

**AUTOCUIDADO DE ATLETAS AMADORAS DE  
FUTSAL: RELATO DE UMA OFICINA****SELF-CARE OF AMATEUR FUTSAL ATHLETES:  
REPORT OF A WORKSHOP**

Giovana Liz Neves Silva<sup>1,\*</sup> /  
Ingléd Lorryne Ramos da Silva<sup>1</sup> /  
Ismael da Silva Santos<sup>1</sup> /  
Larissa Silva de Abreu Rodrigues<sup>1</sup> /  
Ana Gabriela Alves Medeiros<sup>1</sup>

**INTRODUÇÃO**

O presente trabalho retrata a experiência de uma oficina promovida pela equipe executora do projeto de extensão “Mulheres em foco: educação, esporte e cuidado em saúde”, com a temática voltada para o autocuidado e sua prática.

O referido projeto é desenvolvido por uma equipe de Enfermagem e de Educação Física, integrada por discentes e docentes do Departamento de Educação - Campus XII da Universidade do Estado da Bahia, e tem como objetivo desenvolver ações esportivas e de cuidado em saúde com mulheres praticantes de futsal amador.

A prática do futsal/futebol feminino não se encaixa no padrão social de “normalidade” e, por isso, muitas mulheres que praticam a modalidade, seja de forma amadora ou profissional, enfrentam inúmeros desafios (DE SOUZA et al, 2017). Construções sociais hegemônicas sobre papéis femininos e falta de apoio social são alguns dos obstáculos para as jogadoras de futsal.

Assim, na direção de apoiar e colaborar para mitigar entraves que limitam a vida e a prática do esporte das jogadoras, elencamos, de modo participativo com as jogadoras, temáticas de interesse a serem trabalhadas por meio de oficinas e/ou outras metodologias problematizadoras. Dentre essas, priorizamos e iniciamos os trabalhos com a temática do autocuidado.

**RESUMO**

Esse trabalho refere-se a um relato de experiência de uma oficina sobre autocuidado com atletas de futebol amador de Guanambi- BA, vinculadas ao projeto de extensão “Mulheres em foco: esporte, educação e cuidado em saúde” da Universidade do Estado da Bahia. A oficina permitiu identificar condições de autocuidado dessas atletas e desafios para implementá-los. As atletas consideraram que a construção social da mulher cuidadora, com o olhar sempre atento as pessoas ao seu redor, além da rotina de treino e trabalho como impeditivos para que realizem ações de autocuidado satisfatórias para si mesma. Concluímos que a oficina realizada cumpriu o objetivo de fomentar o autocuidado. As atletas avaliaram de forma positiva e expuseram satisfação em relação a sua participação. Destacamos ainda que a oficina contribuiu para nossa formação como futuros(as) profissionais, revelando-se como um profícuo espaço de trocas e de crescimento mútuo.

**Palavras-chave:** Atletas. Autocuidado. Esporte. Gênero. Saúde.

**ABSTRACT**

This paper refers to an experience report of a workshop on self-care with amateur soccer athletes from Guanambi-BA, linked to the extension project “Women in focus: sport, education and health care” at the State University of Bahia. The workshop allowed the identification of self-care conditions of these athletes and challenges to implement them. The athletes considered that the social construction of the female caregiver, with an always attentive look at the people around her, in addition to the training and work routine as impediments to carrying out satisfactory self-care actions for herself. We concluded that the workshop accomplished the objective of promoting self-care. The athletes evaluated positively and expressed satisfaction with their participation. We also emphasize that the workshop contributed to our training as future professionals, revealing itself as a fruitful space for exchanges and mutual growth.

**Keywords:** Athletes. Self-care. Sport. Gender. Health.

*Submetido em:* 26 de set. 2022

*Aceito em:* 04 de nov. 2022

<sup>1</sup>Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Guanambi, Bahia – Brasil

\*E-mail para correspondência: giovanaliz0307@gmail.com

Compreende-se que o autocuidado é uma ação que a pessoa dirige para si própria para regular os fatores que afetam a sua saúde e bem estar. Os requisitos para a prática do autocuidado são universais e incluem a conservação do ar, água, alimentos, eliminação, atividade, descanso e interação humana (SILVA et al., 2008).

A prática do autocuidado é essencial para a promoção da saúde, fortalece autoconfiança e autoestima e traz benefícios à saúde física e emocional. Ademais, cuidar de si é de extrema importância para um bom desempenho das atletas, para relações saudáveis consigo mesmas e com outras pessoas, dentro e fora de campo.

Diante do exposto, objetivamos neste trabalho descrever uma oficina sobre autocuidado desenvolvida com uma equipe feminina praticante de futebol amador da cidade de Guanambi-Bahia.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A realização da oficina “Refletindo sobre práticas de autocuidado de mulheres jogadoras de futsal amador” requisiu reuniões para planejamento e elaboração de roteiro para a atividade e estudo prévio da temática.

A oficina teve como objetivo favorecer o autocuidado de mulheres praticantes de futsal amador a partir da problematização da realidade, e ocorreu no dia 30 de Maio de 2022, das 19:30 às 21:30, no Ginásio de Esportes de Guanambi.

Inicialmente, houve a recepção das atletas pela equipe do projeto e preenchimento de um formulário de identificação. Seguidamente, as jogadoras se reuniram no centro da quadra para colocar em prática seu ritual diário de grito de guerra e oração.

A oficina perpassou as seguintes fases: acolhimento, desenvolvimento do tema, socialização das respostas, síntese, dinâmica de encerramento e avaliação realizada pelo grupo (COELHO et al, 2009).

Nessa direção, solicitamos às atletas que se sentassem em círculo no centro da quadra para começarmos a dinâmica de acolhimento. Com auxílio de música de meditação, orientamos as jogadoras a buscar relaxar e refletir sobre um texto que foi lido. Questionamos após a leitura do texto: O que é autocuidado para você? Você se cuida? Como? Cuida de si de modo satisfatório?

As questões feitas verbalmente às atletas, no momento anterior de introspecção, foram expostas, uma de cada vez, em folhas de papel A 4, com cores específicas para cada pergunta, centralizadas no chão, com visibilidade para todas.

Além disso, foram entregues canetas hidrocores e também folhas de papel A4, na cor correspondente a cada pergunta, para que as jogadoras pudessem escrever suas respostas. Ao final de cada pergunta, as respostas foram depositadas em uma caixa. Cabe ressaltar que informamos que não era necessária a identificação das respostas com o nome delas.

Em seguida, solicitou-se o apoio voluntário de uma das atletas para socialização das respostas de todas, para cada pergunta. Após a leitura, as participantes foram estimuladas a discutir sobre as respostas. Assim, foram fazendo voluntariamente suas colocações e reflexões sobre suas concepções e práticas de autocuidado.

Logo depois, foi realizada uma síntese pela coordenadora a partir de temas-chave emergidos da oficina e destacados pelo grupo e apresentado um áudio sobre autocuidado (Sobre autocuidado – Iandê Albuquerque).

Ao final, solicitamos das atletas uma avaliação sobre o significado da experiência na oficina, os aspectos positivos e negativos, o que repercutiu em feedbacks positivos como momento que as fizeram refletir, a se identificarem e a ter mais empatia uma pela outra.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A oficina revelou-se como momento de sociabilidade, de trocas e aprendizagens, trazendo novas percepções de vida. Cumpriu seu objetivo de fomentar o autocuidado das atletas e também se constituiu em um meio efetivo de prática de autocuidado para as jogadoras.

Por meio da oficina, foi possível problematizar a necessidade de cuidar de si, em meio a rotinas e treinos semanais. As jogadoras refletiram e expuseram senso de pertencimento diante da identificação de uma com a fala da outra sobre suas vivências em relação ao auto-cuidado e também diante dos desafios para implementá-lo.

As atletas corroboraram ainda, que a construção social da mulher cuidadora, com o olhar sempre atento as pessoas ao seu redor, além da rotina de treino e trabalho, como impeditivos para que pudessem realizar ações de autocuidado satisfatórias para si mesmas. Essa disposição da mulher para o cuidado de outras pessoas, em detrimento de si mesma, remete à influência de gênero.

Gênero, enquanto construção social, influencia a vida e a saúde das mulheres, uma vez que, a prática esportiva está condicionada por uma teia de relações familiares, sociais, econômicas e institucionais mediatizadas pelas questões de gênero que podem ora fortalecer e ser fator motivador, ora um limitador da prática esportiva pelas mulheres (HILLEBRAND; GROSSI; DE MORAES; 2008). Dessa forma, por estas questões, a prática esportiva em sua maioria das vezes é um momento de refúgio, lazer e de sociabilidade, se fortalecendo na união dessas mulheres, praticando algo que às fazem bem. Porém, essa prática ainda é limitada pela sociedade machista e pelo preconceito de gênero, uma vez que, algumas mulheres ao se depararem com impasses acabam desistindo.

Por fim, as jogadoras expuseram também a compreensão de que mesmo que tenham uma rotina cansativa, é necessário que se priorizem e que deem mais importância à saúde física e mental, inclusive, porque por meio do autocuidado físico e mental conquistam melhor desempenho no campo e melhores colocações em campeonatos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Concluimos que a oficina realizada cumpriu o objetivo de fomentar o autocuidado e se constituiu em um meio efetivo de prática de autocuidado. As atletas avaliaram de forma positiva e expuseram satisfação em relação a sua participação

Destacamos ainda que a nossa participação no projeto e na oficina contribuiu para nossa formação como futuros(as) profissionais e que a ampliação do espaço da sala de aula permitiu-nos construir saberes em articulação com a comunidade, com o público com o qual interagimos durante as ações, revelando-se como um profícuo espaço de trocas e de crescimento.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Iandê. Sobre autocuidado. **Youtube**, 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mxEngz4aJiE> Acesso em: 25 de Maio de 2022.

COELHO, E. A., SILVA, C. T., OLIVEIRA, J. F., ALMEIDA, M. S. Integralidade do cuidado à saúde da mulher: limites da prática profissional. **Escola Anna Nery**. 2009;13(1):154-60. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-81452009000100021>

DE SOUZA, Marinês Matter et al. Mulheres no futsal: motivos que levam à prática. **Kinesis**, v. 35, n. 3, 2017.

HILLEBRAND, M. D.; GROSSI, P. K.; DE MORAES, J. F. Preconceito de gênero em mulheres praticantes do esporte universitário. **Psico**, v. 39, n. 4, 2008.

SILVA, Irene de Jesus et al. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP** [online]. v. 43, n. 3, pp. 697-703, 2009. Acessado 25 Setembro 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000300028>