

BALNESS E A MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM ESTRESSE

Mariana Keiko OKumura (autora); Joel Oliveira de Souza; Morgana Claudia da Silva;

FACULDADE INTEGRADO DE CAMPO MOURÃO – PARANÁ – BRASIL

morgana.silva@grupointegrado.br

Introdução: O corpo ao longo dos tempos sofreu várias mudanças, apresentando técnicas corporais, estilos e comportamentos reproduzidos em uma determinada sociedade, em vários contextos, definindo as diversas formas que o indivíduo pode educá-lo. As Práticas Corporais Alternativas conhecida como “PCA’s”, auxiliam na constituição do universo alternativo, sendo caracterizadas pela particularidade de significado do corpo. Com esta prática alternativa a aplicação no corpo humano se dá na perspectiva da prevenção de problemas de agravo da saúde, proteção e reabilitação da saúde. Entre elas a prática do *Ballness*, como uma modalidade alternativa, integrou-se nos últimos anos em academias, a partir do momento em que o cliente não deseja mais somente a manutenção do corpo físico, mas trabalhá-lo respeitando e criando uma organização interna e externa do corpo como um todo. **Objetivo:** Identificar quais foram os benefícios da prática do Balness na melhora da qualidade de vida em pacientes com estresse recomendados por um médico. **Metodologia:** Caracterizou-se como qualitativa, de natureza descritiva e utilizamos como método a análise de conteúdo, tendo como população praticantes da modalidade de *Ballness* da Academia Viva Mais Personal Trainer do município de Campo Mourão-PR. Como amostra utilizamos 2 indivíduos do gênero masculino e 1 indivíduo do gênero feminino. Inicialmente foram escolhidos 3 praticantes que realizavam esta atividade há mais de 6 meses, e que se autodenominaram sentirem algum tipo de estresse. Foram marcadas as entrevistas de acordo com a disponibilidade de cada participante no local da atividade. **Resultados:** Entendemos que a prática do *Ballness*, no aspecto físico melhora a condição do corpo, fazendo com que os praticantes sintam-se bem, tendo mais disposição, não sentindo mais disposição, assim como mais energia; elas beneficiam no aspecto mental, os praticantes sentem-se mais relaxados, com sensação de bem-estar e, noo aspecto da condição de estresse, como a última categoria de benefícios da prática do *Ballness*, diminuindo a tensão, que aparece somente relacionado a aspectos ambientais. Somente uma praticante encontra-se em estado de estresse. **Conclusão:** Quanto à percepção dos mesmos encontramos que consideram uma atividade física que melhora as dores causadas pela tensão do dia-a-dia e, ajudando a diminuir o estado de estresse, proporcionando assim melhoras como um todo; e principalmente *melhoram* a qualidade de vida dos praticantes, mudando seus estilos de vida. Uma atividade diferente de fazer ginástica, para alívio de tensões e mudanças de estilos de vida. As aulas não possuem contra-indicação, podem ser feitas mesmo por pessoas com problemas de coluna, hérnia de disco, gestantes, crianças e idosos. O nome da prática pode variar, mas a proposta da aula é a mesma, especificamente não visa um gasto calórico, mas o alongamento, fortalecimento, equilíbrio e relaxamento. A maioria dos movimentos é feitos lentamente para aliviar as tensões e proporcionar bem-estar.

PALAVRAS CHAVES: Balness, práticas corporais alternativas.

