, a professora atraiu muita gente aqui né.", e pela Aluna 5:

> Ah, deixa eu falar uma coisa, e você é uma ótima professora! De todas que passaram por aqui, não é porque tá na presença não, mas essa menina aqui, eu tiro muito assim, da pouca idade que ela tem, do conhecimento que ela tem pra passar pra certas pessoas, sabe, uma pessoa assim, excelente mesmo, tanto pessoal quanto professora, a gente é amiga. É o que eu falo pra ela, considero como se fosse minha filha né, e eu oro todo dia por ela. Peço muito a Deus por ela, uma pessoa muito iluminada e muito abençoada. (ALUNA 5, Apêndice C)

Em relação ao segundo grupo focal, os motivos de permanência de cada aluna do grupo de ginástica do Jardim Pinheiros foram:

- **Aluna 13:** Gostar de participar das aulas, da professora, inclusive da forma como ensina e corrigi as alunas, principalmente as recém ingressas, das amizades e dos momentos de trocas (poder encontrar e conversar com as amigas) e o bem estar proporcionado;
- **Aluna 14:** Gostar da professora e do grupo, e possibilidade de cuidar do corpo, da saúde e do bem estar;

- **Aluna 15:** Gostar de participar das aulas de ginástica e do grupo, ter mais disciplinas nas aulas do que na caminhada e a professora é cativante;
- **Aluna 16:** Gostar das alunas, das aulas de ginástica e principalmente da professora;
- **Aluna 17:** Gostar de participar das aulas de ginástica, do grupo, da professora e das viagens, fazer bem para saúde, sentir-se melhor e com menos dores no corpo;
- **Aluna 18:** Já faz parte da vida, não consegue mais viver sem participar do grupo de ginástica, "faz parte da gente já";
- **Aluna 19:** Gostar de participar das aulas de ginástica, do grupo, da professora, das amigas, das festas, dos passeios e das viagens;
- **Aluna 20:** Gostar de fazer ginástica, de participar do grupo e dos passeios, sentir-se bem, não sentir mais dores no corpo, as alunas e a professora são legais e melhorou muito a depressão.

Analisando-se as respostas individuais, foi possível verificar que os motivos de permanência mais citados pelas alunas foram: gostar da professora (sete alunas), gostar de participar das aulas (seis alunas), gostar do grupo (cinco alunas) e gostar das amizades (quatro alunas). Também houve três respostas para: bem estar proporcionado e gostar das viagens e passeios, e duas respostas para sentir menos dor física. Como relatado pelas alunas:

> Eu tava trabalhando muito, dupla jornada, trabalha fora, trabalha em casa, tava começando a ficar sem equilíbrio, triste e travada. Aí eu comecei a fazer e melhorei muito, principalmente o equilíbrio [...] Aí então, eu comecei a ganhar equilíbrio, eu tava ficando muito triste né também, aí eu percebi que ela é uma excelente profissional, ela é muito profissional mesmo, porque se ela não fosse eu não estaria aqui, além do grupo que é muito bom, então é por isso, por causa do meu corpo, da minha saúde, meu bem estar né. (ALUNA 14, Apêndice C)

> [...] Mas o bom seria três vezes por semana, é, mas como não pode, então, e a professora da gente, não é que a gente quer falar que ela é ótima, que ela é tudo, tudo isso já falaram né, não é, é que ela é persistente, quando uma não faz, ela fica ali do lado até aprender, e ela faz mesmo. E se: "ai mas não consigo", que nem a A., né A.? Ela fica ali do lado, até a pessoa aprender. Depois que aprender daí né. Vocês estão de acordo. Quem já sabe ela deixa lá fazendo. E ela vai lá pertinho daquela lá, quando entra uma nova tudo, ela vai e ensina. Então é por isso que é gostoso, por isso que a pessoa não vai embora né. (ALUNA 13, Apêndice C)

Cabe ressaltar, que neste grupo as alunas também demonstraram grande carinho pela professora, como anotou o Relator 1 (Anexo B): "A Carol é uma professora muito querida, e quando ela chega nos lugares as pessoas a recebem com muito carinho. Aliás, fomos muito bem recebidas nos espaços que estivemos e esse é o mérito dela!", "Todas tem uma opinião

sobre a Carol: que ela é rígida e muito profissional. O grupo elogia seu trabalho.", tal fato, aliado à anotação do Relator 2 (Anexo B): "Atenção da professora é muito importante para as alunas.", justifica que um dos principais motivos de permanência desse grupo seja gostar da professora.

É importante ressaltar, que neste grupo também não ocorreu nenhum resultado relacionado à estética ou perda de peso, e assim como no grupo anterior, a maioria das respostas referem-se principalmente ao momento aula de ginástica enquanto um espaço de sociabilização, ou seja, um momento de encontro, trocas ou aporte social entre as alunas do grupo, e este também é o principal motivo da permanência das alunas no grupo de ginástica do Jardim Pinheiros, sendo que as respostas relacionadas foram:

- Gostar do grupo;
- Gostar das amizades;
- Gostar das viagens e passeios;
- Gostar das festividades durante as aulas;
- Gostar dos momentos de troca;
- Já faz parte da vida.

O que pode ser verificado nas respostas: "Ah, nela eu não falto não. Só por doença né Carol? E ainda assim eu mando lá pra ela. É senão não falto não. Só pra vir, a caminhada já é gostoso. Vem eu, ela, ela, a gente vem conversando." (ALUNA 19, Apêndice C)

> [...] Então, e outra, e a gente vem por grupo, esses dez minutinhos que a gente chega antes, é uma falando pra outra: "ah, eu fui viajar em tal lugar", "ai me passa o endereço", essas coisinhas assim sabe? Então é muito bom pro grupo que, queira ou não, uma é amiga da outra, e uma fica passando essas coisinhas pra outra, você entendeu? (ALUNA 13, Apêndice C)

> Não tava muito certa, aí vim, fiz uma aula, aí já falei: "ah, acho que dá pra continuar sim". Aí fui gostando, fui gostando, e foi sendo bom também, eu fui percebendo que era exatamente aquilo que eu queria [...] Então, além da socialização né, do pessoal, acabei conhecendo pessoas diferentes, e gostando dessas pessoas, então foi agregando mais a isso, e a professora é cativante né [...]" (ALUNA 15, apêndice C)

Também foram apresentadas algumas respostas relacionadas à saúde, como a possibilidade de cuidar do corpo, da saúde e do bem estar. Em relação à saúde física, mencionou-se sentir menos dores no corpo, e quanto à psicológica, melhora na depressão e bem estar proporcionado pelas aulas.

> Então, eu também comecei porque eu gosto né, e as minhas amigas, tem a L. né, falou: "ah vamos lá, vamos fazer ginástica", aí comecei vir também, e eu gosto muito, a professora é muito legal também, e faz bem né pra saúde da gente também, a gente se sente melhor, para um pouco as dor também né. (ALUNA 17, Apêndice C)

Para finalizar, é importante relatar que nos dois grupos focais, o principal motivo de permanência das alunas é o entendimento do momento aula de ginástica enquanto um espaço de sociabilização, transformando a participação nas aulas de ginástica em um momento de encontro e trocas, bem como na possibilidade de sair de casa, fazer novas amizades, conversar com pessoas diferentes, distrair-se e pertencer a um grupo, sendo que para algumas, esta representa a única possibilidade, uma vez que os grupos são compostos principalmente por donas de casa. Em segundo plano, também objetivam cuidar da saúde física, principalmente sentir menos dores do corpo, e da psicológica.

Também se pode perceber que para as alunas, participar das aulas representa um momento de lazer, e este é um importante dispositivo de promoção da saúde, principalmente por seus benefícios na saúde psicológica.

O que corrobora com Carvalho (2005, p. 55):

> Quem faz promoção da saúde? A clínica, a enfermagem, o profissional de educação física, a Unidade de Terapia Intensiva, entre outros; obviamente cada setor a seu modo, e também o profissional de lazer. Vivenciar a dimensão lúdica da vida, estimular a capacidade criativa e inventiva das pessoas e dos grupos — por meio das atividades esportivas, do teatro, das atividades artísticas e dos jogos — é investir na qualidade de vida e nas condições de saúde.

Nesse sentido, é importante que as políticas públicas que objetivem promoção da saúde mediante programas de atividade física, também se atendem para a importância do componente lúdico das práticas, uma vez que as aulas podem representar um momento de lazer e sociabilidade para os alunos, fato que demonstra que mesmo que não haja enfoque no desempenho físico, ocorrem ganhos nas condições de saúde, o que acarreta melhora da qualidade de vida do participante.

Neste ponto, cabe mencionar, que o lazer é algo inerente ao ser humano e faz parte do tempo social da vida dos indivíduos, conforme apresentado por Padilha (2004):

> O ser humano vive no espaço e no tempo e é na relação dessas categorias que de estabelece suas relações sociais. A história da humanidade é marcada pela história do tempo e das maneiras de medir o tempo. Por isso, as formas de organizar e medir o tempo revelam a organização dos grupos sociais. As sociedades humanas sempre se organizaram em "tempos sociais", ou seja, em tempos que determinam as atividades sociais: o tempo para o trabalho, o tempo para a família, o tempo da educação, o tempo para a religiosidade, etc. A vida em coletividade é regida pela articulação desses tempos sociais, enquanto cada indivíduo percebe e controla o tempo internamente. [...] A compreensão do tempo livre, visto como um dos tempos sociais, sempre esteve vinculada aos significados do trabalho e do tempo de trabalho e, dessa maneira, seu sentido principal prevalece sendo o de um tempo de não-trabalho, embora nem todo tempo fora da esfera do trabalho seja um tempo disponível para o lazer ou para o ócio. (PADILHA, 2004, p. 218–219)

Segundo Padilha (2004), grande parte dos autores do campo de estudos do lazer associam tempo livre ao momento em que não se faz nada por obrigação.

> Grande parte dos autores que estudam lazer atribui ao tempo livre a ideia de um tempo em que não se faz nada por obrigação; é, então, um tempo liberto das obrigações no qual se pode optar por fazer alguma atividade prazerosa, descansar ou simplesmente não fazer nada. O lazer seria uma esfera desse tempo livre - ou tempo liberado - que implicaria em realização de atividades, enquanto ao ócio associa-se comumente a ideia de não fazer nada, de contemplação e preguiça. A opção e a escolha são características típicas desse tempo livre. (PADILHA, 2004, p. 220)

Nesse sentido, de acordo com Magnani (1994, p. 1): “a questão do lazer, portanto, surge dentro do universo do trabalho e em oposição a ele: a dicotomia é, na verdade, entre tempo de trabalho versus tempo livre ou liberado, e por lazer entende-se geralmente o conjunto de ocupações que o preenchem”.

Fiori e Mauro (2018), também relacionam o tempo livre com o lazer e a sociabilidade:

> Historicamente oposto ao trabalho, o tempo livre sugere englobar tudo aquilo que resta do dia depois do labor. Seria esse o momento de que uma pessoa dispõe para além das horas controladas do trabalho, livre para ser dedicado à execução de atividades – ou de atividade nenhuma – à sua escolha. Por essa perspectiva, o chamado *uso do tempo livre* poderia se referir a uma ampla gama de práticas – que apesar do adjetivo “livre”, podem envolver contextualmente níveis variados de obrigações sociais-, indo desde celebrações religiosas e estudos extracurriculares até a prática de esportes, saídas a bares ou o “fazer nada”. Em alguns contextos, ele se apresenta como sinônimo de lazer e sociabilidade, ainda ancorado em uma estrita divisão entre o tempo do trabalho institucionalizado e o tempo fora dele. (FIORI; MAURO, 2018, p. 117)

Nesse contexto, a relação tempo livre e lazer aproxima-se desta pesquisa, uma vez que, conforme observado nos relatos, várias alunas de ginástica consideram participar das aulas uma atividade prazerosa e livre das obrigações de mãe e esposa, além das atividades laborais, representando um momento em que buscam apenas satisfação pessoal.

7.4.3 Significados da participação no grupo de ginástica para as alunas

Nesta questão, o Mediador 2 solicitou que cada aluna explicasse o que significa para ela participar do seu grupo de ginástica.

As respostas individuais das alunas do bairro Morada do Sol foram:

- **Aluna 1:** Uma família e representa tudo para a aluna;
- **Aluna 2:** Sentir-se melhor fisicamente e psicologicamente, possibilidade de sair de casa e fazer amizades;
- **Aluna 3:** Uma família;
- **Aluna 4:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);

- **Aluna 5:** Representa tudo para a aluna, um momento de descontração e possibilidade de encontrar as amigas;
- **Aluna 6:** Uma família e representa tudo para a aluna;
- **Aluna 7:** Possibilidade de participar de um grupo onde sente-se bem, ter amigos, divertir-se e poder sair de casa;
- **Aluna 8:** Possibilidade de sair de casa e fazer novas amizades;
- **Aluna 9:** Possibilidade de cuidar da saúde e encontrar as amigas;
- **Aluna 10:** Cuidar da saúde e sentir menos timidez para interagir com outras pessoas;
- **Aluna 11:** Uma família;
- **Aluna 12:** Felicidade por poder conversar com outras pessoas, momento de dar risada, divertir-se e aprender coisas novas.

Analisando-se as respostas individuais, foi possível verificar que as principais respostas foram: que o grupo significa uma família (quatro alunas) e que o grupo significa tudo na vida da aluna (três respostas), como se pode entender nas falas seguintes: "Representa tudo pra mim, é uma família, e a gente se alegra bastante né, e nas festividades que a gente já fez, vamos fazer segunda-feira, vai ser muito bom né, e a Carol, não tenho o que falar dela, maravilhosa com a gente." (ALUNA 1, Apêndice C)

> Olha, é uma família pra mim, isso aqui pra mim é uma família, e ela é como filha, então, ótima professora! Eu, sempre eu falo dela pro meu filho, meu filho também estuda muito, e elogio muito ela, então eu acho que isso aqui representa tudo para mim, tá!? (ALUNA 6, Apêndice C)

> Aqui? Nossa! Uma família, amo estar aqui, além de fazer atividade física, o emocional, mexeu muito com o meu emocional, amo estar aqui, quando não tem aula, fico muito, mas muito triste. A professora Carol, aliás todas, me receberam muito, mas muito, bem. Amo essas meninas lindas. Amo! (ALUNA 3, Apêndice C)

Também houve duas respostas para os seguintes significados:

- Possibilidade de sair de casa;
- Fazer amizades;
- Encontrar as amigas;
- Divertir-se;
- Cuidar da saúde.

E apenas uma resposta para os significados:

- Sentir-se melhor fisicamente e psicologicamente;
- Momento de descontração;
- Possibilidade de participar de um grupo;
- Ter amigos;
- Sentir menos timidez para interagir com outras pessoas;
- Felicidade por poder conversar com outras pessoas;
- Momento de dar risada;
- Aprender coisas novas.

Em relação ao segundo grupo focal, as respostas individuais das alunas do Jardim Pinheiros foram:

- **Aluna 13:** Espaço de trocas e sociabilização entre as alunas;
- **Aluna 14:** Possibilidade de se aproximar do "eu interior", da própria vida e do emocional;
- **Aluna 15:** Sociabilização e possibilidade de conhecer pessoas diferentes e gostar delas;
- **Aluna 16:** Convivência, momento de encontrar as outras alunas, de aliviar o estresse e de "ocupar a cabeça";
- **Aluna 17:** Significa muito, por causa das amigas e de tudo que acontece nas aulas, por exemplo, as viagens, o que acarreta a significar saúde também;
- **Aluna 18:** Uma família, já faz parte da vida da aluna, a qual não consegue mais viver sem participar do grupo de ginástica, como se já fizesse parte do eu dela;
- **Aluna 19:** Não existe coisa melhor;
- **Aluna 20:** É muito bom, porque as alunas e a professora são legais e melhorou muito a depressão.

Analisando-se as respostas individuais, foi possível verificar que a principal resposta, citada por quatro alunas, é que a participação no grupo de ginástica significa um momento de trocas, de sociabilização entre as alunas, e que isso ajuda na promoção da saúde, especialmente a psicológica, como explicou a Aluna 20 (Apêndice C): "É muito bom. Muito bom! Porque as meninas são muito legal, você é legal, e tive um começo de depressão, e isso só de vir aqui, com as conversas e tudo, melhorou muito, é isso", assim como a Aluna 19 (Apêndice C):

> Ah, eu conversando com a N., que é minha amiga, falei: "ah N., eu vou, N., eu vou lá", daí meu filho casou, eu comecei sentir muito sozinha, menos serviço, comecei a ficar nervosa, apavorada, tava me dando depressão, daí eu falei: "agora eu vou né". Daí eu comecei vir, achei muito bom. Ai nossa, não existe coisa melhor, não existe.

Também houve apenas uma resposta para:

- Possibilidade de conhecer pessoas diferentes e gostar delas;
- Momento de encontrar as outras alunas;
- Aliviar o estresse;
- "Ocupar a cabeça";
- Significa muito, por causa das amigas e de tudo que acontece nas aulas, como as viagens;
- Saúde;
- Uma família;
- Já faz parte da vida da aluna, a qual não consegue mais viver sem participar do grupo de ginástica;
- Não existe coisa melhor;
- É muito bom, porque alunas e professora são legais e melhorou da depressão;
- Possibilidade de se aproximar do "eu interior", da própria vida e do emocional.

O que pode ser verificado nas seguintes falas:

> Então, quando a gente trabalha fora, a gente parece que foge do eu da gente, quando a gente tá aqui, a gente se aproxima do nosso eu interior, da nossa vida, do nosso emocional, da nossa saúde, e a Carol é muito maravilhosa, sabe, ela é um pouco rígida, eu gosto do jeito dela e do trabalho dela. (ALUNA 14, Apêndice C)

> Porque aqui faz parte da vida da gente já né, somos uma família né, já faz parte, não sei viver sem isso, isso que a gente, às vezes, tem algum problema não dá pra vir, mas a gente não sai, faz parte da gente já." (ALUNA 18, Apêndice C)

Para finalizar, pode-se dizer que o principal significado para as alunas de ginástica do Morada do Sol é que o grupo representa uma família e para as alunas de ginástica do Jardim Pinheiros, um momento de trocas e sociabilização, e em ambos os grupos, o seu significado para as praticantes influencia positivamente na qualidade de vida, por meio dos benefícios psicológicos e sociais proporcionados pela prática de atividade física orientada em grupo, e estes estão diretamente relacionados aos motivos para permanência no grupo de ginástica, e ao corroborar com este ponto de vista, Rodrigues e Fernandes (2016, p. 221) afirmam:

> Para além da saúde física, pode-se afirmar que as motivações para a prática de atividades físicas envolvem o convívio diário possibilitado pelas novas relações de coleguismo e até mesmo de amizades concretizadas ao longo das atividades e busca pelo bem estar, por novos conhecimentos e pela perspectiva de melhorar a qualidade de vida através dos vínculos estabelecidos e das experiências compartilhadas.

7.4.4 Pontos fortes dos grupos de ginástica enquanto política pública

Nesta questão, o Mediador 2 solicitou que as alunas mencionassem os pontos fortes do grupo de ginástica, enquanto política pública da Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos.

As respostas individuais das alunas do bairro Morada do Sol foram:

- **Aluna 1:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 2:** Estar vendo resultados;
- **Aluna 3:** Estar amando participar das aulas de ginástica;
- **Aluna 4:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 5:** Aula de ginástica boa, ativa e gostosa;
- **Aluna 6:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 7:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 8:** Sente-se melhor ao participar da aula e local de fácil acesso (perto de casa);
- **Aluna 9:** Considerar ótimo e "tudo de bom" participar das aulas;
- **Aluna 10:** Considerar "tudo de bom" participar das aulas e as demais alunas serem legais (gostar do grupo);
- **Aluna 11:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 12:** Amizade entre as alunas, entrosamento do grupo, dedicação e estudos da professora, poder envelhecer com saúde e sentir que a cabeça muda ao participar das aulas de ginástica.

O principal ponto positivo relatado pelas alunas de ginástica do bairro Morada do Sol é a aula de ginástica ministrada para elas, da qual gostam de participar, por considerá-la boa, ativa e gostosa, e pelo bem estar proporcionado por sua prática.

Em relação ao grupo de ginástica do Jardim Pinheiros, as respostas individuais foram:

- **Aluna 13:** Gostar muito de participar das aulas e do grupo, acarretando no desejo de mais dias de aula por semana;
- **Aluna 14:** Professora exigente e gosta da intensidade da aula ("puxada");
- **Aluna 15:** Profissionalismo e dedicação da professora e gostar dela;

- **Aluna 16:** Professora;
- **Aluna 17:** Aluna esqueceu-se de responder a questão, pois sua resposta para o ponto fraco gerou um debate entre as alunas;
- **Aluna 18:** Professora;
- **Aluna 19:** Está tudo ótimo;
- **Aluna 20:** As aulas e o grupo.

O principal ponto positivo relatado pelas alunas de ginástica do Jardim Pinheiros é professora, as alunas elogiaram seu profissionalismo, sua dedicação, o nível de exigência e intensidade da aula.

Em muitas falas podem-se observar elogios à professora e o seu significado no grupo como um ponto forte, o que pode ser verificado na seguinte resposta:

> O ponto forte para mim, como elas já falaram, é a professora, muito dedicada, ela é muito disciplinada, é profissional, a Carol é profissional, a gente sempre falava das outras vezes aqui, que ela não estava aqui, eu falava: "a Carol era profissional", que a gente sabe, tem que distinguir o que é profissional do boazinha né. Boazinha ela é, de vez em quando. [Risos]. Ela é profissional, ela é disciplinada, ela é, nesse ponto ela é excelente, então esse é o ponto forte, pra mim o ponto fraco é que poderia ter mais uma vez na semana, e é só isso. Mas já que não dá, tem o CLT pra gente ir né, então. (ALUNA 15, Apêndice C)

Para finalizar, pode-se dizer que no bairro Morada do Sol considerou-se como principal ponto forte a aula ministrada e no Jardim Pinheiros, a professora.

7.4.5 Pontos fracos dos grupos de ginástica enquanto política pública

Nesta questão, o Mediador 2 solicitou que as alunas mencionassem os pontos fracos do grupo de ginástica, enquanto política pública da Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos.

As respostas individuais do grupo de ginástica do Morada do Sol foram:

- **Aluna 1:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 2:** Desejo de mais dias de aula por semana e não ter professor substituto para o período de férias da professora;
- **Aluna 3:** Não há pontos fracos;
- **Aluna 4:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);

- **Aluna 5:** Não há pontos fracos;
- **Aluna 6:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 7:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 8:** Desejo de mais dias de aula por semana e não ter professor substituto para o período de férias da professora;
- **Aluna 9:** Não ter aula todos os dias da semana como na academia;
- **Aluna 10:** Desejo de mais dias de aula por semana;
- **Aluna 11:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 12:** Não há pontos fracos.

O principal ponto fraco abordado pelas alunas foi o desejo de mais dias de aula por semana, também mencionaram a não existência de professor substituto para o período de férias da professora e três alunas relataram não haver pontos fracos.

As respostas individuais do grupo de ginástica do Jardim Pinheiros foram:

- **Aluna 13:** Desejo de mais dias de aula por semana e faixa etária muito extensa entre as alunas do grupo;
- **Aluna 14:** Não há pontos fracos. Aluna relatou que o ponto fraco é dela mesma quando falta à aula;
- **Aluna 15:** Desejo de mais um dia de aula por semana;
- **Aluna 16:** Não há pontos fracos. Aluna relatou que o ponto fraco é dela mesma quando falta à aula;
- **Aluna 17:** Quando a própria aluna falta à aula e gostaria que o limite de idade para a adesão ao grupo fosse estendido acima dos 60 anos (assunto que gerou discussão entre o grupo;
- **Aluna 18:** Não há pontos fracos;
- **Aluna 19:** Não há pontos fracos;
- **Aluna 20:** Desejo de mais dias de aula por semana.

Neste grupo, a maioria das respostas, quatro alunas, refere-se a não haver pontos fracos. Três alunas mencionaram que gostariam de mais dias de aula por semana.

Também três alunas relataram que o ponto fraco é quando elas mesmas faltam à aula, como exemplo: "O ponto fraco pra mim é que, de vez em quando, eu não venho também, que eu tenho um neto [risos], e às vezes não dá pra mim, às vezes tenho médico, aí às vezes eu falto, sabe?!" (Aluna 17, Apêndice C). Este tipo de resposta, também apareceu em outras falas, conforme demonstrado abaixo:

> Agora, o ponto fraco, não vejo nenhum, o ponto fraco é meu quando eu falto, nas duas vezes e eu falto uma vez, eu acho que pra mim tá bom, porque tem aqui embaixo, tem um lago, eu posso andar, eu tenho a minha fita de ginástica. Eu acho que tá, porque ela atende um monte de lugares também, acho que nem dá pra ela dar três vezes na semana aqui, que ela atende outros lugares, acho que também nem tem ponto fraco, verdade. Pra mim é isso. (ALUNA 14, Apêndice C)

> O forte é a professora, e o fraco é que de vez em quando eu não venho. [Risos]. Por causa do serviço. [...] De vez em quando eu chego muito cansada aí não dá. [...] Eu saio seis horas do plantão, aí, às vezes, quando o plantão é corrido, aí não dá mesmo. (ALUNA 16, Apêndice C)

A fala da Aluna 17, sobre o desejo de extensão da idade de adesão para acima de 60 anos, gerou um debate entre elas, pois a Aluna 13 já havia mencionado como um ponto fraco, a extensa faixa de idade contemplada no grupo, a qual é de 18 a 59 anos, e se estas faixas forem um pouco mais extensas, dificultará o trabalho para adequação da aula para que todos sejam atendidos, uma vez que acarretará grande distanciamento entre as que gostam da ginástica em intensidade baixa e as que gostam em intensidade alta, dessa forma, as próprias alunas consentiram que o melhor é permanecer da forma como é proposto pela Secretaria de Esportes e Lazer, ou seja, as idades para inscrição no grupo de adultos de 18 a 59 anos e da terceira idade a partir de 60 anos. Este debate ocasionou o esquecimento da aluna em responder quanto aos pontos fortes.

Por fim, cabe relatar, que o principal ponto fraco abordado pelo grupo de ginástica do Morada do Sol é o desejo de mais dias de aula de ginástica por semana e no Jardim Pinheiros a maioria mencionou não haver pontos fracos, no entanto, assim como no primeiro grupo, três alunas também expressaram o desejo de mais dias de aula por semana.

7.5 TERCEIRO MOMENTO: SIGNIFICADO DE QUALIDADE DE VIDA PARA AS ALUNAS, EQUIPAMENTOS PÚBLICOS DE ESPORTE E LAZER E AUTONOMIA PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

O terceiro momento do grupo focal objetivou analisar o que significa qualidade de vida para as alunas de ginástica, quais equipamentos públicos de esporte e lazer utilizam para

prática de atividade física na cidade de Valinhos e quais atividades realizam de forma autônoma, ou seja, não orientada.

7.5.1 Significado de qualidade de vida para as alunas de ginástica

Nesta questão, solicitou-se o relato de cada aluna quanto ao significado de qualidade de vida, no grupo focal do Morada do Sol as principais respostas foram: bom relacionamento com familiares e pessoas do convívio e prática de atividade física, e do grupo focal do Jardim Pinheiros: alimentação saudável e prática de atividade física. Na sequência, encontram-se descritos os resultados dos dois grupos.

As respostas das alunas do grupo de ginástica do bairro Morada do Sol foram:

- **Aluna 1:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 2:** Ter bom relacionamento com a família, os familiares e as pessoas do convívio, ter uma boa alimentação, praticar exercícios físicos, manter hábitos saudáveis, participar do grupo de ginástica e ter mais opções de lazer e esporte;
- **Aluna 3:** Envelhecer com saúde;
- **Aluna 4:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 5:** Ter saúde, bom relacionamento e convívio com a vizinhança, emprego, boa renda e casa própria;
- **Aluna 6:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 7:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 8:** Ter boa saúde, cuidar das coisas (atividades de vida diária), ter pelo menos uma casa/ um lugar para morar, ter boa alimentação, fazer atividade física, envelhecer com saúde e ter uma família unida;
- **Aluna 9:** Ter uma boa família, poder sair e passear, principalmente para pescar;
- **Aluna 10:** Fazer atividade física, ter boa alimentação, poder comer qualquer coisa, conviver bem com as pessoas, vizinhos, amigos e comunidade, não tentar mudar o outro, e sim a si mesmo, entender os outros como são, ter uma família e poder encontrar-se com os familiares;
- **Aluna 11:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 12:** Ter acesso à Educação.

Analisando-se as respostas acima, verificou-se que, das sete alunas que estavam presentes nesse momento do grupo focal, como principais significados para o termo qualidade de vida, ocorreram quatro respostas para a prática de exercícios físicos, assim como ter um bom relacionamento com as pessoas do seu convívio, inclusive a importância da família na qualidade de vida, como as respostas: "Pra mim qualidade de vida é desde as nossas casas né, se dar bem com a família, com os familiares, é ter uma boa alimentação, praticar exercício físico, os hábitos, ter um bom relacionamento com as pessoas, pra mim é tudo isso" (ALUNA 2, apêndice C), "Acho que é muito importante também ter uma família unida" (ALUNA 8, apêndice C).

> É ter uma família, que graças a Deus, que fiquei viúva, com três filhos menores, uma com onze, uma com treze e um menino de dezesseis, graças a Deus criados todos, assim os mais novos seguiu os mais velhos, graças a Deus estão todos criados. Criei dois netos porque eles não ficaram com a mãe deles, eles quiseram vir pra minha casa, e agora as minhas filhas estão comigo também, porque uma ficou viúva. (ALUNA 10, Apêndice C)

Também houve uma resposta relacionando qualidade de vida com a situação financeira:

> Qualidade de vida é tudo de bom, ter saúde, ter bom relacionamento, convívio, conviver bem com a vizinhança né, é quem trabalha ter um emprego, ter uma rendinha boa, um dinheirinho né, ter sua casa própria, qualidade de vida é isso aí. (ALUNA 5, Apêndice C)

E uma aluna estabeleceu relação com o direito à moradia:

> Qualidade de vida acho que é a gente ter uma boa saúde né, cuidar das coisas né, ter pelo menos uma casa, ter um lugar pra gente morar, ter uma boa alimentação, e deve fazer uma boa atividade sempre né, pra gente envelhecer com saúde. (ALUNA 8, Apêndice C)

A Aluna 2 (Apêndice C), realizou uma relação com as aulas de ginástica: "Complementando, Carol, isso que a gente faz aqui é uma qualidade de vida, praticar exercício físico, ter mais opções de lazer e esporte, isso é importante né".

Duas alunas responderam que o lazer é importante para a qualidade de vida, como a Aluna 9 (Apêndice C): "E também assim, a gente sair, passear, eu gosto muito de pescar, tô toda queimada porque domingo pesquei, peguei peixe, é isso. Eu acho que é assim".

Duas alunas mencionaram a importância de ter boa saúde física e outras duas responderam que qualidade de vida significa envelhecer com saúde, por exemplo, a Aluna 3 (Apêndice C): "Ah, complementar o que a A. falou, mas envelhecer com saúde né, o importante é envelhecer com saúde".

Duas alunas também fizeram ligação do conceito com a boa alimentação, fato interessante, porque não mencionaram o termo alimentação saudável, a referência ocorreu

com a condição financeira da possibilidade de ter uma boa alimentação, no sentido de poder comprar alimentos saudáveis e balanceados.

Para finalizar, houve apenas uma resposta para os termos: hábitos saudáveis, acesso à educação e independência nas atividades instrumentais de vida diária, entendidas como atividades que permitem ao indivíduo gerir sua casa, sua vida e sua interação na comunidade.

Quanto ao segundo grupo focal, as respostas das alunas do grupo de ginástica do Jardim Pinheiros foram:

- **Aluna 13:** Sentir-se bem com você mesmo e ter uma alimentação saudável;
- **Aluna 14:** Praticar exercícios físicos, dançar, alimentação saudável, rezar, meditar e andar de bicicleta;
- **Aluna 15:** Acesso da população a direitos fundamentais, como saúde, educação, alimentação e moradia;
- **Aluna 16:** Ter saúde e ser independente nas atividades de vida diária;
- **Aluna 17:** Ter uma vida que possibilite comer frutas e legumes, ter uma alimentação saudável, fazer atividade física, ter mais opções de atividade física, não só ginástica e viagens;
- **Aluna 18:** "É tudo o que é bom pra gente";
- **Aluna 19:** Ter saúde e alimentação saudável;
- **Aluna 20:** Ter vontade de fazer tudo e alimentação saudável.

Por intermédio da análise dos resultados deste grupo para esta questão, podem-se verificar cinco respostas para alimentação saudável, quatro para a prática de atividade física (ressaltando dançar e andar de bicicleta) e duas para ter boa saúde.

Em relação à alimentação saudável, uma das alunas também mencionou a possibilidade de comer frutas e legumes, no sentido financeiro: "Qualidade de vida é a gente ter uma vida que dá pra comer mais ou menos né, pelo menos né, frutas legumes, comer algumas coisas boas, que é saudável [...]" (Aluna 17, Apêndice C).

Ocorreu apenas uma resposta para os seguintes termos: sentir-se bem consigo mesmo, rezar, meditar, acesso da população a direitos fundamentais (como saúde e educação), ter independência nas atividades de vida diária (tarefas básicas de autocuidado), lazer, tudo o que é bom para o próprio indivíduo e ter vontade de fazer tudo (saúde psicológica).

Qualidade de Vida é um termo amplo, e por também possuir um parâmetro individual, pode variar de um indivíduo para outro, fato observado nas respostas dos dois grupos focais, mas com maior intensidade no segundo, cujo relator (Anexo B) anotou: "A questão da

Qualidade de Vida é bem interessante, pois cada uma tem uma opinião sobre isso, mas concordam que a saúde é fundamental para ter Qualidade de Vida".

No Jardim Pinheiros, algumas alunas fizeram relatos interessantes sobre essa amplitude do termo, como: "Qualidade de vida é tudo o que é bom pra gente né, é isso que eu entendo de qualidade de vida" (ALUNA 18, Apêndice C). "Se alimentar, hoje, cinquenta e quatro anos, eu penso assim, qualidade de vida é comer, rezar, meditar, andar de bicicleta, dançar, é isso" (ALUNA 14, Apêndice C). A Aluna 15 conseguiu expor uma visão mais ampla do conceito:

> É, qualidade de vida, eu acho que é o acesso à coisas fundamentais, como a saúde, a educação, que a gente tá cansado de ouvir falar, que os políticos pouco fazem nessa área, mas é ter acesso a coisas mínimas né, então eu acho que um local que tenha, a nossa cidade, não se pode falar que é uma cidade ruim, ela é uma cidade que tem uma qualidade de vida razoável, por mais dificuldade que a gente tenha, tem algumas coisas que não tá se encaixando, mas é uma cidade boa, tem uma certa qualidade de vida, então eu acho que qualidade de vida é isso, o acesso da população nas coisas mínimas, como saúde e educação. Principalmente saúde e educação, esses dois, alimentação, moradia, e a gente tem, tem um pouco, razoável né, não é maravilhoso, mas perto de muitos lugares aí. (ALUNA 15)

Uma aluna ressaltou a importância da saúde psicológica:

> Pra mim, qualidade de vida é você estar bem com você mesmo, porque se a gente não estiver bem com a gente, nada em volta tá bom, que daí você vai achar problema no outro, naquilo e naquilo outro. Então se você está bem com você, aí você fica de bem com a família, com os amigos, pode viajar, tudo bem, porque não adianta você ir viajar se você não está se sentindo bem, então tem que ter qualidade de vida assim pra mim né. (ALUNA 13, Apêndice C)

Outra aluna, que é enfermeira e trabalha em um hospital da cidade, ressaltou a importância da saúde física para a independência nas atividades de vida diária:

> Acho que em primeiro lugar é a saúde e a gente ser independente. [...] É, não depender das pessoas, ser independente, tem pessoas que não conseguem tomar um copo de água sozinho, sem alguém ir lá ajudar, não consegue virar na cama. Eu acho que a saúde é a primeira coisa, fundamental mesmo, e o resto vem assim atrás, que nem a comida né, alimentação também, vai na sequência né, mas eu acho que o importante é a saúde. É primordial, eu acho. (ALUNA 16, Apêndice C)

Segundo Saba (2003), qualidade de vida refere-se a um cotidiano em que as responsabilidades e os prazes encontram-se equilibrados, garantidos por boa saúde, realização pessoal e facilidade para lidar com as atividades diárias, assim, depende do poder aquisito, da infraestrurura do local onde vive, da relação que mantém com o trabalho, da administração do tempo que dedica a cada atividade, da satisfação que obtém com o conjunto dessas atividades, do conforto a que se tem acesso, do estado de saúde e, principalmente, da maneira pessoal de

encarrar tudo isso, o que explica algumas respostas diferentes dentro do mesmo grupo e principalmente comparando-se os dois.

Por conseguinte, a qualidade de vida mede-se por parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano, e está relacionada, ao mesmo tempo, a referenciais externos e a uma percepção individual do modo de vida (SABA 2003), como bem-estar, felicidade e realização pessoal.

Dessa forma, mesmo havendo algumas respostas diferentes, os dois grupos concordaram principalmante com a importância da prática de atividade física para a qualidade de vida, também com a alimentação saudável, ter boa saúde e práticas de lazer.

7.5.2 Equipamentos públicos de esporte e lazer.

No grupo de ginástica do Morada do Sol as alunas entraram em consenso que existe boa vontade por parte da administração de Valinhos e que há muitas aulas legais acontecendo, mas a cidade ainda necessita de mais equipamentos públicos de esporte e lazer, para que os cidadãos pratiquem cada vez mais atividade física de forma autônoma, e também existem espaços públicos que são subutilizados, por exemplo, no bairro Morada do Sol, há duas quadras que não são utilizadas, conforme mencionado:

> Tem espaços, mas precisa ter mais, pra gente poder fazer mais atividades, está faltando aqui. [...] Tem o Espaço da Festa do Figo pertinho, que eles poderiam. [...] Aqui no bairro mesmo, do lado da escolinha, tá criando o que? Mato. Precisa ter alguma coisa ali, tem duas quadras aqui, mas tá parado ali. (ALUNA 3, Apêndice C)

As reinvidicações foram, principalmente, por espaços para caminhada e ciclovia, pois hoje há apenas uma ciclofaixa, que funciona nas manhãs de domingo, na Avenida dos Esportes, uma das principais do centro da cidade. Na sequência serão apresentadas as respostas do segundo grupo.

No grupo focal do Jardim Pinheiros, verificou-se que o equipamento público mais utilizado pelas alunas é o CLT, um Parque que possui pista de caminhada interna e externa, com marcação de quilometragem, o que facilita a prática da caminhada e da corrida, também possui ciclovia interna, Academia ao Ar Livre, Academia ao Ar Livre Funcional para Idosos e é próximo à moradia das alunas, das oito participantes do grupo focal, cinco declararam que o utilizam frequentemente. Uma aluna mencionou o Parque Lagoa do Taquaral em Campinas, cidade vizinha, e outra informou que, às vezes, frequenta a Praça 500 anos, na qual é possível caminhar e utilizar a Academia ao Ar Livre. As alunas também mencionaram a Praça Washington Luiz e outras duas destas academias, na Rodovia dos Andradas e Avenida

Paulista, no entanto, quase não as frequentam, por preferência ao CLT, devido à sua estrutura e maior proximidade.

Quanto às ciclovias, as alunas comentaram que seria interessante para cidade, mas é necessário conscientização dos motoristas quanto ao respeito ao ciclista. Também talvez não seja usual em todo o município, pois Valinhos possui muitos morros, o que dificultaria o transporte via bicicleta nesses locais.

É importante relatar, que a realidade de apenas uma piscina pública na cidade foi consenso nas reinvidicações destas alunas, as mesmas, inclusive, comentaram que isso acarreta uma extensa lista de espera e grande dificuldade para conseguir uma vaga, também informaram que existe um projeto para construção de uma piscina pública no Novo Mundo, bairro vizinho, como pode ser verificado na fala da Aluna 15 (Apêndice C): "O R. está lutando pra fazer uma piscina aqui, desde essa época aí, meu filho tinha doze anos, a minha menina cinco, ele está tentando colocar uma piscina aqui, fazer mais uma piscina, desde essa época, e até agora nada", considerando-se as idades dos filhos atualmente, isso ocorre há aproximadamente quinze nos. A mesma aluna também comentou a dificuldade da população para deixar o nome na lista de espera:

> Só para você ter uma ideia, a primeira vez que eu fui fazer inscrição, sem exagero gente, eu cheguei lá uma e meia da manhã, a fila estava, sabe o ginásio? A Carol conhece o ginásio, a fila já estava dando a volta no ginásio, uma e meia da manhã. E eu fiquei. [...] Eu fiquei, mas pra lista de espera, estou até hoje. Primeira vez, segunda vez eu cheguei lá, e falei: "hoje eu vou dormir lá!". O meu filho queria, porque queria, fazer natação. E não dava pra pagar pra fazer, os dois ainda, aí não dava. (ALUNA 15, Apêndice C)

Por fim, nas respostas, as alunas do Jardim Pinheiros concordaram que existem vários equipamentos públicos para prática de atividade física próximos à moradia delas, entretanto, gostariam de mais piscinas públicas na cidade, para que mais cidadãos valinhenses tivessem oportunidade de vaga nas aulas de natação e hidroginástica ofertadas pela Secretaria de Esportes e Lazer.

O equipamento mais utilizado por este grupo é o parque CLT, que garante não apenas a prática de atividade física, mas um momento de lazer em uma área verde, dentro da cidade urbanizada. De acordo com Pacheco e Raimundo (2014, p. 45):

> Os parques urbanos como importantes equipamentos de lazer tem essa configuração atual a partir das intensas modificações nas cidades vividas a partir do século XIX. É nesse contexto maior, dos processos de industrialização e urbanização, que eles merecem ser entendidos. Nesse momento, de meados do século XIX, os parques, contendo elementos do campo, aparecem como refúgios na cidade para que essa sociedade urbana pudesse escapar das agruras da cidade industrial.

E segundo Andrade e Marcellino (2011, p. 3) “O lazer é uma temática urbana. É na cidade, onde a vida da maioria da população segue o ritmo ditado pelo trabalho alienado, que o lazer acontece, e tem lugar no tempo liberado das obrigações profissionais, familiares, políticas e religiosas.”

Dessa forma, parques urbanos são importantes, não apenas para prática de atividade física, mas também por propiciar momentos de lazer em áreas verdes no meio urbano.

7.5.3 Autonomia para prática de atividade física

As atividades físicas realizadas de forma autônoma pela alunas do grupo de ginástica do Morada do Sol são:

- **Aluna 1:** Alongamento;
- **Aluna 2:** Correção postural;
- **Aluna 3:** Alongamento e correção postural;
- **Aluna 4:** Não houve resposta (aluna precisou sair mais cedo);
- **Aluna 5:** Alongamento e ensina os exercícios das aulas para o filho adulto;
- **Aluna 6:** Abdominal;
- **Aluna 7:** Não houve resposta da aluna;
- **Aluna 8:** Correção postural (inclusive da filha) e alongamento;
- **Aluna 9:** Abdominal;
- **Aluna 10:** Abdominal e ginástica em casa com a neta;
- **Aluna 11:** Alongamento e correção postural;
- **Aluna 12:** Alongamento.

A principal atividade física realizada de forma autônoma por este grupo é o alongamento (seis alunas), precedido pela correção postural (quatro alunas) e abdominal (três alunas). Houve apenas uma citação para: ensinar os exercícios da aula de ginástica para o filho adulto e fazer ginástica em casa com a neta.

As atividades físicas realizadas de forma autônoma pela alunas do grupo de ginástica do Jardim Pinheiros são:

- **Aluna 13:** Correção postural;
- **Aluna 14:** Correção postural e utilizar a academia ao ar livre no CLT;
- **Aluna 15:** Correção postural, utilizar a academia ao ar livre no CLT e alongamento;
- **Aluna 16:** Alongamento e corrida;
- **Aluna 17:** Correção postural e alongamento;
- **Aluna 18:** Correção postural;
- **Aluna 19:** Correção postural e alongamento;
- **Aluna 20:** Alongamento.

A principal atividade física realizada de forma autônoma por este grupo é a correção postural (seis alunas), precedida pelo alongamento (cinco alunas) e utilizar a academia ao ar livre do CLT (duas alunas). Houve apenas uma citação para corrida.

Dessa forma, em ambos os bairros, as principais atividades físicas realizadas de forma autônoma pelas alunas foram alongamento e correção da postura no cotidiano, tanto na prática de atividades física, quanto ao realizar serviços domésticos e atividades laborais, ou na correção da postura com o intuito de sentir menos dor na coluna, como mencionado pela Aluna 2 (apêndice C): “Eu tenho uma postura muito incorreta, eu tenho problema na coluna né, por má postura, então agora eu tô procurando mais endireitar a postura. Sempre me vem você na cabeça, a Carol falou que é para ficar assim, aí mantenho a postura.”

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a realização dos grupos focais, foi possível observar diferenças socioeconômicas, como poder aquisitivo e nível de instrução, entre os dois grupos estudados, nas respostas das alunas e principalmente em suas lembranças da infância e adolescência, tanto nos relatos de como era a vida familiar, quanto nos acessos ao estudo e às práticas de atividade física e lazer que tiveram acesso.

No grupo de ginástica do bairro Morado do Sol, observou-se que as alunas tiveram pouco tempo para brincar e para prática de atividade física, pois começaram a trabalhar muito cedo, algumas até mencionaram trabalhos na roça, por exemplo, puxar água do poço como uma atividade física na infância, por este tipo de serviço estar relacionado com esforço físico, e na sequência também se casaram e foram mães ainda muito jovens, algumas alunas também relataram que o pai era muito rígido e que apanhavam bastante, inclusive uma delas ainda tem marcas das surras, fato não observado no grupo de ginástica do Jardim Pinheiros, e alguns deles também as proibiam de jogar futebol, por entenderem que este era um esporte para homens.

Já no segundo grupo, as alunas sentiram-se animadas em falar da infância e da adolescência, e demonstravam-se nostálgicas por representar uma fase boa da vida delas, em nenhum momento relataram que apanhavam, que começaram a trabalhar muito jovens ou que se casaram muito cedo, também tiveram maior oportunidade de estudo e várias mencionaram que faziam educação física na escola, o que praticamente não apareceu no primeiro grupo, a questão do machismo na proibição quanto ao jogar futebol também foi mencionada, porém em menor grau, e neste caso acontecia na educação física escolar (época militar) e não em casa. No entanto, uma aluna relatou que jogou futebol em um time que representava sua cidade e também disputou campeonatos fora do seu município há cerca de quarenta e cinco anos atrás, fato que não era comum na época, o que demonstra seu pertencimento a um grupo privilegiado socioeconomicamente. Neste ponto, similarmente uma aluna relatou que era sócia de um clube desde a infância, que utilizou muito a piscina e que era próximo à sua residência.

Apesar das diferenças socioeconômicas refletirem nas oportunidades de vivências em atividade física desde a infância até o momento atual, os motivos para adesão e permanência no grupo de ginástica foram similares nos dois bairros, e na realização dos dois grupos focais, observou-se a necessidade das participantes de falar sobre episódios da vida que não estavam

previstos no roteiro, portanto por intermédio desta pesquisa, foi possível dar voz para estas mulheres.

Em relação aos motivos de adesão, pode-se dizer que em ambos os grupos, esta ocorreu prioritariamente por indicação de alunas praticantes, sejam elas parentes, amigas ou vizinhas, e por indicação médica. Na sequência, foi possível entender que ao começar frequentar as aulas de ginástica seus objetivos iniciais foram contemplados, e que elas depararam-se com uma nova realidade, a de pertencimento a um grupo e do momento aula de ginástica enquanto um espaço de sociabilização. Para as alunas, o grupo tornou-se uma oportunidade para sair de casa, fazer amizades, encontrar com as amigas, conversar, descontrair, ter aporte social, entre outros, o que ocasionou a baixa rotatividade nas turmas e a permanência das alunas por muitos anos, independente da sua classe social.

Também se pode dizer que o principal significado da participação das alunas no grupo de ginástica do Morada do Sol é que este representa uma família para elas, e para as alunas de ginástica do Jardim Pinheiros, um momento de trocas e sociabilização, e nos dois casos, cabe concluir que o significado para as praticantes influencia positivamente na qualidade de vida, mediantes os benefícios psicológicos e sociais proporcionados pela prática de atividade física orientada em grupo, do mesmo modo, verificou-se que estes significados encontram-se diretamente relacionados aos motivos de permanência destas nos grupos de ginástica.

Outro ponto observado durante as falas das alunas, é que as aulas de ginástica representam uma modalidade de atividade física, mas que possui uma dimensão lúdica, significando também um momento de lazer para as praticantes e uma modalidade por intermédio da qual algumas delas, principalmente por meio da sociabilidade apresentada acima, encaram sua vida cotidiana e valores humanos, como por exemplo, aprender a respeitar as diferenças. Como apresentado por Magnani e Spaggiari (2018, p. 32):

> [...] reconhecendo o propósito subjacente à ideia de “lazer como necessidade humana e dimensão da cultura” – que é sair do esquema usual – e em diálogo com tal esforço, propõe-se incorporar essa acepção algo generalista em outra, intermediária: “modos de vida”. Em contextos específicos na metrópole, determinadas práticas podem ser subsumidas em arranjos mais abrangentes: é possível, por exemplo, considerar o skate como uma prática lúdica ou esportiva, mas também como uma modalidade por meio da qual alguns de seus praticantes encaram a vida, seu cotidiano e seus valores; o mesmo pode ser dito do futebol de várzea, na periferia: em alguns casos envolve os familiares de seus praticantes, modifica rotinas familiares e, por meio de trajetos, institui circuitos na paisagem urbana; e assim por diante.

A relação da aula de ginástica com o momento de lazer foi ressaltada nos significados desta prática para as alunas, em falas como: possibilidade de sair de casa, divertir-se durante

as aulas, ocasião para encontrar as amigas, momento de descontração e de dar risada, que para algumas delas corresponde à única possibilidade. Nessa acepção, o lazer é apresentado por elas, como uma necessidade humana, para qual descobriram uma oportunidade de suprimento mediante sua participação nas aulas. Aliado ao fato de que este momento de lazer acarreta benefícios na qualidade de vida das praticantes, pode-se dizer que, neste estudo, o lazer também representa um dispositivo de promoção da saúde, e segundo Mascarenhas, Melo e Fagundes (2012, p. 992):

> Promover a saúde constitui um desafio, pois sua abrangência de ação é maior que o campo específico da saúde e envolve uma combinação de estratégias, a saber: ações do Estado (políticas públicas saudáveis), da comunidade (reforço da ação comunitária), de indivíduos (desenvolvimento de habilidades pessoais), do sistema de saúde (reorientação do sistema de saúde) e de parcerias intersetoriais. Para isso, é essencial a responsabilidade conjunta dos sujeitos implicados no processo saúde – doença - cuidado, seja na identificação dos problemas, seja nas soluções propostas para os mesmos, o que demanda uma ação coordenada entre todas as partes envolvidas.

No que se refere à abrangência da ação de promoção da saúde, pode-se dizer que em Valinhos, embora ainda existam poucas parcerias entre as Secretarias de Esportes e de Saúde, a promoção da saúde também ocorre por intersetorialidade, por intermédio das políticas públicas para práticas de atividade física e lazer ofertadas pela Secretaria de Esportes e Lazer, que durante a realização desta pesquisa, demonstraram objetivar melhora da qualidade de vida dos munícipes.

No que se refere ao Marco Legal para promoção das políticas públicas ofertadas pela secretaria citada acima, pode-se verificar por intermédio da Lei Orçamentária Anual – Exercício 2017, que o orçamento destinado a esta Secretaria refere-se a 1,68% do recurso disponível para o orçamento anual da Prefeitura de Valinhos (R$ 6.389.000,00), o que representa um ponto forte deste município, pois corresponde a um percentual superior aos disponibilizados pelas prefeituras da região metropolitana e os encontrados durante a revisão da literatura.

No que concerne ao alcance da Secretaria de Esportes e Lazer, é importante ressaltar que atuam 44 profissionais de educação física em dezesseis modalidades esportivas, ao considerar-se a população prevista para 2016 pelo IBGE, de 122.163 habitantes, conforme apresentado no capítulo 2, pode-se fazer uma estimativa de que há um profissional de educação física a cada 2.427 habitantes, o que representa um número muito expressivo para abrangência dos munícipes em programas de atividade física.

No entanto, a pesquisa documental verificou que ocorrem cerca de 5.000 atendimentos por semana, o que representa um número muito significativo ao comparar-se com as cidades da região metropolitana, mas significa o alcance de apenas 4,09% da população, o que demonstra que a Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos possui potencial para ampliação dos atendimentos com atividade física, inclusive com as aulas de ginástica, que atualmente atendem cerca de 800 munícipes, o que significa 16% dos atendimentos da Secretaria, fatos que confirmam a necessidade de reavaliação das políticas públicas municipais de esporte e lazer, e a necessidade de elaboração de um Plano Municipal de Esporte e Lazer, no qual conste o planejamento de curto, médio e longo prazo, com o objetivo de orientar as políticas públicas de esporte e lazer municipais, com objetivos, metas e ações estratégicas que orientem a implementação ou o funcionamento destas políticas e embasem a destinação dos recursos disponíveis, preferencialmente elaborado com a participação do poder público e da sociedade civil.

No intuito de ampliação da abrangência das atividades físicas e de lazer no município, é relevante mencionar a possibilidade de associar programas orientados aos estímulos à atividade física autônoma, por meio de programas que fomentem estas práticas, bem como aprimoramento dos equipamentos de esporte e lazer já existentes e mediante a disponibilização de novos equipamentos, e em locais diversificados do município, a fim de ampliar o alcance da população, o que permite ampliação das ações de promoção da saúde em Valinhos e maior democratização dos espaços e das práticas de atividade física, uma vez que, de acordo com Marcellino et al. (2007, p. 26), “democratizar significa tornar acessível a todos. E ‘todos’ inclui crianças, adolescentes, idosos e portadores de deficiências/necessidades especiais.”. Também “no sentido de construção de uma cidade para todos e não apenas para grupos privilegiados social e economicamente.” (PACHECO, 2016, p. 93)

De acordo com o Ministério da Saúde (2013b), para que as pessoas possam aumentar sua participação em atividades físicas, é necessário que diversos setores governamentais e da sociedade civil intervenham, seja na reestruturação urbana, com a construção de pistas de caminhada e de ciclovias, seja no aumento do acesso às condições básicas de lazer, como na revitalização de parques e de praças, dessa forma, para acarretar mudanças nos padrões de atividade física da população, é necessário o envolvimento de diversos setores organizados na promoção de ações de atividade física.

Neste ponto, no que se refere aos equipamentos de esporte e lazer, conforme apresentado no subcapítulo 2.2, Valinhos possui 39 equipamentos, e como demonstrado na

figura 3 do mesmo subcapítulo, encontram-se distribuídos pelo município, e não apenas na área central, situação positiva, pois contraria o que geralmente ocorre nas cidades, como citado por Pacheco (2016, p. 97): “resultado da falta de políticas públicas e do desordenamento urbano, os bairros mais afastados dos grandes centros possuem uma carência de espaços públicos para convívio e lazer”. Também ao considerar a área da unidade territorial de 148,538 km², exposto no capítulo 2, estima-se que haja um equipamento a cada aproximadamente 3,8 km², o que é muito bom para o município em questão de distribuição e democratização dos espaços e das possibilidades de práticas orientadas ou autônomas de atividade física, inclusive demonstra que existe estrutura física para ampliação das ações da Secretaria de Esportes e Lazer, todavia, nos dois grupos focais as alunas mencionaram a falta de ciclovia no município e existência de apenas uma piscina pública, também verificou-se a existência de somente dois parques urbanos, o Parque Municipal “Monsenhor Bruno Nardini”, também conhecido como Espaço da Festa do Figo, e o Centro de Lazer do Trabalhador, cuja utilização foi bastante citada pelas alunas do Jardim Pinheiros devido à proximidade com a residência, estrutura física para práticas autônomas e áreas verdes.

No que diz respeito à prática autônoma de atividade física e lazer, os parques urbanos configuram-se como primordiais devido à estrutura física que normalmente possibilita sua execução de diversas formas, como por exemplo, caminhada, corrida, ciclismo, exercícios na academia ao ar livre, exercícios na academia funcional para terceira idade, jogos coletivos em quadras ou apenas um passeio ao ar livre, no entanto, geralmente não dispõem de programas de uso, como sugerido por Pacheco e Raimundo (2014), o que estimularia ainda mais a sua utilização pela população.

> Em uma situação ideal, pode-se imaginar que cada parque urbano deveria desenvolver um programa de uso público que pudesse atender aos objetivos da interação dos sujeitos e comunidades usuárias dos espaços. No entanto, sabe-se bem que esta não á a realidade corrente. Os parques urbanos são unidades de serviço público que, na maioria dos casos, não se enquadram no Sistema Nacional de Unidades de Conservação (SNUC) e desta forma não precisariam, obrigatoriamente, contar com um Plano de Manejo no qual estivessem descritas as possibilidades de uso público em capítulo específico. (PACHECO; RAIMUNDO, 2014, p. 54)

Em Valinhos, embora não haja um Plano de Manejo para o CLT, a Secretaria de Esportes utiliza-se do espaço semanalmente para aulas de tênis, caminhada, alongamento e musculação ao ar livre, e durante o ano realizam outras atividades como caminhadas, aulas abertas ou comemorativas, Projeto Verão, Prova Pedestre e eventos de lazer. Grupos representantes da sociedade civil também usam o parque para encontros, caminhadas ou café

da manhã coletivo e um professor de Zumba voluntário realiza aulas abertas aos domingos de manhã. O espaço também já abrigou uma Virada Sustentável.

Também a Secretaria de Desenvolvimento Social propicia uma atividade de pesca esportiva para a terceira idade, como parte do seu programa para este público, e outras secretariais utilizam o local esporadicamente para eventos comemorativos.

Esta situação corrobora em partes com "a necessidade de se pensar os Programas de Uso Público de parques urbanos como potenciais programas intersecretariais e intersetoriais" (PACHECO; RAIMUNDO, 2014, p. 58), pois no CLT são realizadas atividades de várias secretarias, mas ainda não existe um planejamento conjunto para utilização do espaço.

> Não faz o menor sentido, numa administração pública que se pretenda eficiente, que todas as atividades desenvolvidas em um espaço como um parque urbano sejam de responsabilidade de apenas uma secretaria. Portanto, mesmo que os parques estejam sob administração direta das "secretarias" do verde e meio ambiente, torna-se fundamental uma articulação com os setores de esporte, lazer, educação cultura, transportes, saúde e outros, na mesma municipalidade. Assim, conservar a natureza e garantir o uso pelas populações em seu tempo livre é o elemento central na construção dos programas de uso público dos parques urbanos. E esta dupla função (conservar a natureza e garantir o lazer) deve ser pensada de forma interdisciplinar, pois nem as ciências da natureza nem as da sociedade conseguem presentemente explicar plenamente os fenômenos contemporâneos. Conservação da natureza e direito ao lazer envolvem, portanto, uma abordagem interdisciplinar e intersetorial. (PACHECO; RAIMUNDO, 2014, p. 58)

Pensar em programas de uso público de parques urbanos possibilita maior aproveitamento de seu potencial para atividade física, lazer, sociabilidade, cultura e educação, uma vez que segundo Pacheco (2016, p. 100) também é importante "que as políticas educacionais do município considerem o potencial educativo não formal destes espaços".

Do mesmo modo, é necessário ressaltar que apesar de os parques demonstrem maior potencial para desenvolvimento de mais variações de atividades físicas e de lazer, inclusive fomentando a autonomia, é importante que os demais espaços públicos também apresentem um programa de uso que considere todo o seu potencial de utilização.

Conjuntamente, deve ocorrer a avaliação constante das políticas públicas municipais, para que estas sejam repensadas, adaptadas ou substituídas, quando necessário, com foco no melhor atendimento possível para os munícipes em projetos e programas das diversas secretarias.

Neste ponto, em relação à Secretaria de Esportes e Lazer, pode-se dizer que conhecer os fatores motivacionais para adesão e permanência em programas de atividade física orientada, é essencial para o planejamento das estratégias de ações e avaliação dos programas e políticas públicas, o que é fundamental para que os profissionais envolvidos maximizem

esses fatores, no intuito de expandir a adesão e permanência dos alunos à prática regular de atividade física, garantindo o acesso a um número maior de indivíduos, dessa forma, torna-se necessário a avaliação das políticas públicas de esporte e lazer, o que de acordo com a literatura, não é algo comum de ocorrer no Brasil.

Assim como, não se pode esquecer que a prática da atividade física orientada, também pode promover qualidade de vida por meio dos benefícios psicológicos e sociais, e que "é importante construir estratégias que reduzam a vulnerabilidade dos sujeitos e das coletividades ao adoecimento, disponibilizando informações e opções de cuidado e autocuidado produtoras de saúde." (CARVALHO, 2005, p. 53–54)

De acordo com Carvalho (2005, p. 22), "a visão da intrínseca relação entre condições e qualidade de vida e saúde aproxima os clássicos da medicina social da discussão que, nos últimos anos, se vem revigorando na área, e tem no conceito de promoção da saúde sua estratégia central."

Do mesmo modo, esta pesquisa verificou que a estratégia central das aulas de ginástica da Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos é a promoção da saúde, e pelo o que as alunas informaram durante a realização dos grupos focais, tal objetivo foi conquistado nos últimos anos, no entanto, não só pela melhora das capacidades físicas e indicadores biológicos, mas principalmente mediante os benefícios obtidos pelo momento aula de ginástica enquanto um espaço de sociabilização e uma vivência de lazer, que proporcionam uma sensação de bem-estar, pertencimento e acolhimento. Neste sentido, inclusive houve relatos de alunas quanto à melhora no quadro de depressão, que é um transtorno mental muito comum na atualidade. À vista disso, o momento de lazer proporcionado pela atividade física em grupo, torna-se um dispositivo de promoção da saúde, conforme afirma Carvalho (2005, p. 44):

> Os conteúdos de lazer relacionados à ludicidade, à oportunidade de vivência de valores, à dimensão socioeducativa e cultural, à integração, à criatividade e ao prazer, por exemplo, despertam as pessoas. Elas estão deprimidas – o aumento no consumo de antidepressivos, de livros e artigos de auto-ajuda são as saídas imediatas para uma vida sem perspectiva, muitas vezes destituída de sentido, especialmente nos grandes centros urbanos, e os conteúdos de lazer podem ajudar no processo saúde – doença, porque não se trata de curar a doença, mas de reencontrar a própria identidade deteriorada não só pela doença. As pessoas estão descuidadas, e é nas caminhadas, nos jogos, na dança, nas praças, nos parques, nos encontros com o outro e nos projetos coletivos que elas podem encontrar uma possibilidade de ressignificação, outro sentido e significado para a vida.

Dessa forma, por meio desta pesquisa, observou-se que as aulas de ginástica, enquanto política pública, também tem corroborado com um dos principais casos de saúde pública da atualidade, como demonstrado acima.

De acordo com o Ministério da Saúde (2018), a depressão é considerada pela Organização Mundial da Saúde como o “mal do século”, e de acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (2019), “embora os transtornos mentais sejam responsáveis por mais de um terço do número total de incapacidades nas Américas, os investimentos atuais estão muito abaixo do necessário para abordar sua carga para a saúde pública”, nesse ponto, programas de atividade física em grupo configuram-se como importantes aliados no tratamento, como demonstrado nesta pesquisa, e como uma das formas de colaborar com esta falta de investimento, e tal fato foi elucidado devido à avaliação das aulas de ginásticas da Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos.

Por conseguinte, este estudo constata na prática a importância de avaliação das políticas públicas, inclusive as já consolidadas. E neste ponto, em relação ao seu fortalecimento mediante o controle da sociedade, é imprescindível ressaltar que durante a sua realização, pode-se perceber que em Valinhos existe uma cultura de que as atividades oferecidas pela Secretaria de Esportes e Lazer são de grande qualidade, exatamente devido ao bom serviço prestado pelos profissionais desta Secretaria, então, independente da classe social, os valinhenses reinvidicam o seu direito a uma vaga.

Tal fato alia-se com a conscientização política destas pessoas, que entendem a sua vaga como um direito enquanto cidadão, dessa forma, esse controle social dos munícipes sobre as ações da Prefeitura Municipal garante a continuidade dos projetos, grupos e aulas apesar das trocas de partidos políticos durante as eleições municipais, e este é um dos principais motivos da existência de aulas e grupos que ocorrem ininterruptamente há cerca de trinta anos. Na modalidade ginástica, tal fato é algo marcante, as alunas entendem a sua participação no grupo como um direito garantido e se necessário fazem abaixo-assinado ou reúnem-se e vão até a Secretaria de Esportes, Gabinete do Prefeito ou à Câmara Municipal, então suas atividades não são reduzidas ou retiradas.

Para finalizar, quanto ao objetivo geral e os específicos propostos, é necessário relatar que os mesmos foram contemplados na realização desta pesquisa, principalmente mediante a realização dos grupos focais, e cabe mencionar que trabalhos como este, os quais apresentem exemplos de políticas públicas de esporte e lazer consolidadas, devem ser fomentados na área acadêmica, para servirem de base para futuras implantações ou adequações de projetos semelhantes em outros locais, públicos ou privados, e para inspirarem outros acadêmicos da Área 21 (educação física, fisioterapia, fonoaudiologia e terapia ocupacional, de acordo com a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) para esta subárea de estudos,

pois existem grandes trabalhos em diversos lugares do país, os quais ainda não foram estudados e publicados, tornam-se acessíveis a outros acadêmicos ou profissionais da área.

Nesse contexto, uma maior aproximação da área acadêmica com a prática será favorável para ambos os lados, inclusive para formação de futuros profissionais ou como forma de educação continuada.

Além disso, durante a realização desta pesquisa, mesmo não sendo um dos objetivos iniciais, é importante relatar que a pesquisadora conseguiu enxergar na prática a necessidade constante de avaliação da sua função enquanto profissional de educação física na Secretaria de Esportes e Lazer de Valinhos, e o quanto é enriquecedor, não apenas para sua carreira acadêmica, "entender o seu trabalho por outra ótica", neste caso, a das alunas, e passou a compreender muito mais o seu papel como professora de ginástica, assimilando o que ela e o seu trabalho significam para as alunas, e este foi um grande legado do seu estudo individualmente para ela, o que evidencia a necessidade constante dos educadores físicos repensarem sua prática profissional.

REFERÊNCIAS

AMARAL, S. C. F. Políticas Públicas. In: GOMES, C. L. (org.). **Dicionário crítico do lazer**. Belo Horizonte: Autêntica, 2004, cap. 39, p. 18 –185.

AMARAL, S. C. F. **Políticas públicas de lazer e participação cidadã:** entendendo o caso de Porto Alegre. 2003. 192 f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

ANDRADE, D. R. Políticas recentes de promoção da atividade física no setor da saúde no Brasil. **Corpoconsciência**, Santo André, v. 15, n. 2, p. 02-06, jul./dez. 2011.

ANDRADE, D. R. et al. Do diagnóstico à ação: A experiência da pesquisa Ambiente Ativo na promoção da atividade física em Ermelindo Matarazzo, na zona leste de São Paulo, SP. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 17, n. 3, p. 235-238, jun. 2012.

ANDRADE, C. P.; MARCELLINO, N. C. O lazer, a periferia da metrópole e os jovens: algumas relações. **Licere,** Belo Horizonte, v. 14, n. 2, p. 1–17, jun. 2011.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-203, out. 2000.

BATISTA, J. C.; RIBEIRO, O. C. F.; NUNES JUNIOR, P. C. Lazer e promoção de saúde: uma aproximação conveniente. **Licere**, Belo Horizonte, v. 15, n.2, p. 1-16, jun.2012.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.** Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/>. Acesso em: 29 nov. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **5 Passos para uma melhor qualidade de vida.** Brasília: Ministério da Saúde, 2013a. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html>. Acesso em: 08 jan. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Avaliação de efetividade de programas de atividade física no Brasil.** Brasília: Ministério da Saúde, 2013b. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/avaliacao_efetividade_programas_atividade_fisica.pdf>. Acesso em: 09 jan. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão**: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/depressao>. Acesso em: 31 maio 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CARVALHO, Y. M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação? **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 22, n. 2, p. 9-21, jan. 2001.

CARVALHO, Y. M. **Lazer e saúde**. Brasília: SESI/DN, 2005.

CARVALHO, Y. M. O Estado brasileiro e os direitos sociais: a saúde. In: HÚNGARO, E. M.; DAMASCENO, L. G.; GARCIA, C. C. **Estado, política e emancipação humana**: lazer, educação, esporte e saúde como direitos sociais. Santo André: Alpharrabio, 2008, p. 145–158.

CORALINA, C. **Vintém de cobre:** meias confissões de Aninha. Goiânia: UFG, 1983.

COSTA, B. V.; BOTTCHER, L. B.; KOKUBUN, E. Aderência a um programa de atividade física e fatores associados. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 1, p. 25-36, jan./mar. 2009.

CURY, C.R.J.; ZINGONI, P. **Lazer e cidadania**. Brasília: SESI/DN, 2005.

FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-183, abr. 2000.

FIORI, A. L.; MAURO, A. L. S. A. De formigas, sementes e boleiros. Fazeres Sateré-Mawé na Amazônia Brasileira. In: MAGNANI, J. G. C.; SPAGGIARI, E. (org.). **Lazer de perto e de dentro:** uma abordagem antropológica**.** São Paulo: Edições SESC, 2018. p. 100 – 120.

GOMES, C. L. Lazer – concepções. In: _____. **Dicionário crítico do lazer**. Belo Horizonte: Autêntica, 2004. cap. 28, p. 119–125.

GOMES, R. M. A política da vida e a saúde**.** In: FRAGA, A. B.; CARVALHO, Y. M.; GOMES, I. M. (org). **As práticas corporais no campo da saúde**. São Paulo: Hucitec, 2013, p. 52-82.

MACARDLE, W. D.; KATCH, F.I.; KATCH, V. L.; **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MAGNANI, José Guilherme C. **O lazer na cidade**. São Paulo, 1994. Disponível em: <http://nau.fflch.usp.br/textos>. Acesso em: 01 jun. 2019.

MAGNANI, J. G. C.; SPAGGIARI, E. (org.). **Lazer de perto e de dentro:** uma abordagem antropológica. São Paulo: Edições SESC, 2018.

MALTA, D. C.; CEZÁRIO, A. C.; MOURA, L.; MORAIS NETO, O. L.; SILVA JÚNIOR, J. B. Construção da vigilância e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis no contexto do sistema único de saúde. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, n. 15, p. 47-64, 2006.

MARCELLINO, N. C.; BARBOSA, F. S.; MARIANO, S. H.; SILVA, A.; FERNANDES, E. A. O. **Espaços e equipamentos de lazer em região metropolitana:** o caso da RMC – Região Metropolitana de Campinas. Curitiba: OPUS, 2007.

MASCARENHAS, N.B.; MELO. C. M. M.; FAGUNDES, N. C. Produção do conhecimento sobre promoção da saúde e prática da enfermeira na Atenção Primária. **Revista Brasileira de Enfermagem,** Brasília, v. 65, p. 6, p. 991-999, nov./dez. 2012.

MOTA, J. Actividade física e lazer: contextos actuais e idéias futuras. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto,** Porto, v. 1, n.1, p. 124-129, jan. 2001.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2010;

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Carta de Ottawa.** Ottawa: Organização Mundial da Saúde, 1986. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf>. Acesso em: 09 jan. 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Saúde Mental**: Investimentos em saúde mental devem aumentar para atender às necessidades atuais das Américas, 2019.

Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=210>. Acesso em: 31 maio 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Unidade Técnica:** Doenças Transmissíveis e Não-transmissíveis. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=569:conceito-doencas-cronicas-nao-transmisiveis&Itemid=463>. Acesso em: 08 jan. 2019.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **Promoción de la Salud:** Glosario**.** Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 1998.

PACHECO, R. T. B. **A escola pública e o lazer:** um estudo de caso do programa parceiros do futuro – SEE/SP. 2004. 315f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

PACHECO, R. T. B. Lazer e Cidades: protagonismos e antagonismos nas lutas por espaço. **Revista do Centro de Pesquisa e Formação SESC,** São Paulo, n. 2, p. 92–103, maio 2016.

PACHECO, R. T. B. **O espetáculo da educação:** os Centros Educacionais Unificados do município de São Paulo como espaços públicos de lazer. 2009. 280f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

PACHECO, R. T. B.; RAIMUNDO, S. Parques urbanos e o campo dos estudos do lazer: propostas para uma agenda de pesquisa. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer,** Belo Horizonte, v. 1, n. 3, p. 43-66, set./dez. 2014. Dossiê lazer e meio ambiente.

PADILHA, V. Tempo Livre. In: GOMES, C. L. (org.). **Dicionário crítico do lazer**. Belo Horizonte: Autêntica, 2004. cap. 48, p. 218–222.

PEDROSO, B. et al. Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 2, n. 1, p. 31-36, jan./jun. 2010.

PUCCI, G. C. M. F. **Qualidade de vida e atividade física em adultos residentes na cidade de Curitiba-PR.** 2011. 104f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2011.

RODRIGUES, J. P.; FERNANDES, C. A. Lazer e sociabilidade: sobre as memórias e motivações de idosos participantes de uma experiência de educação não formal na Zona Leste da cidade de São Paulo. **Licere,** Belo Horizonte, v. 19, n. 4, p. 201–225, dez. 2016.

SABA, F. **Mexa-se:** atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Takano, 2003.

SAWITZKI, R. L. Políticas públicas para esporte e lazer: para além do calendário de eventos esportivos. **Licere,** Belo Horizonte, v. 15, n. 1, p. 1–16, mar. 2012.

THOMAS, J. R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física.** Porto Alegre: Artmed, 2002.

THOMAS, J. R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física.** Porto Alegre: Artmed, 2007.

VALINHOS, Prefeitura Municipal. **Conheça Valinhos**. Valinhos, 2016 a. Disponível em: <http://www.valinhos.sp.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=946&Itemid=64>. Acesso em: 22 nov. 2016.

VALINHOS, Prefeitura Municipal. **Imprensa Oficial.** Ano XIV – Edição 1376. Valinhos, 2013a. Disponível em: <http://www.valinhos.sp.gov.br/portal/arquivos/boletins/1376.pdf >. Acesso em: 17 ago. 2017.

VALINHOS, Prefeitura Municipal. **Imprensa Oficial.** Ano XXVIII – Edição 1557. Valinhos, 2017. Disponível em: <http://www.valinhos.sp.gov.br/portal/images/gsmidia/2017/imprensa/boletim/1557noticias.pdf >. Acesso em: 07 jun. 2017.

VALINHOS. Prefeitura Municipal. **Imprensa Oficial.** Lei Orgânica do Município de Valinhos. Valinhos, 1990. Disponível em: <http://consulta.siscam.com.br/camaravalinhos/arquivo?id=84467>. Acesso em: 10 nov. 2016.

VALINHOS. Prefeitura Municipal. **Imprensa Oficial.** Lei nº 3.841, de 21 de dezembro de 2004. Dispõe sobre o Plano Diretor III do Município de Valinhos e dá outras providências. Valinhos, 2004. Disponível em: <http://consulta.siscam.com.br/camaravalinhos/arquivo?id=35747>. Acesso em: 25 out. 2016.

VALINHOS, Prefeitura Municipal. **Imprensa Oficial**. Lei nº 4.272, de 14 de abril de 2008. Dispõe sobre o incentivo ao esporte amador no Município de Valinhos**.** Valinhos, 2008. Disponível em: <http://www.valinhos.sp.gov.br/portal/arquivos/leis/lei4272%20%20incentivo%20ao%20esporte%20amador.pdf >. Acesso em: 02 mar. 2017.

VALINHOS. Prefeitura Municipal. **Imprensa Oficial.** Lei nº 4.804, de 30 de novembro de 2012. Estima a RECEITA e fixa a DESPESA do Município para o exercício de 2013. Valinhos, 2012b. Disponível em: <http://www.valinhos.sp.gov.br/sites/valinhos.sp.gov.br/files/leisorcamentarias/loa2013_lei4804.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2016.

VALINHOS. Prefeitura Municipal. **Imprensa Oficial .** Lei nº 4.957, de 13 de dezembro de 2013. Dispõe sobre o Plano Plurianual do Município de Valinhos para o período de 2014 a 2017 e dá outras providências. Valinhos, 2013a. Disponível em: <http://www.valinhos.sp.gov.br/sites/valinhos.sp.gov.br/files/leis-orcamentarias/P.P.A.%202014-2017%20Lei %204.957%20P.P.A.-Plano%20Plurianual.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2016.

VALINHOS. Prefeitura Municipal. **Imprensa Oficial.** Lei nº 4.964, de 27 de dezembro de 2013. Estima a RECEITA e fixa a DESPESA do Município para o exercício de 2014.Valinhos, 2013b. Disponível em: <http://www.valinhos.sp.gov.br/sites/valinhos.sp.gov.br/files/leis-orcamentarias/lei.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2016.

VALINHOS. Prefeitura Municipal. **Imprensa Oficial.** Lei nº 5.070, de 10 de dezembro de 2014. Estima a RECEITA e fixa a DESPESA do Município para o exercício de 2015. Valinhos, 2014. Disponível em: <http://www.valinhos.sp.gov.br/sites/valinhos.sp.gov.br/files/leisorcamentarias/LOA_2015_Lei_5070_LOA_Lei_Orcamentaria_Anual.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2016.

VALINHOS. Prefeitura Municipal. **Imprensa Oficial .** Lei nº 5.158, de 20 de julho de 2015. Dispõe sobre as Diretrizes Orçamentárias relativas ao exercício de 2016. Valinhos, 2015a. Disponível em: <http://www.valinhos.sp.gov.br/sites/valinhos.sp.gov.br/files/leisorcamentarias/LDO_2016_Lei_5158_LeideDiretrizesOrcamentarias.pdf>. Acesso em: 20 out. 2016.

VALINHOS. Prefeitura Municipal. **Imprensa Oficial. Lei** nº 5.219, de 18 de dezembro de 2015. Estima a RECEITA e fixa a DESPESA do Município para o exercício de 2016. Valinhos, 2015b. Disponível em: <http://www.valinhos.sp.gov.br/sites/valinhos.sp.gov.br/files/leisorcamentarias/LOA_2015_Lei_5070_LOA_Lei_Orcamentaria_Anual.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2016.

VALINHOS. Prefeitura Municipal. **Imprensa Oficial.** Lei nº 5.314, de 18 de julho de 2016. Dispõe sobre as Diretrizes Orçamentárias relativas ao exercício de 2017. Valinhos, 2016b. Disponível em: <http://www.valinhos.sp.gov.br/sites/valinhos.sp.gov.br/files/leisorcamentarias/LDO2017Lei5314LeiDiretrizesOrcamentarias.pdf>. Acesso em: 25 out. 2016.

VALINHOS. Prefeitura Municipal. **Imprensa Oficial.** Lei nº 5.373, de 14 de dezembro de 2016. Estima a RECEITA e fixa a DESPESA do Município para o exercício de 2017. Valinhos, 2016c. Disponível em: <http://www.valinhos.sp.gov.br/sites/valinhos.sp.gov.br/files/leisorcamentarias/L.O.A.%202017-Lei%205.373%20L.O.A.-Lei%20Orcamentaria%20Anual.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2017.

WIKIQUOTE. **Isaac Newton,** 2014. Disponível em: <https://pt.wikiquote.org/wiki/Isaac_Newton>. Acesso em: 05 jun. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global health risks:** mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Carta de Ottawa**. Ottawa: World Health Organization, 1986.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: World Health Organization, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health promotion:** a discussion document of the concept and principles. Copenhagen: World Health Organization, 1984.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezada Aluna,

Tenho o prazer de convidá-la a participar da pesquisa "Política Pública e Qualidade de Vida: um estudo sobre os grupos de ginástica da Prefeitura Municipal de Valinhos/SP", no programa de ginástica oferecido pela Secretaria de Esportes e Lazer do município de Valinhos/SP.

Para isto, gostaria de contar com seu consentimento para participar do estudo, respondendo ao questionário: Versão Abreviada em Português do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL – bref) e participando de uma sessão de discussão em grupo (grupo focal), durante o horário de aula, em dias previamente combinados, caso seu grupo seja selecionado.

Será garantido o sigilo das informações obtidas bem como o seu anonimato. A senhora pode se retirar da pesquisa durante qualquer momento, bem como não responder algum questionário, ou não participar do grupo focal. Além disso, as informações serão utilizadas exclusivamente para o desenvolvimento do estudo.

Esta pesquisa apresenta riscos mínimos, e como benefícios, melhoria da qualidade de vida das alunas, maior compreensão do projeto pela Secretaria de Esportes (professores, diretores e secretário), e propiciar um exemplo de atuação profissional para a área acadêmica.

A sua colaboração torna-se imprescindível para o alcance do objetivo proposto, além de contribuir para que o programa possa ser aperfeiçoado atendendo da melhor forma as suas expectativas.

Agradeço antecipadamente a atenção dispensada e coloco-me a sua disposição para quaisquer esclarecimentos através do e-mail: caroline_giolo@usp.br ou pelo fone: (19) 3829-5030.

Informações também poderão ser obtidas através do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos, da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – EACH / USP, através do e-mail: cep-each@usp.br ou pelo fone: (11) 3091-1046.

Este Termo de Consentimento será emitido em duas vias, sendo que uma via ficará em poder do pesquisador e a outra em poder do participante.

Eu, _____, declaro estar devidamente informada sobre a natureza da pesquisa, objetivos propostos e metodologia empregada e estou esclarecida o suficiente, portanto aceito participar da pesquisa.

Valinhos, _____, de _____ de 2017.

_____

Assinatura da participante da pesquisa

APÊNDICE B - ROTEIRO PARA O GRUPO FOCAL

Programas Públicos de Atividade Física e Qualidade de Vida: um estudo sobre os grupos de ginástica da Prefeitura Municipal de Valinhos/SP.

OBJETIVO GERAL DA PESQUISA: Analisar a influência da Atividade Física Regular Orientada, enquanto vertente da Política Pública de Esporte e Lazer, na Qualidade de Vida das praticantes, através de uma Pesquisa-Ação no Programa de Ginástica da Secretaria de Esportes e Lazer da Prefeitura Municipal de Valinhos/SP.

OBJETIVOS DA COLETA DE DADOS:

- Identificar os motivos de adesão e permanência no Programa de Ginástica;
- Entender o significado do Programa para as alunas;
- Entender os pontos fortes e fracos deste programa;
- Identificar o que significa Qualidade de Vida para as alunas;
- Verificar os objetivos das alunas ao buscarem a prática de uma atividade física;
- Identificar se as alunas utilizam outros equipamentos de esportes e lazer ou realizam outras atividades físicas.

ROTEIRO

PRIMEIRO MOMENTO

FOCO: Histórico pessoal das alunas.

1. Há quantos anos você participa deste programa de ginástica?
2. Você sempre praticou atividade física? Qual (is)?
3. Você praticou AF na infância e na adolescência? Qual (is)?
4. Qual (is) AF você pratica hoje?

SEGUNDO MOMENTO

FOCO: Programa de Ginástica – motivos de adesão e permanência, significado para as alunas e pontos fortes e fracos.

1. Nos diga os motivos que a levou a se inscrever e participar do grupo de ginástica;
2. Nos diga os motivos pelos quais você permanece no grupo de ginástica.
3. O que significa para você participar do Programa de Ginástica?
4. No seu ponto de vista, quais os pontos fortes do Programa?
5. No seu ponto de vista, quais os pontos fracos do Programa?

TERCEIRO MOMENTO

FOCO: Questões gerais: qualidade de vida, equipamentos de esportes e lazer e autonomia para realizar atividade física.

1. O que significa Qualidade de Vida para você?
2. Você realiza alguma outra atividade física orientada ou não? Qual? Onde? (Espaços Públicos, Clubes, Condomínio etc.)
3. O que você aprende nas aulas de ginástica, você aplica em outros momentos ou espaços? (Autonomia)

ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DO GRUPO FOCAL

- **Local**: sala de aula da ginástica

- **Número de participantes**: de 08 a 15 participantes.

- **Tempo de duração**: no máximo uma hora e meia.

- **Composição do grupo**: em círculo, cada participante fala no tempo definido pelo mediador.

- **Papel do mediador -** criar um clima aberto, de forma a propiciar o encaminhamento em relação ao tema, fazendo intervenções que facilitem as trocas, sem realizar ingerências indevidas. O mediador pode lembrar aspectos expostos anteriormente para que os aspectos não abordados possam ser discutidos, manter o objetivo do trabalho, garantir que todos participem da discussão, incentivar as alunas e informar que a conversa está chegando ao fim.

- **Papel dos relatores –** observar a reunião do grupo focal, atentos aos comportamentos das participantes, expressões faciais, tom de voz utilizado, o contextos das falas, o clima em geral, se alguma se destacou por participar mais ou menos que as demais e as condições do ambiente em que está ocorrendo.

- **Explanação da proposta da dinâmica** – no início da reunião do grupo focal, o mediador anuncia o que acontecerá no encontro, comunica a todos sobre o objetivo da pesquisa e a problematização do tema, de como será a dinâmica e o tempo que cada um tem para responder cada uma das questões. Nesse momento, o mediador grava o consentimento para utilização dos dados, anuncia e pede licença para fazer a gravação total da conversa do grupo.

APÊNDICE C - TRANSCRIÇÃO DOS GRUPOS FOCAIS

GRUPO DE GINÁSTICA DO BAIRRO MORADA DO SOL

Mediador 1: Gente, então. Primeiro lugar, eu quero agradecer muito vocês de terem se disposto a vir aqui também, oferecer um pouco do tempo de vocês para essa pesquisa né, é uma pesquisa muito importante pra gente, muito importante pra Carol né, não só porque é o mestrado dela, mas porque a gente acredita que quando mais pesquisas a gente faz sobre isso, mais a gente vai estar estimulando para que isso aconteça em outros lugares né, então eu quero agradecer bastante vocês e eu vou rapidamente aqui explicar para vocês um pouquinho do que que é a pesquisa da Carol tá!? Daí tem uma primeira parte aqui que eu vou conduzir um pouco com vocês a conversa, e depois a Carol vai conduzir o restante da conversa com vocês tá!? Então isso que nós estamos fazendo, é um método de pesquisa que a gente chama de grupo focal né, que que é o grupo focal? A gente reúne pessoas que tem interesses comuns em alguma coisa, podia ser para qualquer área, se usa esse tipo de coisa, nesse caso a gente tá usando para pesquisar sobre atividade física de lazer que a gente chama né, então vocês todas são pessoas que tem isso em comum, participam de um grupo de atividade física que orientado pela prefeitura de Valinhos né, no caso pela professora Carol, e o fato de vocês participarem desse grupo então a gente consegue fazer um grupo focal com vocês porque esse é o interesse comum né. Depois que a gente fizer essa parta de entrevistas, é uma coisa mais formal do que qualquer outra coisa, vocês vão assinar pra gente só um termo de que participaram da pesquisa, e que a pesquisa não, é, de nenhuma maneira ela prejudica, por exemplo, a saúde de vocês né, então essa é uma coisa que a gente chama de termo de consentimento, porque tem algumas pesquisas na nossa área também, que às vezes são pesquisas mais na área biológica que coleta sangue, que alguma coisa assim né, nesse caso não tem isso, então é uma pesquisa que a gente só discute um tema né, então, mas a gente tem que ter esse termo assinado, mas de qualquer forma, quando a gente começar a conversar aqui, é, eu vou perguntar para vocês também se vocês consentem né, em a gente usar essas gravações que nós estamos fazendo, tá certo!? Alguém é contra a gente usar essas gravações que a gente está fazendo em relação à pesquisa?

Alunas [todas]: Não.

Mediador 1: Todas consentem?

Alunas [todas]: Sim.

Mediador 1: Então está bom, isso é então um acordo comum aqui entre todos né. Nós temos, três, seis, nove, doze participantes do grupo focal hoje. É, o que nós vamos então tratar aqui? Nós vamos tratar desse programa que a Carol participa na Prefeitura de Valinhos, que é um programa que a gente chama de atividade física orientada né, por que que é uma atividade física orientada? Porque é um tipo de atividade física diferente que vocês tem uma professora orientando vocês né, existem outros tipos

de atividade física que não são orientadas né, vocês poderiam fazer caminhadas no parque ou coisa do gênero, mas a gente está pesquisando esse tipo de atividade orientada e a relação disso com uma coisa que às vezes é difícil a gente definir isso, mas é uma coisa que a gente chama de Qualidade de Vida, certo? Então a gente vai relacionar isso um pouco com Qualidade de Vida, e vai entender um pouco também como que é isso dentro da dinâmica de uma cidade como Valinhos né!? Quer dizer, numa cidade de cento e quinze, cento e vinte né!?

Mediador 2: Cento e Vinte.

Mediador 1: Cento e vinte né!? Cento e vinte mil habitantes né!? Qual a importância desse tipo de atividade para uma cidade de cento e vinte mil habitantes e por que que, de repente, não tem mais gente ainda tendo acesso né!? É, então a gente vai tentar com vocês, vou rapidamente falar aqui qual o objetivo, é identificar um pouco, porque que vocês vem para esse lugar, porque a gente chama de adesão e permanência, que que é adesão? Adesão é a entrada no programa né!? Depois a gente vai falar sobre isso, cada uma de vocês vai ter a oportunidade de falar, mas a gente sabe que tem algumas de vocês que estão aqui a muito tempo já fazendo né!? Então que que é isso? Veio, procurou o programa e fez a adesão ao programa, e depois tem algumas que permanecem um tempo, outras permanecem mais tempo né!? E assim é né!? Então a gente chama de permanência, a gente vai então investigar um pouco isso também, adesão e a permanência tá!? Daí a gente vai tentar entender que que vocês acham que é ponto forte desse tipo de atividade e os pontos fracos também desse tipo de atividade né!? A gente vai tentar identificar com vocês também, o que que você consideram Qualidade de Vida, pra gente é um termo meio difícil até pra nós que estudamos isso, mas a gente quer saber um pouco de vocês, o que que é Qualidade de Vida de vida pra vocês né!? Verificar com vocês porque que vocês vem aqui, qual que é o objetivo de vocês estarem aqui. E a gente vai tentar identificar com vocês também, se vocês usam outros lugares da cidade, outros espaços da cidade para fazer atividade física de maneira espontânea, livre né!? Não tendo necessariamente uma professora né!? Então é basicamente sobre isso que nós vamos conversar tá?! Tem um primeiro momento que a gente chama aqui mesmo e exatamente assim, de primeiro momento, em que eu que vou conduzir, depois a Carol que vai conduzir o segundo momento. É, que a gente vai tentar falar um pouquinho e eu vou dar a palavra a cada uma de vocês né!? A gente vai perguntar sobre quanto tempo vocês estão no programa. Há quantos anos ou quantos meses que vocês estão aqui. Se praticou atividade física em outros lugares, o que que praticou, né!? Se praticou quando era jovem, na infância, na adolescência, que que você praticava, né!? Então é isso, pode ser coisa assim, ah eu brincava na rua, sabe?! Pensar coisa, que que era sua atividade corporal, física na infância, na adolescência. Lembrar um pouquinho disso né!? E o que que você pratica hoje, além de vir aqui e ter a aula da Carol né!? A gente sempre imagina que as pessoas podem vir numa aula orientada mas fazer depois outras coisas no seu tempo livre tá!? Então tudo bem? Então a primeira pergunta, e aí a gente pode só pra a título de organização aqui fazer meio na sequência aqui, pode ser? Pode começar daqui pra lá? É justamente essa, quantos anos, quanto tempo, quantos meses, pode ser meses também, mas eu tenho certeza que aqui a maioria talvez seja

anos né!? Mas a quanto tempo você participa desse programa de ginástica? Tá bom? É, pode ser, desculpa, eu esqueci de falar isso também, pode dizer seu nome, se apresentar também, né!? Como a gente já se apresentou pra vocês. E responder a primeira pergunta, com relação aos nomes, deixa eu deixar claro isso para vocês também, que faz parte do protocolo da pesquisa, a gente não usa o nome de vocês, tá certo? Porque é... Pra vocês também terem absoluta liberdade de fazer as críticas que vocês quiserem ao programa, tá certo? O nome de vocês não vai aparecer, não aparece nem o nome da Carol, tá certo? É como se ela tivesse a fazendo a pesquisa em outro grupo, até em outro lugar.

Aluna 3: Dá licença só um pouquinho, fazendo um favor, que eu vou falar ali com ela...

Mediador 1: Lógico, fique à vontade. Então vai sempre aparecer assim normalmente a primeira letra do nome de vocês, no relatório, mas não aparece o nome de vocês, então isso é só para garantir que vocês fiquem à vontade, é, a gente identifica mas não identifica as pessoas.

Mediador 2: Igual aquele questionário que vocês responderam.

Mediador 1: É, lógico que aqui a gente se identifica porque a gente quer conhecer vocês também né?! Mas é, pro relatório de pesquisa não faria muito sentido a gente identificar cada uma de vocês, até pra manter esse anonimato que a gente chama que é para vocês poderem ficar à vontade, tá bom? Então quantos anos, seu nome, há quantos anos participa.

Aluna 1: Meu nome é D., eu participo tem dois anos, dois anos mais ou menos. E para mim foi muito bom, no começo eu queria desistir né Carol?! Mas depois ela me incentivou bastante e tô aqui até hoje, foi muito bom para mim, me sinto muito bem.

Mediador 1: Dona D. quantos anos a senhora tem?

Aluna 1: Sessenta.

Mediador 1: Sessenta anos, legal.

Aluna 1: Me sinto muito bem.

Mediador 1: Mais de dois anos já então.

Aluna 1: E estou feliz aqui.

Mediador 1: Beleza.

Aluna 2: Meu nome é A., e eu comecei esse ano, faz quatro, esse mês vai fazer cinco meses né, e eu tava em casa muito sedentária, e, não totalmente né, que eu faço natação aqui no Ginásio Municipal aqui também, mas eu achava pouco, porque duas vezes só por semana eu acho pouco, aí eu complementei o resto da semana aqui fazendo a ginástica com a Carol. Eu tô sentindo muito bem, nossa. Ótimo!

Mediador 1: Legal. Eu perguntei a sua idade? Desculpa.

Aluna 2: Quarenta e quatro.

Mediador 1: Tá.

Aluna 3: Meu nome é M., tenho quarenta e um, é quarenta e seis anos, perdão, quarenta e seis anos, é, vendo minha vizinha O., com colchonete subindo três vezes na semana, eu falei “nossa, mas onde ela

está indo?”. Aí cheguei até ela e falei: “O., onde você tá fazendo ginástica?”. Aí ela apresentou aqui, a Carol, uma ótima professora, estou amando, faz cinco meses que eu estou.

Mediador 1: Ah, que legal!

Aluna 3: Nossa, pra mim faz muito bem, gosto muito!

Mediador 1: Legal**.**

Aluna 4: Meu nome é O., eu tenho quarenta e sete anos, e que eu faço ginástica, acho que já há uns sete anos mais ou menos, com a Carol acho que uns três mais ou menos.

Mediador 2: Não, eu tô aqui há sete e meio.

Aluna 4: É? Acho então que tem mais.

Mediador 1: Bastante.

Aluna 4: É, e eu faço caminhada, de vez em quando, é de vez em quando, e falto também bastante também da ginástica por causa do trabalho que, às vezes, eu trabalho à noite, aí às vezes eu atraso e não dá tempo de vir, mas é isso.

Mediador 1: Não consegue, tá.

Aluna 4: Quando não venho, sinto muita falta também.

Mediador 1: Legal.

Aluna 5: Eu sou a C., tenho sessenta e três anos, eu faço, assim, depois que eu me aposentei do hospital que eu comecei, pra não ficar em casa sem fazer nada, aí me convidaram para participar da ginástica, já tinha o grupo, mas eu creio que eu comecei em 2005, e tô até hoje né. E faço Zumba, faço caminhada também, me sinto muito bem, e tamo aí né.

Mediador 1: Que bom.

Aluna 6: Eu sou a I., tenho sessenta e nove anos, faz mais de vinte anos que eu pratico, faço ginástica, faço hidro e faço academia, e dei aula trinta anos, e dava educação física pros alunos, jogava futebol com eles, e muitas coisas mais, pra mim é ótimo, eu não posso ficar sem fazer ginástica nem hidro, porque além disso eu tenho um serviço que me depende dos movimentos.

Mediador 1: Legal.

Aluna 6: Que eu não me aposentei ainda não ein, eu trabalho viu.

Mediador 1: Tá trabalhando ainda, que legal.

Aluna 7: Meu nome é V. A., eu já pratico a ginástica, antes de vir aqui eu já praticava no outro grupo, aí passei aqui, também aqui faz mais de vinte anos, aqui também.

Mediador 2: Vinte e quanto mais ou menos?

Aluna 7: Ah, aqui **[...]**

Aluna 6: Aqui é uns vinte, porque a gente praticava na outra, que tinha no nosso bairro, com a outra professora, a R. né!? Aí depois veio pra cá.

Mediador 1: Nesse salão mesmo? Nesse espaço?

Aluna 6: Não, no outro salão.

Aluna 7: Onde que era lá mesmo?

Aluna 6: Lá onde tem a Igrejinha, onde tinha a Igrejinha, lá na praça Washigton Luis.

Mediador 2: E lá vocês fizerem quanto tempo?

Aluna 6: Lá na praça Washington Luis com a R.

Mediador 2: Dá quase uns trinta anos?

Aluna 6: Ah, dá.

Mediador 1: Já dá uns trinta anos.

Aluna 6: Ah dá, muito mais.

Mediador 2: Juntando os dois dá trinta?

Aluna 6: É, por aí...

Aluna 7: No Jardim Imperial.

Aluna 6: É, no Jardim Imperial também.

Aluna 7: É, no Jardim Imperial.

Mediador 1: Olha só.

Aluna 7: Já fazia lá, aí depois aqui vinte, eu também tô indo na academia.

Mediador 1: Somando os dois dá quase trinta então?

Aluna 6: Dá, por aí.

Aluna 7: Na academia e a minha idade é setenta.

Mediador 1: Poxa vida, que legal, tá bem mesmo.

Aluna 2: Você tem setenta?

Aluna 5: Setenta de boca.

Aluna 6: Nós somos as mais velhas.

Aluna 8: Eu sou a L., tenho quarenta e nove anos, eu comecei fazer porque a minha médica pediu né, a doutora pediu pra mim fazer alongamento, hidroginástica, e antes de eu começar vir aqui, minha amiga me chamou, a R., me sinto bem, faz dois anos que eu tô aqui.

Mediador 1: Dois anos já.

Aluna 8: Só que eu acho que é tão pouco uma vez só por semana né.

Mediador 2: É porque ela participa do alongamento, que aqui a gente tem um grupo de ginástica duas vezes por semana, e um alongamento, porque tem gente que não pode participar da ginástica, daí é uma vez só.

Mediador 1: Ah, entendi. Tá.

Aluna 8: Eu não posso participar desse mais puxado.

Mediador 1: Tá, entendi, aí você faz a turma de alongamento.

Aluna 8: Só isso também, depois só dona de casa.

Mediador 1: Legal.

Aluna 9: Meu nome é M. H., cinquenta e sete anos, faço aqui com a Carol, acho que já deve ter uns cinco anos, acho, venho sempre aqui com ela e seis horas eu vou pra academia, faço também academia, me sinto muito bem, graças a Deus, emagreci bastante.

Mediador 1: Legal, que bom.

Aluna 10: M. D., e eu faço academia, eu tenho 68 anos, eu faço academia e faço aqui com a Carol, só com a Carol há três anos, e que mais? E agora gostei muito que eu sou tímida demais, e aqui nesse grupo me soltei.

Mediador 1: Que bom, isso é bom também.

Aluna 10: Eu sou aposentada, desde 2010, trabalhava na Prefeitura de Valinhos, vinte e três anos **[inaudível]**, agora estou aposentada trabalhando mais em casa do que tudo.

Mediador 1: Legal.

Aluna 11: Oi, meu nome é R., eu tenho cinquenta e dois anos, eu casei nova e tinha ginástica ali no meu bairro Vila Pagano, mas aí como no começo a turma ia bastante, aí foi saindo e eles parou.

Aluna 6: Nós viemos pra cá.

Aluna 11: Não, antes disso ainda.

Aluna 6: É, eu sei, eu fazia lá também.

Aluna 11: Aí como eu sempre trabalhando, e meu serviço sempre foi muito pesado, sempre trabalhei com meu marido, descarregava caminhão de tijolo, essas coisas, então eu nunca tive tempo de ir atrás de atividades físicas.

Mediador 1: Já fazia também.

Aluna 11: É. Só que caminhada eu sempre mantive, aí depois eu consegui fazer hidroginástica pela prefeitura, já fazem cinco anos que eu faço, e aqui na ginástica tem minha prima também que faz muito tempo que faz aqui, aí ela me chamava pra vir, só que eu tava trabalhando registrada, fixa, aí não tinha como eu vir.

Mediador 1: Horário, aham.

Aluna 11: Aí, como eu fui dispensada, aí eu comecei fazer aqui, faz, agora em fevereiro vai fazer dois anos que eu tô fazendo a ginástica aqui, mas eu mantenho a hidroginástica, caminhada, e sou diarista, e quero só reforçar, a Carol é uma das melhores professoras que eu já tive.

[Aplausos de todas as alunas].

Mediador 1: Muito bem ein Carol, está com moral ein. Eu tô tentando educar gente.

[Risos de todos].

Aluna 7: Nós estamos em boas mãos.

Aluna 11: É mérito seu então, professor?

Mediador 1: Um pouco.

[Risos de todos].

Aluna 11: A pessoa quando é boa, já vem de berço.

Mediador 1: De dentro. A gente tenta educar, pra deixar melhor!

[Risos de todos].

Aluna 12: Meu nome é N., tenho cinquenta e cinco anos, eu estou um tempo né Carol, só que fiquei afastada, mais de um ano, e entrei em depressão, e um monte de coisas, agora, a última vez que eu fui

no meu médico cardiologista, tava com sessenta e sete quilos, aí ele falou: “nossa né, você tá fortinha”, falei: “doutor eu tô fortinha ou tô gorda?”.

[Risos de todos].

Mediador 1: Abre o jogo aí.

Aluna 12: Falei pra ele: “fala a verdade”, aí ele falou assim: “você vai ter que voltar pra ginástica, que é muito bom pra você, você tava bem, sua cabeça tava ótima”, aí eu falei assim: “minha irmã também faz zumba né”, falou: “oh, pra você vai ser ótimo também”. Então quando não tem aqui ginástica, tem a zumba, faço caminhada no CLT, gosto muito das minhas amigas né, eu tinha um problema no pé, que era sempre torto assim, a Carol me corrigiu, já tô andando direitinho.

[Risos de todos].

Aluna 12: Verdade, a Carol é um anjo que Deus enviou para mim, na minha vida.

Mediador 2: Obrigada.

Aluna 5: Professora e a filha que eu não tive. Eu só tenho filho.

Aluna 12: Ela é conselheira, ela é amiga.

Aluna 5: Ela é tudo pra gente.

Mediador 2: Ah, obrigada.

Aluna 5: Menina de ouro essa aí.

Mediador 2: N., quanto tempo você disse lá atrás que você tá aqui com a gente?

Aluna 12: Oi?

Mediador 2: Lá pra atrás, quanto tempo faz que você está aqui com a gente? Você ficou um ano só fora né?!

Aluna 12: Fiquei um ano.

Mediador 2: Antes você tava aqui há quanto tempo?

Aluna 12: Eu peguei uma guia do médico para cá e não vim né, lembra? Daí comecei a entrar em depressão, senti falta também, mas ele xingou de mim, chegou em mim, que eu tava com sessenta e sete quilos, disse: “você tá fortinha né”, doutor me fala a verdade, eu tô gorda, ou tô inchada ou tô gorda, porque fortinha não existe.

Mediador 1: E somando tudo há quanto tempo você faz orientada assim?

Aluna 12: Eu não contei né, que eu já perdi mais de cinco quilos né.

Aluna 5: Mas a quanto tempo que você tá aqui? Uns três anos já? Acho que uns três né? De três a quatro.

Aluna 12: Ah, acho que uns três. Assim que teve aquela primeira caminhada da mulher que você me convidou lembra?! No CLT, ainda que eu parei um ano só.

Mediador 1: Legal. Gente, agora é o seguinte, a próxima fala, algumas de vocês já começaram a falar sobre isso né, mas aí eu queria que vocês puxassem um pouco da memória mesmo assim, de outras atividades físicas que você pratica hoje, alguma até falaram: “ai, de vez em quando eu caminho também, eu faço hidroginástica também e tal”, outras atividades físicas que vocês praticam hoje, então

são duas coisas que vocês vão falar né!? Outras atividades que vocês praticam hoje e como que foi isso na infância e adolescência de vocês né, como que era? Brincava na rua? Não brincava. Quando brincava o que fazia, o que que jogava, o que que praticava, se na escola teve, se não teve, se teve oportunidade de fazer alguma coisa na escola ou não, tem gente que não teve nem oportunidade de ir para a escola, por exemplo, então, é mais pensar assim: o que que foi isso na sua vida na infância e na adolescência e hoje também fora daqui, tá bom? Vamos começar o contrário, pode ser? Podemos começar ao contrário?

Aluna 8: Eu tenho médico, me dá licença que eu tenho que ir, obrigada.

Mediador 1: Não tem problema, pode ir, obrigado.

Aluna 8: Tchau.

Mediador 1: Obrigado, tchau.

Aluna 5: Segunda-feira ein! Segunda é festa.

Mediador 1: Não tem problema não. É, vamos começar ao contrário?

Aluna 11: É.

Aluna 5: É a N. primeiro. Da infância N., do que brincava, se brincava.

Aluna 12: Do que eu brincava?

Mediador 1: É, infância, adolescência. Praticava alguma coisa? Jogava alguma coisa?

Aluna 12: Bom, a gente gostava de amarelinha, a gente brincava muito. Jogava bola. Ah, brincava de brincadeiras de escola mesmo assim né.

Mediador 1: A sua infância foi aqui também na região?

Aluna 12: Oi?

Mediador 1: A sua infância foi na região? Foi na cidade aqui? Foi próximo daqui?

Aluna 12: Ai, foi. Agora na adolescência, quase não deu tempo porque casei com 16 anos, aí engravidei, eu tive quatro, o mais novo tá com vinte e sete anos.

Mediador 1: Ah, casou cedo.

Aluna 12: Então tive que cuidar da casa.

Mediador 1: Sim, legal.

Aluna 11: Eu gosto de falar que eu sou pé de figo roxo, sou nascida em Valinhos, eu moro no mesmo lugar desde quando eu nasci, não existia Morada do Sol, e no meu bairro eram poucas casas, a maioria eram todos parentes, a nossa brincadeira era pega-pega, esconde- esconde, amarelinha, a gente tinha uma que a gente chamava de furacão, que a turma jogava pneu e gente descia rodando dentro do pneu. E eu estudei até a quarta série, que é o, não sei como é hoje que se diz, primário, e eu tive que parar porque naquela época meu pai era muito rígido, ele falou assim que tem que parar porque tem que trabalhar, eu com onze anos, eu fui ser empacotadora no Supermercado Caetano, naquela época podia.

Mediador 1: Podia trabalhar.

Aluna 11: Também não tinha registro, só que assim olha aqui ó, eu morava aqui embaixo, eu ia seis horas da manhã de a pé, voltava almoçar, tudo a pé, ônibus para mim era só pra longe.

Mediador 2: Qual Caetano?

Aluna 11: Caetano da Onze de Agosto. E, aí também, depois, eu comecei namorar cedo, com dezesseis, casei com dezenove, conforme casei, eu já fui trabalhar com o meu marido, aí eu trabalhei com tijolo.

Mediador 1: Era coisa de construção civil.

Aluna 11: Isso, assim, tinha bastante criançada no bairro na época, e não tinha o Morada do Sol, então no final de semana a gente jogava vôlei, mesmo eu casada, jogava bola com o meu filho com as molecadas, eu sempre fiz brincadeiras com as crianças, eu fazia festa junina no meu bairro, e depois, aí esses tempo atrás que eu voltei fazer, entrei na ginástica por causa do meu trabalho. Que agora por eu ser diarista, eu posso conciliar os horários, aí a hidroginástica já faz seis anos, caminhada eu faço desde de que eu nasci.

Mediador 1: É, pelo que você narrou aí, você ia caminhando para trabalhar né!?

Aluna 11: É, então eu sempre fiz, assim, dizem que a caminhada se for para o trabalho, essas coisas, eles num **[...]**

Mediador 1: O efeito é o mesmo né.

Aluna 11: É, mas assim, sábado, domingo, se tenho que ir para cidade é tudo a pé. Uma vez por mês tem a descia de rolimã, que é pela prefeitura, ali na Festa de Figo.

Mediador 1: Ah, aquele que você me mandou. **[Direcionado ao mediador 2].**

Aluna 11: Eu também vou lá, eu desço de rolimã, com a amiga.

Mediador 1: Sensacional!

Aluna 11: Então eu sempre tô me mantendo ativa, pra gente não pirar de vez.

Mediador 1: Sim, sim, ótimo, legal!

Aluna 11: Tem mais alguma coisa?

Mediador 1: Não, só isso.

[Risos de todos].

Mediador 1: Adorei, vamos vir aqui andar de carrinho de rolimã.

Aluna 11: Tem até a foto ein.

Mediador 1: Depois, você falando é que me lembrou uma coisa aqui também, é que eu não conheço a cidade, é a primeira vez que eu estou vindo aqui, mas a gente chegou e deu uma volta pela cidade, e eu percebi que a cidade não tem muitas ciclovias né, então, depois se vocês tiverem alguma história de bicicleta, também dessa época, vocês podem falar.

Aluna 11: Eu esqueci de contar professor, como eu fiz só até o primário, a quarta série, quando eu tava com quarenta anos, eu resolvi voltar a estudar.

Mediador 1: Fazer o supletivo.

Aluna 11: Eu fiz, eu peguei da quinta série, fiz o colegial. Eu fiz aula de computação.

Mediador 1: Olha que legal.

Aluna 11: Então eu continuei, entendeu?

Mediador 1: Mas na escola, aquela época, até a quarta série, você não tinha educação física?

Aluna 11: Não, assim, no recreio a gente pulava amarelinha e pulava corda.

Aluna 5: Era só no ginásio.

Mediador 1: Aí tinha essas brincadeiras do pátio.

Aluna 1: De pátio né, então depois que eu voltei a estudar, com quarenta anos, pra poder melhorar, assim né.

Mediador 1: Então, mas só pra gente, esse insight que eu tive agora, pra gente ter esse dado assim, quem de vocês aqui sabe andar de bicicleta? Que sabe andar.

Aluna 5: Sei, mas não gosto de andar.

Mediador 2: Seis, sete né!?

[Inaudível/falas sobrepostas].

Mediador 1: Então, isso é uma coisa que tinha que ser discutida também, a cidade tinha que ter ciclovia.

Aluna 11: E não tem nenhuma.

Mediador 1: Isso você anota aí, que depois a gente **[...] [Direcionado ao mediador 2]**.

Mediador 1: Muito bem, passamos.

Aluna 10: Eu. De criança eu trabalhei muito, mas eu brinquei muito também, porque eu morava na roça, meu vô deu assim, terreno para todos os filhos dele, então fizeram cada qual tinha sua rocinha, mas fizeram casas perto, parecia uma **[...]**

Mediador 1: Uma vila.

Aluna 10: Uma cidade, uma vila. Então eram muitos primos, muitos primos, e nós somos em dez irmãos, e era a mais nova de sete irmãs, aí nós brincava de tudo, nadava e jogava bola, meu pai não gostava que jogava bola, mas os meus irmão me levava e eu jogava escondido.

Mediador 1: Nadava, no que que era? Lagoa? Rio?

Aluna 10: No Rio São Mateus, eu nadava, eu nasci lá no Espírito Santo. E aí corria muito, brincava de jogar aquele, antigamente chamava de disco, hoje em dia é aquele que joga para cima e alguém pega. Brincava muito, brincava de casinha, dançava muito, porque tinha baile todo sábado na roça lá, a gente ia, e como eu gostava de ir escondido do meu pai, porque ele não deixava a gente paquerar os meninos.

Mediador 1: Os meninos, claro.

Aluna 10: A gente aproveitava, quando ele arrumava um problema a gente aproveitava. Depois eu mudei para Governador Valadares, também era a minha época de catorze anos, foi muito bom também em Governador Valadares, mas não trabalhava em Governador Valadares, eu não trabalhava porque meus irmãos não deixavam eu trabalhar na cidade, ficava em casa costurando, costurando, não gostava de costurar, mas era obrigada a costurar porque eles não deixavam eu trabalhar fora, e escola, eu fui na

escola até a quarta série porque, primeiro não tinha a quinta série na minha época, na minha época era admissão, aí eu comecei ir, meus irmãos todos estudaram e formaram em alguma coisa, e eu não, e aí quando veio aquela tal de raiz quadrada lá, aí falei vou sair da escola, saí da escola, aquele negócio não entrava na minha cabeça, podia ficar sentada todo o dia que aquilo não entrava na minha cabeça, aí eu parei de estudar, meu pai falou: "então você vai trabalhar", e eu trabalhei, tive que trabalhar mais ainda, porque a gente já morava em uma cidadezinha pequena, em Nova Venécia, aí eu tive que trabalhar de empregada doméstica, falei: "vou trabalhar de emprega doméstica mas não vou estudar mais porque não consigo fazer aquele negócio lá", aí lá em Governador Valadares foi muito bom, porque meus irmãos me prendiam muito, mas também saiam, passeavam, eles passeavam comigo, eu andava, eu pude jogar bola, aí quando foi em sessenta e nove eu mudei para São Paulo, perdi amigos, perdi todo mundo lá, aí em São Paulo comecei trabalhar, fiquei só trabalhar mesmo, aí eu vim pra Valinhos, bom demais em Valinhos, eu não jogava mais, mais eu ia com os meus filhos para os campinhos, porque eu não deixava eles saírem sozinhos, eles tinham que jogar quando tinha alguém junto né! Eu, meus sobrinhos, meus filhos, ia com eles tudo lá, porque eles iam jogar.

Mediador 1: Eles iam jogar futebol e você ia junto.

Aluna 10: E eu ia junto, e foi bom eu fiquei em Valinhos com os meus filhos, e foi bom porque aqui em Valinhos eu criei filhos e trabalhei, entrei na Prefeitura, trabalhei, graças a Deus, meus vinte e três anos na Prefeitura, e eu fiquei cozinhando por uns tempos, depois eu parei também. Ginástica eu fazia quando tinha aqui, depois foi lá para o Jardim do Lago, daí eu não fui mais, aí eu vim aqui com a Carol.

Mediador 1: Legal.

Aluna 10: Faz três anos que eu tô aqui com a Carol, pretendo ficar com ela até **[...]**

Mediador 1: Até ela aposentar.

Aluna 10: É, até ela aposentar.

Mediador 1: Quando ela aposentar ela vai continuar.

[Risos de todos].

Mediador 1: Porque agora ninguém mais vai aposentar.

Aluna 9: Eu sou de Minas Gerais, de Mutum**,** eu vim pro Paraná, não quase brinquei porque meu pai também era muito muito muito ruim, nós só apanhava, tenho marca de cinta até hoje nas costas, aí com treze anos ele pôs a gente na enxada, eu sou a mais velha, com onze filhos eu sou a primeira, pôs na enxada, e carpi café até os vinte e dois, saí pra **[...]**

Mediador 1: Aí no Paraná?

Aluna 9: Isso, aí nós veio aqui pra Valinhos, aí da enxada entrei no frigorífico, aí saí para casar, com vinte e dois anos, e hoje eu detesto ver um pé de café, gosto dele no copo para mim tomar, mas pra mim ver ele assim plantado não gosto mais, casei, tive dois filhos maravilhoso.

Mediador 1: Pouco espaço para atividade corporal né!?

Aluna 8: Eu também atividade assim, só quando criança mesmo, a gente brincava na escola, quando tinha educação física, estudei também só até o quarto ano, aí minha mãe precisou trabalhar e tive que ficar em casa né. Fiquei em casa pra cuidar dos irmãos, e depois, a gente morava em Campinas, que eu nasci em Campinas, aí quando a gente mudou pra Valinhos, em oitenta e cinco, aí eu já comecei a olhar criança dos outros né, eu era nova, e olhava os menininhos lá dos vizinhos, mas fazer atividade, eu não fazia nada aí depois, quando eu fiz dezoito anos, eu fui trabalhar, eu trabalhei sete anos numa firma, casei também, tenho dois filhos, desde lá eu só sou dona de casa.

Mediador 1: Cuida da casa.

Aluna 8: E só tô fazendo aqui no alongamento, apesar que uns anos atrás eu fiz uns dois anos de hidroginástica, depois eu larguei.

Mediador 2: Oh L. na escola vocês brincavam do que?

Aluna 8: Nossa, na escola a gente brincava muito né.

Mediador 2: Do que?

Aluna 8: Era de amarelinha, era de queimada né, é muita coisa assim de roda né, e final de semana também a gente brincava muito com a molecada da rua, na rua a gente jogava, brincava, aproveitava.

Mediador 1: Sua infância foi aqui também na cidade?

Aluna 8: Não, foi em Campinas.

Mediador 1: Ah foi em Campinas.

Aluna 8: Foi em Campinas, que eu estudei tudo em Campinas né. Eu morei lá pro lado do Jardim São Marcos em Campinas, no cafundó. Risos.

Mediador 1: Legal.

Aluna 8: Mas brincadeira assim, eu também andava muito de bicicleta na rua né, no final de semana, aí eu aprendi, meu irmão ensinou eu andar de bicicleta, a gente andava de bicicleta, juntava a molecada jogava queimada né, aquele beisebol.

Mediador 1: Taco? Bets?

Aluna 8: É. A gente jogava muito isso.

Mediador 1: Na rua é. Isso era muito comum também.

Aluna 6: A M. jogava taco viu, a M. e a prima.

Aluna 11: Jogava taco. Tem um riozinho que corta lá embaixo, minha infância foi no riozinho, é bicicleta daqui em Vinhedo, porque não tinha esse movimento, aqui era até estrada de terra.

Mediador 1: Ia até Vinhedo de Bicicleta.

Aluna 11: Tudo de bicicleta.

Mediador 1: Eu perguntei quem sabia andar, mas eu não perguntei, hoje quem anda de bicicleta de vez em quando? De vez em quando.

Aluna 11: Eu de vez em quando.

Aluna 8: De vez em quando.

Aluna 6: Eu só na academia.

Aluna 7: Eu tinha vergonha.

Mediador 1: Só na estacionária, bicicleta estacionária.

Aluna 7: Eu tinha vergonha. Quando mudei, porque sou Valinhense.

Mediador 1: Desculpa, como é seu nome mesmo?

Aluna 7: V.

Mediador 1: V. Então a V. agora lembrando um pouco.

Aluna 7: Então, agora andar de bicicleta, quando mudei aqui onde eu moro, não tinha movimento, era diferente de onde eu morava, lá era centro, e aqui eu queria, tinha vontade de andar de bicicleta, mas eu tinha vergonha, eu tinha vergonha de andar de bicicleta aqui, então, eu sou Valinhense né, nasci aqui em Valinhos e a minha infância foi muito boa, ótima, nossa, e também nós somos em dez irmãos, e brinquei também muito de bicicleta, e eu não tinha bicicleta, e não tenho, andei de bicicleta, nos andava de cinco na bicicleta, é aquele tempo aqui [...]

Mediador 1: Aquele tempo quem tinha bicicleta dividia com os outros.

Aluna 7: E meu pai prometia dar bicicleta, "ajuda nós", que tinha plantação de arroz, "ajuda que vocês vai ganhar bicicleta". Minha mãe não deixava, tinha medo, mal sabia ela que na estação, a estação aqui de Valinhos.

Mediador 1: Aham.

Aluna 7: Você indo assim do lado esquerdo, aí foi assim que a gente aprendeu.

Mediador 1: Andar de bicicleta.

Aluna 7: Andar de bicicleta. Era ali que todo mundo se reunia, nós ia de cinco na bicicleta, e a cavalo eu também andei, assim, eu não alcançava quase no cavalo, então eu pegava o bonar com a comida, sem o milho e punha de boca para baixo, punha assim na cabeça do cavalo e ia andar, que meu pai tinha açougue, de, como é que se fala? De pega-pega, de esconde-esconde, muito muito. Pular rio com vara.

Mediador 1: E na Juventude?

Aluna 7: Pular rio com vara, pegar peixe também com a peneira, dança, coisa que eu mais gosto é de esporte, de tudo, quase todo tipo de esporte, mas não sei nenhum.

[Risos de todos].

Mediador 1: O importante é se mexer!

Aluna 7: E assim, eu ia assistir filme do Elvis Presley, umas quatro, cinco vezes, só por causa da música e da dança, eu sempre adorei.

Mediador 1: E na sua Juventude?

Aluna 6: Sem contar que ela vai direto no baile.

Aluna 7: Eu participo sim de baile. Na minha infância eu tive muita oportunidade, de ter, que nem naquela época, festa junina, eu, a gente, todo, nossa, eu até enjoava até, de todo ano participar da festa junina, e no nosso tempo tinha mesmo aquela coisa legal, casamento, fazia no bar, do bar antigo que tinha da Q.

Mediador 1: Faz a representação do casamento caipira.

Aluna 7: E o pessoal levava presente, que era presente da festa, que nem batata doce, e participei muito, e de carnaval e de matinê, eu, foi, tive muito, brinquei muito, brinquei de futebol tamém, quando brincava de pega-pega e de esconde-esconde, quando saía da escola a gente trocava de roupa e ia brincar, e só eu era bobinha, e falei: "só eu que era?". É que eu esquecia de tirar o laço, o laço que antigamente o uniforme era com fita enrolada, a blusa e a saia tudo de prensada, era bonito, eu não tirava a fita, esquecia, quando tava escondida o pessoal via a fita.

[Risos de todos].

Mediador 1: Ficava mais fácil de achar né?!

Aluna 7: É! Eu falava: "mas só eu ser?!". Eles riam, sabe?! Depois aí falou porque meu irmão também participava, porque onde eu morei, na Rua Doze de Outubro, era desde os vizinhos tudo, aquelas ruas toda atrás, era todos juntos, era tudo assim família, era muito bom. Quando dava enchente, pegava a bacia de água, bacia aliás, e a outra ia lá e empurrava. Foi uma infância **[...]**.

Mediador 1: Ótima!

Aluna 7: Muito boa que eu tive.

Mediador 1: Que bom!

Aluna 6: Eu fui criada lá em Muzambinho, nasci lá, meu pai era sitiante lá, com treze irmãos, brincava de tudo que tinha direito, pega-pega, esconde-esconde, é, cabana de palha de feijão, era de tudo, então bocha, tudo, depois vim pra Guaxupé, minha Juventude foi em Guaxupé, fiz faculdade em Guaxupé, casei, vim para Valinhos e faz quarenta e dois anos que eu moro em Valinhos. Vim para cá, vim dar aula no SESI e no estado aqui, foi uma vida boa, dei aula para muitos alunos, muitos formaram em médico, professor, advogado, e faz dezessete anos que eu me aposentei, abri uma escola, fechei, aí fui para a Unicamp, formei em diretora de ensino geral e de trânsito, aí depois fiquei três anos diretora de auto escola, abri uma pizzaria, e faz dez anos que estou com a pizzaria, e eu não paro.

[Risos de todos].

Mediador 1: Que bom.

Aluna 6: E tenho dois filhos, um tá lá no Rio, na Petrobrás, e a filha trabalha comigo.

Mediador 1: Nesse período da infância e adolescência, assim Juventude, que prática corporal assim mais que você lembra?

Aluna 6: Era andar a cavalo, muito andar a cavalo, e depois que eu comecei dar aula, eu dava educação física lá em Guaxupé, tinha que dar educação física, e aqui também no estado.

Mediador 1: Aham.

Aluna 6: Então a gente dava futebol, pulava corda, bolinha de gude, muita coisa. Peteca, peteca muito.

Aluna 7: Ai, bolinha de gude.

Mediador 2: E você brincava com eles I.?

Aluna 6: É, tinha que dar aula, era obrigatório dar aula.

Mediador 2: E você fazia junto com eles?

Aluna 6: Fazia junto, apitar jogo, correr no campo, tinha que fazer né. Afinal o governo não dava professor de educação física, e a gente que tinha que dar né. Era da grade.

Mediador 2: É uma briga até hoje.

Mediador 1: Você era professora de sala né? Professora de série.

Aluna 6: Era, tinha que dar aula...

Mediador 1: Legal!

Aluna 5: Ah, minha infância não gosto de falar muito porque, foi assim, muito triste né. Mas assim eu cuidei muito dos meus irmãos. A gente brincava, e estudar não consegui muito, porque meu pai mudava muito na época né, meu pai mudava muito, aí eu consegui estudar, porque eu sempre trabalhei desde os nove anos de babá na casa das patroas, aí eu consegui **[...]**

Mediador 1: Desde que idade?

Aluna 5: Desde nove anos que eu trabalho né. Então, e, e aí consegui estudar, e consegui tirar o diploma de quarto ano, eu já tinha uns dezesseis anos, por aí né. Aí ficou só aquele de quarto ano mesmo, mas continuei sempre trabalhando em casa de família, mas eu não queria ficar só cuidando de criança e lavando prato não, aí, com dezoito anos, eu me casei né, tive meu filho, e aí fiquei viúva, com vinte e dois anos, com filho de dois anos.

Alunas: Nossa!

Aluna 5: Vim para Valinhos, para a casa dos meus pais, e continuei trabalhando, aqui em Valinhos eu trabalhei em cerâmica, que eu vim no meio do ano então não tinha serviço, mas nessa época eu já tinha feito um cursinho, que eu tinha vontade, assim, eu não queria ficar só na **[...]** Aí tinha feito um cursinho pelo Senac, de atendente de enfermagem, aí meu primeiro emprego assim registrado mesmo foi nesse hospital aqui de Valinhos.

Mediador 1: Ah, você foi trabalhar no hospital.

Aluna 5: É, aí fiquei ali trabalhando de enfermagem, aí, quando foi em noventa e oito, para acabar com os atendentes, aí foi que eu precisei estudar naquele projeto Educação na Saúde, aí eu fiz o fundamental, aí me formei em técnico de enfermagem, técnico em enfermagem né, e aposentei agora em noventa e nove, e desliguei em 2000 do hospital, mas eu continuo minhas atividades de criança, de brincar, eram aquelas brincadeiras, não tinha muito tempo né, mas brincava com os meus irmãos, brincava de bola, brincava de bets.

Mediador 1: Teve pouca infância né para quem começou a trabalhar **[...]**

Aluna 5: Até grávida eu brincava de jogar bets. Então assim que eu brinquei. Agora, atividade física de criança, era puxar água no poço, a gente puxava.

Mediador 1: Água do poço.

Aluna 5: Puxar água do poço, carregar lenha, ia na escola longe, porque não tinha Topic, ônibus, tinha que ir tudo de a pé. Então, jogava bola, aquelas brincadeiras né, e hoje, eu faço arte, eu pinto casa né, eu, vira e mexe, o que eu puder fazer, eu faço, aprendi muita coisa né, então é assim.

Mediador 1: Legal! obrigado!

Aluna 5: Gostei muito de baile, fui muito em carnaval, samba.

[Risos de todos].

Aluna 5: O coração dispara um pouquinho, eu dou uma paradinha, e continuo.

[Risos de todos].

Mediador 1: E assim vai.

[Risos de todos].

Mediador 2: Tem que ficar segurando, as duas **[apontando para as alunas 5 e 6]**, porque tem arritmia.

Aluna 5: Dá aquela disparadinha, ela fala para.

[Risos de todos].

Aluna 3: Minha infância não foi aqui, foi no interior de Barbacena, onde eu nasci, e meu pai sempre foi carreteiro, quase num ficava em casa, então com onze anos, brinquei muito, brinquei muito de queimada, de corda, de peteca, de esconde-esconde, muito andei de bicicleta, mas aí com onze anos, meu pai decidiu, quando eu estava com onze anos, que nós somos gêmeas, eu sou gêmeas, e meu pai decidiu vim embora para Valinhos né, tentar uma vida melhor. Chegamos aqui em Valinhos, aí com doze pra treze anos eu tive que sair para trabalhar, aí cortei um pouco das brincadeiras da infância, fui ser babá de criança, e aí foi passando, tive que estudar à noite né, e cortou aquela brincadeira que eu gostava muito, muito, brincar na rua, andar de bicicleta, trabalhando e estudando à noite, e aí, com dezoito anos, tirei a carta e falei pro meu pai, nossa eu vou mudar minha letra de carta, vou mudar para D, que quero dirigir carro grande.

Mediador 1: Motorista profissional.

Aluna 3: Aí, em 2005, comprei uma Van escolar, gosto muito de criança, e comecei montar linha para mim própria, e 2006 precisei vendê-la, e fiquei de empregada, de motorista de Van, amo, amo, amo dirigir, amo as crianças, amo tudo, e **[...]**

Mediador 1: E você faz isso ainda?

Aluna 3: Não, agora estou afastada, não tô trabalhando no momento, que tenho filhos gêmeos, aí eles me dá uma educação física mais ou menos em casa.

[Risos de todos].

Aluna 3: É uma correria, eles tem cinco anos, é, aí eu tive que me ausentar um pouco.

Mediador 1: Legal! Bacana! Muito bem.

Aluna 2: Bom, eu nasci em Mogi Guaçu, mas vim recém-nascida para Valinhos, então é como se eu fosse nascida aqui, e meu pai, ele era Ferroviário, ele era da Mogiana, aposentou na linha férrea, então, a gente morava nessas casinhas beirando a linha do trem.

Mediador 1: Da companhia né?

Aluna 2: Isso. E tinha as estradinhas de terra, colônia de casas né, e a gente brincou, nossa, minha infância foi uma delícia, brincava muito, tinha bastante árvore, pé de manga, subia nas árvores, meu

pai fez uma balança que ia longe sabe. Tinha aqueles rodeios, sabe, de ferro, que a gente brincava, a gente brincava de bets né?

Mediador 1: Bets.

Aluna 2: Queimada, bicicleta, a gente ganhou uma bicicleta, só que era minha e da minha irmã, era uma só, dividia a bicicleta.

Mediador 2: Dividia!?

Mediador 1: Isso é legal.

Aluna 2: É, dividia a bicicleta. Andava de bicicleta, caía levantava. Minha infância foi muito boa, foi ótima, aí na adolescência eu comecei a trabalhar também.

Mediador 1: Com quantos anos?

Aluna 2: Com quinze, dezesseis anos. Trabalhei na área de cabeleireiro, e depois eu fui pra Rigesa. Trabalhei na Rigesa onze anos, papel e celulose, e casei, aí no Rigesa mesmo tinha o clube do Rigesa, que tinha academia, e eu fiz academia lá também.

Mediador 2: Isso com quantos anos no Rigesa?

Aluna 2: Ah, eu tinha uns vinte e cinco anos. No Rigesa eu entrei com mais ou menos vinte e um anos, eu tinha, aí com vinte e cinco mais ou menos, eu entrei na academia lá, mas eu não fiz muito, acho q um ano de academia, aí eu voltei a estudar, porque a empresa exigiu o estudo, aí eu voltei a estudar, trabalhava e estudava, não tinha muito tempo, e fazia das duas às dez, de manhã, estudava de manhã, então não tinha muito tempo para atividades físicas, e aí eu fiquei grávida, e aí depois de casada tive o meu filho, aí meu filho e eu faz a natação aqui, a gente começou a fazer natação faz uns cinco anos mais ou menos, que eu faço natação aí, e agora esse ano, eu comecei fazer aqui com a Carol, faz quatro, cinco meses né Carol?

Mediador 2: É.

Aluna 2: E pretendo ir longe também, não quero parar não.

Mediador 1: Legal.

Aluna 2: Tava muito sedentária em casa, sabe até entrando, porque eu não trabalho mais, e a gente começa a ficar até em depressão né!? Porque eu falei assim né, não, e eu tenho problema de pressão alta, de tireoide, então os médicos fica pegando no pé né, da gente fazer atividade física, aí eu comecei meio que caminhar.

Mediador 1: Legal.

Mediador 2: Legal.

Aluna 1: Eu sou de Mogi Mirim, é, a minha infância foi boa, assim, porque a minha mãe teve seis filhos, então quando nascia os filhos minha mãe mandava eu pra casa da minha avó, que ela morava em fazenda, e lá eu vivia no meu tempo de criança lá. Aí eu brincava com as minhas primas, de tudo, de fogueira, de amarelinha, de roda-roda, subia muito em árvores, depois com treze anos eu fui trabalhar também de babá.

Mediador 1: Treze anos?

Aluna 1: Treze anos. Quando chegava Sete de Setembro, e saía aquele desfile, eu ficava chorando porque queria ver o desfile e não podia, porque estava trabalhando. Por isso que hoje eu gosto muito de Sete de Setembro, eu quero ver, eu gosto de ver, porque naquela época eu não podia porque eu trabalhava, aí com dezesseis anos eu comecei a namorar, com dezessete fiquei noiva, com dezoito casei, e vim embora pra Valinhos, como eu morava em uma cidade pequena, Valinhos pra mim era uma cidade **[...]**

Mediador 1: Grande.

Aluna 1: Grande, muito bom. Aqui que eu comecei sair com meu marido né, que a gente passeava bastante. Casei, tive quatro filhos, que hoje, graças a Deus, já são casados, tenho sete netos, e brinco com os meus netos, minha netinha de dois aninhos, de quatro anos, brincadeira que eu brincava hoje eu brinco com as minhas netas. Ontem mesmo eu estava na garagem brincando de amarelinha com elas, então elas: "nossa vó como você sabe pular amarelinha!", então pra mim isso é uma alegria, minha infância foi muito bom, e eu gosto muito daqui, de participar, às vezes converso bastante com a Carol, com todas elas, e me sinto muito bem.

Mediador 1: Legal.

Mediador 2: Legal. Pessoal, então agora nós vamos passar pra a segunda parte. Essa primeira parte nós fizemos mais pra contar a história de cada uma né. Cada uma contou sua história, a gente viu desde lá de trás até hoje como que foi, o que eu vou pedir pra vocês? Quando a amiga estiver falando, não conversar com a amiga do lado, porque como a gente tá gravando, o que que acontece? Mistura as duas vozes, depois confunde na hora da gente ouvir, porque o gravador, ele pega tudo o que tem no ambiente, ele pega até o ventilador ali que tá girando. Aí, na hora da gente escutar, mistura uma coisa com a outra e a gente já não sabe mais quem está falando. Agora, o que eu vou pedir para vocês nesse segundo momento? Vai ser mais para a gente falar assim, o que levou vocês a entrarem no grupo, porque que vocês estão até hoje, o que significa né, vocês já meio que falaram essas coisas no começo, então agora eu vou pedir para cada uma falar, mas agora de forma mais sucinta, tipo, olha eu entrei porque o médico me indicou, porque a minha amiga falava e eu estava curiosa. Então vocês vão me falar três coisas agora, o que levou vocês a entrarem aqui na ginástica, o que levou vocês a ficarem aqui até hoje, o que que vocês gostam né, porque que é bom né, que faz vocês ficarem, e o que isso significa para a vida de vocês, essas três coisas, tá bom?! Eu vou deixar a I. falar primeiro porque ela tem um velório agora.

Aluna 6: É, eu tenho que ir porque eu sou tesoureira da igreja, e a mulher que faleceu é da minha igreja e eu tenho que ir.

Aluna 11: Nós também.

Aluna 6: Elas também.

Mediador 2: Então eu deixo vocês falar também primeiro, pode ser?

Aluna 11: É porque a gente tem também o nosso amigo que faleceu, e tenho que fazer almoço na verdade.

Mediador 2: Então eu deixo vocês três falarem primeiro, e vocês vão junto com a I. pode ser?

Aluna 11: Mas não vai ter problema pra vocês?

Mediador 1: Não, não tem.

Mediador 2: Senta ali do lado da I. e eu já marco vocês. Depois eu pego pra vocês assinarem. Meninas, então vamos lá? Nós vamos começar aqui com a I. Então, o que vocês vão falar para mim, lembra? O que levou vocês a virem buscar a ginástica, o que faz vocês ficarem aqui até hoje e o que isso representa na vida de vocês, e aí, a gente falando também de forma sucinta, porque às vezes fica muito longo né, e as pessoas tem compromisso, então só para não estender muito, pode ser? Então, começando aqui na I. I., fala pra gente.

Aluna 6: Bom, eu, foi recomendação médica, porque eu sou uma pessoa elétrica, e se eu fico em casa, vai me dando uma stress doido, então eu tive que pegar e fazer aqui a ginástica, a hidro e outras coisas mais que eu faço, e além disso eu tenho Lian Gong também, viu? Que eu fiz o curso também, e eu ministro aula.

Mediador 1: Ah, que legal.

Aluna 6: De Lian Gong. Então, eu tive que arrumar alguma coisa, porque eu preciso exercitar, e outra, eu sou dona de uma pizzaria, então sai tudo da minha mão, eu preciso de movimento, não posso parar, e depois também, eu tenho desgaste nos ossos, que eu preciso, não posso ficar parada, tá!?

Mediador 2: E a última pergunta, o que representa pra você estar aqui conosco? Participar?

Aluna 6: Olha, é uma família pra mim, isso aqui pra mim é uma família, e ela é como filha, então, ótima professora!

Mediador 2: Obrigada!

Aluna 6: Eu, sempre eu falo dela pro meu filho, meu filho também estuda muito, e elogio muito ela, então eu acho que isso aqui representa tudo pra mim, tá!?

Mediador 2: Obrigada I.! V.

Aluna 7: Bom, eu também, eu entrei na ginástica devido pra, pra mim, que eu me sinto bem, muito, com a movimentação, né!? Da gente se movimentar no dia a dia, e do grupo né, do estar aqui.

Mediador 2: E porque você gosta de estar aqui com a gente? O que que é bom pra você?

Aluna 7: Então, de ter amigos né, é uma, e o lugar é muito bom, e a gente faz a ginástica, se diverti, como se diz? É um lugar também pra gente poder sair de casa, você sai de casa e vem pra um ambiente bom, onde se sente bem, a gente acha falta, deixar de vir, acha falta de vir aqui.

Mediador 2: Oh V., o que mais de atividade você faz? Você vai na academia também né?

Aluna 7: Faço. Eu vou na academia duas vezes por semana.

Mediador 2: Legal.

Aluna 7: Na terceira idade também.

Aluna 11: Bom, eu entrei aqui, eu já queria antes, mas, devido ao trabalho, não tinha como, e eu entrei porque eu me sinto muito bem, eu gosto de fazer atividades físicas, e eu me sinto muito bem né.

Mediador 2: E aí, o que que representa pra você estar aqui conosco?

Aluna11: Ah.

Mediador 2: Participar do grupo.

Aluna 11: Participar do grupo, é que nem ela já disse né, aqui é uma família, pra mim, faz bem pro meu corpo, eu brinco com a Carol, que eu, assim, eu quero exercício pra bundinha.

[Risos de todos].

Aluna 11: Gravou? **[Risos]**

Mediador 1: Oh! **[Risos]**

Mediador 2: Claro! **[Risos]**

[Risos de todos].

Aluna 11: Sabe!? Pra gente se manter, bem pro corpo, pra mente, pra mente principalmente, sabe!? Esclarece, você num fica em casa presa, só com abobrinhas na cabeça, e além de fazer bem para o corpo, eu acho que faz bem pra alma. E a Carol é uma excelente professora! A gente vai fazer exercícios, ela fala assim: "não, vira a perna, assim é perigoso, vai dar alguma coisa nas suas costas".

Aluna 6: Corrigi.

Aluna 11: Ela está sempre corrigindo, então, não tenho do que reclamar da Carol, excelente profissional, fiz amizade aqui com esse pessoal que eu quase nem via, a maioria que morava aqui no Morada do Sol eu não conhecia, tem uma aqui agora que eu fiz uma amizade mais ou menos **[Risos].** E acho que é isso.

Mediador 2: E o que mais que você faz R?

Aluna11: Eu faço hidroginástica, faço caminhada, é que nem eu falei, quando dá tempo, tem a brincadeira do rolimã, eu desço de rolimã, todo domingo eu danço com o pessoal da terceira idade, e a caminhada que eu gosto muito.

Mediador 1: Legal.

Mediador 2: Legal. E a I., o que mais que ela participa? Ginástica, a hidro e academia?

Aluna 6: É, academia, e faço caminhada né.

Mediador 2: E faz caminhada né. As quatro coisas.

Aluna 6: E ando das cinco e meia até meia noite e meia, uma hora da manhã, pra lá e pra cá trabalhando.

Aluna 11: Ah, também faço exercício ainda com o meu netinho de dois anos.

Mediador 2: E atividades que vocês fazem aqui? Alguma coisa que vocês aprenderam aqui vocês usam pra fazer atividades sozinhas em outro lugar?

Aluna 6: Ah uso, eu faço abdominal, em casa, muito abdominal.

Aluna 11: Em casa eu faço mais alongamento, e o que eu aprendi com você, é a postura, pra dançar, eu só dançava assim **[demonstrando]**, agora, eu vou dançar **[demonstrando].**

[Risos de todos].

Aluna 11: É assim, toda toda. Aí, toda vez que eu vou dançar, que eu acostumei andar mais ereto assim. Aí o que vem? A Carol. A Carol falou que tem que andar assim **[demonstrando].** Postura. Que com o tempo a tendência é cair mesmo, né.

[Risos de todos].

Aluna 11: Ah, e isso também. E o alongamento que eu gosto de fazer de manhã, a hora que eu levanto, faço assim **[demonstrando].** Agora, exercício mesmo, em casa, pra mim é meio complicado, porque a Carol sabe, que a minha mãe tem uns problemas, então é o dia inteiro, faz comida, vai daqui, dali, então é meio complicado, e como eu trabalho, faço, sou diarista, então num guento.

Mediador 2: Ah legal! Obrigada meninas!

Aluna 11: Gente, vocês me desculpe, não tem como, porque **[...]**

Mediador 2: Vamos passar aqui na sequência. Meninas, continuando aqui, a nossa sequência, acho que ficou bem legal a dinâmica que elas fizeram, da gente ser mais sucinto assim, pra ir mais rapidinho né. Agora vamos passar aqui pra D. Então D., o que você vai falar pra gente continuando aqui? Aí o que nós vamos fazer? Agora do lado de cá. A D., então você vai falar pra a gente, o que levou você a entrar aqui na ginástica, porque que você está aqui até hoje, o que você acha que é bom, e o que significa na sua vida, a sua participação aqui no grupo? Essas três coisas.

Aluna 1: Então, eu fui à médica, e eu disse para ela se poderia fazer alguma atividade, aí ela disse que sim, aí eu fiquei, aí eu procurei, achei aqui, gostei muito, pra mim foi muito bom, eu acho que eu melhorei assim, pra dormir, assim, eu tinha bastante câimbra, não tenho mais, meus ossos também doíam bastante, não doem mais, e acho muito importante.

Mediador 2: E o que representa assim, na sua vida, participar desse grupo?

Aluna 1: Representa tudo pra mim, é uma família, e a gente se alegra bastante né, e nas festividades que a gente já fez, vamos fazer segunda-feira, vai ser muito bom né, e a Carol, não tenho o que falar dela, maravilhosa com a gente.

Mediador 2: Obrigada! Oh D., e você faz atividade física em outro lugar sem ser aqui?

Aluna 1: Não, só aqui.

Mediador 2: Só aqui?

Aluna 1: Eu já participei também lá na Festa do Figo, hidroginástica, mas eu fiquei seis meses só.

Mediador 2: Aí depois você saiu?

Aluna 1: Saí. Eu só participo aqui só.

Mediador 2: E tem alguma atividade que a gente faz aqui que você faz sozinha?

Aluna 1: Em casa eu faço algum alongamento só.

Mediador 2: Só alongamento, legal D.! Agora vamos passar aqui para a A. Então as três perguntas A., o que levou você a buscar a ginástica né, o que você gosta, e o que representa.

Aluna 2: Então, é, como eu disse àquela hora. Assim, eu tenho hipertensão, tenho problemas de tireoide, e meu médico também indicou bastante, sempre tá pegando no pé pra fazer exercícios. Como eu já faço natação, e são só dois dias por semana, eu quis acrescentar mais né, pra completar a semana

com atividade física. E tá fazendo muito bem pra mim né, eu tô achando que eu melhorei bastante, assim com, eu tava sentindo muito cansaço físico, sabe?! Indisposição. Agora tô com mais disposição, melhorou muito a disposição. E o que é que eu sinto de vir aqui? Assim, a gente sai daquela rotina de casa, daquela mente fechada dentro de casa, a gente aqui distrai, dá risada, faz amigos, isso faz bem pra gente, como disse a nossa amiga aqui, que faz bem pra mente, pra alma, a gente fica mais leve, é muito bom.

Mediador 2: Legal. E você faz atividade em outro lugar também né?

Aluna 2: Faço. Faço natação de terça e quinta, e segunda, quarta e sexta aqui.

Mediador 2: Lá na piscina né? Da prefeitura.

Aluna 2: É.

Mediador 2: E caminhada também você faz?

Aluna 2: Caminhada não, difícil.

Mediador 2: E tem alguma coisa A., que você faz aqui, que você aprendeu aqui, que você usa pra fazer uma atividade você sozinha?

Aluna 2: Então, é, como ela disse, a postura.

Mediador 2: A postura.

Aluna 2: Eu tenho uma postura muito incorreta, eu tenho problema na coluna né, por má postura, então agora eu tô procurando mais endireitar a postura. Sempre me vem você na cabeça, a Carol falou que é para ficar assim **[demonstrando],** aí mantenho a postura.

Mediador 2: Legal. Obrigada A. Agora a M.

Aluna 3: Então, como o meu pai já enfartou três vezes, e aí a família já ficou esperta, cada um foi procurando cardiologista né, pra poder fazer exames, porque até então ninguém fazia exames. E fiz o exame, e o médico falou que na idade, depois dos quarenta, era melhor fazer uma atividade física, além de caminhar, não só caminhar, mas ter outra atividade física, e, como descobri pela vizinha né, que vinha aqui, e comecei vir aqui. Estou amando, nossa! É, meu corpo, nossa, melhorou assim, vou por, setenta por cento, eu tava tipo sedentária, fazia um pouco de serviço e já cansava, agora posso ir até dez, onze, meia-noite, não canso mais. Tô amando, e **[...]**

Mediador 2: E o que esse grupo representa pra você?

Aluna 3: Aqui? Nossa! Uma família, amo estar aqui, além de fazer atividade física, o emocional, mexeu muito com o meu emocional, amo estar aqui, quando não tem aula, fico muito, mas muito triste. A professora Carol, aliás todas, me receberam muito, mas muito, bem. Amo essas meninas lindas. Amo!

Mediador 2: Que legal! E M., tem alguma atividade, que você faz em outros lugares ou que você faz sozinha?

Aluna 3: Caminhar às vezes.

Mediador 2: E você caminha onde? Aqui no bairro mesmo?

Aluna 3: Aqui no bairro, ou então eu vou, com a minha filha, é, mais distante caminhar. Mas é caminhar.

Mediador 2: Mas no bairro?

Aluna 3: No bairro.

Mediador 2: E tem alguma coisa que você aprendeu aqui, que você usa no seu dia a dia? Pra fazer uma atividade física sozinha, alguma coisa?

Aluna 3: Então, às vezes eu levanto, e lembro do alongamento, a Carol disse: "alongar!". E policiei muito a minha postura. E foi ótimo pra mim, estou amando.

Mediador 2: Ah, que legal! Bacana, legal M., agora a C. O que levou você, C., a buscar aqui a ginástica? O que você gosta, que faz com que você esteja aqui até hoje?

Aluna 5: Então, o que me levou a fazer ginástica, foi aquilo que eu falei para vocês, eu aposentei e não queria ficar sem fazer nada, então, procurei o grupo de ginástica, fui convidada né, aí vim, gosto.

Mediador 2: Quem te convidou?

Aluna 5: Ah, foi a R., porque não tinha, tava muito pouco o grupo aqui.

Mediador 2: Ah entendi! Chamando mais gente.

Aluna 5: Chamando mais gente né. Como a gente tinha uma certa e idade, a gente, eu e a R. fomos pra terceira idade, mas chegando lá eles falaram: "não, vocês vai para lá", aí nós voltamos pra a primeira idade.

[Risos de todos].

Aluna 5: Então, e aí, na época era a P. que era a professora, tinha a R. né, então até ficava lá atrás que eu tinha vergonha, mas aí fui integrando com a turma, tudo conhecida, tudo tudo colega, e tô aí até hoje.

Mediador 2: Legal. E o que significa pra você, C.?

Aluna 5: Ah, Pra mim aqui significa tudo, né Carol. É assim, é a amizade das pessoas, a sua, e a gente fica naquele desespero não vê a hora de chegar, aquela correria né, as brincadeiras da gente, e que mais? E assim, a gente passa uma hora aqui muito gostoso né, fazendo as coisas pra saúde da gente.

Mediador 2: Legal. E que outras atividades você faz C.? E onde? As outras atividades.

Aluna 5: É, quando eu tinha meu cachorro, fazia caminhada com o meu cachorro, agora não tenho mais, eu faço caminhada sozinha, não deixo de dar minhas voltas, vou pra cidade de a pé, volto, e faço também, as coisas que você ensina aqui, eu faço com o meu filho também, já comprei a bola, e amassei ele também com as bolas.

[Risos de todos].

Mediador 2: É uma aula de massagem, que faz com as bolinhas.

Aluna 5: Porque ele trabalha e não tem tempo, então as coisas que você ensina aqui, eu procuro passar para o meu filho também.

Mediador 2: E aí, fora essa aí da massagem, que mais você passa para ele C.? Alongamento? Que mais?

Aluna 5: É, faço alongamento né, e esses em casa que você fala?

Mediador 2: É.

Aluna 5: Alongamento, estico.

Mediador 2: Caminhada também?

Aluna 5: Caminho bastante.

Mediador 2: Aqui no bairro né?

Aluna 5: É, aqui no bairro. Vou no postinho a pé, volto, não é porque tem carro na garagem, que toda hora precisa dirigir, então eu vou de a pé e volto mesmo, eu só não posso carregar peso, carregar peso não, mas andar assim, eu vou lá pro centro sossegada, eu ando bastante mesmo, eu gosto de andar, enquanto Deus me der perna.

[Risos de alguns].

Mediador 2: Isso aí. Agora a N. N., fala pra gente.

Aluna 5: Ah, deixa eu falar uma coisa, e você é uma ótima professora! De todas que passaram por aqui, não é porque tá na presença não, mas essa menina aqui, eu tiro muito assim, da pouca idade que ela tem, do conhecimento que ela tem pra passar pra certas pessoas, sabe, uma pessoa assim, excelente mesmo, tanto pessoal quanto professora, a gente é amiga. É o que eu falo pra ela, considero como se fosse minha filha né, e eu oro todo dia por ela.

Mediador 2: Ai amém! Obrigada!

Aluna 5: Peço muito a Deus por ela, uma pessoa muito iluminada e muito abençoada.

Mediador 2: Ai, amém! Agora a N.

Aluna 12: Eu fazia ginástica no outro bairro, você sabe, mas não me sentia bem com as amigas de lá, aí eu saí.

Mediador 2: E lá no outro bairro você entrou por que? Lá no outro bairro quando você entrou, você entrou por que? Alguém te convidou? Você que quis? Como é que foi?

Aluna 12: Lá foi assim, que tive tetraparisia, não faz muito tempo, e eu tinha uma certa dificuldade tudo, e as pessoas reparava.

Aluna 5: E por que você teve tetraparesia?

Mediador 2: Paralisia?

Aluna 12: Ah porque eu tive?

Aluna 12: Foi tetraparisia

Mediador 2: Ah, foi tetraparesia. Agora entendi, entendi.

Aluna 12: Foi quando eu fiz a cirurgia de úlcera. Até hoje tem, sou um pouco lerda assim, só que lá as amigas reparavam, elas queriam me acelerar, sendo que eu não podia, eu não podia acompanhar, aí eu saí, aí minha irmã falou assim: “ah então você sai daqui e faz comigo lá na Morada do Sol”, e realmente pra mim aqui foi maravilhoso, porque ninguém nunca reparou, nunca falou: “vai mais rápido”, isso, aquilo outro. Me receberam, e até hoje me recebem muito bem, e eu sou super feliz aqui né, mais do que em casa, porque em casa ninguém conversa com ninguém, cada um fica no celular,

aqui a gente conversa, dá risada, se diverte muito, e aprende muita coisa aqui, que nem postura, meu pé era assim meio dia e quinze, agora já tá mais certinho.

[Risos de todos].

Aluna 12: E é muito bom, eu faço caminhada também.

Mediador 2: E você caminha onde N.?

Aluna 12: Oi?

Mediador 2: No CLT? Onde você caminha?

Aluna 12: No CLT, dou umas três voltas.

Mediador 2: Ah legal. E o que você usa daqui é mais da postura então?

Aluna 12: Foi. Ah, muita coisa, que nem em casa eu faço o que eu aprendi aqui, faço um pouco também, eu acordo às vezes quinze para cinco, acordo, fico lá fazendo artesanato, aí paro, coloco um som lá e fico **[demonstrando].**

Mediador 2: Alongando.

Aluna 12: Alongando que nem bastante.

Mediador 2: Ah, que legal.

Aluna 12: Eu tinha vergonha de conversar assim, ficava sempre assim, ficava tremendo, agora estou mais aberta.

Mediador 2: Que legal.

Aluna 12: Tô muito feliz, muito feliz. A Carol realmente é uma pessoa que eu tiro o chapéu.

Mediador 2: Ah obrigada! **[Risos].** Obrigada. Agora a L.

Aluna 8: Eu comecei a vir aqui, é no começo, a Roseli que é minha amiga, já fazia, e vivia me chamando, e eu não queria, mas até que um dia a doutora falou pra mim fazer uma hidroginástica, um alongamento, que seria muito bom. Peguei o atestado e vim com ela, comecei, foi muito bom esses dois anos aqui, foi bom também, que nem ela falou, a gente sai um pouco de casa também né, uma coisa, e aprendi também mais a postura, como eu tenho uma dor lombar, quando eu tô com ela atacada, eu faço os exercícios que você ensinou, pra mim foi muito bom, eu já devia ter começado antes né, mas só vim mesmo mais pela recomendação do médico.

Mediador 2: E hoje o que que representa assim pra você estar aqui conosco?

Aluna 8: Hoje, é bom né a gente ter amigas novas né, e eu corrijo sempre a postura da minha filha, porque ela não tem postura, fica assim **[demonstrando],** com o celular na mão, então eu procuro chamar a atenção dela, pra ter postura né, pra ela se alongar também. E eu gostei, eu fiquei até mais, como se diz, ficou melhor pra mim fazer meu serviço.

Mediador 2: Ai que bom.

Aluna 8: Nessa parte foi muito bom.

Mediador 2: E tem alguma outra atividade, L., que você faz?

Aluna 8: Só dona de casa, cuidar de casa, do marido, filho e três cachorros.

Mediador 2: E tem alguma coisa que você faz sozinha, que você aprendeu aqui, que você usa depois pra fazer sozinha?

Aluna 8: Só se alongar mesmo né.

Mediador 2: Só alongamento.

Aluna 8: Que às vezes final do dia né, como eu tenho uma dor lombar do lado direito, aí eu faço aqueles que você ensinou deitadinho, deito no chão e faço, melhora bem.

Mediador 2: Ah, que bom. Obrigada L.

Aluna 8: E além do mais é bom a gente ter amigo novo, e gostei muito da professora, a professora atraiu muita gente aqui né.

Mediador 2: **[Risos]**. Fico feliz. Ah obrigada! Agora é a M. H. M **[direcionado à aluna 9],** conta pra nós. A M. H. é ativa.

[Risos do mediador 2 e algumas alunas].

Aluna 9: Bom eu entrei aqui também foi por ordem médica, fui no médico e ele pediu para eu vim, porque eu ficava de quinze a oito dias sem ir ao banheiro, depois que eu comecei a fazer ginástica que eu comecei ir ao banheiro, só depositava né, e eu não ia no banheiro, passava mal pra caramba, aí depois que eu comecei aqui, comecei a ir no banheiro e não paro mais. E também porque eu amo demais a professora, que eu tinha saído, lembra que eu saí depois eu voltei né? Eu fui cuidar de criança, filho dos outros, aí eu parei, falei: “agora chega”, “agora vou ficar só aqui”, agora tô até hoje, faço abdominal todos os dias, eu e meu filho, à tarde, em casa, depois que eu venho da academia, ainda faço isso daí com ele, e só.

Mediador 2: Legal! E o que faz você estar aqui até hoje com a gente M. H.? O que fez você voltar para o grupo?

Aluna 9: Ah, eu acho que a minha saúde né, a amizade de vocês todas aqui, principalmente você.

Mediador 2: Ah obrigada! E que outras atividades você faz além daqui da ginástica?

Aluna 9: Só academia.

Mediador 2: Só academia?

Aluna 9: Só.

Mediador 2: Academia particular aqui de Valinhos né?

Aluna 9: Isso.

Mediador 2: E tem alguma coisa que você aprendeu aqui que você faz sozinha?

Aluna 9: Abdominal, eu faço com o meu filho.

Mediador 2: Legal. Obrigada M. H. Agora a M. D.

Aluna 10: Eu vim sem ordem médica, eu vim por causa de problema de saúde, que Graças a Deus eu só tenho um, hipotireoidismo, e não sinto dor em nada, quase setenta anos e não sinto nem dor nas pernas, nem nos braços, nem em nada, graças a Deus. Aí eu vim, fiquei e eu só faço caminhada de vez em quando, e corro e caminho de vez em quando, não faço mais nada porque eu não quero mais acordar cedo, agora na de segunda e quarta eu não posso vir porque já sou muito velha, e na das

velhinhas é barulho demais, eu vim uma vez mas não me dei. Mas eu faço abdominal bastante em casa com a minha neta. Tenho uma neta que gosta de física, então a gente, ela faz bastante, assim, ginástica comigo.

Mediador 2: Ai, que legal **[...]** Meninas, vamos fazer só a última coisa aqui, antes de vocês irem, só vocês nos falarem aqui pra gente anotar, os pontos fortes e os pontos fracos, rapidinho, pode ser? Então vamos começar aqui. Vamos começar aqui da C., o ponto forte daqui e o ponto fraco, só pra gente fechar. É a última coisa. O que você vê de ponto forte, o que você vê de ponto fraco. E agora vamos fazer um negócio bem sucinto pra a gente encerrar pra todo mundo. Pode ser? O que você vê aqui na ginástica de ponto forte e de ponto fraco.

Aluna 5: Ponto forte é, tem tudo de bom, não tenho nada de, é, é uma ginástica ativa, boa, gostosa de fazer, não tem nada assim **[...]**

Mediador 2: Tem alguma coisa pra melhorar C.?

Aluna 5: Ah não tem nada pra melhorar, tá ótimo!

[Risos de todos].

Mediador 2: Ah legal!

Aluna 5: Não tem nada sim para melhorar não.

Mediador 2: Legal. Agora a M. Fala pra gente o que que você acha de ponto forte aqui e de ponto fraco, é a última coisa pra gente fechar tudo.

Aluna 3: Forte? Ótima! Estou me dando muito bem e também nenhum ponto fraco, tá tudo dentro do meu limite, tô conseguindo fazer, até além, quando veio o médico das medidas, nossa fiquei surpresa do meu alongamento, foi além, então tô amando, não tenho nenhum.

Mediador 2: Que legal. A., fala pra gente o que você vê de ponto forte aqui na ginástica, e o que você, se tiver alguma coisa para melhorar, pode falar também.

Aluna 2: Eu acho que um ponto forte, eu tô vendo resultado, já emagreci um pouco, já percebi na balança, e tá fazendo muito bem, mas o ponto fraco também não vejo, assim, a gente queria fazer mais né, ter mais dias.

Mediador 2: Mais dias.

Aluna 2: Que nem agora vai parar para as férias, aí a gente sente muita falta nas férias.

Mediador 2: Não tem um substituto.

Aluna 2: É, a gente tem que se virar de outro jeito. Caminhar, eu tenho um aparelho em casa, a gente faz em casa né, mas para mim não tem ponto fraco não.

Mediador 2: Legal. L.,

Aluna 8: Eu acho que aqui é tudo de bom, que nem, eu me senti muito melhor, é um exercício num lugar bom para a gente vir, perto de casa, não tenho nada de ponto assim não. Ponto forte é que só faz bem pra gente. E o ponto mais fraco, só assim também, vai parar nas férias né, a gente vai ficar dois meses bem dizer aí.

Mediador 2: Não, um mês.

Aluna 8: Um mês né?

Mediador 2: Um mês e pouquinho.

Aluna 8: Esse ano né, o ano passado ficou mais tempo.

Mediador 2: O ano passado ficou mais tempo foi.

Aluna 8: Só é uma pena esse tempo que fica parado né.

Mediador 2: Das férias.

Aluna 8: E como eu só faço alongamento, o ponto fraco aqui é que é só uma vez na semana. No mínimo pelo menos duas vezes na semana seria muito bom.

Mediador 2: Agora a M. H.

Aluna 9: Pra mim é tudo de bom, o único ponto fraco que eu acho é que não tem todos os dias que nem na academia, só três vezes na semana, mas para mim tá bom. Ótimo.

Mediador 2: Legal. M. D.

Aluna 10: Ponto fraco, vou dizer, é que é só uma vez na semana, já falei pra Carol dá um jeitinho. E ponto forte é que é tudo de bom, as meninas são legais, as que já estavam são legais, as que entraram depois também. Tudo de bom.

Mediador 2: Ah que legal, obrigada M. D. Agora falta só a N. falar pra gente. O que você vê de ponto forte aqui no nosso programa de ginástica, e o que você vê de ponto fraco, que você acha que precisa melhorar.

Aluna 12: Ah, eu **[...]** Ah Carol, acho que não tem que melhorar nada né, tá ótimo, eu acho. Ponto forte assim que eu acho, é amizades que a gente tem, o entrosamento, assim, porque você se dedica tanto, estuda tanto. E esclarece, e todos nós vamos envelhecer, chegar numa idadezinha**,** mas envelhecer com saúde, isso que é o principal, então eu acho que a cabeça é outra. Não tem que mudar nada.

Mediador 2: Legal.

Mediador 1: E uma última pergunta para todas, quem quiser pode responder, tá certo? O que que é qualidade de vida pra vocês?

Aluna 2: Pra mim qualidade de vida é desde as nossas casas né, se dar bem com a família, com os familiares, é ter uma boa alimentação, praticar exercício físico, os hábitos, ter um bom relacionamento com as pessoas, pra mim é tudo isso.

Mediador 2: Legal. Você M.

Aluna 3: Ah, complementar o que a A. falou, mas envelhecer com saúde né, o importante é envelhecer com saúde.

Mediador 2: Que legal. E pra você N., o que que é qualidade de vida?

Aluna 12: Qualidade de vida, é educação, uma comparação agora, tem tanta coisa assim, que na hora dá um branco.

Mediador 2: E pra você C.? O que é qualidade de vida?

Aluna 5: Qualidade de vida é tudo de bom, ter saúde, ter bom relacionamento, convívio, conviver bem com a vizinhança né, é quem trabalha ter um emprego, ter uma rendinha boa, um dinheirinho né, ter sua casa própria, qualidade de vida é isso aí.

Mediador 2: Legal.

Mediador 1: Pode falar, pode falar.

Aluna 2: Complementando, Carol, isso que a gente faz aqui é uma qualidade de vida, praticar exercício físico, ter mais opções de lazer e esporte, isso é importante né.

Mediador 2: Isso é muito importante.

Aluna 10: Fazer atividade física, ter uma boa alimentação, comer qualquer coisa. Aquele negócio, vai preocupar? Tem que esquecer um pouco, tem que esquecer um pouco. É viver bem com as pessoas, vizinhos, amigos, comunidade. Acho que isso aí é uma qualidade de vida muito grande. Eu sou meia brava, eu não era né M. H.? Na comunidade da igreja, porque eu acho que tem umas coisas que são injustiças, aí agora eu decidi deixar. Não adianta nada tentar mudar os outros, tem que me mudar, e entender os outros do jeito que são.

Mediador 2: Legal. Você **[direcionado à aluna 8].**

Aluna 8: Qualidade de vida acho que é a gente ter uma boa saúde né, cuidar das coisas né, ter pelo menos uma casa, ter um lugar para gente morar, ter uma boa alimentação, e deve fazer uma boa atividade sempre né, pra gente envelhecer com saúde.

Aluna 10: É ter uma família, que graças a Deus, que eu fiquei viúva, com três filhos menores, uma com onze, uma com treze e um menino de dezesseis, graças a Deus criados todos, assim os mais novos seguiu os mais velhos, graças a Deus estão todos criados. Criei dois netos porque eles não ficaram com a mãe deles, eles quiseram vir pra minha casa, e agora as minhas filhas estão comigo também, porque uma ficou viúva.

Aluna 8: Acho que é muito importante também ter uma família unida.

Aluna 10: A família ajuda muito, principalmente assim, igual a gente, uma vez por ano, a gente faz um encontro de família, toda a nossa família, assim, vai de cento e poucos, o ano passado, foi cento e trinta e cinco, esse ano foi noventa e cinco, por causa da crise, muita gente não pode ir, mas é muito bom gente, nós vamos na sexta-feira à noite, e vem embora domingo à noite, então a gente aluga o sítio, e é muito bom, é bom demais, nossa.

Mediador 2: M. H. **[direcionado à aluna 9].**

Aluna 9: Eu acho que assim, a gente ter uma boa família, inclusive eu também sou viúva, cabei de criar meus dois filhos, nunca, graças a Deus, nunca me deu problema nenhum, um casou, já me deu um neto, e outro tá lá com trinta e dois, e eu tô pedindo um neto, não quer me dar.

[Risos de alguns].

Aluna 9: E também assim, a gente sair, passear, eu gosto muito de pescar, tô toda queimada porque domingo pesquei, peguei peixe, é isso. Eu acho que é assim.

Mediador 2: Legal.

Mediador 1: Vocês acham que na cidade de Valinhos, os espaços públicos, da cidade de Valinhos, são bons pra vocês usarem? Vocês usam os espaços públicos?

Aluna 3: Tem espaços, mas precisava ter mais, pra gente poder fazer mais atividades, está faltando aqui.

Aluna 9: E a fila de espera? Tinha que ter mais coisas.

Aluna 3: Tem o Espaço da Festa do Figo pertinho, que eles poderiam.

Aluna 5: Tem um aqui pertinho, mas eles precisavam abrir.

Aluna 3: Aqui no bairro mesmo, do lado da escolinha, tá criando o que? Mato. Precisava ter alguma coisa ali, tem duas quadras aqui, mas tá parado ali.

Aluna 2: Antigamente tinha artesanato, eu fiz ali.

Mediador 2: E aqui tem duas quadras?

Alunas: Tem.

Aluna 3: Duas quadras.

Aluna 2: Só que aquela primeira ali, parece que vai fazer um posto de saúde.

Aluna 5: Ia né.

Aluna 2: Vai fazer.

Aluna 9: Vai?

Aluna 5: E o prefeito vai fazer?

Aluna 2: Vai fazer.

Mediador 2: A aqui no bairro tem lugar pra vocês caminharem?

Aluna 2: Valinhos tem muito morro, aqui pra você caminhar é uma vergonha. Pra você caminhar, tem que pegar o carro, tipo, parar em uma praça. É muito morro em Valinhos.

Aluna 5: Tem que ir no CLT.

Aluna 3: Andar de bicicleta aqui é fora de cogitação. Não tem espaço para bicicleta.

Mediador 1: Não tem ciclovia.

Aluna 3: Não tem perto, tem lá na Avenida, mas à tarde aquilo lá, os caminhão passa em cima de você.

Aluna 5: Que eles pintaram agora né.

Mediador 2: É ciclofaixa.

Aluna 3: É pra andar só de domingo.

Mediador 2: No CLT tem lá dentro né.

Aluna 5: Tem, lá dentro tem.

Mediador 2: E é longe pra vocês irem.

Aluna 5: É longe, é longe.

Aluna 10: Semana passada eu fui no CLT, caminhar um pouquinho.

Mediador 1: Deixa, só pra eu explicar um pouquinho, pra vocês, muito rapidamente, a gente sempre imagina lógico que o trabalho que a Carol faz é muito importante, ter grupos orientados, mas a gente

imagina também, que a partir da orientação de um profissional, as pessoas possam fazer coisas por conta própria, mas para as pessoas fazerem as coisas por conta própria, a cidade também tem que ter uma estrutura, então essas coisas estão ligadas, e é isso que a gente tá estudando né, então, não adianta a Carol ficar aqui a vida inteira, trinta anos aqui, com vocês fazendo atividade, aprendendo as mesmas coisas durante trinta anos, se a cidade não proporcionar que vocês façam sozinhas também, entendeu? Então é um pouco essa relação, por isso que a gente tá tentando testar isso. A gente vê que aqui em Valinhos tem muita boa vontade, muita coisa legal acontecendo, mas a cidade também, pelo que a gente pode perceber, ela poderia ter uma estrutura melhor né, vocês concordam?

Aluna 3: Concordo.

Aluna 5: Com certeza.

Mediador 1: Então era isso, a impressão que a gente tinha mesmo, né?

Mediador 2: Isso.

Mediador 1: Então gente, acho que é isso, agradecemos muito.

Mediador 2: Obrigada, agradecemos muito.

Aluna 3: Voltem sempre.

[Risos de alguns].

Mediador 1: Voltaremos.

Aluna 5: A gente que agradece.

Aluna 10: Uma vez por ano.

[Risos de todos].

Mediador 1: Mas vocês podem ir lá na USP também. Você pode levar elas lá **[direcionado ao mediador 2].**

[Inaudível – falas sobrepostas].

Aluna 3: Fazer uma excursão pra lá.

Mediador 1: No dia da defesa da Carol.

Mediador 2: Na defesa né.

Aluna 3: Vamos!

Mediador 1: Leva elas. A defesa é pública, sabia? Defesa de teses, de mestrado, é pública, porque na verdade, quem tá pagando essa pesquisa, são vocês, vocês sabiam disso? Dos impostos de vocês, porque ela está em uma Universidade Pública, então quem tá pagando ela são vocês. Quem tá pagando a pesquisa são vocês, então, toda atividade da Universidade Pública é aberta, porque quem financia a Universidade Pública são os nossos esforços né, então, se vocês quiserem depois assistir, quando a Carol for apresentar, vocês estão convidadas, tá bom?

Aluna 5: Se a gente tiver oportunidade, a gente vai sim.

Mediador 2: Isso, com certeza.

Mediador 1: Legal, muito bem.

Mediador 2: Mais alguma coisa?

Mediador 1: Não. Acho que não. Obrigado.

Mediador 2: Meninas, obrigada! Estamos finalizando.

GRUPO DE GINÁSTICA DO JARDIM PINHEIROS

Mediador 1: A gente vai iniciar gravando aqui, mas eu já vou explicar pra vocês também o protocolo aqui da pesquisa. Então é o seguinte, primeira coisa que eu tenho que falar pra vocês, que tudo o que estamos conversando aqui, será usado, exclusivamente, pra pesquisa da Carol, certo? É uma pesquisa acadêmica, ela tá fazendo, portanto, escrevendo um trabalho de mestrado, que ela vai defender na USP até meados do ano que vem, né. Vocês inclusive estão convidadas, já de antemão, a participar também, e deixo claro pra vocês que toda defesa de pesquisa acadêmica, ela é pública, as pessoas não sabem disso, mas ela é pública, especialmente universidade pública, porque ela foi feita com dinheiro público, portanto dinheiro de todos nós, né. Então, assim, a gente agradece muito, tanto a participação de vocês, mas um direto de vocês também saberem depois os resultados, né. Então, é, outra coisa que eu preciso dizer é o seguinte, nós estamos gravando, alguma de vocês tem alguma objeção em a gente usar depois essas gravações pra escrita do trabalho acadêmico da Carol? Não? Todas de acordo?

Alunas [todas]: Sim.

Mediador 1: Então tá bom. É, a outra coisa que eu preciso dizer é sobre a pesquisa, sobre o que que a gente vai tratar. Então essa primeira parte da pesquisa, muito rapidamente, eu que vou conduzir com vocês aqui, depois a pesquisadora é que vai conduzir com vocês as questões, tá? O objetivo fundamental desta pesquisa é a gente tentar entender, identificar os motivos que vocês têm com relação ao que a gente chama de adesão e permanência em programas de atividade física orientada. O que que é adesão e permanência? Adesão é isso, o que a senhora **[direcionado à aluna 13],** como é o nome da senhora?

Aluna 13: T.

Mediador 1: A Dona T. mostrou pra gente agora. Ela mostrou uma carteirinha de mil novecentos e noventa e seis. Então, essa carteirinha indica pra gente a adesão. O que que é adesão? É a Dona T. se interessou pela atividade, veio aqui se matriculou, fez uma carteirinha ou fez uma inscrição. Ela aderiu a um programa de atividade física orientada, né. Só que a gente tem às vezes um problema, que a gente tem muita gente que adere e pouca gente que permanece. Então, a gente, o que que é permanência? É você frequentar. Quanto tempo você vai frequentar? Não sei. Esse tipo de programa não tem, é, teoricamente, ele não tem fim, né? Você pode ficar nele o tanto que você quiser né? Então a gente tá investigando um pouco isso também, como que é a adesão e a permanência de vocês. Mas a gente quer entender também o significado do programa pra vocês. Porque é importante pra vocês estar aqui, certo? Pode ter vários motivos, cada um tem o seu tá? Por isso que a gente vai dar voz a cada um de vocês, né? A gente vai entender também o que vocês consideram que são pontos fortes e pontos

fracos desse tipo de atividade, desse tipo de programa, tá? Então por isso que, a gente não vai identificar vocês pelo nome na hora de escrever o relatório. Então pra vocês ficarem à vontade também pra colocar os pontos fracos, né. É lógico que no grupo da manhã também, é, um dos pontos fortes sempre é: a nossa querida professora, né?

[Risos de todos].

Mediador 1: Então, assim, isso é natural, lógico a gente vai elogiar aquele que tá atendendo a gente, a pessoa que tá ali no nosso cotidiano, né? Mas não pensem só nessa questão do atendimento da professora, pensem de maneira geral, o que vocês consideram como ponto fraco e ponto forte, tá? E a gente então vai chegar no momento de falar sobre isso. Daí a gente vai também, tentar entender de vocês, na percepção de vocês, um conceito pra gente que é um conceito muito difícil, pra nós que estudamos isso, que é o conceito de qualidade de vida. Porque que é um conceito difícil? A gente mesmo que estuda isso o tempo todo, a gente não sabe dizer exatamente o que que é qualidade de vida, tá certo? Então, não tem certo e errado, tá? Então, é uma coisa muito ampla, mas a gente quer saber de vocês, o que vocês consideram qualidade de vida, né? A gente quer saber, a coisa da adesão e permanência, como eu disse pra vocês, provavelmente tenha haver com o seu objetivo. Qual que é o seu objetivo aqui? Porque que você vem fazer esse tipo de atividade, né? E, a gente quer saber também, se a partir de frequentar aqui as atividades orientadas, vocês acabam usando outros espaços da cidade, de maneira espontânea, livre, sem ter alguém orientando. A gente parte do pressuposto, que você vem aqui, aprende um pouco sobre atividade física e saúde e você pode usar isso em outro lugar, né? Então a gente quer saber se vocês usam. A gente quer, na verdade, entender um pouco essa dinâmica da cidade, se a cidade também oferece espaços pra vocês, que sejam bacanas pra vocês fazerem sozinhas, sem ter um professor orientando, tá bom? Então, é basicamente isso que a gente vai falar. Então, a gente vai seguir numa sequência, e a gente vai dando voz a vocês. A gente, lógico, pede pra vocês, que falem à vontade, mas tentando ser também, razoavelmente sintética, pra gente poder passar por todo mundo, todo mundo poder dar sua opinião sobre isso. Então, esse tipo de pesquisa é assim mesmo, a gente parte do pressuposto que cada um vai interpretar de uma forma, as coisas, às vezes vão ser muito parecidas, não tem problema, tá certo? É sempre a partir da percepção de vocês, tá? Alguma dúvida? Não? Então tá bom. Então vou fazer a primeira parte, daí você faz a segunda **[direcionado ao mediador 2].** Essa primeira parte gente, a gente quer saber há quantos anos vocês participam desse programa aqui, há quanto tempo que você tá aqui. Então, vou pedir, nessa primeira parte, só pra você se apresentar, dizer a sua idade e falar há quanto tempo você tá fazendo atividade física orientada, nesse programa da Prefeitura de Valinhos, tudo bem? Podemos fazer assim, começando pra cá, Dona T.?

Aluna 13: Pode. Meu nome é T. Bom, eu faço, eu fui uma das primeiras, aqui quando teve a inscrição, veio mais ou menos cem alunas.

Mediador 1: Nossa.

Aluna 13: E ficaram duas, até hoje tem duas das primeiras.

Mediador 2: Das cem.

Mediador 1: Daquela primeira leva?

Aluna 13: Sim, daquela primeira turma. Então, foi em noventa e quatro e até hoje eu tô aqui.

Mediador 1: Que legal!

Aluna 13: Dá mais ou menos uns vinte e três anos.

Mediador 1: Vinte e três anos. E com quantos anos a senhora tá hoje?

Aluna 13: Hoje eu tô com meia cinco.

Mediador 1: Meia cinco?

Aluna 13: Meia cinco. Foi muito bom pra mim, apesar da professora, que a gente gosta muito, mas passaram nesse período, passaram várias aqui, né?

Mediador 1: Sim.

Aluna 13: Então, e além daqui eu faço caminhada aos domingos, sozinha assim, né, com meu marido.

Mediador 1: Por sua conta?

Aluna 13: Por minha conta. Caminho cinco quilômetros por domingo de manhã.

Mediador 1: Que legal. Que ótimo.

Aluna 14: Meu nome é S, tenho cinquenta e quatro anos, faz três anos que eu tô aqui.

Mediador 2: Legal.

Aluna 20: Três anos já.

Aluna 15: Meu nome é M. A., tenho cinquenta e cinco anos e faz uns seis anos, não tenho certeza, mas eu acho que é uns seis anos. Seis, sete anos.

Mediador 1: Mais ou menos.

Aluna 15: Por aí.

Mediador 1: Não precisa ter assim, uma exatidão.

Aluna 15: Acho que a Carol sabe mais que eu.

[Risos de todos]

Mediador 1: Aqui nesse espaço você orienta há quanto tempo?

Mediador 2: Sete anos e meio.

Mediador 1: Há, já tem sete anos.

Aluna 20: Nossa, sete anos.

Mediador 2: Que foi quando eu entrei no concurso.

Aluna 16: E., quarenta e seis anos. Tem uns dois anos, sou ainda novinha aqui.

[Risos de todos].

Mediador 1: Diante da permanência do grupo.

Aluna 16: É, e faço também, de vez em quando, atividade no CLT, que eu dou uma corridinha, umas duas volta por fora, que dá uns três quilômetros.

Mediador 1: Tá. Você chega a trotar mesmo? Fazer corrida, trotinho?

Aluna 15: Eu fazia também, cinco quilômetros por dia, mas depois por causa da perna, eu parei.

Aluna 16: Eu vou até lá embaixo. E quando faz, faz bem pra cabeça e pro corpo também.

Mediador 1: É, a gente vai falar um pouco disso.

Aluna 17: Eu sou D., é, tenho sessenta e três anos. É, e eu sou do tempo da professora R. também. Faz muito tempo que eu comecei a fazer né. E depois eu parei um tempo, aí comecei com a Carol. E eu gosto muito, a professora é muito legal. Me faz muito bem fazer ginástica, eu gosto. É, eu gosto de dança também, sabe? De vez em quando eu vou lá na cidade fazer umas aulinhas de dança.

[Risos de todos].

Aluna 17: E é isso.

Mediador 2: E quantos anos D, de lá pra cá? Quantos anos já faz isso, de quando você fazia até hoje?

Aluna 17: Ah faz tempo.

Mediador 2: Faz o que? Uns dez anos?

Aluna 17: Sessenta e seis? **[Direcionado à aluna 18].**

Aluna 18: O que?

Aluna 17: Que nós viemos pra cá?

Aluna 18: Acho que noventa e seis.

Aluna 17: Noventa e cinco. Noventa e seis. Acho que noventa e seis.

Mediador 1: Nossa, bastante.

Aluna 17: É, eu fiz um tempo, mas depois eu parei. Depois eu voltei com ela.

Mediador 1: Legal.

Aluna 18: Meu nome é M., tenho sessenta e três anos e eu faço desde noventa e seis ginástica aqui.

Mediador 1: Hum.

Aluna 18: Vinte e um anos.

Mediador 1: Legal, eu vejo que você tá com uma camiseta de dança.

[Risos de todos].

Aluna 18: É que eu fazia dança na Anhanguera **[risos].** Eu fazia lá.

Mediador 1: Legal.

[Risos de todos].

Aluna 19: Eu sou A., faz cinco anos que eu venho. Eu não faço mais nada, eu não largo do serviço, aí eu não quero fazer mais nada **[Risos].**

Mediador 2: Quantos anos A. que cê tá?

Aluna 19: Meia um.

Mediador 2: Meia um.

Aluna 20: Eu sou a N., tenho sessenta e cinco anos, faz, eu também comecei aqui, eu acho que faz vinte e quatro mesmo viu T. **[direcionado à aluna 1].** Porque eu lembro que o meu filho mais novo tinha três anos e hoje ele está com vinte e sete.

Mediador 1: Que bom.

Aluna 20: Então, desde esse tempo e eu sempre fiz aqui. E eu faço também academia. E tô fazendo a zumba. Então, faço segundas, terças, quartas, quintas e sextas.

Mediador 1: Que bom. Bem ativa.

Aluna 20: E agora como a médica mandou fazer musculação. Tô fazendo musculação.

Mediador 1: Então, assim, eu vou aproveitar, desculpe, como é o seu nome mesmo?

Aluna 20: N.

Mediador 1: Ah, N**.** Então eu vou aproveitar essa fala da N., pra já a partir da fala dela, inverter aqui a roda. Porque é justamente disso que a gente vai falar agora. Eu queria que vocês falassem um pouco, além daqui, se vocês fazem outra atividade física hoje. Algumas já citaram alguma coisa, mas eu preciso que vocês lembrassem um pouco mais. O que mais que vocês fazem. Seja espontaneamente, seja de maneira orientada. Tá certo? Então, você já falou, musculação, zumba.

Aluna 20: Musculação, zumba e agora terminou, não tá tendo mais aula de zumba, eu tô fazendo aquela aula de dança fit**,** acho que fit, é quase mais ou menos a zumba, aí a gente faz meia hora de dança e meia hora de musculação, porque o médico pediu por causa dos ossos né.

Mediador 1: Sim.

Aluna 20: Porque faz bem né.

Mediador 2: E é na Academia N.?

Aluna 20: É na academia, mas não é da prefeitura. É na Vila Santana, eu com a L., nós estamos fazendo. A L. tem setenta e cinco anos, ela faz tudo isso.

Mediador 1: Uma academia paga?

Aluna 20: É paga, mas faz um pacote bom, que dá pra gente pagar tranquilo e vai também todos os dias.

Mediador 2: E é aqui perto, né?

Aluna 20: É perto.

Mediador 1: Legal.

Aluna 19: Eu não faço mais nada. **[risos]**

Mediador 1: É você falou.

[Risos de todos].

Aluna 19: A Carol teve muita paciência comigo, porque eu não sabia nada, coitada! **[Risos]**

Mediador 1: Que bom. Você falou quanto tempo já que você tá aqui?

Aluna 19: Cinco anos.

Mediador 1: Cinco anos, olha aí que legal!

Mediador 2: A A. evoluiu muito, né A.?

Aluna 19: Ah, mas você sofreu comigo.

[Risos de todos].

Aluna 19: Eu não sabia nada. **[Risos]**

Aluna 15: Agora tem mais uma pra ela.

[Risos de todas as alunas].

Aluna 13: Ela tá esquecendo, mas ela faz Yoga.

Aluna 19: Ah, mas eu quase não venho T.

Mediador 1: É aqui também?

Aluna 13: É aqui também.

Aluna 19: Eu vim um tempo e depois parei.

Mediador 1: Mas na ginástica da Carol, cê tem vindo?

Aluna 19: Ah, nela eu não falto não. Só por doença né Carol? E ainda eu mando lá pra ela.

Mediador 1: Avisa.

Aluna 20: É avisa.

Aluna 19: É, senão não falto não. Só pra vir, a caminhada já é gostoso. Vem eu, ela, ela, a gente vem conversando.

Aluna 20: A gente sobe o morro.

Aluna 19: Juntas as três. Que delícia! Chega aqui já tudo com pique.

Aluna 20: A gente chega mais cedo para conversar.

[Risos das alunas].

Aluna 19: Chega mais cedo pra conversar, é verdade! **[Risos]**

Mediador 1: A gente vai falar disso aqui também depois.

Aluna 17: Não pode né? **[Risos]**

[Risos de todos].

Mediador 1: Pelo contrário. Pode e bastante!

[Risos de todos].

Mediador 1: Ah lá **[direcionado ao mediador 2], "**não fala isso professor!".

[Risos de todos].

Aluna 20: Na hora da ginástica fica quieto.

Aluna 17: É.

Mediador 1: É o músculo da língua.

[Risos de todos].

Aluna 13: Carol, você viu que ele falou pra gente conversar.

[Risos de todos].

Aluna 19: Mas a gente vem antes.

Mediador 1: Depois eu explico isso pra vocês. Vamos lá! Alguma atividade física hoje?

Aluna 18: Não, só aqui. Eu fiz um ano o jazz, mas depois eu parei. Agora só aqui.

Mediador 1: Só aqui.

Aluna 18: Nem caminhada eu não faço.

Aluna 17: Eu faço a dança lá, mas eu vou também quando eu quero. **[Risos]**

Mediador 2: Onde você faz D.?

Aluna 17: Dança.

Mediador 2: Onde?

Aluna 17: Na prefeitura, sabe ali na Gessy?

Mediador 2: Ah.

Aluna 13: Lá no Clube da Terceira Idade.

Mediador 2: No Centro de Convivência do Idoso.

Aluna 20: Mas é dança de salão?

Aluna 17: É, dança de salão.

Aluna 15: Eu queria tanto que o meu marido fizesse dança de salão, mas ele não faz, é um pé de chumbo. Não vai. Eu queria tanto fazer.

Mediador 1: Vai lá e dança com a outras mulheres mesmo, não tem problema.

Aluna 17: É, dança com mulher mesmo, não tem homem.

Mediador 1: Esses grupos é difícil ter homens, né?

Aluna 17: É, eles não vão.

Mediador 1: Homem é complicado pra isso.

Aluna 15: Ele nunca gostou de dançar. A gente é o oposto.

Mediador 1: É, eu casei com uma professora de Educação Física, também da dança né, e eu nasci com dois pés esquerdos também.

[Risos de todos].

Mediador 1: Então, mas aí devagar eu fui aprendendo um pouquinho né. Também, trinta anos de convivência. Mas é isso, os homens é mais complicado. Então, faz a dança **[direcionado à aluna 3]**.

Aluna 16: Corridinha de vez em quando no CLT.

Mediador 1: Você falou né.

Aluna 16: E eu tava fazendo Yoga, só que a professora mudou, daí eu só vim umas duas, três vezes só. De vez em quando passa o horário e não dá pra vir, porque eu trabalho à noite.

Aluna 17: A Yoga é aqui?

Aluna 16: Agora é de quinta, umas cinco e quinze, vai até umas seis e quinze.

Aluna 13: Mas você trabalha né?

Aluna 16: É, eu trabalho. Saio seis horas do serviço, de vez em quando eu venho.

Mediador 1: Legal.

Aluna 15: Eu to parada, tô só com Carol. Eu fazia caminhada, era cinco quilômetros por dia. Só que aí eu machuquei, desde que eu machuquei o ciático, ai eu fiquei, dei uma parada, mas falei: "eu vou voltar agora no final do ano". Hoje mesmo eu começo. **[Risos]**

Mediador 1: Aquelas promessas de fim de ano.

Aluna 15: Fim de ano, é isso. Ah, mas eu sinto falta de caminhar. Eu gosto.

Aluna 14: Eu faço, uma vez por semana, dança de salão, uma vez por semana, caminhada no CLT, em volta do lago, e agora nas férias da Carol, tenho uma fita cassete de 1990 da professora A. M. P., que

passava na TV Cultura, no Programa Energia, meia hora. É quinze minutos de localizada e quinze minutos de alongamento, é totalmente uma ginástica bem paradinha, mas eu adoro.

Mediador 1: Eu lembro desse programa.

Aluna 14: Eu tenho a fita, tenho três volumes da fita cassete, eu faço agora nas férias, tenho que fazer alguma coisa, senão **[...]**

Aluna 15: Trava.

Aluna 14: Depois dos cinquenta é complicado.

Mediador 2: S., onde que você faz a dança?

Aluna 14: De salão? Da prefeitura com o professor "Leonardo" de segunda-feira. É ótimo. Oito e meia da noite. Agora vou pro segundo ano. Foi muito bom.

Mediador 2: Ele vem nos bairros também? Ou você vai lá no espaço?

Aluna 14: Eu vou lá.

Aluna 15: Ele ta dando aula lá no, Centro do Idoso que fala?

Mediador 2: Centro de Convivência do Idoso.

Aluna 14: É, ele vai começar dar de sexta-feira, ele vai começar dar de sexta-feira aquela dança argentina, como é que chama? Tango

Mediador 1: Tango. Nossa, que legal.

Aluna 14: Ele vai dar de sexta-feira tango.

Mediador 2: Que legal.

Mediador 1: Nossa.

Aluna 14: Pra iniciante.

Mediador 1: Legal.

Mediador 2: Bem legal.

Aluna 13: Eu faço a ginástica aqui e caminhada porque daí é uma maneira de levar o meu marido pra fazer alguma coisa. Senão né, ele trabalha a semana toda, então, de domingo de manhã a gente sai seis horas da manhã e dá a volta, e dá a volta toda no bairro, caminhando. Então dá cinco quilômetros.

Mediador 2: No bairro todo?

Aluna 13: No bairro todo.

Mediador 1: Pesquisa aberta assim, ela sempre traz pra gente, algumas perguntas, às vezes, que surgem no momento, e surge pra mim agora uma pergunta no momento aqui, mas é muito rápido de responder, e eu vou fazer pra vocês, que é baseada no que vocês falaram. Porque eu fiquei pensando aqui nas formas de vocês chegarem aqui para fazer a aula, tá certo? Então elas falaram, "poxa a gente já vem numa caminhada numa distância razoável e já chega um pouco aquecida, né". Então, essa caminhada até chegar aqui já é uma atividade interessante também, né. Então eu queria que vocês falassem um pouco disso rapidamente. Então, vocês já falaram que vocês vêm caminhando.

Aluna 20: Vem caminhando.

Aluna 19: Vem nós três.

Aluna 20: E é um morro bem grande.

Mediador 1: E quanto tempo dá de caminhada?

Aluna 20: Um dez, quinze minutos.

Mediador 1: Quinze minutos.

Aluna 19: É porque vem bem devagarinho.

Aluna 20: É.

Mediador 1: Dez a quinze minutos.

Mediador 2: Onde nós passamos lá embaixo, lembra que eu falei "nós vamos por aqui"?

Mediador 1: Ah, entendi, uma boa caminhada.

Aluna 20: De manhã é gostoso.

Mediador 1: Ah, legal! E vocês?

Aluna 18: Eu moro aqui na frente.

Mediador 1: Você vem bem pertinho?

Aluna 18: É só atravessar a rua.

Aluna 17: Eu é quatro quarteirões.

Mediador 1: Quatro quarteirões. Também vem caminhando?

Aluna 17: Também venho caminhando.

Aluna 16: Eu moro bem pertinho, só que, às vezes, eu venho pós plantão, faço doze horas e daí já venho direto.

Mediador 1: Ah, vem direto. É tudo próximo.

Aluna 20: Ela é de hospital.

Aluna 15: Uns quatrocentos metros também. Quatrocentos, quatrocentos e cinquenta metros da minha casa também.

Mediador 1: Tá bem.

Aluna 14: Quinze minutos a pé.

Mediador 1: Quinze a pé também, mais ou menos a distância delas **[direcionado às alunas 19 e 20].** Dona T.

Aluna 13: Eu quase moro aqui dentro.

Mediador 1: Administra o espaço.

Aluna 13: Não é, trinta e dois anos que administro o espaço, que eu to aqui dentro.

Mediador 1: Sim, sim.

Aluna 15: Ah **[..]**

Aluna 13: A M.

Aluna 15: Não, aquela que mora no Lenheiro, aquela que mora mais longe, ela vem á pé também.

Aluna 13: A.

Aluna 15: A., ela vem lá do Lenheiro.

Mediador 1: Então, isso é interessante também. Tá bom,estamos terminamos já essa primeira parte, daí a Carol que vai fazer a parte dela. Agora a última coisa que eu preciso perguntar pra vocês, que é da minha parte, que é uma coisa que eu gosto muito de perguntar nesses tipos de pesquisas aqui. Que é infância, adolescência e juventude, em termos de atividade física, que que vocês faziam? Então agora é hora da memória mesmo, lembrar um pouco, desde criança, da infância, juventude. Adolescência e juventude. Que que vocês fizeram? Que que vocês faziam? Certo? Dona T., vamos lá.

Aluna 13: No meu caso, é gostoso, eu gosto de falar. Eu nasci em Serra Negra, não sei se você conhece.

Mediador 1: Sim, conheço muito bem, já trabalhei lá também.

Aluna 13: Eu trabalhava na roça e apanhava café com meu pai lá no sítio né, tinha as criação, tirava leite de vaca, tudo essas coisas. Aí eu vim pra cidade com vinte anos. Então minha juventude tudo eu passei lá, e ia na escola, acho que andava mais de cinco quilômetros, ia lá longe né, era fazenda. Porque a escola só tinha na cidade, então tinha que ir e voltar tudo a pé, um monte de gente. Era muito gostoso. Sinto saudades.

Mediador 1: A bicicleta não fazia parte, lá?

Aluna 13: Não tinha né, não tinha.

Mediador 1: Era muito caro.

Aluna 15: Era tudo a cavalo.

Aluna 13: Nem a cavalo, era a pé mesmo, porque não tinha.

Mediador 2: E do que vocês brincavam T.?

Aluna 13: Ah, brincava assim de barro, de chuchu, por palitinho.

Mediador 2: Fazia bichos.

Aluna 13: É, fazia bichinhos. De espiga de milho, quando tinha milho verde, que tinha assim o cabelo bonito, brincava de boneca com o cabelo do milho. Era muito gostoso. E subia nos pés de fruta né, que às vezes, a gente caía, levava cada tombo. Era gostoso.

[Risos de todos].

Mediador 1: Aí você falou assim, que quando você tinha por volta de vinte anos você veio pra cidade, alguma coisa assim. Você estudou aqui?

Aluna 13: Aí eu vim pra cidade.

Mediador 1: Atividade física, atividade corporal?

Aluna 13: Não, daí eu vim pra cidade, porque eu entrei na Gessy Lever.

Mediador 1: Ah, você foi trabalhar.

Aluna 13: É, eu vim trabalhar. Aí eu trouxe minha família daquela situação. Eu que trouxe eles.

Aluna 15: E você ia á pé?

Aluna 13: Eu ia á pé, nossa, andava quatro bairros. Entrava seis horas da manhã, uma escuridão né, naquela época não tinha problema, hoje não tem como. Mas eu ia e voltava á pé.

Mediador 1: Do trabalho.

Aluna 15: E naquela época não tinha nem ônibus.

Aluna 13: Não tinha.

Aluna 17: Aqui não tinha ônibus, era um mato.

Aluna 13: Não tinha.

Aluna 16: Você passava lá pela Fonte Sônia?

Aluna 13: É. Mas era muito gostoso. Eu ainda vou lá, ainda existe minha casinha que eu morava lá, nesse lugar, e eu ainda vou lá de vez em quando visitar.

Mediador 1: Que legal.

Aluna 14: Minha infância e adolescência foi em uma cidade plana, que eu vim de Marília, então era muita bicicleta, muita rua, corria e brincava na rua, à noite era uma delícia, e eu tive a sorte, nem meus filhos tiveram essa sorte, de com oito anos já ser sócia do clube. Era a três quarteirões o clube, já ia de biquíni pro clube. Então a gente nadou lá.

Mediador 1: Era clube privado?

Aluna 14: É.

Mediador 1: Um clube da cidade.

Aluna 14: É, da cidade. Mas um clube bom. Então era bicicleta, piscina e rua.

Mediador 1: Tem bastante experiência corporal.

Aluna 15: No meu caso a experiência era só caminhada. Eu estudava longe de casa, e, na maioria das vezes, não tinha dinheiro pra pagar o ônibus e quando tinha economiza pra ir no cinema assistir um filme no final de semana, dava aquele jeitinho. Então, agora, depois de adulta, é que eu fui ver o quanto que eu caminhava, que eu fui a pé da minha casa pra escola, que eu estudava em escola de padre, de freira, então foi desde pequena estudar lá, e era assim, eram seis quilômetros e meio, aí eu ia e vinha, aí quando tava cansada, quando não tava muito bem, a gente pagava um ônibus pra vir. Eu morava em Fortaleza, era beirada de praia, nunca podia nadar, porque morria de medo de água e até hoje, morro de medo de água, não consigo. Em casa todo mundo nada, menos eu. E na escola já tinha atividade física, eles eram muito rigorosos, com tudo o que a gente fazia, era bem rigoroso, desde a vestimenta, até os afazeres. Você tinha que ser uma boa dona de casa, mas tinha que fazer atividade física também. Na escola, do Segundo Ano Primário até terminar o Ensino Fundamental, você era obrigada a fazer atividade física, fosse o que fosse. Então você tinha que fazer! E era época militar também, então você tinha que obedecer ali, então tinha os dias de educação física que não eram no horário da escola, eu estudava de manhã, até meio dia, e à tarde voltava pra escola pra fazer atividade física.

Mediador 1: E o quê que você fazia nessa Educação Física da escola? O quê que tinha, você lembra?

Aluna 15: Lembro! Muito bem. Muita coisa que a Carol ensina, abdominal **[...]**

Aluna 18: Queimada.

Aluna 15: Alongamento, corrida, você ficava correndo, tinha gente que até desmaiava de tanto correr na quadra. Então era muita corrida, abdominal e alongamento.

Mediador 1: E jogos?

Aluna 15: Jogos, era, inclusive eu jogava handebol. Handebol. Então as meninas eram mais handebol e vôlei. Futebol não era pra meninas, era pros meninos. Apesar que tinha uma menina lá que jogava muito bem. Ela era louca pra jogar futebol, mas não podia, tinha que jogar com a gente. Mas foi um período que era muito estressante, que a gente né, criança assim, não se alimenta direito, chegava assim na escola, às vezes com uma fome, e a mãe mandava as coisas pra comer, mas não era muito.

Mediador 1: E na juventude depois?

Aluna 15: Depois eu fiz, acho que é uns quatro, cinco anos, isso depois de vinte, vinte e dois anos, aí foi quando eu fui fazer de novo na Rigesa, ginástica.

Mediador 1: Ginástica.

Mediador 2: No clube?

Aluna 15: No clube da Rigesa. Aí eu fiz lá, na verdade a gente fazia um pouco de dança também né, mas era muito pouco, a dança não era muito não, porque eu trabalhava, e não dava muito tempo, então mais era a ginástica mesmo, saía do serviço e ia direto para lá.

Mediador 1: Legal.

Aluna 15: Aí eu fiz até casar. Depois que eu casei, parei. Meu marido sempre correu, sempre caminhou, e agora ele aposentou, e ele faz caminhadas longas, ele parou de correr, porque ele corria, competia muito aqui, inclusive no CLT, aí ele: "vamos lá?", ele que mais me incentiva agora pra caminhar, então é isso.

Mediador 1: Sim.

Mediador 2: Legal.

Aluna 16: Quando criança eu brincava, como a T. já falou, fazia chuchu, brincadeira de espiga de milho.

Mediador 1: Fazer brinquedos.

Aluna 16: E na escola, era educação física, que nem ela tava falando também, que era, que tinha os exercícios físicos, os jogos que era vôlei, a maioria da gente era vôlei, o que eu lembre.

Aluna 17: No meu tempo jogava matança também. Era bolada.

Mediador 1: Queimada.

Aluna 16: É queimada né?

Mediador 1: Queimada.

Aluna 15: Queimada na rua.

Aluna 16: E depois que saí da escola, fiz academia uns anos, depois eu parei. Aí foi mais a caminhada mesmo, depois eu voltei na ginástica aqui.

Mediador 1: Legal.

Aluna 17: Eu também, eu fui muito arteira, eu fiz muita ginástica sabe, os professor me adorava, "vocês faz, você vai fazer duas vezes, você vai correr duas vezes", sabe? Eu sempre tava fazendo

Educação Física, fazia de tudo, corria, jogava bola, e depois, quando eu fiquei maior, jogava num time de futebol, a gente tinha um time também, ai eu era pinta brava mesmo, tudo eu fazia.

Mediador 1: Legal.

Aluna 17: Joguei bola também, que nem homem, sabe? **[Risos]** Nós ia pra outra cidade.

Mediador 1: Legal meu.

Mediador 2: E vocês competiam?

Aluna 17: Competia.

Mediador 2: Pela prefeitura?

Aluna 17: Era. Lá em Osvaldo Cruz, interior de São Paulo.

Mediador 2: Que legal.

Aluna 17: Eu sempre participava de tudo, eu lembro que a gente, eu morava de um lado da Santa Casa e tinha outra turma que jogava bola do outro lado, então dava time com time, aí era aquela brigaiada, aquela confusão. Mais jogava! "E tem a D., aquela lá que é terrível!".

Mediador 1: Já era conhecida.

[Risos de todos].

Aluna 17: Ah neguinha. **[risos]** Eu tinha uma força, dava cada bolada, sabe? Mas era um sarro. Eu curti a vida pra caramba.

Mediador 1: É?

Aluna 17: Brinquei, de pega-lata, esconde-esconde na rua, de tudo quanto é coisa, mas nós brincamos, eu brinquei muito. Pulava amarelinha, pulava corda, colocava a perna assim ó **[demonstrando],** batia em cima, virava cambota e caía do outro lado. E era aquela turma.

Mediador 1: Mortal né?

Aluna 17: É.

Aluna 19: Olha só!

[Risos de Todos].

Aluna 17: Agora eu vejo meus netos, que subo no pé de jabuticaba, eu subo em tudo quanto é árvore, apanho as coisas, eu falo assim, e eles não tem coragem de ir né, nem subir nem nada, aí eles falam assim: "nossa vó!". Aí a outra vó de lá, fala assim: "nossa, mas também vocês tem que gostar dessa avó, porque ela faz de tudo, ela anda de bicicleta".

[Risos de todos].

Mediador 1: Você anda ainda de bicicleta?

Aluna 17: Eu não ando muito não, mas um pouquinho assim na frente de casa, às vezes eu ando um pouquinho, só pros meus netos ver assim, fazer farra mesmo. Mas andar muito não ando mais não.

Mediador 1: Pessoal, a partir até da fala dela, uma pergunta que me ocorre, rapidinho, só levantar a mão. Quem daqui sabe andar de bicicleta?

Mediador 2: Quatro pessoas.

Aluna 15: Eu ia trabalhar de bicicleta.

Aluna 18: Eu queria andar, mas a gente não tinha.

Mediador 1: É difícil né?! Muita gente não aprendeu por falta de oportunidade.

Aluna 17: Eu levei uns tombos feios, mas que eu aprendi eu aprendi.

Mediador 1: Por favor. **[Direcionado à aluna 18]**

Aluna 18: Eu nasci em Santo André, morei em Mauá, estudei no Humberto de Campos, conhece?

Operador de Gravação: Nossa, conheço.

Aluna 18: Estudei lá, também fazia de manhã, à tarde fazia educação física, e assim, a gente jogava muita bola, vôlei eu detestava, eu não gostava, nunca gostei de jogar bola, e o que mais se fazia era jogar bola, e o resto era normal, brincava normal.

Mediador 1: E mais depois, na juventude?

Aluna 18: Ah, continuei estudando, nada de diferente assim.

Mediador 1: Legal.

Mediador 2: A. **[Direcionado à aluna 7]**

Aluna 19: Eu ia na escola que nem elas, tinha o futebol, queimada, depois eu ia trabalhar, estudava, casei, não fiz nada de exercício físico não, fui fazer só agora com a Carol.

Mediador 1: Morava aqui na região na infância e na adolescência?

Aluna 19: Na região. Mas eu brincava, nossa. Na rua, de amarelinha, andava de bicicleta, andava de perna de pau. **[risos]**

Mediador 1: De perna de pau.

Aluna 19: Que delícia!

[Risos de todos].

Aluna 19: Tinha um rio, esse rio da Avenida dos Esportes, eu pegava o bambu, e vinha com bambu, para lá e para cá, ai que delícia! **[Risos]**

Mediador 1: Falaram isso de manhã também.

Aluna 19: Ah eu adorava!

Mediador 1: Pular o rio com bambu.

Mediador 2: Ah, pular o rio! Falaram isso hoje mesmo.

Aluna 19: Ai que delícia, o bambu entortava assim, envergava, eu ia para lá e para cá. Também hoje eu falo pro meu neto. E o que eu gostava era descer de papelão nos morros.

Mediador 1: É bom descer.

Aluna 19: Até hoje eu falo para ele: “eu vou levar você lá para descer de papelão”, ele passa lá e fala: “vó, quando você vem aqui comigo?” Vão chamar a polícia! **[Risos]**

Mediador 2: Na juventude tem alguma coisa que você lembra assim de atividade?

Aluna 19: Não fazia não, só trabalhava. Trabalhava e estudava.

Mediador 1: Aí já, muito compromisso, não sobrava tempo.

Aluna 19: É, daí eu casei. Trabalhava, estudava, tinha filho, daí complicou tudo.

Aluna 20: É. Então, de criança brincava assim de tudo, morava numa, tipo colônia, onde as crianças brincava tudo junto, sem muro né, então era muitas crianças, então a gente brincava de peteca, de pula corda, de amarelinha, subir em árvore. Era bastante crianças junto né, porque a gente morava tudo com casas sem muros né, que eram aquelas casas assim tudo junto, e brincava muito. Na escola não tinha nada, na época que eu fui na escola não tinha nada de atividade física. Aí quando foi na juventude, comecei a trabalhar com dezesseis, dezessete anos, trabalhava na Gessy também como ela, mas a gente ia longe, eu morava quase perto de Vinhedo, para ir na Gessy Lever, quer dizer, a caminhada era grande né, nós trabalhava o dia inteiro e voltava.

Mediador 1: Voltava caminhando.

Aluna 20: Depois de casada, não, porque veio um filho, os filhos, aí já não dava, e tinha minha sogra junto. Mas quando eles já cresceram um pouquinho, eu ia na Fonte Santa Tereza levar eles pra nadar, aprender a nadar, então eu já ajudava e entrava na água também.

Mediador 1: Lá tinha piscina?

Aluna 20: É, a gente podia usar, eu tenho três meninos né, e os meninos adoram essas coisas, mas eu não aprendi a nadar, eu ficava só no rasinho, e depois, quando eu fiz quarenta anos, a minha vizinha falou pra mim: "olha, a gente precisava fazer alguma coisa né?!" E aí começamos a fazer e estamos até hoje, na ginástica.

Mediador 2: Ah, legal. Então pegando um gancho aqui na N. agora, são as nossas próximas questões, que serão essas, o que que eu vou pedir pra vocês agora né, pelo que a N. falou, vocês falariam pra gente, o que fez vocês buscarem né o nosso grupo de ginástica? O nosso programa de ginástica. O que fez vocês permanecerem aqui até hoje? Então, igual as meninas a vinte e poucos anos né. O que existe aqui que faz com que vocês gostem e queiram ficar por todo esse tempo? E aí, dizer pra gente o que significa pertencer a esse grupo? Estar nesse grupo. Então seriam três coisas né?! O que fez você entrar, o que faz você ficar até hoje e o que isso representa na sua vida. Serão três coisas. Pode começar N.

Aluna 20: Então é assim, a minha vizinha convidou, nós viemos aqui, no começo, a gente achou aquilo tudo muito estranho, era umas coisas muito estranhas pra gente né, daí a minha vizinha falou assim: "porque tem tanta mulher aqui e no nosso bairro não tem?" Aí fizemos um abaixo-assinado, eu com ela fizemos o abaixo-assinado e tivemos o grupo lá na Vila Santana, sabe o ginásio ali da Vila Santana? Nossa, quando falou que ia ter ginástica foi umas cinquenta mulher, e começou fazer, sobrou eu e a B., acabou em nada o grupo.

Mediador 2: Aí vocês vieram para cá?

Aluna 20: Aí nós viemos aqui pro Pinheirão, porque a gente gosta da ginástica né, mas as outras pessoas vão deixando, vão deixando, e deixaram, e só ficou nós duas.

Mediador 2: E o que fez vocês ficarem N.?

Aluna 20: Gostar né, gostar mesmo e fazer bem, que eu principalmente quando eu faço ginástica, eu não tenho dor nenhuma, quando eu fico parada, por exemplo nas férias, quando fica muito tempo

parada, aí eu já sinto uma dorzinha daqui, uma dorzinha ali, então a ginástica me faz bem, pro meu corpo.

Mediador 2: E o que representa pra você participar desse grupo?

Aluna 20: É muito bom. Muito bom! Porque as meninas são muito legal, você é legal, e tive um começo de depressão, e isso só de vir aqui, com as conversas e tudo, melhorou muito, é isso.

Mediador 2: Ai, que legal, obrigada N. Agora a A. O que levou a A. a vir aqui?

Aluna 19: Ah, eu conversando com a N., que é amiga minha, falei: "ah N., eu vou, N., eu vou lá", daí meu filho casou, eu comecei sentir muito sozinha, menos serviço, comecei a ficar nervosa, apavorada, tava me dando depressão, daí eu falei: "agora eu vou né".

Aluna 20: É.

Aluna 19: Daí eu comecei vir, achei muito bom.

Mediador 2: E o que representa pra você, A., estar aqui com a gente?

Aluna 19: Ai nossa, não existe coisa melhor, não existe.

Mediador 2: E o que você gosta?

Aluna 19: Ai de tudo! Da professora, das amigas, das festas, dos passeios, das viagens.

[Risos de todos].

Mediador 1: Pensei que ninguém ia falar dessa parte.

[Risos de todos].

Aluna 20: Tem que fazer mais passeios.

Aluna 19: Nem sei se vai dar eu já marco. Vou marcar, nem sei se vai dar pra mim ir.

Mediador 2: Que legal! Obrigada. M. agora. O que te levou M.?

Aluna 18: Foi problema de saúde mesmo, foi circulação e varizes, eu tenho problema seríssimo, já fiz duas cirurgias, tenho que fazer a terceira, mas não tenho coragem mais de fazer, então, foi isso.

Mediador 1: E permanência? Porque que você permanece?

Aluna 18: Porque aqui faz parte da vida da gente já né, somos uma família né, já faz parte, não sei viver sem isso, isso que a gente, às vezes, tem algum problema não dá para vir, mas a gente não sai, faz parte da gente já.

Mediador 2: Legal. D. **[direcionado à aluna 4]**

Aluna 17: Então, eu também comecei porque eu gosto né **[risos],** e as minhas amigas, tem a L. né, falou: "ah vamos fazer lá, vamos fazer ginástica", aí comecei vir também, e eu gosto muito, a professora é muito legal também, e faz bem né pra saúde da gente também, a gente se sente melhor, para um pouco as dor também né.

Mediador 1: E o quê que significa para você estar num grupo como esse?

Aluna 17: Ah, significa muito, porque tem as amigas, tem todas as coisas né, as viagem, então eu gosto pra caramba. Significa saúde.

[Risos de todos].

Aluna 16: Eu comecei a vir, porque eu fazia academia, depois eu dei uma parada, para ficar lá já num tava gostando. Fazia caminhada, corria. Por esses dois anos que eu vim, gostei, gostei do pessoal e principalmente também da professora, porque ela dá um exercício bem, que pega bem, né?! **[Direcionado às demais alunas].**

[Risos de todas as alunas].

Aluna 17: A bixa é firme!

Mediador 1: Ela é firme né?

Mediador 2: Ah, eu sou bem boazinha né?

[Risos de todos].

[Inaudível/ risos e falas sobrepostas].

Mediador 2: E o que te faz permanecer? E qual o significado do grupo pra você?

Aluna 16: Ah, a convivência né, e querendo ou não querendo, o serviço da gente é meio estressante, ainda mais que eu trabalho na área de hospital, e é bom também que vem, faz ginástica, é bom, que nem eu falo da corrida lá embaixo também, é muito bom, ocupa a cabeça.

Mediador 1: Legal.

Mediador 2: M. A. **[direcionado à aluna 3]**

Aluna 15: Bom, eu vim porque eu queria mexer mais alguma coisa, porque eu já fazia caminhada né, já fazia um tempão que eu fazia caminhada, falei: "eu preciso mexer mais a parte superior né". Aí alguém me falou, quem foi que me falou? Acho que foi a A.

Aluna 19: Eu?

Aluna 15: Não, não foi não, quando eu vim, eu vim primeiro que você acho, um pouquinho antes. Alguém me falou da ginástica, eu vim, falei: "ah, eu acho que eu vou", aí, "eu vou ver como é que é." Não tava muito certa, aí vim, fiz uma aula, aí já falei: "ah, acho que dá para continuar sim". Aí fui gostando, fui gostando, e foi sendo bom também, eu fui percebendo que era exatamente aquilo que eu queria, era, porque a gente que faz só a caminhada, não adianta, o meu marido ele é mais rigoroso, ele é mais disciplinado na verdade, ele vai, tem o dia que ele vai no CLT só pra usar os aparelhos, ele faz certinho, eu tentei fazer, mas num dá, então, e aqui não, aqui eu faço, então aqui eu tive mais disciplina, eu vim, e eu sinto muito que são só dois dias, podia ser um dia a mais, pelo menos um dia a mais.

Mediador 2: E o que representa pra você, M. A., participar desse grupo?

Aluna 15: Então, além da socialização né, do pessoal, acabei conhecendo pessoas diferentes, e gostando dessas pessoas, então foi agregando mais a isso, e a professora é cativante né, ela é, como ela falou né **[direcionado à aluna 16]**, tem horas que ela perde a molinha, parece que ela vai matar a gente.

[Risos de todos].

Mediador 2: Só mais oito eu falo.

Mediador 1: É, começa a contar de trás pra frente: "vai lá, oito, sete, seis, cinco".

Aluna 17: Professor, deu cento e oitenta ela falou, olha vocês fizeram cento e oitenta.

Aluna 15: Cento e oitenta abdominais, eu falei: “nossa!”.

Mediador 1: Inventa essas coisas. Começa: “oito, sete, seis, seis, seis, não sai do seis”.

[Risos de todos].

Aluna 15: Vai ali no automático, eu falo: “nossa, será que não vai desligar?”.

[Risos de todos].

Mediador 1: Legal.

Aluna 14: Eu tava trabalhando muito, dupla jornada, trabalha fora, trabalha em casa, tava começando a ficar sem equilíbrio, triste e travada. Aí eu comecei fazer e melhorei muito, principalmente o equilíbrio, igual, ela dá um exercício que você tem que fazer assim **[demonstrando],** eu não conseguia né, como que é mesmo Carol? Fazer aquele que você faz?

Mediador 2: É aquele que puxa assim pra trás **[demonstrando].** Aquele de fazer atrás e depois abaixar né.

Mediador 1: Alongando.

Aluna 14: Eu tô fazendo outra coisa. Aí então, eu comecei a ganhar equilíbrio, eu tava ficando muito triste né também, aí eu percebi que ela é uma excelente profissional, ela é muito profissional mesmo, porque se ela não fosse eu não estaria aqui, além do grupo que é muito bom, então é por isso, por causa do meu corpo, da minha saúde, meu bem estar né.

Aluna 15: Porque na verdade, desculpa viu, a Carol deu um tempo aqui na ginástica, e tinha muita gente que saiu né, teve uma professora, que não é falando mal dela não, o jeito dela né, mas não tava dando não, tava meio complicado, quase que eu sai aquela época também.

Mediador 2: Quase acabou o grupo né? Ficou pouquinha gente.

Aluna 15: É.

Mediador 1: E o que significa pra você estar no grupo de ginástica orientada?

Aluna 14: Então, quando a gente trabalha fora, a gente parece que foge do eu da gente, quando a gente tá aqui, a gente se aproxima do nosso eu interior, da nossa vida, do nosso emocional, da nossa saúde, e a Carol é muito maravilhosa, sabe, ela é um pouco rígida, eu gosto do jeito dela e do trabalho dela.

Mediador 1: Viu?! A gente também gosta.

Aluna 14: Porque se for uma professora meio assim **[gesticulando]**, ai, eu não gosto. Eu gosto do jeito que ela faz, ela pega no pé, eu acho que é legal.

Mediador 1: Muito bem. Dona T.

Aluna 13: Bom eu, eu sou uma espécie de mãe delas, né!? Que eu venho abrir o salão pra elas e fecho, quer dizer, que eu chego por primeiro e saio por último, aí se alguma passar mal, eu socorro.

Mediador 2: É verdade.

Aluna 13: Então, a Carol também, ela chega, fica tudo, já tá o portão aberto, daí ela entra tudo certinho, mas eu gosto muito de fazer a ginástica. Então, e outra, e a gente vem por grupo, esses dez minutos que a gente chega antes, é uma fica falando pra outra: “ah, eu fui viajar em tal lugar”, “ai me

passa o endereço", essas coisinhas assim sabe? Então é muito bom pro grupo que, queira ou não, uma é amiga da outra, e uma fica passando essas coisinhas pra outra, você entendeu?

Mediador 1: Lugar de troca.

Aluna 13: É. Muito gostoso, eu adoro! Tanto que né, eu tenho que vir esses dois dias né, eu não troco por nada, é sagrado, agora, bem estar pra mim, a ginástica é, como que faz tempo que eu estou aqui, eu nunca tinha feito nada, era novo, tudo novo pra mim, então foi muito bom, e ultimamente foi melhor ainda, até que conversei com a Carol, é, um fato, o meu médico saiu do plano, meu cardiologista, e eu precisava de um atestado, que a Carol pede, aí eu fui no médico novo, ele se assustou, porque eu tava tomando medicamento pra pressão e pro colesterol e sem necessidade, sem necessidade, aí eu achei esquisito: "ué, sem necessidade?", eu nunca vi, para um médico cardiologista né falar pra parar medicação, e eu parei trinta dias, fui medir a pressão três vezes por dia, levei lá o histórico, ele falou: "pode parar, não precisa, não tem necessidade". Então eu acho que fez bem para mim, não sei se realmente eu tava precisando lá no começo né, ou se foi a ginástica que fez tão bem pra mim, que eu parei, não tô tomando mais nada.

Mediador 2: Que legal. Oh T., e conta pra mim, foram vocês que foram pedir pra abrir aqui não foram? Como que foi quando vocês abriram o grupo aqui? Foram vocês que pediram?

Aluna 13: Não, foi assim, foi na propaganda política, teve um, como é que fala? Teve um comício aqui no bairro, na praça, aí juntou um monte de mulher né, então a gente pediu uma atividade, só tinha na cidade, esse bairro aqui era muito pobre, não tinha asfalto, não tinha nada, aí no que veio o comício, era o M., o M., que ia ser candidato com um outro, e a gente pediu, e ele ganhou, aí ele veio, ele veio cumprir, aí eles pôs aí, então desde aquela época, até hoje, ninguém tira. Mas o bom seria três vezes por semana, é, mas como não pode, então, e a professora da gente, não é que a gente quer falar que ela é ótima, que ela é tudo, tudo isso já falaram né, não é, é que ela é persistente, quando uma não faz, ela fica ali do lado até aprender, e ela faz mesmo.

[Risos de todas as alunas].

Aluna 13: E se: "ai mais não consigo", que nem a A., né A.?!

[Risos de todos].

Aluna 13: Ela fica ali do lado, até a pessoa aprender.

Aluna 17: Se tá errado ela vai corrigir.

Aluna 13: Depois que aprender daí né. Vocês estão de acordo. Quem já sabe ela deixa lá fazendo.

Mediador 1: Tem experiência.

Aluna 13: E ela vai lá pertinho daquela lá, quando entra uma nova tudo, ela vai e ensina.

Aluna 17: Se dedica né.

Aluna 13: Então por isso que é gostoso, por isso que a pessoa não vai embora né.

Aluna 16: Mesmo lá no fundo ela vê que tá errado.

[Risos de todas as alunas].

Aluna 17: Ela enxerga.

Mediador 1: Fica escondidinha lá no fundo mas ela vê.

Mediador 2: Eu falo pra elas que elas escondem de mim no fundo, mas é o primeiro lugar que eu olho.

[Risos de todos].

Mediador 1: Olha, então, eu vou até ementar aqui, até já ajudando a Carol, porque vocês já também, é legal que tá indo na sequência aqui, e tá dando certo. Vocês já começaram a entrar justamente nessa questão, última questão, dessa parte, depois tem a última parte, dessa parte, a última questão é, a gente queria que vocês falassem o quê que vocês consideram como ponto forte e ponto fraco desse tipo de programa de ginástica orientada, nesses moldes que vocês tem aqui. É, ponto forte e ponto fraco, vocês já começaram a falar disso, de certa forma. Começa por aqui mesmo, a T. já tava falando disso, por isso que emenda já assim.

Aluna 13: O ponto fraco, vamos lá, vamos falar do ponto fraco.

Mediador 1: É.

Aluna 20: O ponto fraco é que a gente gostaria de **[...]**

Mediador 1: Mais.

Aluna 13: Mais, e, outra coisa, o ponto fraco também, que eu acho, que a Carol né sabe, que o grupo da Carol tem de vinte a setenta e cinco anos de idade as alunas, então, pode ser que algumas gosta mais forte.

Mediador 1: Tem que equilibrar.

Aluna 13: Não pode ser, tem que equilibrar né Carol?! Então, esse é o ponto fraco, e ponto forte, é que a gente quer mais né, a gente queria mais, então.

Aluna 14: Eu acho que o ponto forte é que ela exige, ela é exigente, ela dá uns exercícios, ela puxa bem, ela é ótima, eu acho que tá **[...]**

Mediador 1: Esqueçam um pouco a Carol certo!? Ela é profissional, sim.

Aluna 14: A gente tem que falar, porque né.

Mediador 1: Sim.

Aluna 14: Agora, o ponto fraco, não vejo nenhum, o ponto fraco é meu quando eu falto, nas duas vezes e eu falto uma vez, eu acho que pra mim tá bom, porque tem aqui embaixo, tem um lago, eu posso andar, eu tenho a minha fita de ginástica. Eu acho que tá, porque ela atende um monte de lugares também, acho que nem dá pra ela dar três vezes na semana aqui, que ela atende outros lugares, acho que também nem tem ponto fraco, verdade. Pra mim é isso.

Aluna 15: O ponto forte para mim, como elas já falaram, é a professora, muito dedicada, ela é muito disciplinada, é profissional, a Carol é profissional, a gente sempre falava das outras vezes aqui, que ela não estava aqui, eu falava: “a Carol era profissional”, que a gente sabe, tem que distinguir o que o profissional do boazinha né. Boazinha ela é, de vez em quando. **[risos]**

[Risos de todos].

Aluna 15: Ela é profissional, ela é disciplinada, ela é, nesse ponto ela é excelente, então esse é o ponto forte, pra mim o ponto fraco é que poderia ter mais uma vez na semana, e é só isso. Mas, já que não dá, tem o CLT pra gente ir né, então.

Aluna 16: O forte é a professora, e o ponto fraco é que de vez em quando eu não venho.

[Risos de todos].

Aluna 16: Por causa do serviço.

Mediador 1: Dificuldade de vir.

Aluna 16: De vez em quando eu chego muito cansada aí não dá.

Mediador 1: Que horário que é o delas?

Mediador 2: Sete e meia da manhã, de terça e quinta.

Mediador 1: Terça e quinta, sete e meia da manhã.

Aluna 16: Das sete e meia até às oito e meia. Eu saio seis horas do plantão, aí, às vezes, quando o plantão é corrido, aí não dá mesmo.

Mediador 1: Legal.

Aluna 17: O ponto fraco pra mim é que, de vez em quando, eu não venho também, que eu tenho um neto **[risos],** e às vezes não dá pra mim, às vezes tenho médico, aí às vezes eu falto, sabe?! E acho que deveria ter, prolongar mais a idade, porque tenho umas amigas que gostariam de fazer, sabe? Porque tem mais idade não pega, tem várias pessoas que já falou.

Aluna 15: Mas aí tem o outro grupo né?!

Aluna 17: Mas elas não querem.

Aluna 15: Aí é que tá, difícil né.

Aluna 17: Se falar que é no outro, aí elas não querem, que é muito devagarinho.

Aluna 16: Mas não pode participar? Por causa da idade?

Mediador 1: Deixa só eu fazer uma pergunta aqui, perguntar pra Carol lógico, porque eu também estou tentando entender a dinâmica aqui, do cotidiano, do grupo né, então é terça e quinta, sete e meia da manhã, é isso?

Mediador 2: Das sete e meia às oito e meia.

Mediador 1: Das sete e meia às oito e meia, e na sequência tem outro grupo?

Mediador 2: Isso, aí eu vou pra outro bairro.

Mediado 1: Ah, você vai pra outro bairro.

Mediador 2: Isso, a gente fica girando de um bairro pro outro.

Aluna 13: Mas tem mais.

Mediador 1: Aqui tem mais?

Aluna 17: Mas são os mais idosos.

Aluna 13: A turma pergunta, porque depois da dela, tem a terceira idade, de terça e quinta.

Mediador 2: Isso que eu ia falar, oito e quarenta e cinco, depois da nossa aula.

Mediador 1: Ah tá.

Mediador 2: Então o nosso acaba oito e meia, oito e quarenta e cinco começa o grupo da terceira idade.

Mediador 1: Tá, é outro professor.

Aluna 13: Outro professor.

Mediador 2: E assim, quem entra hoje, de dezoito a cinquenta e nove anos, entra no programa de adultos, que é o delas. Quem entra a partir de sessenta anos, aí pertence à terceira idade.

Mediador 1: Entendi.

Aluna 13: Só que é outro tipo.

Mediador 2: Mas quem faz sessenta anos pode permanecer no nosso grupo.

Mediador 1: Pode permanecer.

Mediador 2: E se a pessoa faz sessenta anos e consegue acompanhar, ela pode continuar participando do nosso grupo.

Aluna 13: É, e o que ela falou, que as outras não querem ir, porque acha que a da terceira idade é, por causa daí né, já tá falando que é terceira idade, é outro tipo, não é a da Carol.

Mediador 1: O ritmo é um pouco diferente.

Aluna 13: É, daí elas não gostam.

Aluna 15: Então, a B., por exemplo, tem setenta e cinco anos, só que ela, às vezes, ela faz coisas melhor que umas mais novas, então se ela for pra terceira idade.

Mediador 1: Não é só uma questão de idade né? Essa que é a questão que vocês estão falando.

Aluna 15: Então, mas não é todo mundo que é assim.

Mediador 1: Sim

Aluna 15: É difícil porque.

Mediador 1: Então o critério não pode ser só a idade, essa é a questão.

Aluna 15: É.

Mediador 2: Estamos aqui. M. **[direcionado à aluna 18]**

Aluna 18: O forte é a nossa querida professora né, que é muito parecida com a minha filha, muito parecida. O ponto fraco né? Não tenho, não tenho. Tudo muito bom.

Aluna 19: Ah, eu não tenho o que falar, pra mim tá ótimo os dois.

Aluna 20: O ponto forte dela, acho que é aqueles dias que ela dá aula de**[...]**

Mediador 1: Mas não é dela não, é do programa né.

Aluna 20: Ah, do programa né.

Mediador 1: É, esquece que é a Carol, podia ser outro professor.

Aluna 20: Tá bom. Então o ponto forte é mesmo a ginástica em sim então, que é tudo muito bom. E o ponto fraco é que é só dois dias.

Mediador 1: Vai, você. **[direcionado ao mediador 2]**

Mediador 2: Continuando aqui gente, agora a segunda parte tá!?

Mediador 1: Quer dizer a última né.

Mediador 2: Terceira parte. É, a última parte. Eu vou pedir pra vocês falarem pra mim o que que significa pra vocês qualidade de vida né, como a gente comentou aqui, qualidade de vida é uma coisa muito ampla, e uma coisa que pode significar qualidade de vida pra mim, pode ser diferente pra ela, diferente pra ela. Então, o que vocês entendem? O que é qualidade de vida pra vocês? Vamos começar aqui da N.

Aluna 20: Pra mim, qualidade de vida, é ter vontade de fazer tudo né, não pensar: "ah, eu preciso fazer isso, será que eu faço ou não?". É ter vontade. Meus filhos convida pra ir passear, eu sou a primeira, eu vou embora **[risos].** Então pra mim isso é bom. Também as comidas, eu acho que, comer coisas melhores do que lanches, coisas assim, também é uma qualidade de vida.

Mediador 2: Saudável.

Aluna 20: Saudável, isso. É isso

Mediador 2: A. **[direcionado à aluna 7]**

Aluna 19: Pra mim também, acho que em primeiro lugar é a saúde, daí eu acho também que a comida né, a gente tem que ver muito bem o que come.

Aluna 18: Qualidade de vida é tudo o que é bom pra a gente né, é isso que eu entendo de qualidade de vida.

Aluna 17: Qualidade de vida é a gente ter uma vida que dá pra comer mais ou menos né, pelo menos né, frutas, legumes, comer algumas coisas boas, que é saudável, e ter atividades pra gente fazer né, mais coisas também né, mais opções de atividade né, não só a ginástica, mas ter também outras coisas, e viagens também que é muito bom, tudo coisa boa. **[risos]** Tudo que é bom é melhor, é isso.

Mediador 2: E. **[direcionado à aluna 4]**

Aluna 16: Acho que em primeiro lugar é a saúde e a gente ser independente.

Mediador 1: Porque profissional da saúde né?

Aluna 16: É, não depender das pessoas, ser independente, tem pessoas que não conseguem tomar um copo de água sozinho, sem alguém ir lá ajudar, não consegue virar na cama. Eu acho que a saúde é a primeira coisa, fundamental mesmo, e o resto vem assim atrás, que nem a comida né, alimentação também, vai na sequência né, mas eu acho que o importante é a saúde. É primordial, eu acho.

Aluna 15: É, qualidade de vida, eu acho que é o acesso à coisas fundamentais, como a saúde, a educação, que a gente tá cansado de ouvir falar, que os políticos pouco fazem nessa área, mas é ter acesso a coisas mínimas né, então eu acho que um local que tenha, a nossa cidade, não se pode falar que é uma cidade ruim, ela é uma cidade que tem uma qualidade de vida razoável, por mais dificuldade que a gente tenha, tem algumas coisas que não tá se encaixando, mas é uma cidade boa, tem uma certa qualidade de vida, então eu acho que qualidade de vida é isso, o acesso da população nas coisas mínimas, como saúde e educação. Principalmente saúde e educação, esses dois, alimentação, moradia, e a gente tem, tem um pouco, razoável né, não é maravilhoso, mas perto de muitos lugares aí **[...]**

Aluna 16: A gente tá bem.

Aluna 15: Então pra mim, pra mim é isso.

Aluna 14: É, ela falou a verdade, a cidade oferece muita coisa boa pra gente né, se todos os municípios pudessem oferecer né, que nem agora dança, ginástica, então qualidade de vida eu acho que é isso mesmo, é a gente poder fazer essas coisas né pro nosso corpo, praticar exercício, dançar.

Mediador 1: Se alimentar bem.

Aluna 14: Se alimentar, hoje, cinquenta e quatro anos, eu penso assim, qualidade de vida é comer, rezar, meditar, andar de bicicleta, dançar, é isso.

Mediador 2: T. **[direcionado à aluna 1]**

Aluna 13: Pra mim, qualidade de vida é você estar bem com você mesmo, porque se a gente não estiver bem com a gente, nada em volta tá bom, que daí você vai achar problema no outro, naquilo e naquilo outro. Então se você está bem com você, aí você fica de bem com a família, com os amigos, pode viajar, tudo bem, porque não adianta você ir viajar se você não está se sentindo bem, então tem que ter qualidade de vida assim pra mim né, e que nem eu gosto de falar uma frase, tem gente que vive pra comer, no meu caso não, eu como pra mim viver, porque se eu comer pra mim viver eu vou comer muito né, então, gosto de comer tudo né, mas na minha alimentação assim, eu sou mais, como mais legumes, verduras, que eu acho que faz bem pra minha qualidade de vida.

Mediador 2: Legal. Alguém gostaria de complementar alguma coisa sobre qualidade de vida? Não? Meninas, agora passando aqui pra nossa última questão.

Mediador 1: Última! Última mesmo.

Mediador 2: Queremos saber de vocês o seguinte, do que vocês aprendem aqui na aula, tem alguma coisa que depois vocês utilizam fora pra fazer alguma atividade física sozinha? Qualquer coisa da ginástica, do alongamento. Quem pode começar? A T.?

Aluna 13: Coisa que a gente aprende, não, a gente aprende né a postura, que às vezes em casa né, que nem as donas de casa que nem eu, vai passar um pano né, passa lá, abaixa de qualquer jeito, então o que a gente aprende na ginástica é postura, eu acho importante isso. Então pra mim eu acho que é postura.

Aluna 14: Além da postura, lembra aquela vez que você levou a gente lá no CLT pra aprender a mexer nos aparelhos?

Mediador 2: Foi.

Aluna 14: Toda vez que eu vou caminhar lá, eu não sabia mexer naqueles aparelhos lá.

Mediador 2: Academia ao ar livre.

Mediador 1: Sei, aquilo nunca tem orientação.

Aluna 14: Então pra mim foi bacana.

Mediador 2: Que legal.

Aluna 15: Além do que as duas falou aí, a postura no passar o pano no chão, é verdade mesmo, a gente, agachar, principalmente agachar, a gente agachava, agora já **[demonstrando],** né? Agacha direitinho, e alongamento também, antes eu fazia caminhada e não fazia alongamento, depois que eu

comecei a fazer a ginástica que eu comecei a fazer alongamento. Engraçado que meu marido falava pra eu fazer e eu não fazia, a Carol falou e eu comecei a fazer.

[Risos de todos].

Mediador 1: A minha mulher não me obedece também, então tudo bem.

[Risos de todos].

Aluna 16: Ah o alongamento, que eu faço na corrida que eu faço lá, tanto antes e depois da corrida, que eu acho muito interessante.

Aluna 17: Eu acho que a postura mesmo que a gente aprende bem, quando a gente ta em casa e lembra né, e às vezes que eu tô com dor na coluna também, eu faço as coisas que a Carol ensina aqui, falo: "ah beleza!". **[Risos]**

Mediador 2: Faz alongamento?

Aluna 17: Faço.

Aluna 18: Eu melhorei a minha postura, melhorou bastante.

Aluna 19: Eu também a postura e o alongamento, você entrar debaixo da pia assim **[demonstrando**], nossa, fiquei bem mais facinho.

Aluna 20: Eu, quando não faço a ginástica aqui, eu faço em casa alongamento, quando levanto assim, de lembrar de fazer né o alongamento, eu faço isso. O que eu levo daqui é isso, o alongamento.

Mediador 2: Legal.

Aluna 20: Porque eu tenho, eu faço muitas outras coisas também.

Mediador 1: Agora pra encerrar é mais aberto, só pra fechar.

Mediador 2: Meninas, agora então, só pra gente fechar essa discussão, a gente queria saber se vocês utilizam outros espaços da cidade pra fazer atividade física, além do que a gente faz aqui, né. Eu sei que aqui tem o CLT, quantas de vocês que utilizam o parque aqui pra caminhar ou pra correr? Quantas? Cinco pessoas.

Aluna 15: Principalmente o CLT, porque ele tem a quilometragem, então dá pra você controlar, por dentro mil e trezentos, por fora mil e setecentos, então dá pra você saber exatamente o quanto você está caminhando, uso um pouco, além dos aparelhos.

Mediador 1: Alguma de vocês, é, utilizam a piscina pública?

Aluna 16: Não, eu já tentei utilizar, só que, como a lista de espera é muito grande, desisti.

Aluna 17: É difícil viu.

Aluna 15: Não, é complicada a piscina, eu já fui duas vezes fazer inscrição pros meus filhos, to esperando até hoje, um já tá com vinte e sete, faz uns doze anos, e não chama.

Mediador 1: Além do Centro de Lazer do Trabalhador, ou a piscina, tem algum outro lugar, assim público, que vocês?

Aluna 15: A Praça 500 Anos, tem a Praça 500 anos. Dá pra caminhar lá também.

Aluna 19: A Praça Washington Luiz também tem agora.

Aluna 15: Ah a Praça Washington Luiz.

Aluna 19: Tem os aparelhos.

Mediador 1: Sei.

Aluna 15: Tem mais outras aqui embaixo na Rodovia dos Andradas, também tem uma. Lá na Avenida Paulista, também tem aparelhos.

Aluna 20: Na Avenida Paulista também tem aparelhos.

Aluna 19: Ai, num vou lá.

Mediador 2: E vocês usam? Alguém aqui usa alguns desses espaços? Fora o CLT?

Mediador 1: Fora o CLT.

Aluna 15: Ás vezes, da 500 anos quando tá calor assim a gente vai à noite, mas é difícil é mais aqui mesmo.

Mediador 2: É lá no centro. **[direcionado ao mediador 2]**

Aluna 13: Eu às vezes vou no Taquaral em Campinas.

Mediador 1: Ah, vai na cidade do lado.

Aluna 14: Carol, mas o que eu sinto falta aqui, faz dezessete anos que eu to aqui, é piscina, aqui um clube custa três mil e quinhentos reais um título, eu não consigo ficar sócia. Não consigo ficar sócia aqui, é muito caro né. Eu sinto uma falta de piscina.

Mediador 2: Aqui é muito caro.

Aluna 15: E é difícil viu.

Aluna 17: E faz bem pra saúde.

Mediador 1: É o estudo da, outro estudo, que é da Dani.

Aluna 13: Tem um projeto aqui de fazer outra piscina pública aqui no Novo Mundo, já tem até o **[...]**

Mediador 1: Numa cidade de cento e vinte mil habitantes, você tinha que ter, pelo menos, só pra começar a brincadeira, pra ter atendimento de verdade, umas vinte e cinco piscinas. Pra começar a brincar de atender democraticamente.

Aluna 15: Então você conhece o R. então? **[Direcionado ao relator 1].**

Relator 1: Não, não conheço nada aqui.

Aluna 15: O R. está lutando pra fazer uma piscina aqui, desde essa época aí, meu filho tinha doze anos, a minha menina cinco, ele está tentando colocar uma piscina aqui, fazer mais uma piscina, desde essa época, e até agora nada.

Mediador 2: Ele chegou a ser secretário lá.

Aluna 15: É então.

Relator 1: E aqui é uma cidade muito quente né, uma piscina seria **[...]**

Aluna 17: E o médico manda a gente fazer, porque, às vezes, tem um probleminha assim.

Relator 1: Mas aí pagar academia também é caro né.

Aluna 15: É bem caro academia.

Mediador 1: É, natação também é caro.

Aluna 13: E a piscina que tinha aqui era fria, então no inverno ninguém ia porque era fria.

Mediador 1: Agora tá coberta?

Aluna 13: Agora tá coberta, falam que aquece lá, mas **[...]**

Aluna 17: Às vezes tá fria né?

Aluna 13: Ainda continua fria porque não tem verba pra comprar o gás, pra **[...]**

Aluna 17: É, tá sempre com problema.

Aluna 13: Então, esse é o problema, e a fila se você for ver lá, é mais de mil pessoas, pra gente fazer.

Aluna 17: A fila, nossa!

Aluna 15: Só para você ter uma ideia, a primeira vez que eu fui fazer inscrição, sem exagero gente, eu cheguei lá uma e meia da manhã, a fila já tava, sabe o ginásio? A Carol conhece o ginásio, a fila já estava dando a volta no ginásio, uma e meia da manhã. E eu fiquei.

Mediador 1: Pra fazer a inscrição pra usar a piscina?

Aluna 15: Eu fiquei, mas pra lista de espera, estou até hoje. Primeira vez, segunda vez eu cheguei lá, e falei: "hoje eu vou dormir lá!". O meu filho queria, porque queria, fazer natação. E não dava pra pagar pra fazer, os dois ainda, aí não dava.

Mediador 1: Deixa eu fazer mais uma perguntinha mesmo agora, a gente praticamente já encerrou, ainda tá gravando mas já encerrou, agora é, são só curiosidades da cidade, é, se vão, por hipótese, se a cidade tivesse um sistema de ciclovias, vocês se motivariam a se deslocar de bicicleta pela cidade?

Aluna 16: Sim.

Aluna 13: Mas já teve. Já tinha ciclovia aqui lá na Avenida dos Esportes, que era fechado aos domingos de manhã, mas foi pouco usado, foi parando, parando.

Mediador 1: Não, não, mas tô falando de um sistema de ciclovias mesmo, implantado, não é ciclovia de lazer.

Aluna 15: Tem uma ciclovia aqui, não sei se vocês sabem, mas é super arriscado.

Aluna 14: Mas será que vai dar certo? Porque a cidade é um morro.

Aluna 15: Na Rodovia dos Andradas, fizeram uma meia boca na verdade.

Mediador 2: É a que vai pra Vinhedo.

Aluna 15: É, a que vai pra Vinhedo, é reto e é ótimo pra andar, só que é muito arriscado, é muito mesmo.

Aluna 20: É muito perigoso, meus filhos vão lá andar, porque eles vão em uma represa em Vinhedo, eles vão de bicicleta, mas é muito perigoso, se tivesse a ciclovia era bem mais fácil.

Aluna 15: O meu marido ia lá e ele parou, porque falou: "ah não dá certo", é motoqueiro que não respeita, é uma rodovia pequena e super apertada porque todo trânsito daqui pra Jundiaí, Campinas, esse trânsito passa tudo por ali.

Aluna 16: É pra cortar pedágio né.

Mediador 1: É? Pra cortar pedágio.

Aluna 18: Passam tudo por aqui, então à tarde é um sufoco andar ali. E a ciclovia é tomada por carro, moto, bicicleta, tudo. Não dá certo, não dá certo. É complicado, sem contar que em outros cantos é morro né.

Mediador 1: Vamos encerrar.

Mediador 2: Bom gente, então eu gostaria de encerrar aqui o nosso grupo né, e agradecer vocês por terem participado, por terem nos ajudado.

Aluna 17: Não tem de que.

Mediador 1: Agora tratem de comer o bolo que a Carol fez! É o bolo que a Carol fez.

[Aplausos].

Mediador 2: Eu queria agradecer também a Elaine, professora Elaine, que veio aqui ajudar, meu orientador, professor Reinaldo, e as minhas duas amigas, a Ira e a Dani, por estarem aqui hoje. Obrigada gente! Agora. **[indicando para a mesa do café]**

Operador de gravação: Foi um prazer Carol.

Mediador 1: Aí, deu uma hora e nove minutos.

ANEXO A – WHOQOL-BREF - VERSÃO EM PORTUGUÊS

(PUCCI, 2011, p. 101-103)

Este questionário trata sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda as próximas ***questões tomando como referência as duas últimas semanas.***

Circule a alternativa que lhe parece mais apropriada e lembre-se, ***não há resposta certa ou errada****, pois trata-se de* ***sua percepção sobre aspectos da vida****.*

01. Como você avaliaria sua qualidade de vida?

1. Muito ruim 2. Ruim 3. Nem ruim nem boa 4. Boa 5. Muito boa

02. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

03. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

04. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

05. O quanto você aproveita a vida?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

06. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

07. O quanto você consegue se concentrar?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

08. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

09. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

10. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

11. Você é capaz de aceitar sua aparência física?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

13. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

14. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

15. Quão bem você é capaz de se locomover?

1. Muito ruim 2. Ruim 3. Nem ruim nem bom 4. Bom 5. Muito bom

16. Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

18. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

19. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

21. Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

24. Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

25. Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

1. Nunca 2. Algumas vezes 3.Frequentemente 4. Muito frequentemente 5. Sempre

(*) CENTRO COMUNITÁRIO. Vira Igreja aos Sábados, a comunidade não tem Igreja – "Fala de uma das alunas" 1

15/12/2017 Centro Comunitário "Morada do sol" *O Grupo Focal iniciou as 9h55.
Na chegada, Carol nos apresentou às alunas.
9h30 – As alunas já estavam no espaço sentadas nos Bancos, com mesa do café arrumada. Todas com as camisetas da turma que as identificavam como alunas da professora Carol.
Fomos todos tomar café, a Profª Carol trouxe torta, sucos, bolos. Ficamos em volta da mesa tomando café, conversando, tiramos foto; Dani, Ana e Prof. Reinaldo foram conhecendo as alunas nesse bate-papo informal. Aluno Cidinho e Nilza – irmãs – conversaram falando que já moravam em Mauá. O salão do Centro Comunitário tem ventiladores que ficaram ligados, mas o ambiente estava quente. Depois do café, o Prof. Reinaldo aplicou aquecimento "quebra-gelo" usando música "escravos de jó" em círculo. Fizemos, então, um triângulo com os bancos de forma que todos conseguissem ver todas. Com uma mesa no centro do triângulo, na qual ficaram os gravadores de áudio. O Prof. Reinaldo iniciou a interação na sessão do grupo focal explicando a pesquisa, aspectos éticos e como seria a dinâmica, ressaltando a questão do sigilo para que as alunas ficassem à vontade. Todas pareciam à vontade. Uma das alunas teve que levantar do triângulo enquanto o prof. explicava. Na primeira questão proposta ao grupo as alunas falavam e esperavam a vez da próxima comentar, umas observando as outras. 2 alunas, apenas, conversavam entre si enquanto as outras falavam. Na entrada do Centro Comunitário havia um presépio montado, depois nas outras paredes imagens religiosas (crucifixo, 1 imagem de N. Senhora e 1 foto de N. Senhora, do Papa Francisco e o Bispo – parece ser da cidade de Valinhos (*). Uma das alunas "a Carol é melhor professora que eu já tive", as outras alunas bateram palmas em concordância. "To fortinha, ou Gorda?" todas as alunas riram. "Um anjo na minha vida" / Uma das alunas teve que sair após a 1ª questão proposta porque tinha consulta médica às 11h00. A Porta do Centro Comunitário estava aberta, deixando a temperatura mais amena. Eu (I(a)) distraí a Carol limpando minha calça amarela com o farelo do pranchetá. 7 alunas levantaram a mão que sabem ajudar de Bicicleta

"Tal do Paiz Quadrada, saí da escola", todas alunas se mexeram na cadeira, como se significasse o mesmo para elas. A mesa do café ficou montada, na segunda questão, [redacted] das alunas levantaram para pegar café – um clima descontraído. (1 trouxe o copo para o triângulo, a outra tomou o café perto da mesa). Começaram na 2ª questão, a interagir, quando uma falava, se a outra sentia brava de algo falava (falando bincadeiras / Atividade físicas na infância). "Gosto de Esporte, mas não sei nenhum". todas as alunas Riram. "Não tirava o laço da cabeça, eu era Bobinha... Me achavam no esconde-esconde por causa do Laço", todAS Riram. Uma que falou que a infância foi triste não Gosta de falar; Uma das alunas levantou, nesta hora, para pegar o celular. 3 alunas, no final da 2ª questão, estavam conversando entre elas. Começaram a levantar (3 delas), a Carol aproveitou para passar o termo de Esclarecimento.

SEGUNDO MOMENTO: (Estavam em uma hora de seção – 10h52)

– 3 das alunas falaram 1º porque tinham que ir em um relógio. (

– 2 levantaram (1 foi beber água na cozinha e a outra foi beber suco na mesa de café). Temperatura estava alta, 3 ventiladores ligados, mas o vento que vinha da porta aberta parou um pouco. 3ª levantou para ir tomar suco. Até a Davi levantou para tomar suco e pão de Queijo. Prof. Reivaldo também levantou para esticar as pernas e eu também levantei para beber água.

– Uma das alunas falou da "postura, agora danço metida". TODAS RIRAM.

– as 11h01 tinhamos 8 participantes na seção do Grupo focal.

– 1 das alunas estava assinando TERMO de esclarecimento e teve que sair.

→ *Aula de 1 hora? até as 11h?

*11h27 – Acabou a seção do Grupo.

– As alunas tem um carinho muito grande pela profª Carol, em todas as oportunidades expressaram em palavras esse afeto.

– 11h10: tinhamos 7 participantes.

11h15: 4 alunas levantaram e ficaram conversando paralelamente em uma rodinha. 1 já tinha tirado a camiseta do Grupo

* Centro Comunitario Jd Pinheiros - ñ é da prefeitura é o centro comunitario da Igreja

Participantes - 8 mulheres - De idades entre 46 e 65

Dois observadores: Ivanilda e Elaine (amiga da Carol).

A atividade começa com o Professor introduzindo o que irá acontecer na atividade. Todos sentados em uma roda, sentadas em carteiras universitarias. A atividade iniciou-se as 15:00, mas antes fizemos um quebra-gelo com um grupo, onde o Reinaldo conduziu.

O espaço onde a atv. está sendo desenvolvida é uma sala de aula, com carteiras, lousa, uma mesa de madeira com toalha branca, armario, janelas grandes, ventiladores de teto e nas paredes lembranças de que aqui é um espaço da Igreja: Crucifixo, foto do Papa, Cartazes, uma imagem de N. Sra Aparecida.

Após as explicações, o professor pediu para que as mulheres se apresentem:

Luiza - 65; - está no grupo desde 1994
Salete - 54 - 3 anos no grupo
Arlete - 55 - 6 anos no grupo
Eliani - 46 - 2 anos no grupo
Dina - 63 - Desde 1996 faz ginástica
Maristela - 63 - Desde 96 faz ginastica
Amalia - 61 - 5 anos no grupo
Nair - 65 - 24 anos fazendo parte do grupo

As participantes, diferentes do grupo da manhã, que estavam todas com uma camiseta, representando o grupo, estão vestidas de forma casual, umas com roupa de ginastica, outras de jeans. Valinhos é uma cidade muito quente, então as pessoas estão com roupas despojada. Hoje não é dia de atv. e as alunas se dispuseram em vir participar da atv.

A Carol é uma professora muito querida, e quando ela chega nos lugares as pessoas a recebem com muito carinho. Aliás, fomos muito bem recepcionados nos espaços que estivemos e isso é o mérito dela! Todos gostam dela! Carol nos levou na Secretaria de Esporte e Lazer e tivemos a oportunidade de conversar com o secretario da pasta. Foi interessante e tinha as condicionado.

Fazendo um comparativo com o grupo da manhã, estamos num bairro diferente do que estivemos de manhã. Neste grupo temos apenas duas negras.

O grupo está à vontade, e a parte que o Professor pergunta sobre as memórias da infância, deixa o grupo animado. É um grupo mais calmo que o da manhã. Um detalhe sobre o outro grupo, sobre as lembranças da infância, nenhuma das mulheres falou em brincadeiras com bonecas, um detalhe interessante. Nesse grupo, D. Jeuza autou brincadeira com espiga de milho, fingindo ser cabelo de boneca.

Percebo que o grupo é mais escolarizado, ~~[illegible]~~ e talvez tenha uma renda superior ao grupo anterior. No decorrer da atv. verificarei se esta informação procede.

Professor pergunta quantas pessoas sabem andar de bicicleta; resultado: 4 sabem andar de bike.

Carol começa a entrevista, fazendo 3 ~~[illegible]~~ perguntas ao grupo, sobre permanência no grupo de ginástica.

Essa dinâmica está sendo mais rígida que a da manhã, esse grupo é menos falante, porém bem entrosado. Todas tem uma opinião sobre a Carol: que ela é rígida e muito profissional. O grupo elogia seu trabalho.

Em 50 minutos já se encaminhou p/ a parte do Ponto Forte e Ponto fraco. Unanimidade nos dois grupos: o ponto fraco é a quantidade de dias que a atv ocorre - 2 x por semana.

A questão da qualidade de vida é bem interessante, pois cada uma tem uma opinião sobre isso, mas concordam que a saúde é fundamental p/ ter qualidade de vida.

Olhando na descrição do lugar, há paredes bege, portas marrom e janelas da mesma cor, cortina bege também, piso cinza. A sala tem um banado de madeira na parede.

5 pessoas utilizam o CIT ~~[illegible]~~ como atv compensatória. A piscina pública tem uma fila de espera enorme, então elas ai utilizam.

A atividade terminou às 16.10.

a idade gerou uma euforia no grupo
↳ as mais velhas sentem orgulho em fazer parte deste grupo.

a parte social gerou euforia e distração
as alunas interagem umas nas falas das outras.

felicidade em falar da infância (orgulho)
todas tem atenção na história das outras.

timidez em falar p.q. está aqui (aula)

atenção da prof.ª é muito importante pra elas (alunas)

12 alunas mais e mais dinâmica ao falar
4 mais tímidas ao falar.