

Anais do Curso de Educação Física

2021

U51a Universidade Santo Amaro

Anais de Educação Física / Universidade Santo Amaro. -- São Paulo: UNISA, 2021.

206 p.

1. Trabalho acadêmico. 2. Anais. 3. Educação física. I. Universidade Santo Amaro. II. Título.



Reitora

Profa. Luciane Lucio Pereira

Pró-Reitor de Pós-Graduação Pesquisa e Extensão

Profa. Dra. Patricia Colombo de Souza

Pró-Reitora de Graduação e Inovação

Prof. Dr. Eloi Francisco Rosa

Coordenadora do Curso de Educação Física

Profa. Ma. Rosemeire de Oliveira

Coordenador Adjunto do Curso de Educação Física

Profa. Dra. Ariana Aline da Silva

Coordenador Adjunto do Curso de Educação Física

Prof. Dr. Bruno de Oliveira Pinheiro



SUMÁRIO

PG 05 - TRABALHOS COMPLETOS

- PG. 05 - RELAÇÃO ENTRE ENVELHECIMENTO E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA** (Carla Nascimento dos Santos; Bruno Pinheiro)
- PG. 12 - ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE A PANDEMIA: DESAFIOS DO CONFINAMENTO E A INDICAÇÃO DO MÉTODO PILATES** (Igor Borges Ramos; Bruno Pinheiro)
- PG. 18 - ATIVIDADES FÍSICAS E O SISTEMA IMUNOLÓGICO: REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PANDEMIA DE COVID-19** (Cassiano Coqui; Bruno Pinheiro)
- PG. 24 - A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA MULHERES GRÁVIDAS** (Dayse Raquel Oliveira da Silva; Bruno Pinheiro)
- PG. 31 - A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DE PANDEMIA NO NOVO COROVÍRUS** (Ederson Willian Motta; Bruno Pinheiro)
- PG. 33 - A IMPORTANCIA DOS JOGOS DE OPOSIÇÃO NA EDUCAÇÃO FISICA ESCOLAR** (Fabiano dos Santos Costa; Bruno Pinheiro)
- PG. 37 - O ESPORTE ADAPTADO NA EDUCAÇÃO FÍSICA: PERSPECTIVAS E CONTRIBUIÇÕES DO ESPORTE NA VIDA SOCIAL** (Gildete Felix da Conceição; Bruno Pinheiro)
- PG. 42 - A RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE FUTSAL E O DESENVOLVIMENTO MOTOR: BENEFÍCIOS E RISCOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO** (Junior Pedro dos Santos; Bruno Pinheiro)
- PG. 47 - EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA E SUAS IMPLICAÇÕES NO AMBIENTE ESCOLAR** (Karoline Sandrini da Silva; Bruno Pinheiro)
- PG. 54 - A INFLUÊNCIA DAS ATIVIDADES RECREATIVAS NO PROCESSO DE FORMAÇÃO E ESCOLARIZAÇÃO DO ENSINO FUNDAMENTAL II** (Luiz Carlos da Silva; Bruno Pinheiro)
- PG. 62 - ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR PREVENTIVO DO CÂNCER** (Rodrigo Gomes Santana; Bruno Pinheiro)
- PG. 68 - EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: A ARTE CIRCENSE COMO PROPOSTA DE ENSINO** (Rullyend dos Santos; Bruno Pinheiro)
- PG. 73 - CONTRIBUIÇÕES DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A PREVENÇÃO E REDUÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL EM AMBIENTE ESCOLAR** (Vagner de Oliveira Machado; Bruno Pinheiro)
- PG. 79 - DO ENSINO A PRÁTICA DO TÊNIS DE MESA NA ESCOLA: VALORES DO ESPORTE ASSOCIADOS A EDUCAÇÃO** (Bruno Fernandes Damas de Lima; Bruno Pinheiro)

PG. 83 – RESUMOS

- PG. 83 - PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO AERÓBICO NAS AULAS DE GINÁSTICA COLETIVA** (Daniela da Costa Silvério Bragança; Bruno Pinheiro)
- PG. 83 - EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA ABORDAGEM ACERCA DO TREINAMENTO FÍSICO ONLINE** (Danillo Pinheiro Serra; Bruno Pinheiro)
- PG. 84 - OS BENEFÍCIOS DO CROSSFIT® PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA** (Fabiane da Silva Carvalho; Bruno Pinheiro)
- PG. 84 - IMPORTÂNCIA DAS POSTURAS ADEQUADAS NO TREINO DE MUSCULAÇÃO** (Fábio Reinaldo Florêncio da Silva; Bruno Pinheiro)
- PG. 84 - CAPOEIRA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA** (Joelson Santana dos Santos; Bruno Pinheiro)
- PG. 84 - A MUSCULAÇÃO ALÉM DA HIPERTROFIA E EMAGRECIMENTO** (Kledson Flavio Moraes Palheta; Bruno Pinheiro)
- PG. 85 - A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA ADULTA: A MUSCULAÇÃO COMO ROTINA DE VIDA** (Leila do Rosario Brito; Bruno Pinheiro)
- PG. 85 - ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO EM TEMPOS DE PANDEMIA** (Letícia do Carmo Marçal Barbosa; Bruno Pinheiro)
- PG. 85 - BENEFÍCIO DO EXERCÍCIO PARA DIABETES TIPO II** (Nidia Oliveira Silva; Bruno Pinheiro)
- PG. 85 - A NECESSIDADE DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE** (Raphael Correa do Nascimento; Bruno Pinheiro)
- PG. 85 - A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS INTERLIGADO À IMUNIDADE AO COVID 19** (Adriana de Vargas; Bruno Pinheiro)
- PG. 86 - OS BENEFÍCIOS DA CAMINHADA PARA A TERCEIRA IDADE** (Aleciana de Moraes Santos; Bruno Pinheiro)
- PG. 86 - A SÍNDROME DO EXCESSO DE TREINAMENTO FÍSICO NAS ACADEMIAS E GINÁSIOS POLIESPORTIVOS** (Alex Silva Anunciação; Bruno Pinheiro)
- PG. 86 - A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A MELHORIA DA IMUNIDADE** (Aline Lemos Ferreira; Bruno Pinheiro)
- PG. 86 - FUTSAL NO AMBIENTE EDUCACIONAL** (Aline dos Santos Martins, Bruno Pinheiro)



- PG. 87 - O DESENVOLVIMENTO MOTOR, O ENVELHECER E OS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE** (Carolina Cardoso da Silva; Bruno Pinheiro)
- PG. 87 - OS IMPACTOS DA INATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL** (Celina Maria da Silva; Bruno Pinheiro)
- PG. 87 - A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA SOCIALIZAÇÃO E INCLUSÃO DA CRIANÇA AUTISTA** (Damares Silva Santos; Bruno Pinheiro)
- PG. 88 - A IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINER NA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO** (Daniela de Oliveira; Bruno Pinheiro)
- PG. 88 - MUAY THAI ADAPTADO PARA TERCEIRA IDADE** (Elizabeth Pereira Santos; Bruno Pinheiro)
- PG. 88 - IMPACTO DE UMA INFÂNCIA ATIVA NA VIDA ADULTA** (Frank Hideyuki Yamamoto; Bruno Pinheiro)
- PG. 88 - OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS NA TERCEIRA IDADE** (Gabriele da Costa Marvila; Bruno Pinheiro)
- PG. 89 - ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE À DEPRESSÃO** (Geilson Rafael Nunes dos Santos; Bruno Pinheiro)
- PG. 89 - MUSCULAÇÃO FEMININA: OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA AS MULHERES** (Gisleane da Silva Rodrigues; Bruno Pinheiro)
- PG. 89 - A UTILIZAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE** (Hendy Santana Bigoli; Bruno Pinheiro)
- PG. 89 - AVALIAÇÃO FÍSICA NOS ALUNOS DE AMBOS OS SEXOS, ENTRE 20 E 40 ANOS IDADE, DA ACADEMIA NEW FITNESS DO MUNICÍPIO DE OURO PRETO DO OESTE/RO** (Jair Braga Dias; Bruno Pinheiro)
- PG. 90 - EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS** (Jessyca Cristine Santiago Figueiredo; Bruno Pinheiro)
- PG. 90 - INICIAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA O PERÍODO PANDÊMICO** (Joel Roque Ferreira Junior; Bruno Pinheiro)
- PG. 90 - EXERCÍCIOS E ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS E O IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA** (José de Souza Barros, Bruno Pinheiro)
- PG. 90 - ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA DEFICIENTES VISUAIS NO AMBIENTE ESCOLAR** (José Getúlio de Lima Junior; Bruno Pinheiro)
- PG. 91 - A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE** (Júlio César da Silva Oliveira; Bruno Pinheiro)
- PG. 91 - OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA IDOSOS** (Lauriana Guimarães Schultz; Bruno Pinheiro)
- PG. 91 - OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO** (Lilian Silva de Macedo; Bruno Pinheiro)
- PG. 91 - OBESIDADE NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA** (Maria Alicia Gimenez; Bruno Pinheiro)
- PG. 92 - A CONTRIBUIÇÃO DA MUSCULAÇÃO PARA O PROCESSO DE HIPERTROFIA FEMININO** (Marilza Flor Faria; Bruno Pinheiro)
- PG. 92 - FUTEBOL E FUTSAL NA COMUNIDADE ESCOLAR** (Moisés Santana Ferreira; Bruno Pinheiro)
- PG. 92 - A INFLUÊNCIA DO ZUMBA NA TERCEIRA IDADE E NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS** (Murilo Oliveira Costa; Bruno Pinheiro)
- PG. 92 - TAEKWONDO INFANTOJUVENIL: ÊNFASE AO ESPORTE EDUCACIONAL** (Natanael Francisco Alves Domingos; Bruno Pinheiro)
- PG. 93 - EDUCAÇÃO FÍSICA: INSTRUMENTO DE INCLUSÃO NAS MEDIDAS SOCIOEDUCATIVAS** (Patrícia Sousa Silva; Bruno Pinheiro)
- PG. 93 - A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA** (Patrícia da Silva Santos; Bruno Pinheiro)
- PG. 93 - FUTEBOL E SUA TRANSIÇÃO ATRAVÉS DAS GERAÇÕES** (Paulo de Oliveira Junior; Bruno Pinheiro)
- PG. 93 - ADOTAR UMA POSTURA INCORRETA PODE LEVAR A COMPENSAÇÕES QUE CAUSAM DESALINHAMENTO CORPORAL** (Priscilla Rodrigues de Oliveira; Bruno Pinheiro)
- PG. 94 - MODELO DE ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO: ESTUDO DE CASO** (Raphael Kaiser; Bruno Pinheiro)
- PG. 94 - EXERCÍCIOS NA TERCEIRA IDADE: MÉTODOS E PROPOSTAS** (Roberto Lino Braz; Bruno Pinheiro)
- PG. 94 - REAPRENDER A BRINCAR: A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR CONTRA O SEDENTARISMO INFANTIL** (Suzana Fernandes da Rosa Baldoino; Bruno Pinheiro)
- PG. 94 - OBESIDADE INFANTIL E A SAÚDE DOS ESTUDANTES** (Valeria Bernardo Amaral; Bruno Pinheiro)
- PG. 94 - EXERCÍCIOS FÍSICOS COMO BARREIRAS PARA EVITAR COMPLICAÇÕES DA COVID-19** (Vanderlana Batista de Sousa; Bruno Pinheiro)
- PG. 95 - ATIVIDADE FÍSICA COMO PROMOTORA DE QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE** (Vitor de Oliveira Silva; Bruno Pinheiro)
- PG. 95 - NATAÇÃO: ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO, COMO CONTRIBUIR PARA QUE O ALUNO VENÇA O MEDO DE ÁGUA?** (Vivian Tiemi Yamashita; Bruno Pinheiro)



TRABALHOS COMPLETOS

**RELAÇÃO ENTRE ENVELHECIMENTO E A PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Carla Nascimento dos Santos; Bruno Pinheiro

A capacidade de interagir socialmente é fundamental para o idoso, tendo em vista sua necessidade de conquistar e manter as redes de apoio social e garantir maior qualidade de vida. Dados da literatura propõem que o apoio e a rede de relações sociais na velhice, quer sejam com o cônjuge, com os familiares, com amigos da mesma geração, favorecem o bem-estar psicológico e social dos idosos. As pessoas idosas desejam e podem permanecer ativas e independentes se o apoio adequado lhes for proporcionado. Foi observado durante o período que convivi diretamente com o público idoso na minha experiência de estágio, que este apoio muita das vezes o idoso não recebe em seu lar, ou no convívio familiar, e pode consegui-lo, através do contato social com outros, como por exemplo nas atividades que foram realizadas no ginásio ou nos centros de apoio ao idoso, onde puderam participar de atividades físicas, jogos, e diversas atividades recreativas voltadas ao público idoso, com o objetivo de contribuir de forma significativa na melhora da qualidade de vida e bem estar físico, mental e social do idoso. Para o estudo foi usada como base de pesquisa a revisão bibliográfica por meio de artigos e livros e o relato de experiência foi descrito através do estágio realizado durante minha formação. O objetivo desse trabalho foi verificar a relação entre envelhecimento e a prática de atividades físicas na terceira idade e com isso destacar as contribuições para uma velhice mais saudável, portanto a orientação do profissional de Educação Física é fundamental para que através das atividades físicas, tenha-se uma contribuição para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar do idoso.

Palavras-chave: Atividade Física. Qualidade de Vida. Bem-Estar. Terceira Idade.

INTRODUÇÃO

A participação na sociedade do idoso é um fator muito importante no significado do envelhecimento, pois o mesmo depende da forma de vida que as pessoas tenham levado, como das condições atuais que se encontram.

A lei 8.842/94 criou o Conselho Nacional do Idoso, responsável pela viabilização do convívio, integração e ocupação do idoso na sociedade como instrumento de cidadania (MANCUSI 2005).

A expectativa de vida da população idosa tem aumentado consideravelmente nos últimos anos, os números atuais são de 28 milhões nesta faixa etária, número que representa 13% da população do país, e as projeções que até 2042 esse número salte para 24,5%. Segundo pesquisas do Instituto Brasileiro de Estatística e Geografia - IBGE, para ter uma boa qualidade de vida e saúde na idade madura, não depende apenas do indivíduo, mas também de um investimento sociocultural, garantindo direitos em questões como saúde, trabalho,

assistência social, educação, cultura, esporte, habitação e meios de transporte (IBGE, 2018).

No Brasil os direitos dos idosos são regulamentados pela política nacional do idoso, bem como o Estatuto do idoso, sancionados em 1994 e em 2003, respectivamente. Ambos os documentos devem servir de referência para políticas públicas e iniciativas que promovam uma verdadeira melhor idade.

A conscientização quanto a necessidade de promover qualidade de vida do idoso tem despertado na mídia a responsabilidade de participar e tentar influenciar a sociedade, no sentido de divulgar novas tecnologias para tratamentos e mais que isso, disseminar a ideia de que para se viver mais, deve-se viver melhor, com interação social, atividade física e objetivos na vida, entre tantas outras coisas, mesmo que o dinheiro e a saúde sejam escassos.

É justo e necessário garantir ao idoso a sua integração na comunidade, à volta desse grupo ao mercado de trabalho tem incentivado e alimentado a expectativa positiva e aspirações dos grupos da melhor idade, pois com expectativas e projetos, o idoso mantém ou obtém o sentimento de importância e fortalece a própria identidade.

Envelhecer com qualidade de vida é um desafio cercado de muitas dificuldades. O envelhecimento da população influencia o consumo, a transferência de capital e propriedades, impostos, pensões, o mercado de trabalho, a saúde e assistência médica, a composição e organização da família. É um processo normal, inevitável, irreversível e não uma doença. Portanto, não deve ser tratado apenas com soluções médicas, mas também por intervenções sociais, econômicas e ambientais.

A capacidade de interagir socialmente é fundamental para o idoso, tendo em vista sua necessidade de conquistar e manter as redes de apoio social e garantir maior qualidade de vida. Dados da literatura propõem que o apoio e a rede de relações sociais na velhice, quer sejam com o cônjuge, com os familiares e/ou principalmente com amigos da mesma geração, favorecem o bem-estar psicológico e social dos idosos.

As pessoas idosas desejam e podem permanecer ativas e independentes se o apoio adequado lhes for proporcionado. Os idosos encontram-se potencialmente em risco não apenas porque estão velhos, mas porque estão vulneráveis à incapacidade a partir de suas próprias mentes, seus corpos e seu meio físico e social, já que a percepção subjetiva de sua situação desfavorece em geral, mais do que a própria limitação da idade.

Nessa faixa etária ocorrem transformações fisiológicas, psíquicas e sociais que influenciam o comportamento do indivíduo. Há um declínio gradual das aptidões físicas, distúrbios orgânicos e algumas modificações fisiológicas (WEINECK, 1991).

O envelhecimento representa uma época de transformação e é importante compreender que vários fatores estão relacionados com o envelhecimento bem-sucedido e este é um ponto fundamental para adquirir qualidade de vida e bem-estar físico e mental (ROSÁRIO, 2010).

Manter-se em atividade constante, praticar exercícios físicos e participar de atividades recreativas é indispensável à



manutenção da saúde e do bom desempenho físico do idoso. Além disso costuma gerar autoconfiança, satisfação e bem-estar propiciando ainda sua inclusão social a partir das práticas relativas ao seu estilo de vida (OKUMA, 1988 apud AZEVEDO, 2006)

Esses fatores citados têm contribuído para um envelhecimento mais saudável proporcionando a melhora da qualidade de vida e longevidade.

Destaca-se o impacto positivo de atividade física regular em aspectos cognitivos na saúde mental bem-estar geral do indivíduo durante o processo de envelhecimento (MCGUIRE, 2009).

Manter-se em constante atividade, praticar exercícios físicos, ter uma dieta equilibrada, participar de atividades recreativas é indispensável para a manutenção da saúde, não apenas física, mas também do equilíbrio mental do idoso. O objetivo desse trabalho foi verificar a relação entre envelhecimento e a prática de atividades físicas na terceira idade e com isso destacar as contribuições para uma velhice mais saudável.

MÉTODO

O presente estudo teve como base de pesquisa a revisão bibliográfica por meio de artigos e livros.

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica de artigos científicos e livros publicados entre os anos de 1980 e 2021, nas bases de dados (SciELO) e Google Acadêmico.

A pesquisa foi realizada entre os meses de fevereiro de 2021 e março de 2021. Foram excluídos artigos que não demonstrarem relevância direta com o tema e publicações em idioma diferente da língua portuguesa.

O relato de experiência ocorreu à partir do estágio que foi realizado durante a graduação em educação física licenciatura, a experiência com o público idoso, ocorreu na Cidade de Vargem Grande Paulista (SP), entre o período de agosto de 2018 à dezembro de 2019, no Ginásio de Esportes da Cidade, onde pude auxiliar os professores, adquirindo experiência e vivência com o público idoso, minha escolha do tema foi devido ao estágio onde pude observar diariamente esse público que contribuiu significativamente para minha formação.

Como descritores, foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: Envelhecimento saudável, atividades físicas na terceira idade, qualidade de vida, bem-estar do idoso.

Para Neri (1993) envelhecer bem significa estar satisfeito com a vida atual e ter expectativas maiores, além de ter equilíbrio entre as limitações e potencialidades, mas para tal deve-se promover a saúde ao longo de todo o curso de vida, inclusive educação continuada, incluindo treinamento compensatório e flexibilidade individual e social.

REFLEXÕES E ANÁLISES SOBRE O TEMA

Em 1982, ocorreu a primeira Assembleia Nacional dos Idosos e precedeu a inclusão de alguns parágrafos na constituição de 1988, dedicados à conquista de direitos, podendo refletir em melhoria de qualidade de vida do idoso. A partir daí foi criado o primeiro Conselho do Idoso e também a Associação Nacional de Gerontologia (ANG), que atua até hoje ampliando as áreas de

atuação profissional. Partindo dessa Associação, surgiu o escopo da Lei 8.842/94, uma lei moderna e ágil, mas que precisa ser colocada em prática, para que possa melhorar a qualidade de vida do idoso, e para tal, precisa de decisão política e investimentos.

O relacionamento social e familiar ou de suporte é o que realmente pode assegurar ao idoso a motivação para vivenciar as conquistas de seus direitos, o relacionamento pode assegurar que o idoso viva essa fase com qualidade de vida mesmo na presença dos comprometimentos naturais da idade, visto que podem se sentir vivos, úteis, ter uma percepção mais positiva da real situação, quando o idoso se engaja em algum curso, ou num projeto, é como se voltasse a ser útil e produtivo, o idoso precisa ser respeitado, tratado sem infantilização ou preconceito, deve ser tratado com dignidade.

Este trabalho vem mostrar o quanto é importante essa inter-relação, já que no futuro, a população deverá ser marcada pela solidariedade, visto que a família está cada vez menor e a população cada vez mais idosa, muita das vezes ocorre que o idoso não têm à devida e necessária atenção no lar onde mora, por isso é de excelente apoio que esse idoso tenha outra fonte de distração como os centros de convivência, onde este idoso terá acesso à atividades recreativas, atividades físicas, e contato social, assim proporcionando bem estar físico e mental.

A capacidade de interagir socialmente é fundamental para o idoso, tendo em vista sua necessidade de conquistar e manter as redes de apoio social e garantir maior qualidade de vida. Dados da literatura propõem que o apoio e a rede de relações sociais na velhice, quer sejam com o cônjuge, com os familiares e/ou principalmente com amigos da mesma geração, favorecem o bem-estar psicológico e social dos idosos.

As pessoas idosas desejam e podem permanecer ativas e independentes se o apoio adequado lhes for proporcionado. Os idosos encontram-se potencialmente em risco não apenas porque estão velhos, mas porque estão vulneráveis à incapacidade a partir de suas próprias mentes, seus corpos e seu meio físico e social, já que a percepção subjetiva de sua situação desfavorece em geral, mais do que a própria limitação da idade.

A terceira idade está se definindo como o setor populacional de maior crescimento. E a previsão numérica elevada da população idosa está relacionada ao progresso tecnológico e se estende à elevação da qualidade de vida, graças ao avanço da medicina, em particular, na área de geriatria, novos tratamentos e medicamentos, capazes de melhorar as nuances do envelhecimento e prolongar o tempo médio de vida (SESC, 2003).

Lopes (2003), discute as relações de dependência entre idosos e gerações mais jovens, e o apoio intergeracional, construídos a partir dos contratos de gênero. Para ela esses fatores se entrelaçam com o processo de envelhecimento, com o fenômeno da feminização da velhice, que também devem ser compreendidos quando se quer refletir sobre Qualidade de Vida na Velhice. Além da rede de apoio, uma característica muito relevante é a atitude diante do envelhecimento, pois colabora para a qualidade de vida, retardo do envelhecimento e das doenças de forma global. Atitudes como adoção de hábitos saudáveis em geral tais como: hábitos alimentares adequados, atividades físicas e instituição de programas de



valorização e de convívio social. Esses são suportes que auxiliam na qualidade de vida dos idosos. (SESC, 2003).

Não é desejável, por exemplo, que se infantilize o idoso, isso não é o que o idoso precisa, ele precisa de respeito, carinho e suporte sócio familiar conhecer a inter-relação social, familiar e idoso, trouxe enriquecimento teórico esses conhecimentos trarão vantagem ao lidar com o idoso e seus familiares, no sentido de compreensão das variáveis particulares da fase da terceira idade e compreensão da complexidade das organizações familiares, bem como a compreensão de que a família muitas vezes não tem ideia do que fazer para ajudar o idoso e garantir sua dignidade. Esta etapa da vida deve ser tratada baseada na informação e no afeto, para que seja uma etapa de integração familiar e social e não uma etapa de segregação social.

O aspecto que chamou mais atenção foi a forma como eu passei a observar a maneira de tratar os idosos, tanto no meu convívio familiar pessoal, como também no convívio durante o período de estágio, pois é comum, não termos paciência de ouvir o idoso repetir as histórias antigas e não se lembrar do que ensinamos no dia anterior, mas é importante acima de tudo ter amor, e nos lembrarmos de que isso é muito importante para os idosos, ouvirmos com atenção e interesse, traz uma espécie de calma, pois suas lembranças são sua identidade, sem elas a identidade vai como que se fragmentando e deixando o idoso perdido, esse é o funcionamento desse sujeito hoje carente de quase tudo, pois as perdas de mobilidade, de familiares, de saúde são muitas, o relacionamento afetuoso é a forma de compensar tudo o que diretamente ou indiretamente conseguimos e aprendemos no convívio com o outro.

Silva (2006), relembra que quando o idoso contar histórias que você já ouviu, incentive-o a falar mais. As lembranças levam o idoso a uma época em que era jovem, forte, confiante, mais capaz. Isso tem efeito curativo, pois as reminiscências permitem que repense assuntos importantes e os organize. Não os force a encadear as situações, nem corrija, deixe que passem pelas lembranças, ouvi-los ajuda a compreendê-los e é uma oportunidade para aprender sobre sua herança cultural.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

As atividades de promoção da saúde consistem em meios de buscar a melhoria da qualidade de vida dos idosos, proporcionando bem-estar físico, mental e social.

A experiência com o público idoso, ocorreu na Cidade de Vargem Grande Paulista (SP), entre o período de agosto de 2018 a dezembro de 2019, no Ginásio de Esportes da Cidade, onde foram realizadas diversas atividades como: jogos, danças, ginástica, alongamentos, eventos com diversas atividades recreativas voltadas para este público, com o objetivo de contribuir de forma significativa para a melhora da saúde e bem-estar desses idosos participantes.

Especificamente atuei diretamente como estagiária, auxiliando o corpo de professores formados em Educação Física nas atividades de voleibol adaptado para idosos. As atividades eram realizadas 03 vezes por semana, se iniciavam às 08:00h da manhã, com seu término às 10:00h, antes do início da aula o professor passava alguns alongamentos, e em seguida uma leve caminhada

para aquecimento ao redor da quadra, ou até mesmo ao redor do ginásio ao ar livre, (dependendo das condições climáticas), em seguida eram separados, para o início do treino, eram cerca de 40 idosos de ambos os sexos, que participavam assiduamente das atividades, esses treinos eram realizados tanto de forma mista, como também com equipes separadas por sexo, principalmente quando se estava próximo das datas de eventos, onde eram feitos campeonatos adaptados com equipes de cidades vizinhas.

Nos treinos eram sempre respeitadas as condições físicas e o limite de cada idoso, tendo em vista que uns eram mais ativos que outros, por este motivo o professor buscava montar as equipes de forma equilibrada, para que nenhuma fosse prejudicada. Eram feitos pequenos intervalos para que os idosos não ficassem fadigados, e restabelecessem suas energias, no encerramento da aula também eram realizados alguns exercícios de alongamentos e relaxamento para a volta a calma. Era também comum as confraternizações espontâneas, onde os idosos se organizavam, para eventos comemorativos, em que cada idoso contribuía com alimentos, para cafés da manhã e aniversários, sempre após os treinos, com isso utilizavam o espaço, como uma extensão de seus lares.

De acordo com Coelho (2002) os sentimentos dos idosos em geral são falta, sentem os parentes ausentes, distantes, ocupados com sua própria dinâmica familiar e profissional, podem sentir que mais dão do que recebem, ou seja, preenchem a vida dos outros, mas não se sentem acolhidos e amados.

Para tanto em atividades grupais, os idosos encontram satisfação pessoal, e fazem parte do suporte ou rede social, que é definido como a presença de outros, e ou dos recursos psicológicos e materiais fornecidos por familiares, amigos e/ou vizinhos, conhecidos, antes, durante ou depois de um evento de vida. (Neri, 1993). Nessas atividades o idoso aprende muito, seja qual for a atividade, exercita seus conhecimentos e habilidades, apreende novas informações sobre os assuntos relativos a essa fase da vida que estão vivendo, e informações que fortalecem sua capacidade de autocuidado, pois o grupo oferece espaço para troca de experiências entre seus membros.

PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO E LONGEVIDADE

Com o passar do tempo, houve uma percepção sobre o aumento de expectativa de vida do brasileiro, fazendo com que despertasse interesse a novos estudos de grandes pesquisadores sobre o que estava servindo para que ocorresse esse aumento no decorrer dos tempos.

Ao pesquisar informações nos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), soube-se que esse aumento se deu pelo modo de vida que alguns brasileiros vêm desenvolvendo em seu dia a dia. Segundo dados do IBGE, a longevidade de vida do homem teve um aumento de 72,2 anos em 2016 para 72,5 anos em 2017, já o tempo de vida médio da mulher foi de 79,4 para 79,6 anos.

Após essa análise de expectativas de vida ao atingir 80 anos, no ano de 2017, passou a 10,3 e 8,6 anos para mulheres e homens, respectivamente.



Em dias atuais as questões do envelhecimento apresentam um fenômeno social que possui um grande significado no contexto da sociedade em todo o mundo. Ao tratar sobre essa temática, grandes pesquisas desencadeiam em respostas que podem contribuir para melhoria de aumento de vida populacional (SANTANA, POUCHAIN e BISSI, 2002).

As políticas públicas quando se trata da população idosa, demonstra um aumento dos municípios que passaram a ter academias ao ar livre, favorecendo o acesso às práticas de atividades físicas. No Brasil, os brasileiros obtiveram sua expectativa de vida aumentada de maneira progressiva ao longo dos anos. No período de 54 anos, segundo fontes levantadas pelo IBGE, a expectativa de vida cresceu em 26,6 anos, onde passou de 48 anos, na década de 60, para 74,6 anos, no ano de 2014 (SILVA, 2014).

Cabe ressaltar que, o fato demonstrado sobre o desenvolvimento do país nos últimos 40 anos, tem aumentado a melhora da qualidade de vida do povo brasileiro, fazendo com que isso tenha um impacto a expectativa de vida. Entretanto, o Brasil também vem apresentando suas diferenças em relação às expectativas de vida dos homens e das mulheres. Segundo os dados do IBGE, a expectativa de vida feminina cresceu sete anos a mais do que a estimativa masculina dentro do período até o ano de 2013, onde vem acompanhando a tendência mundial (IBGE, 2018)

Por outro lado, percebe-se que o sedentarismo se relaciona com o aumento progressivo da idade, sendo levado em consideração o decréscimo da capacidade física, onde a população envelhece e não tem buscado atividades físicas devido a correria do dia a dia, ficando assim, em sua monotonia de vida, essa busca do descanso se dá devido o pensamento tardio de: não tenho mais idade para isso, sinto muitas dores nas pernas, tenho problemas de "pressão", entre outras maneiras de não participar desses momentos (MATSUDO, 2001).

O envelhecimento pode ser conceituado como um conjunto de modificações fisiomorfológicas bioquímicas e psicológicas, determinantes na perda gradual da capacidade de adaptação do indivíduo ao ambiente. Este é um processo dinâmico, irreversível e progressivo em que diversos fatores como os biológicos, sociais e psíquicos interagem entre si. O processo de envelhecimento se reflete na maior fragilidade da saúde dos indivíduos, resultando no comprometimento de funções orgânicas e na maior susceptibilidade a afecções e agravos (FERREIRA et al.,2001).

Os benefícios das atividades físicas estão presentes nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, pois ao envelhecer os idosos podem enfrentar problemas como: solidão, ausência de objetivos de vida e de atividades ocupacionais, sociais, de lazer, artístico-culturais e físicas (MAZZO, 1997).

Desse modo, as atividades físicas para o grupo da terceira idade vêm aumentando gradativamente, com projetos ao ar livre, como ginástica, bicicleta, zumba, dança em grupos, yoga, entre outras práticas que contribuem para a diminuição da vida estática que a população está acomodada, trazendo benefícios para sua boa velhice (MAZZO, 1997).

A velhice é um fenômeno biológico: o organismo do homem idoso apresenta certas singularidades: acarreta

consequências psicológicas: certos comportamentos são considerados, com razões como característicos da idade avançada. Como todas as situações humanas, lá tem uma dimensão existencial: modifica a relação do indivíduo com o tempo e, portanto, sua relação com o mundo e com sua própria história (FERREIRA et al.,2003).

A participação em atividades físicas e recreativas é indispensável para um bom desempenho físico do idoso, gerando autoconfiança, satisfação e bem-estar, além de propiciar a sua inclusão social a partir de mudanças no estilo de vida, para isso deve ser levado em conta que o equilíbrio entre as limitações e potencialidades do idoso contribui para que o mesmo lide melhor com as inevitáveis perdas decorrentes do processo de envelhecimento (LEITE,1990 apud MATSUDO,2012).

DOENÇAS NA TERCEIRA IDADE

De acordo com Balter e Mayse (1999 citado por Neri 2004), são importantes antecedentes de uma boa velhice, o acesso à atividade, envolvimento social e estilo de vida saudável, além de metas na vida, crer na própria capacidade de controlar sua vida e ser capaz de investir em saúde, e na capacidade cognitiva de relações sociais.

Mesmo com a presença da doença, ainda assim com atividades multiprofissionais entre eles a psicologia educacional e comunitária, enfermagem, terapia ocupacional, fonoaudiologia, fisioterapia, dentre outras, estas áreas podem oferecer ajuda e cuidado aos idosos, inclusive nos casos de dependência física e cognitiva, para que possam viver com mais dignidade e com certa qualidade de vida (Neri, 2004).

A psicologia explica algumas condições, nas quais é possível ocorrer preservação do potencial para o comportamento e para o desenvolvimento, isso pode ocorrer em algumas áreas do desenvolvimento intelectual, como em alta competência para realizar atividades práticas e lidar com problemas existenciais complexos, de acordo e dependentes do acúmulo de experiência de vida. (Neri, 2002). No campo do tratamento e da reabilitação é comum, hoje, pensar em ações multiprofissionais, oferecendo alternativas de ajuda aos familiares de idosos acometidos de doenças que causam incapacidade física e cognitiva, de informação e de autoajuda (Neri, 2004, p.21-22).

Para Neri (1993) envelhecer bem significa estar satisfeito com a vida atual e ter expectativas maiores, além de ter equilíbrio entre as limitações e potencialidades, mas para tal deve-se promover a saúde ao longo de todo o curso de vida, inclusive educação continuada, incluindo treinamento compensatório e flexibilidade individual e social.

Para tanto em atividades grupais, os idosos encontram satisfação pessoal, e fazem parte do suporte ou rede social, que é definido como a presença de outros, e ou dos recursos psicológicos e materiais fornecidos por familiares, amigos e/ou vizinhos, conhecidos, antes, durante ou depois de um evento de vida. (Neri, 1993).

Devido ao passar dos anos e o avançar da idade, as doenças cardiovasculares se tornam muito comuns, fase essa marcada por anginas, infartos e insuficiência cardíaca. As doenças



que acompanham a terceira idade são causadoras de grandes problemas por se tratar da parte do organismo vital, ou seja, acarreta debilitar o coração e condenando o restante do corpo (ROSÁRIO, 2010).

Sabe-se que as principais causas do aparecimento de doenças na terceira idade são de fato o avançar da idade acompanhada pela falta de atividades físicas, taxas altas de gordura no sangue, tabagismo, sobrepeso bem como a obesidade e também a diabetes, com isso inúmeros são os fatores que contribuem para os problemas no idoso. Com esse embasamento, ressalta-se a importância da aplicação da atividade física, onde busca acabar com o sedentarismo do indivíduo em idade avançada, promover a diminuição do índice de gordura corporal e diminuição do peso, criando assim hábitos de vida saudáveis, evitando boa parte dos problemas cardiovasculares (MCGUIRE, 2009).

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é outra doença que vem prejudicando a vida do idoso, podendo levar a incapacidade total do seu funcionalismo. O AVC pode acarretar a perda das funções cerebrais, pois ocorre devido à falta de sangue no cérebro, a pressão alta é um dos fatores que levam a esse quadro, bem como colesterol alto e a obesidade. Sendo assim a atividade física pode contribuir no tratamento desse fator antes que se desenvolva, onde leva o idoso estar ativo nas atividades físicas apropriadas a sua idade e a sua capacidade, controlando a pressão sanguínea de maneira adequada durante a prática da atividade e buscando a diminuição do peso e consequentemente o seu colesterol (MCGUIRE, 2009).

A diabetes é uma doença muito comum tanto em idosos quanto até mesmo no público jovem, sendo considerada uma doença autoimune com características de destruição das células beta, que são responsáveis pela produção de insulina, e que acontece por engano, devido ao organismo fazer a identificação como corpos estranhos, portanto sua resposta é a autoimune (ROSÁRIO, 2010). As causas da diabetes concentram na hereditariedade, bem como no sedentarismo e a obesidade, sendo assim, a prática da atividade física torna-se necessária para aumentar a sensibilidade à insulina, colaborando na perda de peso e também para o controle do metabolismo corporal (ROSÁRIO, 2010).

Outro problema que a terceira idade carrega é a osteoporose, caracterizada pela diminuição da quantidade de ossos fragilizados, causando fraturas mesmo com traumas mínimos. A osteoporose é considerada uma doença típica feminina, que ocorre principalmente após o período da menopausa após a redução da produção de estrogênio, porém pode ocorrer também devido ao sedentarismo, bem como devido a dietas com pouco cálcio, a falta de exposição ao sol ou devido ao uso abusivo de álcool e tabaco (ROSÁRIO, 2010).

É evidente o crescimento de expectativa de vida do brasileiro, segundo a projeção em 2018 a população chegou à idade de 76 anos do IBGE, e o maior desafio de vida da geração nos anos atuais é alcançar a longevidade com qualidade de vida. Portanto para que alcance uma vida longa é necessário viver bem, sendo importante se acostumar com uma série de hábitos positivos, onde colaboram para que o indivíduo chegue a terceira idade de modo

saudável, uma dessas maneiras é a prática regular de atividades físicas (IBGE, 2015).

A atividade física é extremamente necessária para o combate do sedentarismo, podendo ser realizada de maneira mais calma com exercícios como a musculação, caminhadas, corridas, danças, ou seja, atividades com mais impactos, levando a renovação celular dos ossos, onde aumentará no fortalecimento da força dos ossos e diminuindo o risco de fraturas (CHENG, MENDONÇA e JUNIOR, 2014).

Deste modo, fica evidente que o profissional de Educação Física colaborar na prevenção de tais doenças bem como o seu retardo que acometem os idosos, que vem passando pela senilidade nesse período de vida, com isso além do profissional da saúde e do especialista da educação física podem ser grandes aliados nesse combate das doenças na terceira idade, pois esses profissionais criam um ambiente saudável com a intenção de colaborar para que não só os idosos, mas que todos possuam na sua velhice a plena forma (CHENG, MENDONÇA e JUNIOR, 2014).

O movimento do corpo contribui no auxílio e na prevenção ou tratamento das doenças ocasionadas pela vida sedentária e pela idade avançadas sendo essas: depressão, a diabetes, doenças cardíacas e a osteoporose, as atividades físicas além de trazer uma contribuição notória na melhoria da qualidade de vida, auxilia na prevenção das doenças bem como trazendo mais força muscular que se perde ao longo dos anos que ficam comprometidas devido ao avançar da idade. A prática de exercícios ajuda no aumento da resistência física bem como na predisposição para atividades do dia a dia, além de alcançar mais independência e confiança (MCGUIRE, 2009).

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG, 2018) faz recomendações, onde a prática de exercícios físicos faça parte da rotina de pessoas sejam elas de qualquer idade, uma vez que ao estar em prática de exercícios serão refletidos na qualidade de vida e em um envelhecimento mais ativo. Vale ressaltar que os benefícios não são apenas pelo aspecto físico, e sim social e psicológico, uma vez que influencia na autoestima do idoso.

ASPECTOS FISIOLÓGICOS DO IDOSO

Nas últimas três décadas, era possível observar que uma parte significativa da população brasileira atingia e permanecia por tempos maiores nas faixas etárias da terceira idade (Organização Mundial de Saúde - OMS, 2015).

Segundo a OMS no ano de 2001, apontava o Brasil como o país que tinha uma população menor de idosos considerando os dias atuais, pois os idosos não vinham tendo uma adequação de vida de maneira satisfatória, não alcançando a vida idosa positivamente. Sabe-se que a terceira idade chega acompanhada de situações biológicas e psicológicas bem como suas implicações da idade avançada, as condições precárias de muitos idosos acarretam os problemas biológicos, onde muitos eram colocados em asilos e esquecidos pelos seus parentes (RIZZOLLI e SURDI, 2010).

Estudos revelam que a parte financeira dos idosos é outro problema proveniente ao surgimento de fatores psicológicos que o público mais velho enfrenta em seu dia a dia, onde seu salário torna-



se pouco para suprir suas necessidades físicas e biológicas, acarretando problemas como a depressão e a pouca valorização do seu ser existente (SANTOS, NOLETO E RODRIGUE Set al 2019).

Com o passar dos anos a ciência após muitas descobertas em seu avanço da medicina, passou a contribuir no aumento da longevidade do ser humano, buscando maneiras de prolongamento de vida e um atendimento mais humanizado para as famílias, contudo a convivência desses profissionais de forma mais ativa na vida de cada um dos idosos contribui em cuidados preventivos auxiliando no retardo de surgimento de novas doenças (CHENG, MENDONÇA e JUNIOR, 2014).

Ainda neste contexto a velhice não é definida pela simples cronologia, e sim pelas condições de vida que o indivíduo tem, ou seja, se faz atividades físicas, mentais, funcionais e de saúde do indivíduo, onde sugere que o processo de envelhecimento é diferente de pessoa para pessoa. Portanto nessa perspectiva, a autora faz uma consideração de que o envelhecimento humano se constitui em um padrão que se modifica e não em um processo unilateral, e sim na soma de vários processos que se acometem entre si, envolvendo os aspectos biopsicossociais.

Portanto, sendo na velhice ou em qualquer outro momento e idade, existem pessoas que possuem uma saúde considerada ótima ou pessoas consideradas doentes. No entanto a realidade é que diversas enfermidades, supostamente consideradas específicas da velhice, porém já existiam antes mesmo da idade avançada chegar, vieram a se manifestar com menor intensidade, porém em dias atuais aceleram o seu curso, portanto não exclui o fato de que com o passar do tempo, o processamento do organismo natural constitua uma velhice sã e normal (SANTOS, NOLETO, RODRIGUES et al, 2019).

QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Qualidade de Vida do Idoso é um tema importante a ser estudado, devido a constatação do efeito do envelhecimento populacional e suas consequências, para as quais ninguém, nem os jovens estão preparados, e não adianta apenas atribuir esse processo à responsabilidade do sistema público. As crenças, preconceitos e atitudes do idoso e da população em geral mediam o comportamento psicossocial e as interpretações e o desconhecimento, podem apenas prejudicar a imagem dos idosos e sua integração na sociedade e consequentemente sua Qualidade de Vida. (Neri, 2001).

Segundo Neri (1993), a promoção da qualidade de vida do idoso resulta da qualidade da interação entre pessoas em mudança, desse modo excede a responsabilidade individual.

De acordo com Gonçalves e Vilarta (2004), para a OMS, a definição de qualidade vida leva em conta a subjetividade: interessa o conhecimento sobre as condições físicas, emocionais e sociais relacionadas aos aspectos temporais, culturais e sociais como são percebidas; e a objetividade: interessa a posição do indivíduo na vida e as relações estabelecidas na sociedade. Para a OMS citado por Silva e Marchi (1997), ter saúde é um estado que inclui funcionamento do corpo, capacidade de vivenciar sensações de

bem-estar psicológico e social, demonstrando dessa forma, ter qualidade de vida em suas relações.

ATIVIDADES FÍSICAS MAIS RECOMENDADAS PARA O IDOSO

Os principais benefícios da prática de exercícios físicos na terceira idade são: Melhora do condicionamento físico e disposição; Melhora da qualidade do sono; Diminuição da ansiedade e do estresse; Ampliação do contato social; Controle do peso; Melhora na mobilidade e no equilíbrio; Melhora no controle da pressão arterial; Preservação dos ossos e articulações; Melhora dos quadros de dor em geral; Promoção da independência e autonomia (RIZZOLLI e SURDI, 2010).

Os profissionais possuem uma gama de opções de atividades físicas e exercícios físicos que são sugeridas para o grupo da terceira idade. Segundo os médicos a orientação é fazer uma avaliação de acordo com a idade e a aptidão de cada um antes de iniciar algum tipo de exercício ou esporte, permitindo direcionar uma prática mais eficaz e segura (CHENG, MENDONÇA e JUNIOR, 2014).

A caminhada é descrita como um tipo de exercício perfeito, devido a facilidade de executar bem como os seus benefícios, sendo uma atividade que auxilia na prevenção de problemas cardíacos e a obesidade, contribuindo no fortalecimento dos ossos e das articulações, na melhoria da circulação sanguínea, na pressão arterial e a capacidade cardíaca. A SBBG faz recomendação da caminhada com passos rápidos no espaço de 30 minutos até uma hora por dia (CHENG, MENDONÇA E JUNIOR, 2014).

As atividades aquáticas, como exercícios físicos na água, tais como a natação e a hidroginástica, quando realizados com a devida orientação de um profissional, podem propiciar no fortalecimento dos músculos bem como na melhoria da saúde respiratória e cardiovascular, onde tem como vantagem o impacto mais reduzido pela água acarretando a diminuição do estresse nas articulações (RIZZOLLI e SURDI, 2010).

O exercício voltado ao alongamento tem como objetivo aparecer como opção simples e eficaz na melhoria da capacidade funcional do idoso bem como na qualidade de vida. O pilates é uma vertente de método que vem conquistando dia a dia a terceira idade, pois o trabalho desenvolvido por essa modalidade é o trabalhar do corpo por inteiro contribuindo para maior flexibilidade, para o equilíbrio e a melhoria do fortalecimento da musculatura. Esse tipo de atividade pode ser realizado em locais simples ou específicos essa prática e alguns exercícios podem ser realizados na própria residência, sendo importante o acompanhamento e a supervisão de um profissional capacitado (SAFONS, 2000).

Ao associar os exercícios aeróbicos com exercícios de musculação, sabe-se que essa prática contribui de maneira positiva para a saúde na terceira idade. A musculação tem a função de ajudar a aumentar a força do músculo e o desempenho geral físico, contribuindo na prevenção do avanço das limitações que a idade acarreta, aliviando as dores crônicas, como a artrite. Após pesquisas e avaliações, o treino sugerido pelos profissionais para cada indivíduo se exercitar principalmente com segurança, e que seja adaptado as suas possíveis limitações, sendo desenvolvido bem



como acompanhado por um especialista de educação física (SAFONS, 2000).

Para Matsudo (2004), as evidências sustentam que há um efeito positivo entre estilo de vida ativo e minimização de efeitos deletérios. Há necessidade de atividade física regular durante toda a vida, principalmente após os cinquenta anos de idade, mesmo que a pessoa seja sedentária, pois isso produz um impacto real na saúde, longevidade e qualidade de vida.

Para a autora a chave para o envelhecimento com qualidade de vida é ter um estilo de vida ativo. Qualquer atividade física no cotidiano é válida, inclusive as atividades realizadas no lar, como varrer, rastelar, caminhar até a farmácia ou o mercado contribuem para uma melhor qualidade de vida.

Segundo Matsudo (2004), as mudanças para a adoção de um estilo de vida mais ativo do indivíduo, bem como o estímulo à prática regular de atividade física são fundamentais para garantir a qualidade de vida do idoso, mesmo na presença de limitações da idade.

O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ORIENTAÇÃO

Segundo Rizzolli e Surdi(2010), os autores trazem a afirmativa que, quando ocorre a participação dos idosos em grupos de ginástica, favorece para o florescimento de sentimentos positivos em relação ao próprio corpo, elevando a níveis altos a sua autoestima bem como “competições saudáveis” geradas dentro do grupo. Ainda sobre essa afirmação Mazzo (1997), ao buscar informações sobre a temática, fez um levantamento com um determinado grupo de idosos, onde constatou que essas pessoas em idades mais avançadas estavam com a sua autoestima mais elevada.

Segundo Cheng, Mendonça e Junior (2014), a atividade física, acarreta influências sociais que beneficiam os idosos em relação à família, ao bem-estar, o relacionamento com os amigos, sua integração social bem como na melhora da autoestima. Ainda dentro de pesquisas, Safons (2000), corrobora com as notáveis contribuições que as práticas regulares de exercícios trazem para autoestima, onde resgata nos idosos a autoimagem perdida.

Com a contribuição dos professores percebe-se que, o tipo de envelhecimento acometido pela atividade física deve ser consequência de envelhecer com uma vida saudável, segundo Safons (2000), informa que a busca do ser humano ativo contribui na melhora como ser humano de maneira global. Sabe-se que os movimentos corporais estarão sempre ligados aos exercícios e esporte, onde busca a criação de estratégias, bem como a representação considerando as modificações na aparência constantemente.

O professor busca em sua prática o resgate da autoestima e na recuperação da autoimagem desses idosos, sendo necessária a retomada da cidadania, onde influencia na participando de grupos de debates, discussão, atividades físicas, trabalho voluntário etc. mostrando o quanto são e devem ser uteis perante a sociedade e os afazeres que nela possui, e assim conseguindo ocupar o seu tempo livre. Com isso a autoestima fica positivada, indicando uma sensação

de utilidade e acarretando seu bem-estar, ajuste emocional e saúde mental, onde contribui diretamente em sua satisfação com a vida.

Segundo Lorda (2001), o professor com as atividades contribui em benefícios imediatos, buscando oferecer uma participação regular dentro dos programas que estão em atividade, trabalhando de maneira recreativa, onde se identificam no aspecto físico: elevação dos níveis de autoeficácia, maior controle interno, melhora no momento de dormir, relaxamento muscular, entre outros. Portanto, a atividade física, contribui na prevenção de dependência bem como no estímulo bem-estar dos idosos.

Contudo fica claro a melhoria do trabalho que o professor desenvolve para contribuir na autonomia e a independência do idoso, refletindo de maneira positiva em todos os seus afazeres no decorrer do dia, e ainda traz a melhora da autoimagem e autoestima. Essas atividades físicas estão interligadas as práticas recreativas devendo existir de maneira cotidiana na vida do idoso, que busca em sua vida sedentária uma melhoria na qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entende-se que para a conclusão desse trabalho foi necessário o atendimento do objetivo da temática sobre a relação entre envelhecimento e a prática de atividades físicas na terceira idade, e seus benefícios contribuindo para um envelhecer de forma mais saudável, sendo realizada as atividades com a orientação de um profissional adequado, ou seja, um educador físico, assim traz além das suas experiências em atividades para o grupo mencionado, um trabalho bem elaborado atentando-se na contribuição do bem-estar e qualidade de vida do idoso através da integração social e participação de atividades que contribuam positivamente para à saúde geral.

Compreende-se que, nessa faixa etária o idoso passa por transformações fisiológicas, psíquicas e sociais, onde influenciam o seu comportamento enquanto ser histórico, ocorrendo um declínio das suas aptidões físicas bem como variados distúrbios orgânicos e por fim algumas modificações fisiológicas.

O envelhecimento faz uma representação de uma época, onde ocorreram transformações sendo importante verificar os diversos fatores que estão relacionados a idade do idoso, a partir dessa perspectiva o profissional habilitado contribuir na aquisição da qualidade de vida e o bem-estar físico e mental.

É sabido que o idoso em atividade constante de exercícios físicos e na participação de momentos recreativos, torna-se indispensável sua manutenção da saúde bem como o bom desempenho físico, onde é de costume através desse trabalho gerar a autoconfiança, satisfação e bem-estar, bem como propiciar sua inclusão social a partir das práticas relativas ao seu estilo de vida. Espera-se que, com o desenvolvimento deste trabalho realizado pelo educador físico na contribuição do bem-estar do idoso, passe a ser agregado no dia a dia daqueles que ainda não possuem essa prática de vida, possibilitando superação e transformação sociocultural.

Foi observado durante o desenvolvimento do trabalho que à prática de atividades física é fundamental para a qualidade de vida dos idosos, relacionando o envelhecimento e a atividade física na terceira idade, foi possível observar que os idosos praticantes de



atividades físicas, se tornaram idosos mais ativos, independentes para suas atividades diárias e tiveram uma melhora significativa, em sua autoestima, autoconfiança, e em sua saúde geral, pois as atividades proporcionam bem estar nos relacionamentos social, e no convívio familiar.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei n. 10.741, de 2003, que dispõe sobre o Estatuto do idoso. Brasília: Senado Federal, Secretaria Especial de Editoração e Publicações: Câmara dos Deputados, Coordenação de Publicações.

CHENG, Luanna Alexandra. Mendonça, Gerefson. Júnior, José Cazuzu de Farias. Atividade física em adolescentes: análise da influência social de pais e amigos. *J. Pediatr.* (Rio J.) vol.90 no.1 Porto Alegre Jan./Feb. 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpmed.2013.05.00>>Pdf. Acesso em: 01 de marco 2021.

COELHO, M. R. V. P. Visitando a família ao longo do ciclo vital. SP: Casa do Psicólogo. 2002.

FERREIRA, Maria Leticia M. Memória e velhice: do lugar da lembrança. In: Lins de Barros, Myriam Moras (org). *Velhice ou terceira idade?* 3 ed. Rio de Janeiro: FGV, 2001.

FERREIRA, Vanja. *Educação Física - Recreação, Jogos e Desportos*; Rio de Janeiro, Editora Sprint, 2003.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Projeções Preliminares de População no Período de 1980 a 2020. Depto. Populacional e Indicadores Sociais. Março, 1995. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/pnda>. Acesso em: 01 de março de 2021.

LOPES, A. Dependência, contratos sociais, e qualidade de vida na velhice. Campinas, SP: Papyrus.2003.

LORDA, C.Raul; SANCHEZ, Carmen Delia. *Recreação na 3ª Idade*.3.ed.Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MATSUDO Sandra Mahecha, MATSUDO Victor Keihan Rodrigues. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Ver BrasMed Esporte – vol7, nº1*, 2001.

MAZZO, Geovana Zarpellon. Atividade Física e qualidade de vida de mulheres idosas. 1997. Tese (Doutorado em Educação Física) Faculdade de Ciências de Desportos de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal.

MANCUSSI, Ana Cristina; A situação social do Idoso no Brasil, uma breve consideração. *Acta Paul. Enferm.* São Paulo v.18, n.4out/dez, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php>. Acesso em: 03 de mar.de 2021.

MCGUIRE, Brian. Envelhecimento, atividade física e saúde. *BIS.Bol.Inst. Saúde (Impr.)* n. 47 São Paulo abr. de 2009.Disponível em: <http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo>. Acesso em: 27 de fev.de 2021.

NERI, A. L., YASSUDA, M. S. *Velhice bem-sucedida: Aspectos afetivos e cognitivos*. Campinas, SP: Papyrus. 2004

NERI, A. L. *Cuidar de idosos no contexto da família: questões psicológicas e sociais*. Campinas, SP: Editora Alínea. 2002.

NERI, A. L. *Desenvolvimento e envelhecimento: Perspectivas biológicas*. Papyrus. Campinas, SP; 2001

OKUMA, Silene Sumire. GOYAZ, Liceu. AZEVEDO, Mario R. *Ficar jovem leva tempo. Um guia para viver melhor*. 2006. Disponível em:

<http://www.ficarjovemlevatempo.com.br>. Acesso em: 05 de mar.de 2021.

Organização Mundial de Saúde. *Resumo: Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. Genebra: OMS; 2015.

RIZZOLLI, Darlan. Surdi, Aguinaldo César. *Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade*.*Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*, Rio De Janeiro, 2010; 13(2):225-233>. Acesso em: 05 mar. 2021.

ROSÁRIO, Vidigueira Guiomar. *Compreender o envelhecimento bem sucedido à partir do Suporte Social, Qualidade de vida e bem-estar social dos indivíduos em idade avançada*. Instituto Politécnica de Beja, Portugal, 2010. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0261.pdf>. Acesso em: 03 de mar.de 2021.

SAFONS, Marisete Peralta. *Contribuições da atividade física, para a melhoria da autoimagem e autoestima de idosos*.*Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*. Buenos Aires, Ano 5, N° 22, junho 2000. Disponível em: www.periodicos.ufsc.br. Acesso em 02 fev. de 2021.

SANTANA RLF, Pouchain GC &Bissi LF 2002. *A Previdência Social e o Censo 2000: perfil dos idosos*. Informe de Previdência Social, setembro de 2002.

SANTOS, Ana Maria Ribeiro. Noletto, Regina Dulce da Silva. Rodrigues, Rosalina Aparecida Partezaniet al. *Violência econômico-financeira e patrimonial contra o idoso: estudo documental*. *Rev. esc. enferm. USP* vol.53 São Paulo 2019 Epub 21-Jan-2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1980-220x2017043803417>. Pdf> Acesso em 03 de março de 2021.

SESC. *O século da Terceira idade*. São Paulo: SESC. 2003.

SILVA, M. *Quem vai cuidar dos nossos pais?* Rio de Janeiro: Editora Record. 2006

WEINECK, J.: *Fundamentos Gerais da Biologia do Esporte para Infância e Adolescência; Biologia do Esporte*; São Paulo: Manole,1991. P. 247-295.

ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE A PANDEMIA: DESAFIOS DO CONFINAMENTO E A INDICAÇÃO DO MÉTODO PILATES

Igor Borges Ramos; Bruno Pinheiro

A pandemia do Covid-19 surpreendeu o mundo e forçou milhões de pessoas a ficarem confinadas em casa e sujeitas a um sedentarismo forçado. Este trabalho analisa a interferência direta dos efeitos da pandemia nos níveis de atividade física em geral das pessoas obrigadas ao confinamento. No texto, analisa-se estudos recentes dos efeitos da pandemia nos níveis de atividade física da população em geral e os benefícios decorrentes de exercícios físicos domiciliares de baixa, média e grande intensidade a fim de evitar os efeitos do sedentarismo. Como indicação final, apresenta-se a importância do Método Pilates como alternativa de manutenção saudável da atividade física durante o período de confinamento, no sentido de garantir, além dos perfis saudáveis do corpo físico, níveis aceitáveis de saúde mental. No final, o trabalho busca indicar a retomada racional das atividades físicas pós-pandemia através de uma metodologia adequada e que atenda especialmente os



indivíduos implicados pelos efeitos colaterais da infecção pelo Coronavírus, sujeitos com comorbidades, doenças crônicas e para bons resultados em saúde mental.

Palavras-chave: Pandemia. Atividades físicas. Saúde.

INTRODUÇÃO

A técnica do pilates foi criada por Joseph Hubertus Pilates, e sua origem está ligada a esse profissional que, por sofrer de doenças como asma, raquitismo e febre reumática, tinha muito interesse em adquirir um corpo sadio para dar fins aos seus problemas de saúde. Ao buscar técnicas do oriente e ocidente, ele criou uma que combina o fortalecimento do corpo e da mente e utiliza aparelhos de mola também criados por ele.

O pilates surgiu quando Joseph Hubertus foi enviado a um campo de concentração por ter sido considerado inimigo estrangeiro da coroa britânica. Aí então ele passou a experimentar, técnicas de exercícios em outras pessoas, além de si mesmo, e contava com a ajuda das molas dos colchões para trabalhar a resistência dos músculos. Na época Joseph se encontrava em território inglês, como professor de autodefesa da famosa Scotlandyard e lutador profissional de box, mas quando surgiu a Primeira Guerra Mundial, foi enviado ao isolamento por sua nacionalidade.

Após o início dos exercícios no campo de concentração, Joseph teve seu trabalho colocado à prova e o resultado foi surpreendente, pois logo depois de uma epidemia de influenza que matou muitos internos em Lan Caster, os companheiros que se submeteram aos seus treinamentos não foram contaminados.

Quando acabou a guerra, Joseph voltou à Alemanha onde passou a interagir com pioneiros das técnicas de movimentos como Rudolf Von Laban e Hanya Holm, e também trabalhava como treinador para força policial de Hamburgo. Em 1923, junto com sua esposa Clara, Joseph embarca para Nova York para montar seu primeiro estúdio. Clara que era enfermeira, o auxiliou a incorporar seus exercícios de forma que auxiliassem pacientes enfermos.

Enquanto confinado na Inglaterra, ele criou uma forma de auxiliar pacientes que chegavam debilitados da guerra e que passavam muito tempo na cama sem poder se movimentar. Ao notar que as molas das camas poderiam ser úteis para dar ao corpo força, flexibilidade, resistência física e concentração mental, ele criou um treinamento e aplicou nos pacientes acamados que demonstraram boas melhoras, tanto em seus problemas de saúde como em sua respiração, movimentos e consciência corporal.

A partir daí, Pilates passou a criar aparelhos com molas para criar o seu método de treinamento físico. O método Pilates, reconhecido no mundo todo, por melhorar a flexibilidade, força e consciência corporal, consiste em uma série de exercícios controlados, realizados com aparelhos ou no chão, sempre acompanhado de um instrutor devidamente treinado que garantirá as correções posturais necessárias. Esse método é focado na força do núcleo muscular e no alinhamento da coluna vertebral. Segundo Joseph, esse método consiste na coordenação da mente, corpo e espírito.

Joseph Pilates foi o responsável pela criação de um dos melhores métodos de reabilitação. Técnicas essas que carregam seu nome e legado até hoje pelos quatro cantos do planeta. Seu método é referência em todo o mundo, ajudando milhares de pessoas desabilitadas a melhorar em seu condicionamento físico e ter uma qualidade de vida melhor.

Um evento inesperado, surpreendente e trágico que afeta a humanidade. No final do ano de 2019, milhões de pessoas no mundo inteiro passaram a ser contaminadas rapidamente com o Coronavírus (Covid-19). A Organização Mundial da Saúde (OMS) descrever essa situação como uma pandemia.

Considerando a orientação das pessoas que ficam em casa, percebeu-se que é fundamental incentivar e atuar para ampliar o hábito de desenvolver e manter uma vida de exercícios físicos. Um estilo de vida sedentário não é bom para o nosso sistema imunológico, que é essencial para reduzir a possibilidade de infecções virais. Além disso, o fato de estarmos "parados" e frequentemente comermos de forma inadequada leva ao ganho de peso, aumento da pressão arterial, aumento da glicose (açúcar) e lipídios (gordura) no sangue, o que aumenta doenças cardiovasculares e distúrbios metabólicos pressão arterial e diabetes estão relacionados ao mau prognóstico de pacientes idosos afetados pela COVID-19.

A pandemia COVID-19 impactou o comportamento de exercícios físicos em todo o mundo. Mesmo antes disto, a vida contemporânea já estava marcada por uma baixa muito expressiva na prática de atividades físicas em todas as faixas etárias e em todas as camadas econômicas. A pandemia gerou, também, outra onda de sedentarismo, pois as pessoas foram obrigadas a permanecer isoladas, em casa, por grandes períodos de tempo.

Um estilo de vida sedentário pode ter menos impacto em crianças e jovens, mas é decisivo para grupos de alto risco (incluindo idosos (\pm 60 anos), obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, tabagismo e idosos). O impacto é maior. Para as doenças pulmonares crônicas, os idosos precisam ficar em casa, o que torna imprescindível a prática de exercícios físicos para evitar os efeitos do sedentarismo. Se não houver exercícios físicos suficientes do idoso no domicílio, poderá afetar sua autonomia e incidir sobre a saúde mental, o que agrava todos os demais problemas.

É importante considerar o estudo de Goethals et al. (2020) no qual avaliam o impacto da quarentena nas organizações do programa de AF da Federação Francesa de Educação Física e Ginástica Voluntária e na saúde física e mental de adultos mais velhos. Os resultados do estudo mostraram que antes mesmo das medidas de quarentena serem tomadas, a epidemia de COVID-19 afetou o programa de exercícios físicos dos idosos.

De acordo com os resultados do estudo, embora o número de pessoas que participavam de atividades esportivas antes de participar das medidas de quarentena tenha diminuído devido à preocupação com o contato com pessoas infectadas, os idosos ainda expressavam a necessidade de praticar exercícios em casa durante o período de quarentena. Portanto, o autor sugere que é necessário ajudar os idosos a integrar métodos simples e seguros para manter a atividade física durante a pandemia de COVID-19 e



políticas públicas que apoiem esse grupo de pessoas a praticar exercícios em casa.

Utilizando-se do método de análise bibliográfica em uma abordagem qualitativa, se apresenta importantes discussões teóricas acerca de estudos prescritivos atualizados sobre os efeitos do sedentarismo impositivo nos tempos de duração da pandemia.

Em uma seção especial, se analisa as indicações e benefícios do método Pilates como atividade física apropriada para a manutenção dos níveis funcionais e fisiológicos de indivíduos com maior risco de desenvolvimento da doença, a ressaltar o público correspondente aos idosos.

Justifica-se este estudo pela necessidade de reflexão crítica acerca das práticas físicas para a população do mundo contemporâneo, uma vez que o estilo de vida atual já vinha dando mostras de uma tendência a diminuição de atividades físicas muito simples, como as caminhadas e os jogos coletivos.

Sob o ponto de vista acadêmico, espera-se que esta abordagem colabore para o debate sobre a visão de que a pesquisa se dedique com atenção especial aos estudos qualitativos, uma vez que eles promovem uma visão sistêmica e dinâmica de fenômenos humanos e de emergência social e cotidiana.

MÉTODO

A metodologia utilizada neste trabalho é a análise bibliográfica. Trata-se de uma reflexão descritiva de teorias mais recentes sobre a atividade física e suas implicações com o fenômeno da pandemia de Covid-19. Estão em alta conceitos que dialogam sobre os dilemas da diminuição da atividade física face a necessidade de distanciamento social e extensos prazos de confinamento, especialmente para idosos e crianças.

Considera-se para este estudo a abordagem qualitativa de pesquisa. Algumas características básicas definem a pesquisa denominada qualitativa e o importante nesta definição é a implicação humanística e de não medição de dados ou resultados. De acordo com Godoy (1995), "o fenômeno de pesquisa está em uma perspectiva humana" e leva em consideração a dinâmica do fenômeno estudado. Para tanto, os pesquisadores podem recorrer a vários tipos de coleta e análise de dados para compreender uma ampla gama de questões, portanto, fica claro que durante a investigação a pesquisa qualitativa pode ser orientada por caminhos diferentes.

Para Neves (1996) "a pesquisa qualitativa costuma ser direcionada, ao logo de seu desenvolvimento", ou seja, conforme o processo de investigação transcorre deve-se considerar os passos do próprio desenvolvimento do trabalho.

Neste contexto se encontra a pesquisa bibliográfica. Gil (1991) entende que a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de materiais que foram preparados, principalmente livros e artigos científicos. Na perspectiva de Marconi e Lakatos (2006) a pesquisa bibliográfica não é apenas a repetição de um tema que foi dito ou escrito, mas também um conjunto de ações que permitem que o tema seja estudado sob um novo enfoque ou método e que, portanto, chegue a conclusões inovadoras.

Na visão de Minayo (2004) é também importante a escolha de noções teórico-metodológicas para uma boa Fase de Análise dos dados ou narrativas coletadas. Para a autora, a fase de análise corresponde ao momento em que se coleta todo o material disponível olha-se, lê-se atentamente, registra-se e considera-se as relevâncias e recorrências, tudo isso em diálogo permanente com as referências.

Desta maneira, se expressa neste texto, de maneira sintética, os dados coletados na bibliografia consultada em meio às discussões temáticas de teorias contemporâneas sobre a atividade física em meio à pandemia e dá-se ênfase ao método Pilates como alternativa capaz de suprir as carências ergonômicas.

REFLEXÕES E ANÁLISES SOBRE O TEMA

A pandemia causada pelo coronavírus vem produzindo consequências, não só de ordem epidemiológica e biomédica em todo o mundo, como também impactos econômicos, sociais, políticos, culturais e psicobiológicos que é o causador de ansiedade, distúrbios do sono e estresse.

Sem saber como serão os dias no futuro, a ansiedade e a depressão tomam conta da população mundial. Segundo dados colhidos mais de doze milhões dos brasileiros tem depressão e cerca de dezoito milhões de pessoas, ou seja, 9,3% sofrem de ansiedade, fazendo com que o Brasil ocupe o primeiro lugar na lista de países mais ansiosos do mundo.

Além dos fatores psicológicos, o recolhimento social faz que aumente a inatividade física e os cuidados com a imunidade, principalmente dos idosos, mais propensos de risco para o coronavírus. A inatividade física contribui de forma expressiva para aumento nas taxas de obesidade e doenças cardíacas.

Alguns exercícios físicos, de relaxamento e lazer, mesmo em casa, são dicas para que se possa passar esse momento turbulento com mais serenidade. Entre eles está o método de pilates que é um tipo de exercício físico relacionado com o bem-estar e a manutenção da saúde, trabalhando a forma física juntamente com a respiração e a mente conectados como um todo podem auxiliar de forma relevante na imunidade da pessoa.

Pela necessidade de segurança e isolamento social, tão necessários nos dias de hoje, praticar pilates tem sido um dilema, mas, mesmo assim, pilates tem vantagens, já que pode ser realizado com poucas pessoas na sala e sem contato físico com os demais participantes.

Pós-pandemia a vida precisará de movimento na tentativa de recuperar o que ficou inativo e lentificado e assim o método pilates é capaz de proporcionar força muscular, flexibilidade, controle, boa postura, percepção de movimento, consciência corporal, melhora da ventilação pulmonar e imunidade.

Acredita-se que a procura do pilates pós-pandemia será grande por ele oferecer tudo aquilo que a população precisa, por ser atividade de baixo impacto, aumentar a imunidade, auxiliar na questão pulmonar através do trabalho da respiração, aplicável desde crianças até idosos, ajudar grupos de riscos, como pacientes em doenças crônicas como diabetes, hipertensão, gestantes e idosos.

Frente a enorme demanda que as alterações de humor, ansiedade, estresse e sono, trarão para o dia a dia das pessoas. O



pilates pós-pandemia proporcionará mudanças mentais capazes de combater as doenças futuras após coronavírus.

Todos poderão praticar o pilates pós-pandemia do coronavírus. Esse método é considerado uma das formas para restaurar as condições físicas e mentais que este momento trouxe.

Oferece poucas contraindicações, podendo ser realizados por todos os pacientes em suas mais diversas particularidades, sem contar que poderá ser uma alternativa valiosa para pacientes recuperados do coronavírus.

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) assustou o mundo pela sua rápida disseminação, desenvolvimento incontrolável da doença e sua gravidade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) descreveu essa situação como uma pandemia orientando as pessoas que, sobremaneira, ficassem em casa.

Porém, em meio a isto, sabe que é fundamental incentivar e atuar para ampliar o hábito de desenvolver e manter uma vida de exercícios físicos. Um estilo de vida sedentário não é bom para o nosso sistema imunológico, que é essencial para reduzir a possibilidade de infecções virais.

Além disso, o fato de estarmos "parados" e frequentemente comermos de forma inadequada leva ao ganho de peso, aumento da pressão arterial, aumento da glicose (açúcar) e lipídios (gordura) no sangue, o que aumenta doenças cardiovasculares e distúrbios metabólicos pressão arterial e diabetes estão relacionados ao mau prognóstico de pacientes idosos afetados pela COVID-19.

Refletindo e analisando os benefícios do método percebe-se que adotá-lo pós-pandemia trará às pessoas melhora, principalmente nos aspectos psicobiológicos, na qualidade do sono, nível percebido de ansiedade e distúrbio total do humor. Pelos grandes benefícios de pilates acredita-se que a procura será grande quando o turbulento momento passar.

Diante do exposto, se apresenta nesta seção algumas discussões teóricas de autores para a importância das atividades físicas durante o período de confinamento, especialmente para os grupos com mais vulnerabilidades orgânicas e funcionais, a fim de que não sejam abandonadas como um todo as práticas físico-corporais.

Fortalecimento muscular e obesidade

Para Jiménez-Pavón et al. (2020) são necessárias prescrições e recomendações mais precisas para garantir um programa de exercícios físicos adequado, visando manter ou melhorar os principais componentes da saúde física relacionada à saúde durante a pandemia de COVID-19. A meta, segundo os autores, é incentivar a participação regular de exercícios aeróbicos de intensidade moderada. Isso garante o que de mais importante é requerido de uma atividade física fortalecedora, para o sistema muscular, o equilíbrio, a coordenação motora e o alongamento.

Outro grupo de risco suscetível aos efeitos adversos de infecções respiratórias e COVID-19 são pacientes obesos, com sobrepeso e diabéticos resistentes à insulina. Por esse motivo, geralmente sofrem de inflamação crônica de baixo grau, caracterizada por níveis elevados de várias citocinas pró-inflamatórias. E o progresso do COVID-19 depende muito de como

se desenvolve a resposta imune desencadeada por condições iniciais de saúde e infecções. Recomenda-se que exercícios físicos prévios e altos níveis de aptidão cardiorrespiratória obtidos por meio de treinamento aeróbio de intensidade moderada sejam recomendados para aqueles que sofrem de SARS-CoV-2, especialmente para aqueles que sofrem a partir dessas complicações crônicas Pessoas.

Devido ao aumento da pandemia global, o controle de infecções e as questões de segurança devem ser atendidas. Portanto, ficar em casa é uma medida de segurança básica para limitar a propagação da infecção. No entanto, ficar em casa por longos períodos de tempo pode exacerbar um estilo de vida sedentário e levar à ansiedade e depressão, levando a uma série de condições crônicas de saúde. Portanto, é importante conscientizar as pessoas sobre a necessidade de reduzir o comportamento sedentário durante o isolamento social. Isso deve ser feito por meio de uma campanha massiva nos meios de comunicação de massa, em contraste aos apelos comerciais da mídia sobre o consumo de alimentos industrializados e fast food.

Portanto, durante a pandemia de coronavírus, a prática de exercícios físicos regulares e diários em um ambiente doméstico seguro são estratégias importantes para uma vida saudável (CHEN: 2020). De acordo com as orientações do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos, além dos exercícios regulares, esses autores também recomendam pelo menos 30 minutos de exercícios de intensidade moderada todos os dias e / ou pelo menos 20 minutos de exercícios vigorosos a cada dois dias. Para as crianças, idosos e pessoas com sintomas de coronavírus ou com tendência a doenças cardiovasculares ou pulmonares crônicas são aconselhados a buscar orientação de profissionais de saúde sobre a segurança da atividade física.

"Fazer algo é melhor que não fazer nada"

De acordo com as recomendações da OMS, Jakobsson et al. (2020) No sentido de "fazer algo é melhor do que não fazer nada", reforça os benefícios da prática de exercícios físicos durante a pandemia de COVID-19. Eles fizeram as seguintes sugestões: evite sentar por longos períodos de tempo; reduza o estilo de vida sedentário fazendo curtas pausas durante o dia; acumule pelo menos 150 minutos de exercícios de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa a cada semana; a dica é usar aplicativos de treinamento para monitorar os eventos e / ou seguir cursos de exercícios online para estimular o exercício; inclui-se também exercícios cardiovasculares e musculares; sempre tenha cuidado e esteja ciente de suas limitações e não mostre sinais de infecção durante o exercício.

Simpson e Katsanis (2020) acreditam que durante o surto de coronavírus, pode não haver necessidade do uso de tecnologia e equipamentos especializados para se manter fisicamente ativo, pois em casa ou ao ar livre por caminhada rápida, subindo escadas, Trabalhando no quintal / casa para fazer exercícios e / ou jogar jogos ativos em uma plataforma de exercícios online durante este período é igualmente eficaz.

Vale ressaltar que o controle da intensidade do exercício é fundamental para evitar efeitos deletérios e promover a melhora do



sistema imunológico. Portanto, durante o isolamento, a intensidade moderada (40% a 60% da frequência cardíaca de reserva ou 65% a 75% da frequência cardíaca máxima) deve ser a melhor escolha, principalmente para idosos (13). Rodriguez (15) analisou as recomendações de AF durante a pandemia por instituições de saúde na Espanha e no exterior.

Em geral, todas as entidades fornecem o mesmo conselho geral: mantenha-se ativo em casa, faça pausas curtas e evite sentir-se sedentário. Ressaltaram ainda que, para se manter ativo durante o isolamento, o indivíduo ou grupo devem realizar um programa multifuncional para todo o corpo, que inclui exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular, equilíbrio e alongamento, além de recomendar fortemente que os idosos realizem tarefas cognitivas.

Regras para os infectados

Devido às novas características do COVID-19 e seus efeitos adversos no sistema imunológico e complicações cardíacas raras (incluindo miocardite), é necessário ser mais cauteloso na continuação do exercício em pacientes sintomáticos. Portanto, as pessoas que foram infectadas com gripe, síndrome respiratória aguda grave (SARS) ou COVID-19 atual podem praticar exercícios moderadamente, desde que tenham sintomas leves do trato respiratório superior (como coriza, congestão nasal, dor leve de garganta). No entanto, para pessoas com forte dor de garganta, dores no corpo, falta de ar, fadiga geral, aperto no peito ou febre, o exercício físico não é recomendado (30). Se você tiver esses sintomas, é recomendável procurar atendimento médico (31).

Normalmente, leva de 2 a 3 semanas para se recuperar de uma infecção por vírus respiratório, o que é equivalente ao tempo necessário para o sistema imunológico gerar as células T citotóxicas necessárias para eliminar o vírus das células infectadas. Após esse período, quando os sintomas desaparecem, é seguro fazer exercícios progressivos de forma gradual (31). Em relação ao retorno de crianças e adolescentes em idade escolar à AF após o COVID-19, Chen et al. (40) apontou que conforme as atividades escolares retomavam, a saúde pública é necessária para garantir que todas as crianças e jovens possam superar as restrições aos exercícios e participar do nível recomendado de AF durante a escola, incluindo o tempo que passam na educação física. Reintroduzir os exercícios de PA pode ajudar os alunos a se recuperarem do estresse e da ansiedade experimentados durante o isolamento.

Portanto, a retomada das atividades físicas diárias deve ser gradativa, começando com atividades de curta duração mais atrativas para crianças e jovens, e aumentando gradativamente o número de dias e o tempo envolvido nas atividades, de forma a finalmente atender às orientações e minimizar o risco de lesões após o período de isolamento social (40).

Pilates e pandemia

Aeróbica Pilates é um exercício que combina a força do corpo e do cérebro. Essa técnica foi inventada pelo ginasta alemão Joseph Pilates no início da década de 1920 e chegou ao Brasil em 1991. Hoje, o Pilates é usado em todo o mundo. Quer seja utilizado para aumentar a força e flexibilidade, bem como para melhorar o

tônus muscular e a postura. No entanto, este tipo de exercício está cada vez mais provando que não é bom apenas para o corpo. Em breve você descobrirá o bem-estar emocional das pessoas que praticam Pilates. Vários estudos comprovaram o impacto do Pilates na saúde mental dos praticantes.

Um grupo de pesquisadores da Universidade de Illinois em Urbana-Champaign, nos Estados Unidos, concluiu que, em comparação com pessoas que realizam certos tipos de exercícios aeróbicos, a função cerebral após atividades como ioga ou Pilates é significativamente superior.

Devido à rotina de vida cada vez mais problemática, tensa e caótica, as pessoas estão cada vez mais procurando maneiras de acalmar o corpo e a mente. Se uma alternativa for encontrada na junção das duas, tanto melhor.

Inspirado pelos princípios da medicina tradicional chinesa, o Pilates encontrou seu lugar aqui e atraiu cada vez mais praticantes e adeptos leais do esporte.

A Organização Mundial da Saúde listou algumas técnicas que nos permitirão passar este momento turbulento com mais tranquilidade, inclusive em ambientes fechados, o exercício físico, o relaxamento e o lazer são uma delas. E acredita-se que o método Pilates é uma espécie de exercício físico intimamente relacionado à saúde e à manutenção da saúde, que liga a forma do corpo com toda a respiração e pensamentos, o que pode ajudar muito o indivíduo a melhorar sua imunidade.

Durante a pandemia, como estratégia de exercícios, a solução é fazer exercícios em casa e deve ser orientado pelo seu instrutor para minimizar a quantidade de exercícios e controlar a saúde mental. Mas e quanto ao Pilates após a pandemia? A vida vai exigir exercícios para tentar recuperar coisas que se tornaram inativas e lentas. Este método pode fornecer força muscular, flexibilidade, controle, boa postura, percepção motora, consciência corporal, melhor ventilação pulmonar e imunidade.

Com tudo isso em mente, entende-se que a nossa demanda pelo Pilates vai aumentar depois da pandemia, justamente porque fornece tudo o que a população precisa e tem buscado: Atividades de baixo impacto; Melhoria da imunidade; Auxílio no tratamento de doenças pulmonares por meio da respiração adequada; Indicação a todos os públicos; Ajuda a pessoas em situação de risco (pacientes que sofrem de doenças crônicas como diabetes e hipertensão, mulheres grávidas e idosos).

Diversos estudos comprovam o papel do exercício físico na psicobiologia, como humor, ansiedade, estresse e sono, seja na prevenção, tratamento ou manutenção. Diante das enormes demandas que essas mudanças trarão ao nosso dia a dia, o Pilates após a pandemia proporcionará mudanças mentais que podem resistir às futuras doenças após o coronavírus estar controlado em todos os territórios e populações mundiais.

Segundo a hipótese de regulação da temperatura (conservação de energia e recuperação corporal), efeito do exercício promovido por este método sobre o sono, o aumento da temperatura corporal proporcionado pelo exercício irá promover o "gatilho" inicial do sono ao ativar o processo de dissipação controlado por o corpo. Hipotálamo, ele também controla os mecanismos de indução do



sono. A teoria da conservação de energia e recuperação corporal está relacionada ao mecanismo homeostático que regula o sono, pois ambas as teorias apontam que o tempo total de sono e o sono de ondas lentas aumentam com o gasto energético promovido pelo exercício.

Em relação ao humor (sentimentos subjetivos, incluindo uma coleção de aspectos positivos e negativos), o método Pilates recomenda relaxamento e harmonia. Isso pode melhorar o humor de nossos pacientes, pois os exercícios físicos são ferramentas psicoterapêuticas como a depressão e a ansiedade, pois podem alterar o humor e representar pausas e pensamentos negativos no cotidiano, reduzindo assim o estresse, a ansiedade e a tensão. Portanto, melhora os aspectos psicobiológicos, o que será um problema de tensão populacional e de futuro.

Pilates é um método para exercícios musculares de baixa contração, que pode fortalecer vigorosamente os músculos abdominais, principalmente porque esses exercícios são realizados principalmente na posição prona, e o impacto nas articulações de suporte do corpo (especialmente a coluna) na posição em pé é reduzido. Dentre as formas de treinamento resistido, o método Pilates é uma forma de exercício físico que visa proporcionar ao indivíduo felicidade, força, flexibilidade, boa postura, controle, consciência motora e percepção motora. Alguns estudos mostraram que leva pelo menos seis meses de tratamento para aliviar a dor crônica, mas a maioria dos estudos mostrou que o Pilates é eficaz para o tratamento e leva apenas quatro semanas para reduzir a dor.

Benefícios do Pilates para a imunidade corporal

O exercício físico promovido por esse método pode causar alterações transitórias no sistema imunológico. A intensidade, duração e tipo de exercício determinam as mudanças que ocorrem durante e após o trabalho físico. Muitos estudos mostraram que mudanças importantes ocorreram na concentração e na função de certos componentes do sistema imunológico causadas pelo exercício. Na resposta aguda ao exercício, os sistemas imunológico e neuroendócrino interagem na forma de hormônios, citocinas e neurotransmissores por meio de sinais moleculares para formar um verdadeiro sistema de comunicação interna e externa, que como um todo participa da coordenação, integração e ajuste. Eventos no processo de esforço físico.

A ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) está intrinsecamente ligada aos componentes do sistema imunológico, não só pela presença de receptores hormonais nos leucócitos, mas também pela relação anatômica observada entre os três sistemas (imunidade, Sistema nervoso e endócrino). Sem falar no aumento do sangue e no suprimento de todas as partes do corpo que podem promover o movimento, minimizando assim o processo inflamatório. Uma nova pesquisa realizada pelo biólogo André Bachi mostrou que, em comparação com pessoas sedentárias, idosos ativos respondem melhor às vacinas contra a gripe. Apenas 50% dos idosos são vacinados contra a gripe, que pode realmente se proteger da infecção, mas após a implementação de programas de exercícios, esse número subiu para 90%.

O exercício pode regular a comunicação entre diversos agentes do sistema imunológico, assim como todos os procedimentos internos de segurança do organismo tornam-se ágeis e inteligentes, e ajudam a prevenir uma variedade de patologias e alterações respiratórias.

Os ganhos para a função pulmonar

O método Pilates é fundamentalmente conhecido por controlar a respiração. Durante o exercício, a estabilidade da coluna vertebral promove o forte recrutamento dos músculos transversos abdominais e oblíquos internos, principalmente quando o controle da respiração está relacionado ao exercício.

O Pilates chamou o desempenho de respiração lateral, pois quando os músculos do tórax e costelas são usados principalmente, a expansão lateral das costelas é benéfica, aumentando o espaço para os pulmões se expandirem, o que afeta significativamente o aumento da capacidade e do volume. Função pulmonar. A reeducação da respiração do indivíduo interfere diretamente no trabalho e na movimentação dos músculos respiratórios.

Portanto, este método é totalmente eficaz em promover o aumento da resistência e força dos músculos respiratórios (inspiração e expiração), a melhora da mobilidade do tórax e abdômen e da função pulmonar, sem falar no mínimo desconforto respiratório causado por doenças agudas ou crônicas.

Indicações

Todos podem praticar Pilates para coronavírus pós-pandêmico! Este método tem sido considerado um dos métodos para restaurar as condições físicas e mentais trazidas por este momento. Tem poucas contraindicações e pode ser tratado por todos os pacientes com suas mais diversas propriedades, sem falar que pode ser usado como um valioso substituto para pacientes em recuperação do coronavírus.

Após a COVID-19, é necessário atentar para a recuperação, manutenção e continuidade da fibrilação atrial, que se deve principalmente ao impacto negativo no sistema imunológico do vírus e complicações cardíacas.

É importante ressaltar que esta revisão foi realizada até o momento com base em pesquisas publicadas (ou em fase de pré-publicação), e um grande número de novos estudos continuam a ser gerados a cada dia. Portanto, apesar da grande variedade de publicações selecionadas, a maioria das evidências científicas analisadas ainda é preliminar e a qualidade metodológica é baixa, podendo as recomendações feitas sofrer alterações à medida que surjam novas evidências.

CONCLUSÃO

Em face das análises realizadas, revisados os resultados das pesquisas selecionadas, optou-se por apresentar as considerações finais sobre o tema nas quatro categorias temáticas para melhor compreender os resultados desta revisão.

A partir do recorte do impacto do COVID-19 na inatividade física e saúde física e mental, os resultados do estudo direcionam



para efeitos negativos da inatividade física durante e após a pandemia. Mostrou-se, da mesma maneira, um impacto maior em grupos de alto risco, especialmente os idosos.

Em relação ao impacto do exercício físico nas infecções respiratórias virais, há evidências de que o exercício físico de intensidade moderada em resposta ao sistema imunológico tem um efeito positivo, o que pode ajudar a reduzir o risco de inflamação e infecção.

Como as mudanças no comportamento sedentário das pessoas durante a pandemia estão relacionadas a mudanças na saúde física e mental, elas estão mais bem preparadas para futuras pandemias. Em relação às medidas preventivas e recomendações para AF de rotina durante a pandemia de COVID-19, é óbvio que o exercício diário regular por meio de exercícios físicos pode otimizar a função do sistema imunológico e prevenir ou reduzir a gravidade da infecção, especialmente para as pessoas mais vulneráveis. Nesse sentido, a maioria das recomendações é sobre a prática de AF de intensidade moderada durante o isolamento social.

Desde que sejam tomadas outras medidas para prevenir o distanciamento social, recomenda-se a prática de esportes ao ar livre. A partir da análise das evidências neste estudo, faltam publicações que enfatizem a quantificação da intensidade do exercício físico durante a pandemia, bem como recomendações específicas sobre a série e repetição do exercício.

Recomenda-se a realização de exercícios aeróbicos de 5 a 7 dias por semana, e pelo menos 2 a 3 dias por semana para exercícios de fortalecimento muscular. Além disso, são necessários exercícios de coordenação, equilíbrio e atividade. Recomenda-se também estender o exercício programar ou conduzir treinamento de alta. Recupere-se totalmente, evite a imunossupressão e maior suscetibilidade a processos infecciosos.

Após a COVID-19, deve-se atentar para a recuperação, manutenção e continuidade da fibrilação atrial, que se deve principalmente ao impacto negativo no sistema imunológico do vírus e às complicações cardíacas. É importante notar que esta revisão foi conduzida até agora com base em pesquisas publicadas (ou na fase anterior à publicação), e um grande número de novos estudos continua a ser gerado a cada dia. Portanto, apesar da grande variedade de publicações selecionadas, a maioria das evidências científicas analisadas ainda é preliminar e a qualidade metodológica é baixa, podendo as recomendações feitas sofrer alterações à medida que novas evidências surjam.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHEN P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Heal Sci* [Internet]. 2020 Mar;9(2):103–4. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>.
GOETHALS L., Barth N., Guyot J., Hupin D., Celarier T. Need for a physical activity promotion strategy for older adults living at home during quarantine due to Table of Contents. *Jmir*. 2020.

GODOY, Arilda Schmidt. Pesquisa Qualitativa: Tipos Fundamentais. *Revista de Administração de Empresas São Paulo*, v. 35, n.3, p, 20-29 Mai./Jun. 1995.

JAKOBSSON J, Malm C, Furberg M, Ekelund U, Svensson M. Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Front Sport Act Living* [Internet]. 2020 Apr 30;2(April). Disponível em: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fspor.2020.00057/full>.

JIMÉNEZ-PAVÓN D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis* [Internet]. 2020 Mar [cited 2020 May 13]; Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0033062020300633>.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. *Técnicas de Pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados*. 6º Ed. São Paulo: Atlas, 2006.

MINAYO, Maria Cecília. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 8º Ed. São Paulo: Hucitec, 2004.

NEVES, José Luis. *Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades*. Caderno de pesquisas em administração, São Paulo, v. 1, nº 3, 2º Sem./1996.

PAULO, R. M. et al. Estudo da relação entre a atividade física e a função respiratória: Análise da composição corporal e dos valores espirométricos de alunos portugueses e italianos. *Motricidade*, v.11, n.1, p.3-13, 2015.

PEREIRA, J. A.; FLACH, M. S.; HAAS, A. N. Efeitos do Método Pilates na qualidade de vida de indivíduos saudáveis: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, v.10, n.4, 2018.

SCHMIT, E. F. D. et al. Efeitos do Método Pilates na postura corporal estática de mulheres: uma revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 23, n. 3, p. 329-335, 2016.

SIMPSON RJ, KATSANIS E. The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain Behav Immun* [Internet]. 2020 Apr;(April):0–1. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.041>.

TAVELLA NAVEGA, M. et al. Efeitos do método Pilates Solo no equilíbrio e na hipercifose torácica em idosas: ensaio clínico controlado randomizado. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, n. 3, 2016.

ATIVIDADES FÍSICAS E O SISTEMA IMUNOLÓGICO: REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PANDEMIA DE COVID-19

Cassiano Coqui; Bruno Pinheiro

O artigo aborda a questão das atividades físicas e sua importância dentro da situação atual vivenciada pela população brasileira por causa da propagação do vírus que provoca o Coronavírus (COVID-19). A intenção é apontar de que forma as atividades físicas são importantes para obtenção de qualidade de vida, manutenção da saúde, prevenção de doenças e melhoria do sistema imune. Para realização do artigo, a pesquisa bibliográfica foi a metodologia



escolhida, pois o objetivo era fazer uma revisão de literatura, apontando as contribuições das atividades físicas para saúde física, mental e psicológica das pessoas que praticam atividades físicas regularmente. Ficou claro com o trabalho, que a atividade física, em tempo de pandemia, aumenta a imunidade quando feita de forma moderada.

Palavras-chave: Atividades físicas. COVID-19. Sistema imune.

INTRODUÇÃO

A globalização, na contemporaneidade, tem favorecido a disseminação de muitas doenças infecciosas e, algumas delas, são altamente contaminadores e transmissíveis, espalhando-se por diversos locais do planeta. Este evento recebe o nome de pandemia, algo que, na atualidade, o mundo tem vivenciado por meio da propagação da COVID-19, vírus descoberto na China, no fim do ano de 2019. A COVID-10, também conhecida como Coronavírus (SARS-CoV-2) aparece no ano de 2019, no mês de dezembro, dentro de uma província da China e, desde então, vem se propagando pelo mundo e apresentando padrões sem precedentes. No ano de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) considerou a COVID-19 (doença proveniente do vírus SARS-CoV-2) como pandemia. Já entre os meses de maio e junho do ano de 2020, o continente americano passou a ser considerado o epicentro da pandemia, pois é o local que possui a maior quantidade de casos novos da doença (CROCHEMORE-SILVA et al., 2020).

Sobre a COVID-19, ela pode se manifestar em uma pessoa contaminada como um resfriado comum ou uma Síndrome Gripal (apresentação de febre ou sensação de febre, dor de garganta e na cabeça, coriza e tosse). Em alguns casos, pode incorrer o aparecimento de pneumonia severa. Os sintomas mais comuns são coriza, febre, tosse, dificuldade respiratória, dor na garganta, perda do olfato e variação no paladar, vômitos, enjoos, cansaço, diarreia, diminuição do apetite e dispneia (BRASIL, 2020).

Não há tratamento efetivo e específico para a doença e a vacinação teve início, mas nem toda a população brasileira ainda não teve acesso. Mesmo recebendo a vacina, os cuidados e prevenção sobre a contaminação são fundamentais. A realização de higiene pessoal, utilização contínua de máscara para sair em locais públicos e, fundamentalmente, o isolamento social, têm sido ações apontadas como práticas e alternativas que minimizam a propagação do vírus (YAMADA; PÓLIS, 2020).

Diante desta situação, ligadas às indicações de higiene e distanciamento social feitas pelas autoridades da área de saúde no Brasil, diversificadas práticas sociais e de saúde foram alvo de discussão e recomendação no contexto pandêmico. Um dos discursos enfatizados foi sobre a necessidade da prática de atividades físicas, principalmente focalizando os potenciais das atividades, bem como os benefícios para o fator da imunidade, prevenção e tratamento de doenças crônicas e para manutenção da saúde mental (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).

Em conformidade com o fato de que a maior parte das pessoas estava em isolamento social, dentro de seus domicílios, uma das maneiras de realizar a atividade física era por meio das tecnologias. Os profissionais de Educação Física empregaram redes

e mídias sociais para revelar a importância da atividade física e também como instrumento para repasse de treinos e dicas de cuidados com a saúde. O local da prática dos exercícios passou a ser praças e parques ou, até mesmo, a casa da pessoa, já que as academias ficaram bastante tempo sem funcionar por causa das restrições impostas pelo governo e órgãos ligados à saúde, para contenção da propagação do vírus da COVID-19 (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020). Crochemore-Silva et al. (2020, p. 4250) abordam que:

"[...] o discurso sobre a atividade física é, desde antes da pandemia, majoritariamente envolvido por uma demasiada carga de simplicidade e que deveria ser problematizado a partir de uma análise socialmente contextualizada à população brasileira. Dados oriundos de capitais brasileiras em 2019 apontam que 39% dos adultos praticam atividade física de lazer conforme as recomendações de saúde^{8,9}. Há ainda poucas políticas públicas que ofertam programas com práticas corporais e atividades físicas, tornando o acesso a um profissional dessa área restrito e acessível principalmente aos indivíduos de maior poder aquisitivo."

Dentro da atual conjuntura de pandemia, o cenário descrito pelo autor Crochemore-Silva et al. (2020) pode ser ampliado, se houver a observação, de forma bastante pragmática, da constatada pouca adesão da população brasileira à prática de atividades físicas antes da pandemia, os espaços pequenos e limitados dentro dos residências para a prática de atividades físicas, assim como o acesso desigual à ferramentas tecnológicas como a internet para ter acesso à aulas online ou, ainda, o contato restringido com educadores físicos. Tem crescido o número de pessoas que buscam por qualidade de vida, mas a quantidade de pessoas que ainda são sedentárias é bem superior ao número de praticantes de atividades físicas.

Minayo e Freire (2020) enfatizam que, dentro do processo de pandemia no Brasil, as desigualdades sociais evidenciaram-se no âmbito da saúde. Por isso, a prática de atividades físicas pode ajudar na prevenção e no cuidado para com a COVID-19, já que a imunidade das pessoas aumenta quando há uma alimentação equilibrada em conjunto com a prática de atividades físicas. Segundo Matsudo; Matsudo; Barros Neto (2001, p. 45), a atividade física pode ser conceituada da seguinte forma:

"[...] movimento corporal gerado em consequência da contração muscular resultando em gasto calórico, incluindo atividades realizadas durante o trabalho, brincar, realizar tarefas domésticas, viajar e se engajar em atividades recreativas. As atividades físicas moderadas e vigorosas podem melhorar a saúde. O exercício físico vem como uma subcategoria da atividade física, ele é planejado, estruturado e repetitivo. O exercício traz como resultado um aumento ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (potência aeróbica ou aptidão cardiorrespiratória, endurance ou resistência muscular, força muscular, composição corporal e flexibilidade)."

A atividade física em pouca quantidade torna-se um fator de risco crucial para propagação de doenças transmissíveis, como as doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) revelaram que 200 mil mortes, por ano, acontecem devido a um estilo de vida sedentário adotado por pessoas e que níveis moderados de exercícios físicos ajudam na redução do risco de doenças crônicas que não são transmissíveis. Portanto, a atividade física pode ser considerada como um meio eficiente dentro do âmbito da saúde e haveria economia com medicação, médicos e atendimentos públicos, se houvesse combate



ao nível de sedentarismo. Por isso, os objetivos do artigo são: entender a importância de se ter qualidade de vida, apontar o que é atividade física e analisar como a atividade física é um fator que contribui no combate e prevenção da COVID-19 e como pode contribuir na recuperação de pessoas que contraíram o vírus.

"A atividade física é recomendada à população em geral, sendo considerada uma ferramenta importante para a melhoria da saúde⁵⁸. Alinhada aos benefícios à saúde, a atividade física parece exercer um efeito positivo sobre vários processos cognitivos em diferentes populações, como crianças⁵⁹, adultos⁶⁰ e idosos⁶¹. Assim, a atividade física se torna uma ferramenta indispensável para o desenvolvimento humano. Ficar em casa por períodos prolongados pode representar um desafio significativo para permanecer fisicamente ativo. (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020, p. 3)."

Justifica-se a escolha do tema porque é indispensável, neste momento de pandemia, que haja ações eficientes, dentro do âmbito do cuidado e assistência à saúde, para que as pessoas consigam melhorar sua imunidade e, assim, terem um organismo mais forte para combater o vírus. Praticar exercícios de maneira regular é uma ação bastante reconhecida dentro da literatura científica, como uma alternativa não-farmacológica para tratar e prevenir diversas doenças que tenham caráter metabólico, físico ou psicológico (RAIOL, 2020). Há sugestão de que praticar exercícios regularmente é algo que possui a capacidade de fortalecimento do sistema imunológico, ajudando, inclusive, na incidência das doenças que são transmissíveis, tais como as infecções causadas por vírus (CAMPBELL; TURNER, 2018). Por isso, estudar o tema sobre a importância das atividades físicas no tempo de pandemia da COVID-19 é um assunto relevante. Além disso, é importante abordar como a atividade física é promotora de qualidade de vida, algo essencial neste tempo de pandemia.

É importante a realização de estudos que denotam a realidade de que, um estilo de vida ativo é crucial, inclusive, como fator de influência na promoção da saúde e também como ação de melhoria na qualidade de vida. O estilo de vida pode ser entendido como um grupo de ações habituais refletidas em atitudes, valores e nas oportunidades de vida de pessoas. Um estilo de vida ativo, que advém da prática das atividades físicas, é um elemento que contribui para que haja instauração de uma boa condição física, sendo considerados como um dos fatores importantes que proporcionam grande contribuição na prevenção e tratamento de comorbidades e para manter a saúde e qualidade de vida (CAMPBELL; TURNER, 2018).

MÉTODO

Para realização do trabalho, o método adotado foi a pesquisa bibliográfica. De acordo com Boccato (2006, p. 266):

"[...] a pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas. Esse tipo de pesquisa trará subsídios para o conhecimento sobre o que foi pesquisado, como e sob que enfoque e/ou perspectivas foi tratado o assunto apresentado na literatura científica. Para tanto, é de suma importância que o pesquisador realize um planejamento sistemático do processo de pesquisa, compreendendo desde a definição temática, passando pela construção lógica do trabalho até a decisão da sua forma de comunicação e divulgação."

Fazer revisão de literatura revela diversos objetivos, como: propiciação de aprendizagem acerca de um certo assunto ou área de conhecimento, facilitação da identificação, seleção de métodos e técnicas que o pesquisador pode usar e ofertar subsídios para desenvolvimento do texto redacional do trabalho, desde a introdução, até as considerações finais do trabalho (BOCCATO, 2006).

A pesquisa bibliográfica ocorreu em sites acadêmicos voltados para publicação de pesquisas e estudos, como Lilacs, Google Acadêmico e Scielo. Na realização de uma busca de pesquisa, o uso de descritores é essencial. Segundo Volpato (2010, p. 23):

"[...] a estratégia de busca é formada por um conjunto de palavras ou expressões, ligadas por operadores booleanos – palavras que informam ao sistema de busca como combinar os termos da pesquisa –, que permitem ampliar ou diminuir o escopo dos resultados. Também é possível utilizar sinais que representem recursos disponíveis em diferentes bases de dados para melhorar os resultados da busca ou facilitar a operação."

Assim, os descritores usados para procura do material empregado na elaboração do artigo foram: atividades físicas e pandemia, atividades físicas e doenças infecciosas, importância das atividades físicas. Após a pesquisa, escolheu-se (.....) publicações para fichamento e, então, posterior escrita do artigo.

REFLEXÕES E ANÁLISES SOBRE O TEMA

Inicialmente, a discussão se dará sobre a questão da qualidade de vida e seus conceitos. No século atual, a busca por qualidade de vida é um termo ou expressão que muito se tem ouvido. Mas, academicamente, o que significa qualidade de vida? Na visão de Minayo, Hartz e Buss (2000, p. 23), "[...] a qualidade de vida, é entendida enquanto fenômeno que se inter-relaciona com as diversas dimensões do ser humano, e tem sido objeto de estudo na comunidade científica."

Esse termo teve origem, inicialmente, nos Estados Unidos, depois da Segunda Guerra Mundial (1939-1945) e remetia ao efeito que influências materiais de posses (carros, casas e outros bens materiais) causavam na vida das pessoas. Em seguida, o conceito estendeu-se para educação, para a questão da saúde, do bem-estar, do lado econômico, do crescimento da indústria e a defesa do mundo livre.

"Assim, podemos verificar uma preocupação com o conceito de qualidade de vida, no que se refere a um movimento dentro das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos que o controle de sintomas, diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida (FLECK et al, 1999, p. 90)."

Na época em que o termo qualidade de vida teve origem, como descreve Ferreira (2008, p. 2):

"[...] o termo era usado como referência ao "dia de amanhã", já que o desenvolvimento tecnológico ganhou força com o período da Guerra Fria (1947 – 1991) e se abateu sobre o meio ambiente através do consumo de matéria-prima, levando as pessoas a refletirem sobre o que deixariam para seus filhos, ou qual seria a qualidade de vida deles. "

Acerca desse período em que houve crescimento do consumo, Minayo et al. (2000) apontam que "[...] o surgimento do movimento ambientalista de 1970 questionou os modelos predatórios de bem-estar da humanidade, trazendo noções de sustentabilidade



ao discutido significado da qualidade de vida.” Ferreira (2008, p. 3) explica que:

“De natureza subjetiva, o termo foi incluído em indexadores médicos em 1975, mas somente em 1980 as publicações científicas começaram a apresentar de maneira sistematizada as pesquisas na área, sendo a oncologia a primeira especialidade da saúde a estudar o termo.”

Na atualidade, Galloway (2006, apud FERREIRA, 2008, p. 3) revela que “[...] a busca por melhor qualidade de vida guia as agendas governamentais dos países do ocidente. Para entender o que os governos, ações ou tratamentos buscam quando se referem a ela, é preciso entender o que compõe esse termo.”

Velarde-Jurado e Avila-Figueroa (2002, apud FERREIRA, 2008, p. 4) apontam o conceito de qualidade de vida da seguinte maneira: “Qualidade de vida representa as sensações subjetivas de sentir-se bem, inseridas em um sistema de valores, com perspectivas que variam individualmente.”

Como se pode notar, existe uma subjetividade no conceito do termo e poucos apontamentos e discussões sobre a temática até os anos 80. Até essa data, o termo era utilizado com o sentido de satisfação com a própria vida, autoestima, felicidade, saúde, condições de cuidar de si, entre outros fatores. Gonçalves (2004, p. 78) explica que:

“Na década de 1980 Cohen (1982) construiu uma reflexão sobre a qualidade de vida, partindo das discussões sobre a realização de cirurgia arterial coronariana. O autor afirmou que a vida humana é a condição para os valores humanos, mostrando uma relação entre o ser vivo biológico e sua condição subjetiva.

Concepções mais objetivas podem ser vistas nas políticas públicas com efeitos sobre a saúde coletiva. Nelas as informações sobre qualidade de vida (conceito definido segundo os parâmetros avaliados pelas instituições) têm sido utilizadas para avaliar os impactos de tratamentos em determinados grupos de enfermos como comparação entre procedimentos para controle de problemas de saúde.”

A qualidade de vida voltada para a questão funcional, com a meta de obtenção da saúde e o normal funcionamento do organismo é denominada de qualidade de vida interligada à saúde proveniente da língua inglesa que trouxe a expressão Health Related Quality of Life. Essa conceituação é bem quista e aceita como relevante dentro de ambientes hospitalares e no meio médico.

Na visão de Vido e Fernandes (2007, p. 67) a qualidade de vida “[...] considera aspectos relativos às enfermidades, às disfunções e às necessárias intervenções terapêuticas em saúde, identificando o impacto destes na qualidade de vida.” Tais pontos são o objetivo de uma investigação médica. A explanação dos autores pode ser complementada com a argumentação de Diniz e Schor (2006, p. 101) quando afirmam que:

“[...] alguns aspectos, como renda, liberdade ou qualidade do ambiente podem não ser considerados saúde, mesmo sabendo que esses aspectos podem afetar o paciente, mas estão distantes do controlado ambiente médico.”

A terminologia de qualidade, em função de revelar uma natureza abstrata, clarifica porque o termo boa qualidade tem sentidos diferenciados, para as mais diversas pessoas, em lugares e situações diferentes. Logo, os conceitos sobre qualidade de vida são múltiplos. Uma das maneiras de se obter e manter qualidade de vida é praticando atividades físicas.

Conceitos de atividades físicas

A terminologia “atividade física” pode ser definida, de acordo com a descrição de Nahas (2003), com sendo qualquer movimento do corpo que é produzido pela musculatura esquelética, por isso é algo voluntário e que resulte em um gasto de energia que esteja acima dos níveis de repouso. O autor Weineck (2003) conceitua atividade física como a forma básica de uma pessoa se movimentar. Para Guiselin (2006, p. 34), acerca da atividade física, existe uma possibilidade de divisão, bipartindo o termo em estruturada e não estruturada:

“Não estruturadas são as atividades de rotina, como caminhar, andar de bicicleta, lavar e passar roupa, fazer compras, entre outras. Enquanto a atividade física estruturada seria todo exercício físico planejado, ou seja, um programa planejado de atividades físicas.”

Conectados à prática correta e regular de atividades físicas estão os benefícios que elas propiciam. É crucial enfatizar que os benefícios principais de uma vida saudável estão ligados à prática de atividade física. Quando se menciona sobre os benefícios, necessário se faz o entendimento de que eles estão atrelados a melhorias do ser humano de maneira integral, como no caso do aumento da potência aeróbica, a minimização da pressão arterial e o aumento de ventilação nos pulmões. Há também efeitos antropométricos e neuromusculares que são a menor presença de gordura corporal, maximização da força e aumento da massa muscular magra, além de maior agilidade e flexibilidade. Acerca dos benefícios psicológicos ocasionados pela prática de atividades físicas estão o melhoramento da autoestima, menor nível de ansiedade, de estresse e maior qualidade na socialização. A atividade física também pode ser empregada em programas voltados para combate e prevenção de diabetes, osteoporose, obesidade, entre outras doenças não transmissíveis (GUISELIN, 2006).

Em meio a discussão sobre o conceito de atividades físicas não se pode esquecer do que é exercício físico. Ele difere da atividade física no quesito sistematização, pois o exercício é uma atividade de repetição, organizada, estruturada e planejada, com o intuito de manter ou melhorar um ou mais componentes da aptidão física. O aumento da demanda de energia proporcionada pelo exercício físico provoca diversos efeitos cardiovasculares, metabólicos e respiratórios, que são chamados de efeito agudo ou de resposta ao exercício. Os exercícios que são regulares provocam modificações morfofuncionais no organismo, que são denominadas de efeitos crônicos ou adaptações, as quais ajudarão na execução da atividade. Assim, para uma pessoa que é adaptada ao exercício, é possível afirmar que uma certa intensidade absoluta no esforço será o representativo de menor intensidade relativa para aquele exercício e, por conseguinte, haverá um grau menor de estresse físico (GUISELIN, 2006).

Também é preciso fazer uma distinção entre aptidão física e exercício físico. Nahas (2003) relata que aptidão é conceituada como a capacidade para realização das atividades físicas. A aptidão física pode estar relacionada à performance motora e à saúde:

*Aptidão Física relacionada à performance motora - inclui componentes necessários para uma performance máxima no trabalho ou nos esportes.



• Aptidão Física relacionada à saúde - congrega características que, em níveis adequados, possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer, proporcionando paralelamente, menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas associadas a baixos níveis de atividade física habitual. A aptidão física possui vários componentes, e os mais importantes que estão intimamente ligados à saúde são: aptidão cardiorrespiratória, força/resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. Essa aptidão deriva de alguns fatores herdados, do estado de saúde, da alimentação e principalmente da prática regular de exercícios físicos". (WEINECK, 1991, p. 67)

São componentes inerentes à aptidão física a agilidade, velocidade, equilíbrio e resistência anaeróbica, mas estes itens estão diretamente relacionados à aptidão física que tem o objetivo de um bom desempenho no que tange o trabalho e na área esportiva.

A relação existente entre a prática da atividade física, qualidade de vida e saúde é vista como fato positivo por pesquisadores da área. Estudos revelam e confirmam que praticar atividades física é algo que ajuda a prevenir doenças, assim como manter e recuperar a saúde das pessoas, em diversas faixas de idade (FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2015).

A recomendação de tempo de atividades físicas varia de idade para idade, como se pode notar nas afirmações de Lima, Levy e Luiz (2014, p. 165):

"Para os Adultos de 18 a 64 anos recomenda-se pelo menos 150 minutos de atividade física de moderada intensidade durante o período de uma semana, ou realizar pelo menos 75 minutos de atividade física de vigorosa intensidade durante a semana, ou combinar um equivalente de atividade física moderada e vigorosa. Para obter maiores benefícios à saúde, os adultos devem realizar atividades físicas de intensidade moderada por 300 minutos por semana. As atividades de fortalecimento muscular abrangendo os principais grupos musculares devem ser realizadas em 2 ou mais dias por semana. Para benefícios na saúde cardiorrespiratória, toda atividade deve ser realizada com duração mínima de 10 minutos."

É importante esclarecer que as atividades físicas moderadas são aquelas que necessitam de certo esforço físico e que incitam a respiração um pouco mais intensa que o normal. Já as atividades físicas tidas como rigorosas são as que necessitam de um esforço mais intensificado e que fazem a pessoa respirar com bem mais intensidade que o normal (MATSUDO et al., 2001). Os exercícios físicos ajudam na imunidade, fator que precisa ser melhorado, significativamente, em tempos de pandemia, como o vivenciado no tempo atual.

As pessoas que são grupo de risco, expressão que será esclarecida no subtópico a seguir, também devem cuidar da saúde e os profissionais de Educação Física necessitam atentar-se para as necessidades e peculiaridades deste grupo de praticantes de atividades físicas.

Logo, diante do exposto, aptidão e exercícios físicos estão conectados à atividade física, que é uma necessidade que tem crescido na vida das pessoas atualmente, pois um número cada vez maior de pessoas tem descoberto que a atividade física é uma das formas de atingir níveis novos de competência física, bem-estar, saúde, qualidade de vida e ainda aumenta a imunidade.

Atividades físicas e aumento da imunidade na pandemia

Primeiramente, é preciso esclarecer o que é sistema imunológico, o qual é o responsável pela imunidade do corpo. Segundo Pitanga, Beck e Pitanga (2020, p.4):

"O sistema imunológico é um importante mecanismo de defesa do nosso corpo capaz de reconhecer e eliminar uma série de micro-organismos invasores. A primeira linha de defesa é composta por leucócitos (neutrófilos, eosinófilos, basófilos, monócitos), células natural killer, proteínas de fase aguda e enzimas. A segunda linha de defesa é composta por linfócitos T e B e por imunoglobulinas."

Praticar atividade física ajuda na modulação da quantidade das substâncias citadas pelos autores Pitanga, Beck e Pitanga (2020), para mais e para menos e a sua amplitude depende da intensidade e da duração da atividade. Os leucócitos, por exemplo, no momento da atividade física, aumentam a sua concentração, que diminui logo depois do cessamento da prática dos exercícios físicos, fundamentalmente depois de exercícios, fundamentalmente, depois de exercícios de longa duração e que apresentam intensidade elevada, sendo possível, com isto, provocar imunossupressão, fato que já foi comentado em parágrafos anteriores..

O Colégio Americano de Medicina do Esporte (2020) é recomendável que as pessoas pratiquem, de forma regular, exercícios físicos, sendo de grupo de risco ou não, com o intuito de melhoramento da função imunológica, diminuição da ansiedade e estresse. Sobre a intensidade e volume das atividades físicas, a recomendação, segundo Raiol (2020) é que as atividades sejam moderadas para pessoas que sejam grupos de risco. Necessário se faz esclarecer quem faz parte do grupo de risco. Segundo a OMS (2020, p. 1), fazem parte do grupo de risco:

"[...] os portadores de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, asma, doença pulmonar obstrutiva crônica, e indivíduos fumantes (que fazem uso de tabaco incluindo narguilé), acima de 60 anos, gestantes, puérperas e crianças menores de 5 anos. Existem estudos recém-publicados com dados sobre os grupos de risco ligados a maior mortalidade por Sars-Cov-2, citando as enfermidades hematológicas, incluindo anemia falciforme e talassemia, doença renal crônica em estágio avançado (graus 3,4 e 5), imunodepressão provocada pelo tratamento de condições autoimunes, como o lúpus ou câncer, exceto câncer não melanótico de pele, obesidade ou doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica."

Pessoas do grupo de risco devem evitar altas intensidades e, paralelamente, altos volumes ou exercícios extenuantes. Quando houver a necessidade de elevação da intensidade do exercício, o volume precisa ser diminuído. As recomendações feitas têm o objetivo de evitar que atividades físicas causem imunodepressão momentânea, como o que ocorreu em praticantes de Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT), quando realizavam esse tipo de atividade três vezes na semana, seguidamente, até que ficassem exaustos (RAIOL, 2020). Raiol (2020) também constatou o evento de imunodepressão momentânea em praticantes de Crossfit, depois que fizeram dois dias seguidos de treinos dentro da modalidade. No caso dos dois relatos, os treinos foram extenuantes ou feitos até a exaustão, mas o treino realizado de maneira organizada, planejada e controlada, com periodização correta, tem se mostrado como elemento de melhoria da função imune do corpo. Por isso, a realização de atividades físicas precisa ocorrer com o acompanhamento de profissional capacitado e qualificado para prescrição dos treinos.

Assim, realizar atividades físicas é uma forma de articular a quantidade de substâncias que o sistema imunológico liberará sobre o corpo (que pode ser em maior ou menor escala) e a



relevância resultará de acordo com os quesitos de duração e intensidades das atividades físicas e duração. Por isso, é preciso ter cuidado com a imunodepressão, pois este acontecimento deixa o organismo mais suscetível a bactérias e aos vírus por um tempo de 3 até 72 horas (LIMA, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho teve como objetivo esclarecer dúvidas e incitar a discussão sobre o benefício da atividade física na vida das pessoas, inclusive as que estão inseridas no grupo de risco, como aquelas que apresentam problemas crônico-degenerativas e os problemas cardiovasculares.

Estudos evidenciam benefícios sobre a prática de atividades físicas e incitam a discussão sobre a importância da continuidade da prática da atividade física, mesmo em tempo de pandemia da COVID-19, levando em consideração a intensidade, duração (leve ou moderada), preferencialmente em ambientes arejados e abertos, ou mesmo em casa. Também é crucial focalizar que a redução de sedentarismo é importante para ter qualidade de vida e manter a saúde, diminuindo o tempo que se passa sentado, vendo TV, mexendo no celular, entre outras ações que estão ligadas ao sedentarismo.

Desde que começou a pandemia e o distanciamento social, a importância prática das atividades físicas tem ganhado ênfase em diversos textos de opinião, publicações e estudos, pois o sistema imune apresenta melhorias quando as pessoas cuidam do corpo por meio de atividades físicas e por meio de alimentação saudável. Existem algumas precauções e recomendações feitas sobre a realização de atividades físicas na pandemia do COVID-19, como movimentar-se, tendo uma rotina estruturada, por meio da realização de exercícios físicos. Ter uma rotina de atividades físicas é uma maneira de otimizar o sistema imunológico, prevenindo ou atenuando a gravidade de infecções, em especial, no caso de populações mais vulneráveis, consideradas grupos de risco.

Ficou evidente, ao longo do trabalho, sobre as recomendações acerca da prática de atividades físicas no período de pandemia, que precisa ser de intensidade moderada.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Programa de condicionamento físico da ACMS. 2 ed. São Paulo: Manole, 2020. Disponível em: <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/newsreleases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>. Acesso em: 13 mar. 2021.

BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. Rev. Odontol. Univ. São Paulo, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Decreto No 10.344, de 11 de maio de 2020. Brasília, 2020.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-relates research. Public Health Reports, Rockville, v. 100, n. 2, p.172-9, 1985.

CROCHEMORE-SILVA, Inácio et al. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, São Paulo, v.25, n. 11, p. 4249-4258, out. 2020. Disponível em: <https://scielosp.org/article/csc/2020.v25n11/4249-4258/>. Acesso em 5 jun. 2021.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. Saúde Debate, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, p. 792-801, jul./set. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/XSdQ5k5j8WYwLm44tb6HPhr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 30 mar. 2021.

LIMA, Luiz Cezar Junior. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio a pandemia da COVID-19. BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA), Rio de Janeiro, ano II, vol. 3, n. 9, Boa Vista, 2020.

LIMA, Dartel Ferrari de; LEVY, Renata Bertazzi; LUIZ, Olinda do Carmo. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. Rev. Panam. Salud. Pública, São Paulo, v.36. n. 3 p. 165-170, nov. 2014. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2014.v36n3/164-170/pt>. Acesso em 1 jun. 2020.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. Revista Diagnóstico e Tratamento, São Paulo, v.5, n.2, p. 10-17, out. 2000.

MINAYO M, Freire N. Pandemia exacerba desigualdades na Saúde. 2020. Disponível em: <https://www.abrasco.org.br/site/noticias/pandemia-exacerba-desigualdades-na-saude-artigo/48293>. Acesso em 5 jun. 2021.

NAHAS, Markus Vinícius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

PITANGA, Francisco José; Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA Cristiano Penas Seara. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. Arquivo Brasileiro de Cardiologia. São Paulo, v. 3, n. 10, p. 1-3, nov. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/R7MH39r4TkfLz34z5WYwcyL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 7 jun. 2021.

RAIOL, R.A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813 mar./abr. 2020.. Disponível em: <http://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8463/7298>. Acesso em 30 mar. 2021.

VOLPATO, E. S. N. Estratégia de busca. Disponível em: <https://www.btu.unesp.br/#!/sobre/biblioteca/>. Acesso em: 2 jun. 2021.

YAMADA, A. K.; PÓLIS L. O. B. COVID-19 e sistema imune: qual o papel do exercício físico e recomendações práticas? Saúde em Revista. v. 20, n. 52, p. 57 - 66. 2020. Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/820/2021/04/Textos-para-Discussao-27-Educacao-Fisica-e-Saude-em-Tempos-de-COVID.pdf>. Acesso em 2 jun. 2021.



A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA MULHERES GRÁVIDAS

Dayse Raquel Oliveira da Silva; Bruno Pinheiro

Este presente trabalho teve como objetivo compreender as mudanças fisiológicas que acontece na gravidez, e através disso compreender a relação que o treinamento resistido tem de benefícios para a gestação, tanto para essas mudanças fisiológicas como para saúde e bem-estar da mulher grávida. Este estudo é caracterizado como revisão bibliográfica, realizado em abril, maio e junho do ano de 2021, em Aparecida de Goiânia- GO, sendo assim foram escolhidos 17 artigos dos seguintes bancos de dados eletrônicos; Scientific Electronic Library Online (SciELO), US National Library of Medicine; National Institutes of Health (PUBMED), The Journal of Strength and Conditioning Research; Oxford Academic PTJ Physical Therapy & Rehabilitation Journal; Obstetrics & Gynaecology; Revista da AMRGS; Google. 2 revisões bibliográfica e 3 livros da biblioteca virtual da Unisa chamada integrada minha biblioteca. Os resultados destes estudos mostram a segurança que o Exercício resistido tem, os benefícios para o corpo, para todo o sistema cardiovascular e cardiorrespiratório, e diante das alterações fisiológicas negativas como dores, sobrepeso, que ocorrem, na gravidez, ele é muito eficaz para melhora, promovendo a saúde, para o feto e para a mãe. Podemos concluir que o Treinamento Resistido foi bastante recompensador para as mudanças fisiológicas que ocorre na gravidez, pois aliviou dores, tornou a sistema respiratório mais ágil, melhorou o sono, provocou a melhora da força muscular para que a gestante possa ter facilidade com as tarefas diárias, e também foi eficiente até para obter-se uma recuperação pós-parto, diminuindo a gordura, além de prevenir doenças como obesidade e depressão.

Palavras-chave: Treinamento Resistido. Alterações fisiológicas. Mulher grávida. Gestantes. Gravidez.

INTRODUÇÃO

Identifica-se o treinamento resistido como treinamento de força ou treinamento com pesos, ele tem suas finalidades, como benefícios para aumentar a força, aumentar a massa muscular, melhorar a aptidão física, diminuir a gordura, aumentar a autoestima devido o controle de peso, prevenir doenças e possíveis dores, além de ajudar na vida diária.

Na década de 1940 o Treinamento Resistido era somente para atletas olímpicos, levantadores de peso entre outros e, na década de 1960 teve início a um Treinamento voltado para a saúde (Fleck e Figueira JR, 2003). Então com o passar tempo o treinamento somente para performance mudou, e passou a ser de grandes benefícios para idosos, adolescentes e inclusive para mulheres grávidas.

Na década de 1990 houve mudança de padrão em relação a exercícios para gestante e passou a ser indicado pelos guias e protocolos American College of obstetricians and Gynecologists (ACOG). Só então em 2002 foi indicada como segura, a prática de exercícios na gestação.

Na Gravidez a gente sabe as inúmeras alterações fisiológicas que ocorre no corpo da mulher, para que se supra a placenta. Além dos nutrientes que a mãe precisa para a amamentação. Então vamos conhecer mais a fundo sobre essas mudanças e quais os benefícios do Treinamento Resistido relacionados a essas alterações fisiológicas. O estrógeno e a Progesterona, são os hormônios liberados em alto nível para que aconteça uma gestação adequada, alterando os músculos para fornecer um bom ambiente para o bebê. Nesse caso o treinamento resistido entra em ação diminuindo a irritação causada pelo estrogênio na mulher, trazendo um bem-estar e fortalecendo os músculos que se cedem.

Outro hormônio que é liberado em grande quantidade por causa das transformações naturais da gravidez, é a relaxina que fornece uma mobilidade boa para os ligamentos dando estabilidade para as articulações, que sendo preparadas para o parto se afrouxam.

Segundo Endacott, J. (2007), na gestação o corpo da mulher precisa produzir mais sangue, até o final da gestação a quantidade de sangue é aumentada de 30-40% e conseqüentemente o corpo precisa trabalhar mais para bombear sangue, tanto para o corpo como para a placenta do bebê. Por causa das alterações hormonais a circulação sanguínea também sofre mudanças, as válvulas e veias que previne o refluxo sanguíneo podem sofrer hemorroidas e também podem ocasionar veias varicosas. Sendo assim o treinamento resistido vem intervindo como agente essencial para diminuir o estresse cardiovascular e da pressão arterial.

A retenção Hídrica e o inchaço também são desencadeados, assim como também o peso das mamas, que conseqüentemente aumenta o peso corporal, levando assim a um encurvamento nos ombros, dificultando na postura da grávida. E mais uma vez o Treinamento Resistido vem intervindo melhorando o encurvamento muscular dos ombros, para assim se obter uma boa postura.

Os músculos abdominais precisam alongar-se na medida que o bebê e o útero vão crescendo, em um processo chamado Diástase dos músculos retos do abdome, os músculos se esticam e se separam. O treinamento resistido ajuda nesse processo causando um impacto positivo nos músculos.

Segundo Endacott, J. (2007), os músculos responsáveis pelo equilíbrio muscular do tronco são; os músculos abdominais, os glúteos e os músculos das costas. Um dos músculos mais importantes é o transverso abdominal pois ele é o mais profundo e ajuda a apoiar o bebê e a coluna. É aí que o Treinamento resistido entra, se o musculo transverso for forte evita que a pelve se mova para frente, que é uma situação que causa desconforto na lombar no final da gravidez. (ENDACOTT, J. 2007), também enfatiza que o transverso é o musculo mais usado para empurrar na hora do parto.

A sínfise púbica também muda, uma vez que une os ossos na frente da pelve para estabilizá-la, formando uma proteção cartilaginosa. A pelve muda de forma, enquanto o hormônio relaxina afrouxa a articulação levando até causas de pubalgias. Sendo assim o treinamento resistido ajuda nas articulações mantendo a densidade óssea e diminuindo dores causadas pela pubalgia.



Na Gravidez os músculos do assoalho pélvico são ativados como uma espécie de rede, passando do osso pélvico na frente da pelve, para o cóccix nas costas e assim saindo em cada lado do ísquio. Sendo assim é, muito que importante o treinamento para esses músculos. A Uretra a vagina e o anus, separam esses músculos igual uma rede. E eles precisam de um fortalecimento que o treinamento resistido fornece.

Ao redor da vagina e do anus e da Uterina, existe um musculo chamado; pubococcígeo fortalecendo esse musculo ele agirá como um protetor do intestino, da bexiga prevenindo perdas urinárias na gravidez.

Por causa do estrogênio da progesterona e do óxido nítrico o aumento do fluxo sanguíneo diminui nas contrações uterinas, não leva em conta a vascularização e se acontecer perda volêmica o aumento da diminuição do fluxo sanguíneo aumenta 20%. (FILHO, A.L.D.S.; LARANJEIRA, C.L.S.; SILVA, C.H.M.; 2016). Sendo assim o treinamento resistido é de suma importância nesse quesito. Segundo um artigo publicado em nome da Sociedade Europeia de Cardiologia (2015), Uma melhora no sistema cardiovascular provenientes do Exercício, pode gerar um aumento no débito cardíaco, podendo aumentar de 10-20%.

O feto é capaz de consumir glicose e aminoácidos, e por ações de hormônios contrainsulinares como o estrogênio, progesterona, e hormônio placentário acontece uma maior absorção periférica de glicose e armazenamento de glicogênio. O musculo e o fígado são os responsáveis pelo armazenamento de glicogênio. Então o treinamento resistido faz com que o fígado seja menos lento e, segundo um estudo faz com que o musculo produza energia pós exercício, em um processo chamado supercompensação, aumentando os níveis de glicogênio.

Durante a gravidez o organismo precisa de mais energia como as proteínas, desta forma o musculo treinado é uma fonte de energia, onde se faltar energia o corpo busca no musculo, fornecendo mais energia e disposição durante a gravidez. Por isso a importância de fortalecer os músculos na gestação.

Após a concepção do bebê por causa dos hormônios acontece transformações no sistema cardiovascular da grávida, como a resistência vascular periférica, e, na pressão arterial. Na Pressão Arterial e, na resistência vascular pulmonar são diminuídos os valores, já no débito cardíaco, na frequência cardíaca e no volume-minuto, os valores são aumentados. E com o treinamento Resistido os resultados são uma diminuição na pressão arterial e, um sistema cardiovascular mais forte, melhorando o retorno venoso e o fluxo sanguíneo placentário.

Curiosamente durante a gravidez o coração muda no seu tamanho e na sua posição. (FILHO, A.L.D.S.; LARANJEIRA, C.L.S.; SILVA, C.H.M.(2016), seu ápice movimenta-se em até 2cm para a esquerda e seu peso aumenta em até 10%. A FC modifica-se conforme o tempo de gestação e pode estar em até 10 a 15 batimentos acima dos valores encontrados em não grávidas. O Treinamento Resistido é um ótimo aliado para fortalecer o coração que é um músculo. Segundo um artigo publicado em nome da Sociedade Europeia de Cardiologia; Os benefícios do exercício faz

com que o infarto do miocárdio seja reduzido em uma porcentagem de 50%.

Outra mudança observada é a do estomago que se torna mais lento promovendo a azia e indigestão. No fígado o esvaziamento biliar fica lento dificultando a digestão também. O fígado também pode aumentar de tamanho. Os rins também aumentam de tamanho e peso, por causa do volume de sangue que é aumentado na filtração durante a gestação. Em caso de diálise onde os rins não desempenham seu papel, estudos comprovam que o exercício pode ser importante no cuidado renal. O aumento da pressão feita pelo útero pode provocar refluxo vesicoureteral e por causa do relaxamento muscular, a diminuição de tônus aumenta as sobras urinárias o que causa infecção. Sendo assim o Treinamento Resistido intervém nesses órgãos protegendo-os e fortalecendo-os para seu melhor funcionamento na gestante.

Segundo Filho, A.L.D.S.; Laranjeira, C.L.S.; Silva, C.H.M.(2016), o gasto de oxigênio é de 20% maior no feto do que nas grávidas e para suprir esses valores é necessário mudanças na anatomia materna. Sendo assim em estudos feitos em ratos o Exercício é comprovado como eficaz para o aumento da proliferação dos alvéolos trazendo uma maior captação de oxigênio.

A prática de Exercícios resistidos para mulheres grávidas tem que ser bem orientado e em cima de estudos científicos para garantir uma segurança para elas. (FISCHER, 2003. BROOKS, 2007; RIBEIRO, 2011).

É primordial que no primeiro trimestre a gestante faça uma consulta pré-natal com a finalidade de verificar os riscos, principalmente depois da décima segunda semana de gestação, e só então podendo assim participar das atividades.

No terceiro trimestre as mulheres tendem a desistir de treinar por conta das limitações, como inchaço mas, é indicado que ainda assim elas continuem os exercícios com cargas leves. (NASCIMENTO et al., 2014; ACOG, 2015; MCGEE et al., 2018; SAVVAKI et al., 2018). E de acordo com Lehnen et al. (2019), as complicações no parto e o risco de o bebê nascer prematuro é diminuído com o Treinamento Resistido

É preciso ter um cuidado maior com a intensidade, pelo fato de exercícios com alta intensidade vier causar riscos levando um estado de hipóxia fetal. É preciso tomar cuidado também com risco de causar trauma abdominal, e hipertermia gestacional.

É importante que a mulher relate se for o caso as dores que sentir durante o exercício, para que assim o profissional de Educação Física possa estar dando todo o apoio necessário. Segundo Rebesco et al., 2016; Newtin et al., 2017, Desidratação, hipoglicemia, e hipertermia tem que ser precavido pois o feto não pode passar por isso. Os exercícios devem ser feitos quando a gestante estiver bem alimentada e bem hidratada.

Um aspecto que se deve levar em conta é a temperatura. Os exercícios têm que ser feitos em locais e horário em que a temperatura não se encontra baixa. Qualquer reação obtida pelo calor na gestante deve ser interrompida atividade imediatamente. (REBESCO et al., 2016; MCGEE et al., 2018; SAVVAKI et al., 2018).

É recomendado que mulheres grávidas façam 30 minutos de exercícios leves a moderados por dia. Estudos mostram que essa



intensidade é segura, tanto para o feto como para a mãe, auxiliando no desenvolvimento dele. (ACOG, 2015; NEWTON et al., 2017; MCGEE et al., 2018). Não ultrapassar 48 horas sem treinar, deve-se considerar também o princípio da continuidade, para o corpo não voltar com a sensação de homeostase, de quando iniciou o treinamento.

Vaisberg e Melo (2010) recomendam evitar posição supinada, e fazer exercícios com cargas leves, e devido ao efeito pressor evitar exercícios isométricos e ainda assim recomenda fazer exercícios com pouco impacto.

As sobrecargas precisam ser evitadas para não acontecer o aumento da temperatura corporal, diminuição do fluxo sanguíneo na placenta e também além da posição supinada é preciso evitar a posição pronada no primeiro trimestre para não acontecer falta de oxigenação. (COSTA, 2004).

De acordo com Raso, Greve e Polito (2013) a prática de exercícios com cargas moderadas é segura, tanto para o feto como para a gestante.

As indicações de Exercícios resistidos para gestantes são: Pilates, Yoga, musculação com cargas leves, treinamento funcional e treinamento com circuito.

Deve se recrutar os grandes grupamentos musculares a musculatura lombar e a cintura escapular para ajudar também na hora de segurar o bebê quando nascer.

As facilidades para um treinamento de Resistencia na mulher grávida é quando a gravidez é de baixo risco. Segundo Nascimento et al. (2014) A gravidez de alto risco também considerada como um fator de que dificulta o treinamento e não é indicado como; doenças cardíacas, doença pulmonar restritiva, sangramento durante a gestação, placenta prévia, trabalho de parto prematuro, hipertensão arterial não controlada, dor no abdome ou no peito, perda de líquido pela vagina, inchaço repentino nas mãos, pés, e face, palpitações e entre outros.

O profissional de Educação Física que prescreverá os exercícios para a mãe, deve tomar cuidado e estar atento a intensidade a ser empenhada, à frequência semanal pondo a frente os grandes músculos. O Profissional de Educação Física deve estar atento aos sinais que colocam em risco a gestante e, que levam a interromper os exercícios, o objetivo do Treinamento Resistido para gestantes deve sempre pôr a frente a qualidade de vida.

O Treinamento resistido para gestantes mostra-se eficiente até para obter-se uma recuperação pós-parto, diminuindo a gordura, aumentando a sensibilidade a insulina aumentando a força muscular para que a gestante possa ter facilidade com as tarefas diárias, e prevenindo doenças como: diabetes mellitus, obesidade, depressão e entre outras. E também está associado como um método de prevenir e diminuir os sintomas gestacionais.

Este presente estudo tem a justificativa de para agregar um conhecimento do esporte; Treinamento Resistido, para as mulheres grávidas, pelo fato de muitas delas terem o receio de praticar, por acharem ser prejudicial para a saúde, e é uma força maior também para os professores de Educação Física, que se sentem inseguros para trabalhar com as gestantes. Com o objetivo de compreender as mudanças fisiológicas, que acontece na gravidez, e através disso

compreender a relação que o treinamento resistido tem de benefícios para a gestação, tanto para essas mudanças fisiológicas como para saúde, e bem-estar da mulher grávida. Com a hipótese de que o treinamento resistido tem muitos benefícios, como melhorar a força muscular, aumentar a autoestima, controlar o peso, prevenir dores, e prevenir doenças, sendo assim não é prejudicial para a mãe, e também não é considerado algo arriscado para a saúde do bebê durante a gravidez, quando se toma as devidas precauções.

MÉTODO

Tendo o conhecimento dos benefícios do treinamento resistido para mulheres grávidas, espera-se que o Treinamento Resistido traga melhorias aos desalientos ou mal – estar que a gravidez gera, doravante de um treino específico e individual para a mãe, e acompanhado pelo profissional de Educação Física para evitar risco de lesão.

"Aparício et al. (2010, p. 185) direcionam que o preconceito quanto à realização dos exercícios com peso, associada à falta de conhecimento para sua aplicação de forma correta, impediu que os benefícios advindos dessa modalidade de atividade física pudessem ser ofertados justamente para o grupo que mais precisa deles."

A questão norteadora deste estudo foi: Diante das mudanças Fisiológicas na gestação, quais os efeitos do Treinamento Resistido para a gestante ? tendo como base artigos, e artigos de revisão bibliográficas online.

Este estudo é caracterizado como revisão bibliográfica, realizado em abril, maio e junho do ano de 2021, em Aparecida de Goiânia- GO, sendo assim foram escolhidos 17 artigos dos seguintes bancos de dados eletrônicos; Scientific Electronic Library Online (SciELO), US National Library of Medicine; National Institutes of Health (PUBMED), The Journal of Strength and Conditioning Research; Oxford Academic PTJ Physical Therapy & Rehabilitation Journal; Obstetrics & Gynaecology; Revista da AMRGS; Google. 2 revisões bibliográfica e 3 livros da biblioteca virtual da Unisa chamada integrada minha biblioteca. Usando os relatores em língua Inglesa: "Resistance training for pregnant women" "exercise prescription for pregnant women" "Resistance exercises for the heart" "Resistant kidney exercises".

De agora em diante veremos que, a partir dos achados obtidos nessa pesquisa, foi obtido resultados, benefícios, Limitações físicas, e reações fetais que o Exercício Resistido traz para a gestante. Em um dos estudos foi mostrado um feedback individual de muitas alunas, como sendo eficaz para elas.

REFLEXÕES E ANALISES SOBRE O TEMA

Vamos verificar o quão rico os resultados desses estudos sobre o treinamento de resistência foram, para as mulheres grávidas, como agente seguro e eficiente. E diante das mudanças Fisiológicas na gestação vistas na introdução, veremos a seguir nos próximos parágrafos, quais os efeitos do Treinamento Resistido para a gestante, tomando os devidos cuidados. Veremos ainda mais como o profissional de Educação Física devem atuar. .

No estudo "Efeitos do treinamento de resistência em domínios relacionados à fadiga de qualidade de vida e humor durante



a gravidez: um ensaio randomizado em mulheres grávidas com dor nas costas” foi achado em um treinamento de resistência de baixa a moderada intensidade, durante as 22 a 34 semanas das grávidas, sensação de fadiga de qualidade de vida e vitalidade, que aumentou com o tempo em dois grupos em que foi comparado sem exercícios.

Nenhuma lesão musculoesquelética foi encontrada, nem sintomas como tontura. Foram 3 grupos que participaram desta pesquisa; um grupo de 44 pessoas para treinamento de exercícios de resistência, outro de 45 pessoas para educação para gravidez e 45 para lista de espera. Os resultados da qualidade de vida não tiveram muita diferença entre função física, dor corporal, saúde geral, relações sociais, papel emocional, e saúde mental em relação a vitalidade, que teve um resultado maior. O grupo de treinamento de resistência, houve 4 vezes mais mulheres falando que houve aumento da vitalidade, comparado com os dois outros grupos. Os resultados do humor não tiveram muita diferença, entre tensão, depressão, raiva, confusão, vigor mas teve-se um resultado positivo para fadiga. O grupo de treinamento de resistência teve 3 vezes mais mulheres falando que a fadiga foi reduzida, comparado aos grupos de educação para gravidez e lista de espera.

No estudo “Respostas cardiorrespiratórias de mulheres grávidas e não grávidas durante exercícios de resistência” Os resultados da comparação entre os exercícios são; que para apenas 1 série, não houve uma diferença plausível, comparado com a terceira série, que teve sim uma diferença significativa entre exercícios para mulheres não grávidas, com valores do exercício de perna sendo mais elevados do que comparado ao exercício mosca pec deck, o que não foi observado no grupo de gestantes. Em relação a comparação entre volume de exercício, foi encontrado diferença significativa, para os dois grupos no exercício de extensão bilateral de pernas, já no exercício mosca pec deck não houve diferenças significativas nos valores para mulheres grávidas e não grávidas.

A pressão Arterial foi diminuída durante o exercício no grupo de gestantes. A diminuição da resistência vascular periférica causada pela baixa pressão arterial, ocorreu, durante o exercício, causando um efeito de proteção na saúde cardiovascular da gestante.

Em relação a Frequência Cardíaca foi evidenciado respostas cardiorrespiratórias com maiores valores, quando o exercício foi executado na máquina extensora, para os dois grupos de grávidas e não grávidas.

As respostas da Pressão Arterial Sistólica, teve um valor maior com o aumento do número de séries. E foi influenciada pelo volume de exercícios.

Segundo MacDougall et al. (1985) as variáveis dos valores cardiovasculares durante o exercício resistido de membro inferior, (leg press Unilateral), são maiores comparados a flexão unilateral de cotovelo em não grávidas. Ele afirma que quanto maior a massa maior o sistema circulatório, por isso os resultados foram maiores no leg press, para membros inferiores, do que flexão unilateral de cotovelo para membros superiores. Sendo assim os autores mencionam uma relação positiva entre as respostas circulatórias e a massa muscular na elevação da carga. Exemplo: a Frequência

Cardíaca e a Pressão Arterial, são maiores no leg press bilateral do que no leg press unilateral.

Quando os exercícios foram feitos em uma única série apenas a Frequência Cardíaca, teve-se respostas diferentes entre os exercícios, com valores maiores para o exercício de extensão de perna bilateral. Mas quando os exercícios foram feitos com muitas séries, os resultados da Frequência Cardíaca, Pressão Arterial Sistólica e Pressão Arterial Diastólica, foram distintos entre os exercícios com maiores valores, para o exercício de extensão de perna, nos dois grupos de grávidas e não grávidas.

Portanto para saber a quantidade de séries ou eficácia de exercícios para gestantes, é necessário que procurem sempre um profissional de Educação física, nunca se deve praticar os exercícios resistidos sozinhos.

O estudo “Experiências de exercícios durante a gravidez entre mulheres que realizam treinamento de resistência regular: um estudo qualitativo” é muito importante, porque mostra em uma entrevista, a experiência de várias mulheres com o treinamento resistido. Várias mulheres disseram que o exercício aliviou sintomas como náuseas, fadiga e, dor de cabeça. Uma mulher falou que sua dor nas costas desapareceu.

Para algumas mulheres, o Exercício foi bom para o sono, por causa do relaxamento muscular que o Treinamento traz. Muitas mulheres disseram que teve sua força aumentada, com o Treinamento Resistido. Foi percebido também uma melhora na postura.

O treinamento era um meio de controlar as mudanças fisiológicas na gravidez. Uma mulher observou o ganho de peso que teve, por causa da gravidez e salientou que era muito bom ter um corpo forte, que pudesse ajudar a lidar com o ganho de peso. Todas as mulheres afirmaram que em geral é muito saudável a prática e, por isso optam por praticar durante a gravidez. Os benefícios são para a saúde da mulher, e do feto.

Uma mulher obteve confiança com os exercícios, descobrindo que é possível sim, e que o corpo é apto, e capacitado para fazer exercícios resistidos, durante a gravidez. Algumas mulheres se sentiram incomodadas com o sedentarismo, e a experiência que tinham antes de estarem grávidas, sobre o treinamento resistido, fez com que elas praticassem na gravidez.

O interesse em usar o treinamento de resistência, para prevenir distúrbios musculoesquelético quando a criança nasceu, também motivou elas. A prática regular de exercícios resistidos previne excesso de peso. Uma mulher pensou que o treinamento durante a gravidez levaria a recuperar a forma corporal no pós-parto mais rápido.

Todas as mulheres relataram algum tipo de limitações físicas como; barriga em crescimento, cansaço, náuseas, contrações, dores de cabeça, anemia e entre outros. Por estar em um momento de gravidez é importante tomar cuidado com o corpo e não executar exercícios de extrema intensidade ou fazer exercícios errados. Algumas mulheres relataram falta de conhecimento, sobre o tipo apropriado de exercício, é bom estar atento a isso, e passar confiança a mulher grávida.



Uma mulher disse que apesar de não se sentir doente a sensação que ela tinha na academia era de que ela estava doente. Para algumas mulheres a própria gravidez era motivo para desistência e diziam “ Afinal estou grávida”. A reprovação é uma barreira para fazer exercícios, quando os parentes, e amigos não compreendem, tendo em mente que fato de se praticar treinamento resistido durante a gravidez é prejudicial, por não terem o entendimento dos benefícios que o Treinamento Resistido traz para elas. Uma mulher relatou que houve muitos olhares de espanto para ela. Várias mulheres descreveram que o apoio social, treinar com outras mulheres grávidas, com o apoio dos parentes foi um agente facilitador. Muitas delas consideraram adequado o treinamento de resistência durante a gravidez.

Uma mulher relatou sensação de exclusão ao participarem de aulas em academias onde só tinham mulheres não grávidas. Segundo Fieril et al, (2016) o Exercício Resistido foi tido como o mais intenso. Então pode-se dizer que há certa descrença por parte das gestantes e até de alguns profissionais.

Assim, podemos ver os obstáculos como as limitações físicas e a reprovação das pessoas, as facilidades como a aprovação dos parentes e treinar com outras mulheres, e os inúmeros benefícios que o treinamento Resistido propõe para esse público, como alívio de dores, controle de peso e entre outras.

Já no estudo “Respostas da frequência cardíaca fetal durante exercícios de resistência maternos: um estudo piloto” demonstrou que a frequência cardíaca fetal não foi alterada pelo exercício resistido, durante os 25 minutos pós-exercício. Todos os fetos tiveram uma reação normal, entre 120-160 bpm, o que tudo indica, que os fetos não sofreram hipoxia, e seu bem-estar não foi prejudicado, tanto no exercício, quanto no descanso. A Frequência Cardíaca Fetal foi medida 25 minutos antes do exercício, e não teve diferença significativa em repouso durante 22-24 semanas.

A duração da contração muscular foi pequena e, não diferenciou a resposta da frequência cardíaca fetal, mesmo com a quantidade de séries acumuladas, e o total do tempo de exercício ser aumentado, não foram encontrados diferença significativa na resposta da frequência cardíaca fetal.

Esses resultados são iguais aos de alguns autores que na idade gestacional de 31 semanas, testou o exercício de extensão de perna bilateral com 3 séries de 10 repetições a 50, 70, e 90% de 10-RM e não encontrou diferença significativa na Frequência Cardíaca Fetal em todas essas forças, Avery et al. (1999).

O maior cuidado em relação à segurança do treinamento é a diminuição do fluxo sanguíneo uterino para aumentar o fluxo sanguíneo na musculatura no esforço exigido. Por tanto nenhuma mudança foi observada na frequência cardíaca fetal dos fetos analisados. A Frequência Cardíaca Fetal deve ser a mais observada, para se tomar os devidos cuidados na intensidade do Treinamento.

Em um quinto estudo sobre “A eficácia do exercício de resistência moderado a vigoroso durante a gravidez: um ensaio clínico randomizado” A Qualidade de Vida Relacionado a Saúde, não teve diferença entre as duas equipes de intervenção, em que um grupo era intervindo em um local específico para as mulheres grávidas treinar, e outro grupo de controle, essa equipe de controle,

os procedimentos foram feitos em casa, supervisionadas pelo telefone. Sobre as mulheres com dor nas costas, e com dor pélvica não teve diferença entre esses dois grupos. Os resultados da contagem das médias da força voluntária, do ganho de peso, da pressão arterial, e nível de atividade não teve diferença, entre os dois grupos.

Em um sexto artigo “Segurança e eficácia do Treinamento de força supervisionado adotado na gravidez” também igual ao primeiro estudo, relata que não houve lesão musculoesqueléticas durante o treinamento de força. Os sintomas em relação aos exercícios de resistência foram relatados 13 vezes em um total de 768 exposições a exercício de resistência (1,7). Palpitações não teve. Foi relatado apenas dor abdominal ou pélvica e tontura, diferentemente do primeiro estudo que não houve tontura. Pelo fato de as mulheres terem muitas dores nas costas, a dor abdominal e pélvica não foi surpreendente. E a tontura é, pelo débito cardíaco reduzido e manobra de Valsalva. Por isso é importante acompanhar as mulheres e ensiná-las a respirar.

Em relação ao estudo acima que relata tontura sugere-se que os profissionais de Educação Física, tenham em mente que Exercícios que fazem manobra de Valsalva, devem ser evitados, porque não deve acontecer bloqueio de oxigenação para não afetar o bebe, a circulação sanguínea deve ser constante.

“As respirações do tipo bloqueada e combinada não devem em hipótese alguma ser aplicadas no trabalho com gestantes. O primeiro tipo é aquele em que a praticante, antes de iniciar o movimento, inspira, realiza os movimentos concêntrico e excêntrico, e só depois expira o ar, ou seja, ela bloqueia a circulação de oxigênio durante toda a execução do movimento; já a respiração combinada é aquela em que a praticante, antes de iniciar o movimento, inspira, realiza o movimento concêntrico e expira durante a realização do movimento excêntrico.” (COSTA, 2004).

Voltando ao estudo, a pressão arterial permaneceu inalterada após as sessões, em comparação com pressão arterial antes das sessões de treinamento, não houve alteração na Pressão Arterial. Os resultados deste estudo em relação ao treinamento de força, mostraram ser seguro e eficaz para mulheres grávidas. Já no primeiro estudo aqui demonstrado, mostra que a pressão Arterial foi diminuída, durante o exercício no grupo de gestantes. A diminuição da resistência vascular periférica causada pela baixa pressão arterial, ocorreu, durante o exercício causando um efeito de proteção na saúde cardiovascular da gestante.

Devido a inúmeros mudanças como; o corpo precisar de mais sangue como foi visto na introdução, é preciso um coração maior, os estudos mostraram que o Treinamento de Resistência fortaleceu o coração, diminuindo a Pressão Arterial e a Frequência Cardíaca. E protegeu os órgãos. Devido a precisão de uma respiração melhor, em que a gestante precisa captar mais oxigênio, o exercício resistido vem entrando em ação aumentando os alvéolos, melhorando o sistema cardiorrespiratório, para que, assim esse sistema capte mais oxigênio. Foi relatado que o fígado também, pode aumentar de tamanho. Os rins também aumentam de tamanho e peso, por causa do volume de sangue, que é aumentado na filtração, durante a gestação. Em caso de diálise onde os rins não desempenham seu papel, estudos comprovam que o exercício pode ser importante no cuidado renal



Como um fator de cuidado os Profissionais de Educação Física devem saber que, deve-se usar, a escala de percepção subjetiva de esforço (PSE), inspirada por Borg (1998), para controlar a intensidade dos exercícios resistidos para gestante. A força do exercício leve a moderada é indicada, equivalente a 12–14 na proporção da Avaliação de Percepção de Esforço (RPE) de Borg, e uma frequência cardíaca de 125–155 batimentos / min. (Artal; O'Toole, 2003). Ao fazer exercício de intensidade moderada, o atributo de esforço deve ser “um pouco difícil” e pode variar o número de acordo com a tabela. (Rebesco et al., 2016; Savvaki et al., 2018). Outros autores que também recomendam a Escala de Percepção de esforços para medir a intensidade de exercícios para gestante são; (NASCIMENTO SL, PUDWELL J, SURITA FG, ADAMO KB, SMITH GN (2014). Sendo assim sugere-se que a intensidade baixa a moderada pode ser usada nas gestantes, e é eficaz para melhorar sensações ruins na gravidez.

Os profissionais também devem saber que se deve evitar exercício na posição supinada. Segundo Artal e O'Toole (2003). Vaisberg e Melo (2010), deve-se evitar posições supinadas. Podemos ver que nos estudos foi evidenciado que se deve evitar os riscos como a manobra de Valsalva e as posições supinadas e pronadas. Sendo assim a maior parte dos estudos apontados, foram feitos os exercícios em posição sentada e um exercício em pé. Artal e Clapp (2000) aprova estas recomendações, em especial no segundo e terceiro trimestre, pois a posição supinada pode comprimir o útero, na veia cava, o que faz com que diminua o fluxo sanguíneo, que deveria ser enviado para o feto, diminuindo a oxigenação. O profissional de Educação Física deve saber tudo o que envolve a mulher na gravidez e suas adaptações anatômicas e fisiológicas, pois sabendo disso o profissional irá discernir como prescrever exercícios para elas.

A prescrição de exercícios para gestantes deve ser feita de acordo com o que acontece no seu físico, por exemplo; dificuldade no equilíbrio e mobilidade devido ao peso corporal adquirido na gestação (Mann et al., 2010). Além disso (Costa, 2004; ACOG: 2003; Montenegro, 2014), cita que pelo fato do aumento do útero, o ponto de gravidade modifica-se, causando desequilíbrio. Por isso deve-se utilizar exercícios que ajudam na estabilidade, e deve-se evitar exercícios que causam riscos de desequilíbrio .

Os autores, Wolfe LA, Davies GA(2003) e Zavorsky GS, Longo LD.(2011) afirmam que se deve priorizar o peso corporal e faixas elásticas para fazer exercício, no lugar de pesos e aparelhos de musculação. Já segundo Fonseca (2005), exercícios com peso, e com cargas leves e moderadas sendo feitos em máquinas, em vez de pesos livres é mais ideal. De acordo com Schwanbeck et al., (2009); Reiser et al., (2014), Os exercícios livres exigem grupamentos musculares, e estabilizadores, assim sendo preciso mais estabilidade articular, comparado aos exercícios feitos em máquinas. Então exercícios livres é mais difícil de fazer. O que nos leva a uma conclusão de que, exercícios feitos em máquinas é mais viável, e evitam o desequilíbrio que os exercícios feitos com pesos livres provocam.

Foi observado a metodologia dos estudos, as frequências das sessões realizadas durante a semana, e baseado nos resultados

destes estudos, sugere-se um protocolo de exercício durante a gestação com o acompanhamento de um profissional de Educação Física; 1 a 2 sessões por semana, em cada sessão de oito a dez exercícios, entre 8 e 15 repetições, usando cargas moderadas. Nota-se que o treino para gestante é por necessidade mesmo, visto que são indicadas poucas sessões por semana, assim sendo duas sessões já é o suficiente, não é por vaidade e nem para pôr em risco a saúde da mãe e, do feto.

Treinamento com alta intensidade pode causar sintomas como: lesões articulares e embolia pulmonar entre outros sintomas. (BATISTA et al, 2003). E como visto na introdução podemos aprender que o exercício com alta intensidade, aumenta a temperatura corporal e pode ser prejudicial para o feto, além de restringir a circulação sanguínea que acaba indo para o musculo solicitado.

Os resultados destes estudos mostram a segurança que o Exercício resistido tem, os benefícios para a pressão arterial, para frequência cardíaca e todo o sistema cardiovascular, e cardiorrespiratório e para todos os sistemas do corpo, e diante das alterações fisiológicas negativas como dores, sobrepeso, que ocorrem, na gravidez, ele é muito eficaz para melhora, promovendo a saúde e bem-estar, tanto para o feto como para a mãe.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante muito tempo foi contraindicado o Treinamento de Resistência para mulheres grávidas. Mas podemos ver que ele tem se tornado cada vez mais benéfico, para suprir as necessidades das mudanças físicas, e biológicas, que a gravidez desencadeia.

Então se pode observar como o Treinamento intervém nessas mudanças fisiológicas, quais os benefícios para essas mudanças, e o que as mulheres adquiriram com o treinamento Resistido .

Foi observado que os músculos fortalecidos, foi essencial para evitar dores, principalmente os músculos das costas, para evitar dores lombares, e más posturas. Os efeitos mais citados foram Pressão Arterial inalterada, Pressão Arterial diminuída, Frequência Cardíaca com menores valores, alívio de sintomas como náuseas, fadiga e dor de cabeça. Não houve grande diferença significativa também na Frequência Cardíaca Fetal, os bebês tiveram uma reação normal de 120 a 160 bpm, teve também fadiga diminuída e, qualidade de vida, e vitalidade que foram aumentadas com o tempo. Fieril et al, (2016), relatam que o Exercício Resistido, foi tido como o mais intenso. Então pode-se dizer que há certa descrença por parte das gestantes, e até de alguns profissionais por não estarem acostumados com as mudanças física e emocional da mulher. Savvak et al, (2018), citam que um fator primordial que desanimam as mulheres é a falta de incentivo dos profissionais de saúde.

É muito importante notar e compreender as alterações do estado biológico da mulher grávida, e assim pensar nos benefícios que o Treinamento Resistido vem trazendo consigo. Fieril et al, (2015), ressaltam a importância de notar as alterações do estado físico e, emocional que compreendem a gravidez, inclusive uma diminuição do status funcional, e o aumento de dor.

Este estudo traz como novidade que o Treinamento Resistido, não complica a gravidez quando se tem os devidos



cuidados, nem o feto é afetado, apenas beneficiado para nascerem mais saudáveis. Estudando mais a fundo, sobre as mudanças fisiológicas, onde até os órgãos mudam de tamanho, podemos perceber que é uma novidade para muitas pessoas, e o Treinamento Resistido está disponível para ajudar nessas transformações, e facilitar a vida das gestantes.

Um fator que deve ser destacado como um fator de segurança, é que o Treinamento de Resistência para gravidez de alto risco, não é indicado como; doenças cardíacas, doença pulmonar restritiva, sangramento durante a gestação, placenta prévia, trabalho de parto prematuro, hipertensão arterial não controlada, dor no abdome ou no peito, perda de líquido pela vagina, inchaço repentino nas mãos, pés, e face, palpitações e entre outros.

Este estudo contribui para que muitas gestantes tomem ciência de que podem sim treinar durante a gravidez quando a gravidez não é de alto risco, e desfrutar dos seus benefícios, contribui também não somente a esse público mas também aos profissionais de Educação Física, que sabendo da eficácia e dos cuidados a serem tomados, possam prescrever os exercícios, quando as alunas tiverem a liberação, por escrito de seu obstetra.

Podemos aprender que não se deve fazer um treino com alta intensidade, porque faz com que a temperatura corporal aumente, e assim prejudica o feto, inclusive a circulação sanguínea também não pode ser restringida, por conta do treinamento, nas mulheres grávidas. Então aprendemos que o treinamento resistido para mulheres grávidas deve ser de intensidade leve a moderada. Podemos aprender Também que as indicações de Exercícios resistidos para gestantes são: Pilates, Yoga, musculação com cargas leves, treinamento funcional e treinamento com circuito.

A principal contribuição do estudo foi ver como o corpo reage ao treinamento diante das mudanças fisiológicas, que muitos não tem conhecimento, e o que os Profissionais de Educação Física precisam saber para se sentirem seguros, e assim prescrever um protocolo de treinamento, tomando os devidos cuidados, passando então, segurança para suas alunas.

A justificativa é que este presente estudo, agrega um conhecimento do esporte Treinamento Resistido para as mulheres grávidas, pelo fato de muitas delas terem o receio de praticar por acharem ser prejudicial à saúde. E Este estudo também é uma força maior para os professores de Educação Física, que se sentem inseguros para trabalhar com as gestantes.

Muitos autores dizem que até hoje, ainda há pouca literatura relacionado a esse tema, sugere-se investigar mais sobre esse assunto, em especial sobre as respostas fetais, e as respostas da frequência cardíaca fetal em relação ao exercício resistido. Mais profissionais de Educação Física devem tomar conhecimento sobre esse público, e ser capaz de tornar conhecido este conhecimento, e de realizar prescrições de Exercícios Resistidos para mulheres grávidas.

Portanto nesse presente estudo, o objetivo proposto, foi atingido, pois os estudos mostram que o Treinamento Resistido de intensidade baixa a moderada durante a gestação, é super a favor para a mulheres grávidas e, é um modelo a ser seguido, para melhorar as alterações, e atender às necessidades que a gravidez

exige, pois não mostrou-se prejudicial, como muitas pessoas tem em mente quando se fala em treinamento para gestantes, muito pelo contrário, foi bastante recompensador para os sistemas do corpo humano, pois aliviou dores, tornou a sistema respiratório mais ágil, melhorou o sono, provocou a melhora da força muscular para que a gestante possa ter facilidade com as tarefas diárias e também foi eficiente até para obter-se uma recuperação pós-parto, diminuindo a gordura, aumentando a sensibilidade a insulina, aumentando a auto estima de muitas mulheres, serviu também como controle de peso, além de prevenir doenças como obesidade e depressão.

Por meio dos estudos selecionados não foram prejudiciais nem para a mãe, nem para o feto. E se houve sintomas negativos foram bem raros. Como relatado nas reflexões nota-se que as gestantes tiveram algum tipo de limitação física e, não todos esses sintomas citados a seguir; como barriga em crescimento, cansaço, náuseas, contrações, dores de cabeça, anemia e entre outros.

REFERÊNCIAS

- BGEGINSKI, Roberta; ALMADA, Bruna P.; KRUEL, Luiz F. Martins. Cardiorespiratory responses of pregnant and nonpregnant women during resistance exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 29, n. 3, p. 596-603, 2015.
- KAROLINA PETROV FIERIL, MONIKA FAGEVIK OLSÉN, ANNA GLANTZ, MARIA LARSSON. Experiências de exercícios durante a gravidez entre mulheres que realizam treinamento de resistência regular: um estudo qualitativo, fisioterapia, volume 94, edição 8, 1 de agosto de 2014, páginas 1135–1143, <https://doi.org/10.2522/ptj.20120432>
- BGEGINSKI, Roberta; ALMADA, Bruna Pereira; MARTINS, Luiz Fernando Kruell. Respostas da frequência cardíaca fetal durante exercício de força materno: um estudo piloto. Porto Alegre (RS), Brazil.
- PETROV FIERIL, Karolina; GLANTZ, Anna; FAGEVIK OLSEN, Monika. The efficacy of moderate-to-vigorous resistance exercise during pregnancy: a randomized controlled trial. *Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica*, v. 94, n. 1, p. 35-42, 2015.
- PETROV FIERIL, Karolina; GLANTZ, Anna; FAGEVIK OLSEN, Monika. Hemodynamic responses to single sessions of aerobic exercise and resistance exercise in pregnancy. *Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica*, v. 95, n. 9, p. 1042-1047, 2016.
- O'CONNOR, Patrick J. et al. Effects of resistance training on fatigue-related domains of quality of life and mood during pregnancy: A randomized trial in pregnant women with back pain. *Psychosomatic medicine*, v. 80, n. 3, p. 327, 2018.
- ENDACOTT, J. Pilates para Grávidas: Exercícios Simples e Seguros para Antes e Depois do Parto. [Barueri -SP Brasil]: Editora Manole, 2007. 9788520442371. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520442371/>. Acesso em: 29 Apr 2021
- J., F.S.; J., K.W. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. [Porto alegre - RS : Artmed 2017]: Grupo A, 2017. 9788582713907. Disponível em:



<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713907/>.

Acesso em: 29 Apr 2021

FILHO, A.L.D.S.; LARANJEIRA, C.L.S.; SILVA, C.H.M.; PE Manual SOGIMIG de emergências obstétricas. [Rio de Janeiro – RJ]: MedBook Editora, 2016. 9786557830529. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786557830529/>.

Acesso em: 06 May 2021

FU, FRANK H. The effects of physical training on the lung growth of infant rats. *Medicine and science in sports*, v. 8, n. 4, p. 226-229, 1976.

MÜLLER-ORTIZ, Hans et al. Exercise training in advanced chronic kidney disease. *Revista medica de Chile*, v. 147, n. 11, p. 1443-1448, 2019.

SHARMA, Sanjay; MERGHANI, Ahmed; MONT, Lluís. Exercise and the heart: the good, the bad, and the ugly. *European heart journal*, v. 36, n. 23, p. 1445-1453, 2015.

SILVA, Adriano Eduardo Lima et al. Metabolismo do glicogênio muscular durante o exercício físico: mecanismos de regulação. 24 Set 2007

APARICIO, Virginia A. et al. Effects of high-whey-protein intake and resistance training on renal, bone and metabolic parameters in rats. *British Journal of Nutrition*, v. 105, n. 6, p. 836-845, 2011.

ALBANO, Jamili Maris Amaral de Oliveira et al. Benefícios, Contraindicações e prescrição de treinamento resistido para gestantes. p. 11. Revista Oline - Educação Física e especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento, Faculdade Anhanguera de Bauru, Bebedouro São Paulo, São Paulo, setembro/2018.

NASCIMENTO, Simony Lira do. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. Campinas (SP), Brasil, 08 Set 2014

GOMES, Nathália Alves. Estudo sobre as vantagens do treinamento resistido durante a gestação: uma revisão bibliográfica. 40 p. Revisão bibliográfica (Trabalho de conclusão de Curso- Monografia) - Licenciatura em Educação Física, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia- GO, 2020.

OLIVEIRA, Alex de França et al. Artigo de Revisão treinamento resistido para gestantes: uma revisão da literatura. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*. Rondônia, V.11, p. 1-10, 2019.

VIANA, Jéssica Rosso et al. Treinamento resistido em período gestacional: um estudo bibliométrico. *Revista da AMRIGS (Associação Médica do Rio Grande do Sul)*, Porto Alegre, V. 64, p. 292-300, abr -jun. 2020.

O'CONNOR, Patrick J. et al. Safety and efficacy of supervised strength training adopted in pregnancy. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 8, n. 3, p. 309-320, 2011.

SOUZA, Thais Priscila Lopes; RAIOL, Rodolfo de Azevedo. A importância da prática do treinamento resistido para gestantes. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, p. 1-1, Mar, 2015

MARTINS, Bruna de Matos; SUSEWIND, Thaís Moreira. Efeitos do treinamento de força na gestação. 2017. p.34. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) - Bacharel em Educação Física, Centro universitário hermínio da Silveira IBMR – Laureate international universities, Rio de Janeiro, 2017.

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO DE PANDEMIA NO NOVO COROVÍRUS

Ederson Willian Motta; Bruno Pinheiro

O presente trabalho trata de um artigo científico de revisão bibliográfica, e a partir de literatura já presente, pretende traduzir a relevante importância do Profissional de Educação Física no contexto atual de pandemia do novo coronavírus, o SARS-COV-2, conhecido como covid-19. Aponta também, para a rotina de atividades e exercícios físicos na prevenção, bem como na reabilitação de indivíduos após ser acometido de covid-19. Apresenta também estudos que afirmam a Educação Física enquanto ciência. Estudos da prática de atividades físicas e exercícios físicos, e seus resultados satisfatórios na prevenção de doenças crônicas e no aumento da imunização dos praticantes junto a prevenção do vírus. Proporcionando o Profissional de Educação Física, a qualidade de vida ao cidadão.

Palavras-chave: Educação Física. Profissional de Educação Física. Coronavírus. Contexto Atual. Pandemia.

INTRODUÇÃO

Foi em dezembro de 2019 que na cidade de Wuhan, na China surgiu o SARS-COV-2, comumente denominada de Covid-19, de semiotologia infecciosa e com grande índice de transmissibilidade e contágio e por sua rápida propagação por entre os continentes a OMS (Organização Mundial da Saúde) transformando-se em uma grande crise sanitária.

E nesse contexto um dos maiores desafios tem sido o estabelecimento de estratégias de enfrentamento e gestão em curto, médio e longo prazos.

Para tanto, diversas ações de prevenção e políticas públicas em saúde com vistas a retardar e/ou controlar a disseminação do novo coronavírus, bem como não colapsar, os sistemas de saúde. Algumas das medidas que podem ser citadas como exemplo, são: o fechamento de estabelecimentos considerados como não essenciais como bares, restaurantes, escolas, comércios de roupas, e outros seguimentos como clínicas e espaços públicos e privados destinados a práticas de atividades físicas e exercícios físicos. (Pitanga, Beck, Pitanga, 2020).

Um fato que tem gerado considerável controvérsias e polêmica, foi o fechamento de academias de ginástica e musculação. Cabe ressaltar assim como afirma Malta et al (2016), que a atividade física planejada, repetitiva e estruturada é o campo em que atua o profissional da Educação Física, e reconhecida como ponto crucial e um fator de terminante e condicionante da saúde, sendo um dos eixos prioritários de ações na Política Nacional de Promoção de Saúde, assim como e também é um elemento de ampliação do cuidado integral.

Ainda nesse contexto aponta-se a ideia de que o profissional da Educação Física em suas atribuições bem como atuação num âmbito de intervenção profissional e acadêmico, atrelam-se à processos de prevenção, promoção, reabilitação e



proteção na área de saúde e crescem de forma e maneira saliente e despontam cada vez mais para o papel terapêutico que possui o exercício e atividade física.

Colditz; Ngwen; Dart, (2017), Hills; Street; Byrne, (2015), Warbusrtón e Bredin (2017) e (2018), salientam que há intrínseca relação entre benefícios trazidos à saúde, qualidade de vida e bem-estar físico e de atividade e exercícios físicos.

Reconhecem também como uma estratégia de prevenção primárias e secundária para uma gama de doenças crônicas e reduzindo assim os riscos inerentes em porcentagens que compreendem valores de 20 a 30%.

Lddu et al (2020) e Niman, Wentz (2019) destacam que a prática regular de atividades e exercícios físicos detém comprovadas evidências de que aprimoram o sistema imunológico, como também retardam o aparecimento de disfunções relacionadas à faixa etária, e redução de riscos, duração ou ainda gravidade de infecções virais.

De Souza et al (2020) confirma tal afirmação com a apresentação do resultado de uma pesquisa que fora recentemente conduzida e produzida, demonstrou-se que o risco de internação hospitalar por conta do COVID-19 reduz-se em 34,3% para indivíduos considerados como suficientemente ativos ou que praticam ao menos 150 minutos de forma moderada ou ainda em 75 minutos com intensidade vigorosa por semana.

Amiúde, faz-se imprescindível trazer à luz do debate que o papel do profissional da Educação Física é de suma importância seja no contexto de saúde e enquanto trabalhador da saúde, seja sobre a ótica da pandemia do novo coronavírus.

O que está posto é que a Educação Física enquanto ciência constituída e regulamentada possui muito o que dizer e contribuir.

O presente trabalho tem por intuito, apresentar a relevância da prática de atividades físicas e exercícios físicos e a Educação Física no contexto atual da pandemia do novo coronavírus. Isso pois, de acordo com a resolução do CNS (Conselho Nacional de Saúde) a de número 218 de 1997, que reconhece a Educação Física como área da saúde.

Parte-se da premissa de que há ainda uma visão distorcida acerca do ambiente de academias de musculação e ginástica, em que se foca apenas a parte estética corporal o que, por consequência, faz com que não se perceba que a Educação Física seja importante área de estudos e atuação no âmbito de saúde.

Assim sendo, pretende-se demonstrar a partir de tal fato a importância da Educação Física enquanto ciência e um ramo da saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de artigo científico produzido a partir de revisão de literatura, com referenciais teóricos que abarcam a temática escolhida e que apontam para a importância da Educação Física, bem como do profissional da área no contexto atual da pandemia do novo coronavírus (SARS-COV-2).

Como citado anteriormente esse texto que é produzido através de revisão de literatura fora conduzido entre os meses de fevereiro a junho de 2021; com acesso a base de dados como SCIELO, CREF, CONFEE, CNS, UFRGS.

A temática em questão foi escolhida por conta do atual contexto de pandemia do novo coronavírus, e que vivenciam todos os profissionais da área da saúde. Como é o caso do Profissional de Educação Física, mas que esse tem encontrado maior dificuldade para colocar-se em posição de auxiliar seja na linha de frente seja na retaguarda nos processos de prevenção e promoção à saúde.

REFLEXÕES

Faz-se imprescindível ressaltar que o eixo central dessa discussão se dá sobre a importância de se manter a prática constante de exercícios físicos, assim como um estilo de vida ativo que age de forma benéfica e impacta positivamente à saúde, bem-estar e gera qualidade à vida dos indivíduos. Cabe ainda ressaltar que a literatura estabelece sólido embasamento a respeito.

De acordo com Booth, Roberts, Laye, (2012) e, Warbwton Bredin (2018), o fato acima apontado apresenta-se como auxiliar no tratamento de diversas doenças bem como da prevenção e combate de condições e doenças crônicas, como obesidade, resistência à insulina, diabetes, doenças hepáticas gordurosas, hipertensão, síndrome metabólica, doença arterial, AVC, depressão, ansiedade osteoartrite, sarcopenia, câncer de colón e mama etc.

Entretanto, manter hábitos de vida saudável, e rotinas de atividades física e exercícios físico, tem sido um desafio haja vista que o atual contexto de pandemia por conta do SARS-COV-2, o COVID-19, tem exigido que se façam restrições de circulação e tão polêmico distanciamento social, entre outros, isso tudo para conter e/ou desacelerar o contágio do vírus. Ammar et al (2020), Costa et al (2020) Malta et al (2020) e Malva et al (2021) afirmam que estudos tem apontado redução nos níveis de atividades física e exercícios físico e por consequência desse, há um preocupante e crescente do comportamento sedentário, assim como outros comportamentos que apresentam risco à saúde.

Malta et al (2020) afirma que no contexto nacional, após realização de um inquérito virtual denominado de "COVID" com recorte populacional com indivíduos a partir de 18 anos fora identificado que 30,1% dos participantes praticavam algum exercício ou atividade física ou alguma modalidade de esporte anterior ao período de pandemia, ao passo que após o início desta situação de saúde, há uma queda drástica para valores de 12,0%.

Importante ainda ressaltar que neste tempo, há predominância de pessoas com ou sem alguma diagnóstico de alguma doença crônica não transmissível.

Bezerra et al (2020), afirma que nesse recorte, indivíduos praticantes de atividade física ou exercício físico, relataram menores níveis de estresse e como, adequado, no contexto de pandemia.

Assim como o exemplo anteriormente citado, diversa pesquisa tem sido realizada, ao redor do mundo, após o início dessa fase causticante e avassaladora de pandemia do novo coronavírus, e ainda nesse escopo, pesquisou-se a respeito do possível papel protetor que possui a prática de atividades e exercícios físicos em favor da resposta imune.

Yamanada (2020), pode relatar que:

"a resposta imune inicial efetiva aos agentes intracelulares, como os vírus, envolve a produção de interferon do tipo I (INF-I) que direciona a ação macrófágica e linfocitária à eliminação da carga viral. Durante a COVID-19, observa-se a supressão da resposta INF-I,



com consequente disfunção dos mecanismos iniciais de controle da infecção, infiltrados hiper inflamatórios compostos por neutrófilos, macrófagos e monócitos em tecido pulmonar e um período de cytokine storm (tempestade de citocinas pró-inflamatórias) com linfopenia, assim como alterações em fatores de coagulação e circulatórias, e dispersão viral. Esse processo resulta na lesão do tecido pulmonar infectado com SARS-CoV-2 e culmina com um desconforto respiratório agudo com a evolução à necessidade de oxigenioterapia, ao possível choque séptico, falência múltipla dos órgãos e consequentemente a morte"

O autor segue, referindo-se a respeito da prática regular de exercícios físico e o benefício ao sistema imune:

"A prática regular do exercício físico atua como um modulador do sistema imune, de forma que pode progressivamente minimizar o dano causado. Durante a atividade física, citocinas pró e anti-inflamatórias são liberadas, há um aumento na circulação de linfócitos, assim como no recrutamento celular. Tais efeitos levam ao melhor controle da resposta inflamatória, reduz os hormônios do estresse, e resultam em menor incidência, intensidade de sintomas e mortalidade frente à ocorrência de infecções virais". (YAMANADA, 2020)

Por fim, após compreender que há direta relação entre a prática de atividades física e exercícios físico e a resposta imunológica de forma efetiva, bem como de seu aprimoramento.

O American College of Sports Medicine fez recomendações com vistas à prática de exercícios no contexto de pandemia, como por exemplo manter uma postura ativa, praticar exercícios em casa ou locais abertos e no caso dos assintomáticos, mas infectados devem manter a prática, desde que na condição de isolamento. Reforçam que sejam realizados de 150 e 300 minutos de atividades física aeróbica, compreendidos ao longo da semana, com ao menos duas sessões de treino de força na semana.

Ainda que o fechamento dos espaços de prática de exercícios físicos possa ocasionar dificuldade a pessoas em manter sua rotina de atividades físicas, importante salientar que é possível realizar e manter as rotinas, desde que em locais abertos respeitando as recomendações, e evitando as práticas coletivas.

Isso posto, cabe ao Profissional de Educação Física propor adaptações sobre a forma como se deva trabalhar, criando novas possibilidades, bem como ocupar o lugar que lhe é devido e de destaque, auxiliando nos processos de promoção de saúde e prevenção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enfim, após o que fora aqui tratado, ressalta se que diante de tais circunstâncias tão desafiadoras e novas nesse contexto de pandemia, são os profissionais de saúde, referência para a população em geral, porém, não somente os médicos e enfermeiros, como únicos defensores do saber e que portem com exclusividade, informações pertinentes ao combate e prevenção do novo coronavírus, (SARS-COV-2).

Faz-se importante dizer, como já abordado, que, o profissional de Educação Física ocupe um lugar de destaque e que lhe é devido, nos processos de promoção de saúde, isso pois, quando se trata de atividade física ou exercício, não está posta a visão reduzida e furtiva de apenas tratar de estética corporal e autoimagem, é preciso firmar-se como um profissional defensor de um saber e prática que representa uma ciência que está consolidada há muitos séculos nas sociedades, a Ciência do Esporte e mais e mais atualmente a Educação Física, que, representada por seus profissionais tem a atribuição de promover saúde, qualidade de vida

e bem estar social, de forma a prevenir, curar e reabilitar, desde que servido com responsabilidade social e humanização.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Importância das atividades físicas"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>. Acesso em 11 de junho de 2021.
- PITANGA FJG, BECK, CC, PITANGA CPS. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. Arq. Bras Cardiol. published online ahead of Print, 2020. doi: <https://doi.org/10.36660/abc.2020023>.
- MALTA, D. C.; SZWARCOWALD, C. L.; BARROS, M. B. A. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. Epidemiologia e Serviços de Saúde. v. 29, n. 4, e2020407, 2020.
- YAMADA, A. K.; PÓLIS L. O. B. COVID-19 e sistema imune: qual o papel do exercício físico e recomendações práticas? Saúde em Revista. v. 20, n. 52, p. 57 - 66. 2020.
- FERNANDES Thiago. "Atividade Física antes, durante e depois da pandemia de COVID-19"; Veja Saúde. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/guenta-coracao/atividade-fisica-sempre-antes-durante-e-depois-da-pandemia-de-covid-19/>. Acesso em 21 de maio de 2021.

A IMPORTANCIA DOS JOGOS DE OPOSIÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Fabiano dos Santos Costa; Bruno Pinheiro

Abordagem temática do artigo relata experiência vivenciada no contexto lutas, que corrobora com a disciplina inserida nas atividades de Educação física escolar, os estudos destes conceitos contribuem com melhor entendimento e desenvolvimento do artigo. Passando brevemente sobre a história de lutas, os jogos de oposição está presente na história do ser humano desde os primórdios da humanidade. A prática de luta na vivência escolar como disciplina é algo previsto nos PCNs, Parâmetros Curriculares Nacionais (1998; 2001). Objetivo do relato é enfatizar a importância e a contribuição da introdução dos jogos de oposição na vivência escolar como uma ferramenta eficaz fazendo parte da cultura corporal, que estimula a trabalhar os aspectos cognitivo, socioafetivo e motor, a prática da atividade visa contribuir para o desenvolvimento integral do aluno. Referência de pesquisa do artigo apresentado, foi utilizado como motivacional a experiência vivida na prática do esporte de luta a Capoeira, a iniciação da prática do esporte ocorreu entre os anos de (1991 a 1995) e referências bibliográficas, diversos autores que busca abordar e conceituar o tema lutas, modalidade esportiva de combate, artes marciais como: FERREIRA, H.S (2012), SANTOS, apud MARTINS (2004), OLIVEIRA e DOS SANTOS (2006), SANTOS, S. L. (2012) entre outros. A conclusão principal do artigo, foi que ter essa experiência previa do conteúdo lutas, através da vivência com a capoeira, trouxe um melhor entendimento dos jogos de oposição, para elaboração dessa temática, fica claro que é



possível poder iniciar e desenvolver o conteúdo dentro dos objetivos citados.

Palavras-chave: Capoeira. Jogos. Artigo Científico. Lei.

INTRODUÇÃO

O presente artigo vem tratar o tema "A importância dos jogos de oposição na educação física escolar" tem em foco a inserção da disciplina "jogos de oposição", dentro da literatura podemos encontrar diversos autores que busca abordar e conceituar o tema lutas, modalidade esportiva de combate, artes marciais como: FERREIRA, H.S (2012), SANTOS, 1985 p.30 apud MARTINS (2004), OLIVEIRA e DOS SANTOS (2006), SANTOS, S. L. (2012) entre outros.

Santos (2012, p.40) caracteriza os Jogos de Oposição como:

"(...) uma atividade lúdica que envolve o confronto entre duplas ou grupos, na qual cada participante tem a intenção de vencer (sem valorizar o contexto de competição para não excluir os "perdedores"), impondo-se ao outro pela tática ou pelo físico."

Os estudos destes conceitos contribuem com melhor entendimento e desenvolvimento do artigo. Passando brevemente sobre a história de lutas, os jogos de oposição está presente na história do ser humano desde os primórdios da humanidade, estão conceituados como jogos há muitos séculos.

Os estímulos para lutas passam ter condições combatentes, bélicas, e o corpo manifesta se como um complemento das armas. Assim caminhou a humanidade por muito tempo, os povos do oriente e ocidente criaram suas técnicas de combate corporais, então denominadas artes marciais. A inserção dos jogos de oposição nas escolas deve ser entendida com importante conteúdo pedagógico para auxiliar a formação da criança, do adolescente e do jovem.

Na fase do ensino fundamental, as regras de comportamento justo já estão se desenvolvendo e a socialização está em nível primário, por isso os jogos de oposição são indicados, uma vez que eles englobam de forma muito efetiva esses conteúdos pedagógicos. (SANTOS, 2012).

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais PCN, (1997) tratam os conteúdos dança, jogos, ginástica, esporte e lutas como uma representação corporal das diversas culturas humanas que tenham como característica o lúdico. Partindo deste entendimento, as lutas devem ser trabalhadas como estratégias metodológicas que não visem apenas à técnica pela técnica, mas sim que a criança possa vivenciar os aspectos corporais das lutas de uma maneira que lhes proporcione prazer e respeite sua individualidade, relação com o mundo em que vive e seus saberes.

Os alunos ao experimentar a prática dos jogos de oposição, o aluno vivencia situação de disputa que conduzem ao conhecimento sobre o próprio corpo e suas limitações e sobre estas mesmas percepções em relação ao companheiro de atividades. Através destes jogos os alunos aprendem a lidar com a contradição entre risco e a segurança, ou seja, atacar e ao mesmo tempo defende-se perseverando a sua integridade física e a de seu parceiro de atividade (SANTOS 2012).

A importância da prática dos jogos de oposição no contexto escolar como trabalho pedagógico agrega no desenvolvimento integral da criança, o aluno, ainda segundo Goodman (2000, p. 6), inerente ao ensino das artes marciais estão os princípios orientadores do respeito, da cortesia e da autodisciplina.

Segundo o livro conhecido como Coletivo de Autores (1992, p. 50, 62, 76), os autores explicam que a Educação Física vem sendo a prática pedagógica que na esfera escolar utilizam como temáticas formas de atividades expressivas corporais como jogo, esporte, dança e ginástica, ou outras que possam compor os conteúdos que configuram uma área de conhecimento chamada de cultura corporal. Nesta obra, é feita também uma referência à Capoeira como conteúdo carente de resgate pela Educação Física escolar como manifestação cultural, considerando sua historicidade.

Na qual a modalidade de luta a Capoeira é um referencial de experiência do autor do artigo, para o desenvolvimento de sua temática. A luta como jogos de oposição escolar, detém vários benefícios no desenvolvimento psicomotores e de autoestima para as crianças, o que se pode observar através de atividades bem direcionadas com base em diversas outras manifestações culturais. O conteúdo da capoeira tem um importante papel no universo escolar, encontra-se em total consonância com os parâmetros atuais da educação e é um instrumento capaz de interagir com várias disciplinas (FERREIRA NETO; 2009).

A prática de luta na vivência escolar como disciplina é algo previsto nos PCNs, Parâmetros Curriculares Nacionais (1998; 2001), e uma forma de introduzir as lutas no contexto escolar é por meio dos jogos de oposição, é fundamental desenvolver essa prática, pois além dos aspectos trabalhados como motores, cognitivos e sociais, é evidente contribuição para formação dos alunos e humana pelos valores característicos em sua prática, como respeito, disciplina e perseverança, essa prática inserida de forma lúdica.

FREITAS (2008; p.19) afirma que:

"Não podemos ignorar o lado infantil de nossos alunos tentando fazer com que amadureçam antes do tempo, e sim, devemos criar oportunidades para que esses pontos se unifiquem. Ao entendermos que aprendizagem e brincadeira estão interligadas, que juntas proporcionam o saber, devemos criar condições em que o brinquedo leve ao aprender e ao agir cognitivamente sem imposições."

Sendo a escola como formadora, percebe -se a importância da inclusão dessa disciplina nesse contexto, fazendo que alunos percebam a partir das lutas a importância da prática das atividades físicas enquanto cultural dos movimentos e formação integral do ser na sua totalidade.

Os jogos de oposição não se limitam na prática de movimentos, mas possibilitam o conhecimento histórico-cultural de cada modalidade de luta praticada e a filosofia que geralmente acompanha sua prática.

Dentre todas as possibilidades de luta adaptadas nos jogos de oposição, em específico nesse artigo como relato de experiência a modalidade de luta Capoeira, podendo ser aplicada nas atividades de jogos de oposição corroborando com a Lei nº 10.639/03 que torna obrigatório o Ensino de História e Cultura Afro-Brasileira e Africana em todo o currículo nacional.

Objetivo do relato é enfatizar a importância e a contribuição da introdução dos jogos de oposição na vivência escolar como uma



ferramenta eficaz fazendo parte da cultura corporal, que estimula a trabalhar os aspectos cognitivo, socioafetivo e motor, a prática da atividade visa contribuir para o desenvolvimento integral do aluno, as lutas representam hoje um conjunto de conteúdos altamente valiosos a ser trabalhada na Educação Física, tanto escolar como treinamento Desportivo.

Com artigo científico descrevendo sobre a importância da disciplina jogos de oposição inserida no cotidiano escolar e com relato de experiência na área de lutas, espero apresentar o entendimento sobre a diversificação entre "Luta e Briga" e através dos Jogos de Oposição, com relato de experiência na prática de capoeira, demonstrar a correlação do esporte com a disciplina escolar adaptada, possíveis possibilidades e a diversificação de atividades dentro dos jogos de oposição histórico e cultural.

MÉTODO

Os jogos de oposição são atividades recreativas organizadas para a Educação Física escolar que utilizam elementos próprios do conteúdo lutas. Representam a adaptação das lutas em forma de brincadeiras, como: Karatê, Boxe, Muay Thai, taekwondo, Judô, Luta olímpica, Jiu-Jitsu, Capoeira entre outros.

Para referência a temática do artigo apresentado, foi utilizado como motivacional a experiência vivida do pelo autor na prática do esporte de luta a Capoeira. A iniciação da prática do esporte ocorreu entre os anos de (1991 a 1995) início aos 7 anos até os 11 anos de idade, no bairro conjunto Humaitá da cidade de São Vicente litoral de São Paulo, em um projeto na época realizado pelo Mestre "Judiação" o Divonei, em conjunto com a prefeitura da cidade, esse projeto além da Capoeira tinha outros esportes na sua composição.

Nessa época aqui em São Vicente estava em crescimento a prática da Capoeira em toda região, por havia muitos projetos direcionados a prática do esporte na qual despertou interesse ao assistir uma apresentação na escola que era muito comum naquela época. O projeto tinha como sede o centro comunitário do bairro onde também era praticado futsal e futebol em outros períodos, a Capoeira era praticada no horário noturno durante a semana e aos sábados pela manhã.

A academia do mestre Judiação tinha muitos alunos que eram divididos em duas turmas na semana, era composto por alunos e praticantes de todas idades e sexo, criança, adulto, jovens e idosos. Alunos em idade escolar para continuar praticando teria que comprovar frequência escolar e apresentar o boletim bimestral, caso não tivesse de acordo não poderia praticar até que retomassem corretamente as obrigações escolares.

Em uma segunda fase nessa passagem pelo esporte, por volta de 1995, o mestre Judiação foi fazer projeto junto uma escola estadual do bairro após não poder utilizar o centro comunitário para efetuar a prática, então tivemos espaço na escola aos fins de semana em que também poderia participar os alunos da unidade escolar para vivenciar a prática da Capoeira assim conhecendo a história, os movimentos, instrumentos a cultura tudo que envolvia a Capoeira.

A ideia de trazer essa vivência no esporte unir para concepção de uma temática educativa como os jogos de oposição na

Educação Física escolar, com os elementos que a Capoeira ensinou na prática, os campos socioafetivos, as habilidades motoras, equilíbrio, organização, velocidade, reflexo, competitividade e com respeito às regras e aos praticantes. Com foco na elaboração de estratégias metodológicas, a fim de que os alunos vivenciem a prática e iniciação e conhecimento das lutas no formato lúdico.

Segundo Luna (2008, p.57):

"(...) quando o sujeito se sente desafiado pela perturbação (no jogo, por exemplo, quando se vê diante de uma situação-problema) e tem como valor superá-la, ele age com disciplina (atenção, concentração, persistência, respeito) com o intuito de vencer. Nesta perspectiva o sujeito reage à perturbação, com disciplina, visando a reequilibração do seu sistema (regulação)."

A Capoeira tem características fundamentais como outras modalidades de luta possuem que se adequam aos objetivos dos jogos de oposição, pois a Capoeira tem relação com todos os blocos de conteúdos e auxilia na compreensão conceitual, procedimental e atitudinal, na relação tarefa, ambiente e indivíduo, permitindo ao aluno não somente o desenvolvimento de suas habilidades motoras, mas também cognitivas, afetivas e sociais, além também de toda cultura histórica agregada ao esporte.

"A capoeira evoluiu muito devido aos seus movimentos de grande agilidade, equilíbrio, flexibilidade e destreza passou a ser vista como uma excelente atividade física" (SANTOS, 1985 p.30 apud MARTINS, 2004)."

Os jogos de oposição inserida no planejamento educacional nas atividades de Educação Física, tem por objetivo essa finalidade, agregar ao aluno disciplina, autocontrole emocional, valores, história e cultura, ou seja, estratégias metodológicas que visam facilitar o aprendizado do aluno e seu desenvolvimento integral em todo processo educacional.

REFLEXÃO

Ter vivenciado a prática da Capoeira, contribuiu para melhor entendimento do tema do artigo com foco nos "Jogos de oposição," pois todos os elementos desse esporte corroboram com a disciplina inserida no ambiente escolar.

Na prática o Mestre Judiação dividia o treinamento por etapas:

1. Aquecimento: O aquecimento geral é realizado por meio da ativação cardiopulmonar (corridas, pular corda, polichinelos entre outros) A forma específica de aquecimento utiliza movimentos corporais músculo articulares variados e os gestos esportivos.
2. Alongamento: Aumenta a flexibilidade e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível.
3. Prática dos movimentos da Capoeira: Aú, armada, meia lua, ginga, martelo, negativa, tesoura etc. Movimentos trabalhos isoladamente, individual ou em duplas.
4. Roda de capoeira: A roda de capoeira é um círculo de capoeiristas com uma bateria musical em que a capoeira é jogada, tocada e cantada. A roda serve tanto para o jogo, divertimento e espetáculo, quanto para que capoeiristas possam aplicar o que aprenderam durante o treinamento.



A prática da capoeira trabalha a coordenação motora, aprimora a flexibilidade, equilíbrio e destreza, alivia as tensões do dia a dia, proporciona criatividade e liberdade de movimentos. Explora muito a psicomotricidade, lateralidade, situar-se no espaço, dominar o tempo, adquirir coordenação de seus movimentos (CACCIATORE, CARNEIRO, GARCIA JUNIOR, 2010).

Os jogos de oposição em sua prática, conseguimos similaridades coligadas com a Capoeira ou outro esporte de luta, as crianças serão estimuladas a trabalhar os aspectos cognitivo, socioafetivo e motor, desta forma a atividade visa contribuir para o desenvolvimento integral do aluno. Sendo eles:

- Recursos motores: assegurar um bom desenvolvimento da postura e base, controle do equilíbrio, coordenação dos movimentos, tirar, empurrar, apreender, levar, tocar, arrastar, evitar, levantar, imobilizar, voltar.
- Cognitivos: elaborar estratégias, construir e apropriar-se das regras de funcionamento, avaliar, decidir, observar, reconhecer, comparar.
- Socioafetivo: dominar as suas emoções, canalizar a sua agressividade, respeitar as regras, aceitar a derrota, respeitar o outro.

Os Jogos de oposição pode ser classificado em três grandes grupos:

1. Jogos que aproximam os combatentes: Estes jogos são procedentes dos esportes de combate que mantém contato direto (corpo a corpo), os quais consistem em tirar, empurrar, desequilibrar, projetar e imobilizar. Entre estes Jogos de Oposição podemos citar o Judô, Luta olímpica, Jiu-Jitsu, sumô etc.
2. Jogos que mantêm o adversário á distancia: estes jogos têm como característica não manter contato direto com seu adversário, este contato só se dá no momento da aplicação de uma técnica. Os exemplos que podemos destacar são o Karatê, Boxe, Muay Thay, taekwondo.
3. Jogos que utilizam um instrumento mediador: Esgrima e Kendo.

Os jogos de oposição são divididos em três grupos, jogos de aproximação, distanciamento e manuseio de instrumentos. No qual consiste em estilos de lutas adaptas e trabalham três aspectos fundamentais: Aspecto motor, socioafetivo e cognitivo dos alunos. Alguns exemplos de estilos lutas adaptadas seguindo o grupo e qual aspecto ele trabalha: Modalidade de luta: Boxe; Grupo: Distanciamento; Aspecto: Socioafetivo; Atividade: Bexiga boxe.

Sobre a Capoeira e seu contexto histórico, em 2003 a Lei nº 10.639 – artigo 26 A – torna obrigatório o ensino da história afro-brasileira em todo o currículo escolar, sendo assim, todos os educadores devem incluir em suas aulas a temática da história e cultura dos negros.

Na Educação Física escolar tem que se trabalhar conteúdos como esportes, jogos, danças, brincadeiras e lutas, e a Capoeira é uma opção globalizadora, pois abraçam todas essas características.

A escola tem um papel de socialização do saber sistematizado (SAVIANI, 1992). Neste sentido, a escola necessita promover uma Educação diferenciada daquela praticada pela vida familiar, na convivência humana e no trabalho, considerando como um conhecimento também fundamental para os alunos fora do ambiente escolar.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) recomendam que as lutas e artes marciais podem ser exploradas nas aulas de Educação Física escolar, através de atividades lúdicas e também de forma competitiva (BRASIL 1998).

No Brasil, também existem Lutas pouco estudado pelas pesquisas, como por exemplo, a Huka-Huka, luta corporal indígena praticada pelos povos Kamayurás do Alto Xingú, e as lutas de origem africana e afro-brasileira, como o Laamb e a Capoeira, temáticas importantes para a ampliação de um ensino democrático e fomentados na perspectiva da diversidade cultural; respeitando, assim, o disposto nas Leis 10. 639, de janeiro de 2003 e a Lei 11.645, de março de 2008.

Desse processo que foi vivenciado, teve suas dificuldades na época, pelo fato da falta de patrocínio, incentivo por parte das organizações públicas, até mesmo pela falta de conhecimento do esporte, por muitas vezes o projeto foi cancelado porém nunca parou pela insistência e comprometimento do mestre Judiação, que locava outros ambientes para continuidade da prática da capoeira na comunidade, com auxílio da própria comunidade do bairro.

Como se vê hoje, não é fácil a introdução dos jogos de oposição nas unidades escolares, observando o conteúdo das aulas de educação física, na maioria das unidades escolares, tanto da rede pública quando da rede privada, nota-se que os jogos de oposição nem sempre fazem parte do conteúdo das aulas de Educação Física.

Uma pesquisa realizada por FERREIRA (2006), obteve os seguintes dados: Dos 50 professores questionados, 16 (32%) afirmaram que utilizavam as práticas de lutas em suas aulas e 34 (68%) relataram que jamais recorreram às aulas com estes conteúdos. Através deste estudo, pode-se observar que a grande maioria dos educandos deixam de utilizar o conteúdo lutas proposto nos PCN's, preferindo manter a pedagogia da bola em suas aulas, sem inovar e não experimentando novas formas de ministrar suas aulas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A conclusão principal do artigo, foi que ter essa experiência previa do conteúdo lutas, através da vivencia com a capoeira, trouxe um melhor entendimento dos jogos de oposição para elaboração dessa temática, fica claro que é possível poder iniciar e desenvolver o conteúdo dentro dos objetivos citados, enfatizando também que, mesmo com as possíveis dificuldades iniciais, segundo a vivencia na pratica e pesquisas bibliográficas com seus conceitos e reflexões, os jogos de oposição demonstra ser uma disciplina muito prazerosa e satisfatória para os alunos.

E ao mudar a rotina da educação física escolar, poderá encontrar inicialmente algum tipo de resistência, mas com persistência e adaptando as aulas aos alunos, o desafio será vencido. Para os alunos ficara clara a importância e objetivos propostos dos jogos de oposição, ensinando diferença entre os conceitos “Luta” e “Briga”, o desenvolvimento das habilidades que se otimizou e a vontade de aprofundar mais no conteúdo e para educadores, a certeza que com estudos pode-se dominar qualquer conteúdo, as lutas podem ser inseridas no contexto escolar tanto quanto outra



modalidade de ensino, como as tradicionais (futsal, basquetebol, voleibol e handebol).

As atividades que possuem elementos da luta, adaptadas no formato jogos de oposição, é uma ferramenta pedagógica com conjunto de conteúdos altamente importante para Educação Física escolar, pois qualquer luta exige respeito as regras e hierarquia e a disciplina valorizando a preservação da saúde física e mental. As lutas são um conteúdo legítimo da Educação Física e podem ser trabalhadas de forma criativa e prazerosa. Inúmeros autores as citam e defendem sua utilização, é uma temática que se encaixa perfeitamente às aulas de Educação Física.

REFERENCIAS

- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: Educação física / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 96p. 1997.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física/Secretaria de Educação Fundamental – Brasília: MEC/SEF. 1998.
- BRASIL. Lei nº 10.639, de 9 de janeiro de 2003. Altera a lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para incluir no currículo oficial da rede de ensino a obrigatoriedade da temática “História e Cultura Afro-brasileira”.
- CACCIATORE, R.O.; CARNEIRO, N.H.; ARCIA J. J.R. G. Aprendizagem da Capoeira e Desenvolvimento das Capacidades Físicas de Pré-escolares Por Método Lúdico, Ver. Colloquium Vitae, v. 02, n. 01, v. 021 Presidente Prudente. jan/jun2010.
- COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino de educação física. São Paulo: Cortez, 1992.
- FERREIRA, H. S. (2006). As Lutas na Educação Física Escolar.
- FERREIRA NETO, José Olímpio, Capoeira no Contexto Escolar: Instrumento Facilitador da Aprendizagem, In: SANTOS, José Kennedy Silva dos, Abrindo Trilhas
- GOODMAN, Fay. Manual prático de artes marciais. Lisboa: Editorial Estampa, 2000
- LUNA, F. G. de. A (in) disciplina em oficinas de jogos. Dissertação de Mestrado em Psicologia.
- MARTINS, B.R. Por que faço capoeira: paradigmas infantis sobre as aulas de capoeira. Pesquisa apresentada no II Simpósio de Educação Física da EEFDF - UFRJ. Anais... Rio de Janeiro, 2004.
- MARTINS S. F. Projeto a Vez do Mestre: A contribuição da capoeira no desenvolvimento psicomotor de crianças entre seis e dez anos de idade. 55f. Dissertação (Pós-Graduação) – Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2004. niversidade de São Paulo, São Paulo, 2008., 2012. 208p. ental, v. 01, nº 01, 2011.
- OLIVEIRA, S. R. L. & SANTOS, S.L.C. Lutas Aplicadas a Educação Física Escolar. Curitiba – PR, 2006, p. 1-21.
- SANTOS, S. L. C. Jogos de Oposição: Ensino das Lutas na Escola. São Paulo: 2012. 208p.
- SAVIANI, D. a especificidade da prática pedagógica. In: História das ideias pedagógicas. 8. ed. São Paulo: Ática, 2005. p. 264-266. (Série educação).

O ESPORTE ADAPTADO NA EDUCAÇÃO FÍSICA: PERSPECTIVAS E CONTRIBUIÇÕES DO ESPORTE NA VIDA SOCIAL

Gildete Felix da Conceição; Bruno Pinheiro

O presente artigo tem como objetivo compreender a relevância do Esporte adaptado no que se refere a vida social do indivíduo, para tanto, foi imprescindível a análise de autores e suas obras e assim demonstrar os aspectos positivos do esporte adaptado na vida de uma pessoa com deficiência. Desta forma, optou-se pela realização de pesquisa bibliográfica, ou seja, uma abordagem qualitativa. Por ser um tema pouco abordado e pesquisado, este artigo visa esclarecer dúvidas de profissionais da educação física e demais interessados na temática, já que cada vez mais se busca uma sociedade igualitária e justa, de acesso a todos os cidadãos, priorizando a saúde física e mental.

Palavras-chave: Esporte Adaptado. Inclusão. Deficiência.

INTRODUÇÃO

O crescente número de novos adeptos ao esporte tem crescido exponencialmente em todo Brasil, a preocupação por envelhecimento saudável e qualidade de vida vem resultando em um interesse cada vez maior da população brasileira. Essa crescente também vem acompanhando os portadores de algum tipo de deficiência, seja ela visual, auditiva, mental ou física. A prática constante de esportes proporciona ao indivíduo oportunidade de testar seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias à sua deficiência, viabiliza a integração social. Além de tantos outros benefícios da prática regular que são notoriamente reconhecidos no mundo.

Diante de uma reflexão crítica sobre a interação entre as pessoas com deficiência e a sociedade, fica nítido, em pesquisa feita em diversas áreas, tais como na sociologia (LANCILLOTTI, 2003), saúde (SZASZ, 1978), história (SILVA, 1986), educação (MITTLER, 2003), entre outras, o percurso social e histórico percorrido por este grupo minoritário, desde a civilização mais antiga até ao surgimento da sociedade moderna, é marcado por constantes exclusões e isolamentos.

Durante muito tempo, segundo Gorgatti (2008), a pesquisa e estudos acerca do Esporte adaptado passou a ganhar novas percepções na sua utilidade. No começo era voltado ao lado terapêutico, atualmente vai além da terapia e o esporte para esse público específico está cada vez mais relacionado ao alto rendimento e ao nível técnico dos participantes impressionam pesquisadores e o público como um todo.

A interação e participação em diversas atividades vem recebendo gradativamente mais atenção, possibilitando às pessoas com deficiência a oportunidade de vivenciar movimentos e sensações, que costumam ser dificultados por barreiras sociais, físicas e ambientais. Dentre essas atividades, o esporte chama a atenção e já foi demonstrado diversas vezes desde a fase que se inicia o processo de reabilitação. (LABRONICI, 2000)

No que tange aos portadores de deficiência física adquiridas através de sequelas de poliomielite, lesão medular, lesão



cerebral, amputados, dentre outros, a prática de esportes e atividades física tem como base valores terapêuticos que são evidenciados tanto na esfera física quanto psíquica.

Segundo Lianza (1985), Rosadas (1989) e Souza (1994), vale salientar que o físico, em muitos casos, se tem ganhos de agilidade no manuseio da cadeira de rodas, de equilíbrio dinâmico ou estático, de coordenação, de força muscular, coordenação motora, de resistência e física dissociação de cinturas. Resultando na ajuda da readaptação ou adaptação física global do indivíduo. Já no que se refere a parte psíquica, Alencar (1986) e Souza (1994) salientam que é possível observar ganhos diversos, podendo ser mencionado a integração e interação social, autoestima, redução de comportamento agressivo, dentre outros que favorece o desenvolvimento do portador de deficiência.

O presente artigo é produto de vivências, estudos e experiência profissional, além de preocupações de caráter social e educacional direcionadas às pessoas com deficiências.

Nos esportes, a inclusão de pessoas com deficiência, vem tornando evidências progressivamente contundentes, e criando percepções novas para a prática de educação física. Pesquisas, congressos, seminários e eventos têm apresentado grande espaço e crescimento no eixo da educação física adaptada, mas mesmo assim o tema não tem alcançado relevância expressiva sendo muitas vezes tratado de forma ligeira em cursos de formação de profissionais de formação em educação física.

Considerando os aspectos mencionados acima este artigo se propõe a relatar um pouco da história esporte adaptado no âmbito da educação física, refletir e compreender como a educação física inclusiva pode auxiliar na saúde mental e social do indivíduo.

Diante disso, verificou-se a importância de se realizar uma pesquisa bibliográfica sobre a temática do esporte adaptado e pessoas com deficiência física, já que eram rotineiras as minhas observações em eventos paralímpicos e como esses atletas são beneficiados em suas vidas sociais.

Para a realização dessa pesquisa serão utilizados como referência artigos, teses e livros de autores contemporâneos ou não para que seja possível compreender o desenvolvimento dessa modalidade no âmbito da educação física. Entre os principais autores para o desenvolvimento deste artigo estão: Gorgatti (2008), Araújo (1997) e Labronici (2000).

Com base nas questões levantadas, as seguintes questões são apontadas: O esporte adaptado desenvolve habilidades socioemocionais nos indivíduos? E as contribuições de pesquisas relacionadas ao esporte adaptado apontam mudança comportamental nos portadores de deficiência?

Buscando solucionar tais questionamentos e compreender sobre a temática do esporte adaptado, este artigo tem como objetivo compreender como o esporte adaptado pode contribuir na vida social do indivíduo; analisar obras que trazem referência sobre o esporte adaptado; demonstrar aspectos positivos apontados no esporte adaptado para a saúde mental da pessoa.

CONTEXTO HISTÓRICO E SOCIAL DO ESPORTE ADAPTADO

Os anos 50 foram marcados pela preocupação de atividade física para deficientes. No Brasil, passou a ter uma maior dimensão devido as iniciativas de Sérgio Serafim Del Grande e Robson Sampaio de Almeida, que após estarem na condição de deficientes físicos devido a acidentes passaram a buscar os serviços de reabilitação ofertados nos EUA. Quando retornaram ao Brasil auxiliaram na fundação do Clube do Otimismo no Rio de Janeiro e do Clube dos Paraplégicos em São Paulo.

Com alguns movimentos e transformações ainda tímidos no Brasil, em 1975, o país deu início a sua participação em sua primeira Paraolimpíada. Atualmente, existem muitas organizações que fazem parte do Comitê Paraolímpico Brasileiro com o objetivo de motivar e incentivar o esporte para pessoas com deficiência e assim desenvolver organizações do esporte em diversos níveis, tais como: competições regionais, nacionais e até mesmo internacionais.

Em 1970, aponta Araújo (1997), nasce um movimento no âmbito da educação física intitulado "Esporte para Todos". Diante de tantas transformações o Brasil desde a década de 80 vem crescendo exponencialmente, sendo o país participante de grandes competições no tema do esporte com pessoas que possuem algum tipo de deficiência. Isso vem contribuindo na inclusão social dos deficientes, e resultando em diversos benefícios a esse público.

A definição e esporte adaptado pode ser o esporte modificado ou principalmente desenvolvido para ir ao encontro das necessidades específicas dos deficientes físicos. Conforme Heil (2008), o papel do esporte adaptado na sociedade se torna de grande relevância, pois, ele combate determinados preconceitos e estereótipos que são direcionados às pessoas com deficiência. É por meio do esporte adaptado que o indivíduo encontra uma oportunidade para redescobrir a vida social.

De acordo com Gorgatti (2008), os esportes adaptativos podem ser realizados de forma abrangente, podem ser praticados e experienciados em conjunto com ou sem deficiência, ou de modo separado. Pessoas com deficiência podem praticar e competir com pessoas com deficiência.

Segundo (ZUCHETTO E CASTRO, 2002), existem vários tipos de esportes adaptativos que beneficiam pessoas com deficiência, como melhoria da qualidade de vida, a autoestima, saúde emocional é melhorada. Um estilo de vida mais ativo e maior autonomia refletem conquistas em tarefas diárias.

O pesquisador Brazuna (2001) destacou que devido à necessidade de tratamento e ao impacto social positivo, as pessoas com deficiência física são incentivadas a praticar esportes por orientação terapêutica. Os Jogos Paralímpicos sintetizam bem a importância da adaptação ao esporte, aqui você pode notar atletas deficientes que são referenciais se adaptando e superando obstáculos.

Vale salientar que o processo como um todo de desenvolvimento de atributos para o fortalecimento do esporte adaptado necessitou dos fatos históricos. De acordo com o estudo de Winnick (1995) citado por Gorgatti e Silva (2008), exercícios e atividades com objetivo terapêutico já eram praticados há 3.000 anos na China. O objetivo principal das atividades desportivas descritas é a finalidade médica, visando a prevenção e tratamento de doenças



ou lesões. No entanto, o esporte como é conhecido atualmente é de fato mais recente, começando no final do século XIX. Sendo as atividades anteriormente mencionadas são essencialmente de uso médico, visando a prevenção e tratamento de moléstias.

Machado (1997, p. 54) ressalta:

"A prática esportiva e/ou atividade física produz um efeito favorável no processo de desenvolvimento social, promovendo benefícios psicológicos positivos tanto em indivíduos sadios quanto em indivíduos com os mais variados tipos de patologias."

O esporte é um acontecimento sociocultural que possui diversas formas de manifestações. O esporte adaptado se propõe como uma das possibilidades considerado um objeto complexo com raízes na reabilitação de soldados no período proveniente após a I Guerra Mundial.

A partir desse período surgiram duas tendências ideológicas, uma das quais proposta por Guttman, com enfoque na medicina, referia-se que o esporte auxiliaria a recuperar os doentes e, ao mesmo tempo, procurava aliviar principalmente as doenças mentais provenientes principalmente do ócio no hospital. O trabalho de reabilitação não busca somente o valor terapêutico, mas também busca potencializar novas possibilidades, o que leva a mais interações entre essas pessoas. Por meio do esporte, a "reabilitação" permite que uma pessoa com deficiência pelo menos retorne à comunidade de forma "eficiente" durante a prática esportiva. (Araújo, 1997).

De acordo com Varela (1989), outra tendência dos Estados Unidos é a utilização de métodos esportivos para participação social, dotando o esporte de conotações competitivas. Essas tendências se cruzam no curso da história para formar um objetivo comum. Não incluem a parte do tratamento médico, mas estendem-se à combinação de atividade esportiva e esportes de rendimento para buscar a integração dos atletas e sua reinserção social.

As primeiras competições são datadas de 1870 nos Estados Unidos, há também documentos que mencionam 1888 em Berlin e em Paris 1924, estes foram os países que promoveram os primeiros passos em eventos competitivos para deficientes. Já no ano de 1918 chega a vez da Alemanha. Que surge devido à necessidade de amenizar os horrores da Primeira Guerra Mundial e, não obstante todos os seus prejuízos, resultou para esses portadores uma melhoria do que elas até o momento esses indivíduos não possuíam. Estes esportes adaptados e os avanços das pesquisas no âmbito da educação física despertaram nos veteranos de guerra que sofreram mutilações uma vida mais digna e saudável. (GORGATTI, 2008).

O termo esporte adaptado é usado apenas no Brasil, sendo sinônimo de possibilidade da prática esportiva para indivíduos deficientes. Em outras nacionalidades, é muito comum fazer uso de termos como "Esporte para pessoas com Deficiência" ou "Sport for Persons with a Disability". (SILVA et al., 2013).

De acordo com Cardoso (2011), no Brasil, os responsáveis pelo surgimento do esporte adaptado são Robson Sampaio de Almeida que era residente no Rio de Janeiro e Sérgio Serafim Del Grande que residia em São Paulo, estes procuraram os serviços de reabilitação ao retornarem para o país após tratamentos de

reabilitação em hospitais dos Estados Unidos da América. Segundo Araújo (1997), após retornar ao Brasil, Del Grande fundou um clube de paraplégicos em São Paulo.

De acordo com Gorgatti (2008), em 6 de dezembro de 1959, o Clube dos Paraplégicos de São Paulo parte para Buenos Aires e deu início ao primeiro contato com deficientes físicos entre dois países impactando no campo esportivo e social. Em 1960, o Clube dos Paraplégicos de São Paulo participou do primeiro Mundial em Roma. De início o esporte adaptado teve seus centros competitivos enfatizados em cidades metropolitanas como São Paulo e Rio de Janeiro. Os esportes adaptativos ficaram limitados ao eixo Rio-São Paulo, e no Brasil só se expandiu após a criação das entidades nacionais de gestão do esporte, que começaram a atuar no Brasil em 30 de agosto de 1994, no município do Rio de Janeiro. Vale mencionar que segundo afirma a autora, após a Lei Piva no ano de 2001, o Comitê Paralímpico Brasileiro começou a receber verba permanente, parte de uma porcentagem sobre 2% do que é arrecadado do montante direcionados aos prêmios dos concursos federais e a expectativa é que aconteçam a partir de agora mais incentivos destinado as associações, clubes e a construção de novos centros de treinamento especializados.

Em diversas modalidades, o Comitê Paralímpico Brasileiro, define o esporte que seja praticado de acordo com a deficiência devido as limitações e riscos, há também as divisões dos competidores em grupos de acordo com o grau de deficiência apurado pela classificação funcional.

O termo deficiência é definido desta forma:

Considera-se pessoa com deficiência aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas". (Art. 2º do Estatuto da Pessoa com Deficiência, 2015)

Com o passar do tempo foram grandes as mudanças na nomenclatura de como se referenciar a uma pessoa com deficiência, no entanto, deve-se partir do princípio de que são seres humanos e que precisam estar incluídas na sociedade. Hoje em dia novos termos de classificações para facilitar os meios didáticos e identificar termos relacionados ao universo dos deficientes físicos já estão em uso, podendo mencionar de acordo com MARCHESI; MARTÍN (2005); MEC/SEESP (2007), apud CIDADE (2009):

"Deficiência (intelectual, auditiva, visual, física e múltipla) /Transtorno global do desenvolvimento (autismo, psicose infantil); /Altas habilidades ou superdotação/Distúrbios de saúde (obesidade, diabetes, cardiopatias etc.)/ Problemas de comunicação, fala e linguagem/Distúrbios de aprendizagem."

Segundo aponta Duarte (2003), a Inclusão social possui sua complexidade e permeia por todas as camadas da sociedade. Quando é tratado de inclusão, o que vem sendo discutido é sobre corpos que não seguem os "padrões da normalidade" (comportamental, física e social), e que precisam de superação e compreensão dos considerados "normais" para terem aceitação.

Nesse sentido Nahas (2006, p.222) complementa:

"Cabe à sociedade buscar um equilíbrio entre facilitadores e barreiras, dando a cada cidadão reais condições de acesso (oportunidades) e sucesso (realização pessoal) para uma vida



com dignidade. Para isso concorrem as leis e uma cultura de respeito às diferenças, que deve ser ensinada e reforçada na família, na escola, nos cultos religiosos e nos eventos comunitários em geral."

Ao conceituar inclusão social é percebido que esse fenômeno ocorre pelo processo pelo qual o indivíduo com deficiência de qualquer tipo de necessidade especial se prepara para assumir papéis na sociedade e, ao mesmo tempo, a sociedade passa por uma adaptação para atender as necessidades de todas as pessoas. (BLOCK, 1992 apud DUARTE, 2003)

Segundo o estudo de Melo e López (2002), além dos benefícios da prática de exercícios físicos rotineiros para as pessoas com deficiência, também é proporcionado oportunidades para testar seus limites e potencialidades, prevenir doenças secundárias e promover seu desenvolvimento, além de Interação social entre indivíduos.

Nahas (2006) salienta que:

"Pessoas com deficiências de qualquer natureza – física, intelectual ou sensorial – tendem a ser menos ativas fisicamente, mas têm as mesmas necessidades em termos de prevenção de doenças e incremento da qualidade de vida. As atividades físicas regulares podem reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, promover a socialização e aumentar a percepção de bem-estar geral das pessoas com deficiências. (Nahas 2006, p.155)"

O exercício ajuda o deficiente a se recuperar, proporciona saúde física e mental, deixa-o mais confiante, com autoestima, mais otimista e seguro por meio da conquista ao atingir seus objetivos (ADD, 2001).

Hoje em dia mesmo com o advento das pesquisas no campo das atividades esportivas e da saúde, as pessoas são excluídas da prática regular de exercícios devido a certas deficiências, o que é inaceitável. O desafio é saber lidar com o enorme potencial que existe entre pessoas que têm condições diferenciadas e especiais para a prática de exercícios físicos para interagirem nas mais diversas situações. (GORGATTI; COSTA, 2005).

No entanto, o objetivo da educação física adaptativa é realizar pesquisas e intervenções profissionais em pessoas que apresentam diferentes condições especiais de exercício físico. Então, seu foco é desenvolver a cultura física do esporte. Os esportes desempenham um papel importante no desenvolvimento global das pessoas (especialmente alunos com deficiência) no desenvolvimento esportivo e intelectual, social e emocional.

Nesse sentido, o processo de inclusão social por meio do esporte adaptado está na sociedade contemporânea posicionado como um importante meio de empoderamento e promovendo capacidades de pessoas com deficiência, mas o elemento competitivo lhe proporciona uma face que exclui, na qual pessoas são selecionados e comparados diante de sua capacidade atlética, com isso, o crescimento da relevância social e do profissionalismo experienciados no esporte lhe atribui um condicionamento paradoxal frente à inclusão de pessoas com deficiência física. Nahas (2006, p.139) ressalta que: "As atividades físicas e desportivas regulares podem reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, promover a socialização e aumentar os níveis e bem-estar geral das pessoas com deficiência".

MÉTODO

O presente artigo científico tem como objetivo compreender a relevância sobre o esporte adaptado para pessoas com deficiência física para estímulo e melhor bem-estar social.

A abrangência desse estudo se delimita no campo de natureza básica, que de acordo com Siena (2007, p. 59), "Entende-se por pesquisa básica o processo de geração de conhecimentos novos para o avanço da ciência, sem preocupação com aplicação prática imediata", compreendida como um estudo destinado a expandir nossa base de conhecimento científico.

Se constrói também como pesquisa é bibliográfica, pois, está fundamentada em referências já publicados sobre a temática. De acordo com Gil (2002, p.44), "a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.". Esse modelo de pesquisa é praticamente utilizado em todos os tipos de estudo, todavia, existem casos específicos que são desenvolvidos utilizando somente as fontes bibliográficas.

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Essa vantagem torna-se particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. (Gil, 2002, p.44)

Esta pesquisa segue uma abordagem qualitativa que segundo Beuren (2006, p. 91) o uso da pesquisa qualitativa consente em "estudos que empregam uma metodologia qualitativa podendo descrever a complexidade de determinado problema, analisar a interação de certas variáveis, compreender e classificar processos dinâmicos vividos por grupos sociais". No sentido que não objetiva somente coletar dados, segundo Minayo (2004, p.21-22). Ou seja, este tipo de pesquisa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. A pesquisa qualitativa responde às questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

REFLEXÕES E ANÁLISE SOBRE O TEMA

A partir da análise da presente pesquisa foi possível compreender que muitas são as ações realizadas no âmbito da inclusão de pessoas com deficiências no esporte. O esporte adaptado surge como uma proposta inicial focada somente nos benefícios da reabilitação, segundo salienta Araújo (1997), após a II Guerra mundial observou-se que os soldados que haviam sofrido algum tipo de mutilação precisariam ser reinseridos na vida social, ter novamente sua autoestima e seus valores reafirmados por meio de algo que os possibilitasse a utilidade diante do contexto que viviam,



com isso o esporte adaptado foi ganhando espaço e novas contribuições. No Brasil, a partir da década de 50 que é visto em cidades como Rio de Janeiro e São Paulo, movimentos relacionados a atividade física e esporte adaptado a favor da população com alguma deficiência.

Essa participação influencia nos aspectos psíquicos e sociais dos indivíduos de forma positiva, segundo afirma os autores Alencar (1986) e Souza (1994), que após as suas análises sobre esse tema, enfatizam que o educador físico tem um papel fundamental nesse processo e a educação física passa a ser um álibi para o desenvolvimento dessa pessoa tanto no campo medicinal como no campo das relações e sociabilidade. Nesse sentido também vale a pena mencionar Melo e López (2002) que contribuem com aspectos relacionados a saúde por meio da prática da atividade física, como superar limites, evitar problemas cardiovasculares e demais doenças que podem ser prevenidas quando o indivíduo realiza a prática esportiva com frequência. Segundo Nahas (2006) para romper com a falta estímulos, com a vida sedentária, além da ansiedade e depressão, o esporte ou atividade adaptativa deve ser considerada para uma melhor qualidade de vida da pessoa com deficiência.

Diante desses fatores, o pesquisador Szasz percebeu em suas pesquisas que o fato do outro não ser considerado humano, por ser diferente dos outros – tanto pelo físico que possui, tanto pelas atitudes que adota –, fortalece o direito ao opressor que em diversos casos é a igreja, Estado, médico ou aqueles de classes socioeconômicas elevadas, sendo responsável em decidir o seu destino. Por meio dessa relação, Szasz (1978, p. 19) aponta que:

"[...] o conceito de doença mental serve, no mundo contemporâneo, à mesma função social que tinha o conceito de feitiçaria no fim da Idade Média: em resumo, que a crença na doença mental e as ações sociais a que conduz têm as mesmas consequências morais e políticas que a crença na feitiçaria e as ações sociais a que conduzia."

A pesquisa realizada por Szasz (1978), a fabricação da loucura como o título, levando à reflexão sobre a proporção da agressão social, essas pessoas de forma mutuamente pactuada, de certa forma se sentem ameaçadas ou consideradas pessoas diferentes, como portadores de transtorno mental, mulheres, homossexuais, em nome de valores morais e da saúde social. Da mesma forma, faz-nos pensar que a exclusão dos deficientes não ficou no passado, mas continua a ser "fabricada" na sociedade.

Diante do exposto, essa pesquisa por meio dos referenciais teóricos trouxe à tona a construção que se deu para que hoje o esporte adaptado fosse de pleno acesso a toda a população, não sendo restrita somente a grandes metrópoles, como se deu no início da implantação do esporte no país, atualmente diversas associações e clubes aparecem em todo o território brasileiro e cada vez mais os profissionais de educação física precisam estar preparados para essa demanda.

Talvez o resultado mais importante do esporte de alto rendimento para o portador de deficiência seja a construção da percepção da identidade de atleta ao invés da identidade de "pessoa deficiente". É importante ser visto não como uma pessoa portadora de deficiência, mas como um nadador, ou um corredor, por exemplo (BRAZUMA; MAUERBERGDECASTRO, 2001, p. 119).

Além disso, é importante pensar na formação desse profissional e nas divulgações e acesso a prática do esporte adaptado para que assim cada vez mais tenhamos profissionais habilitados e comprometidos com as necessidades desse público específico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve como principal objetivo analisar o esporte adaptado como fator de inclusão social para pessoas com deficiência física por meio de referenciais bibliográficos sobre o tema. Diante disso, foi possível constatar que o esporte adaptado promove ao deficiente certo poder e viabiliza acessos nunca alcançados, podendo ser mencionados aspectos físicos, sociais e terapêuticos.

É fato notório que se faz necessário que pessoas e profissionais tomem para si essa causa, pois o indivíduo com deficiência física precisa de pessoas que procurem se aprofundar sobre tal questão para tomar conhecimento da realidade vivenciada por essa população e o nível de potencialidade que estas pessoas trazem consigo.

Mesmo com diversas competições e ações de incentivo do governo brasileiro muito ainda se tem para conquistar, são muitos passos que ainda precisam ser trilhados para que haja uma inclusão efetiva, como a disponibilidade descentralizada do incentivo de esporte para pessoas deficientes, incentivos fiscais, mais divulgação nas mídias de acesso e de eventos relacionados a esse tema.

Proporcionar a pessoa com deficiência que esta possa se desenvolver, ultrapassar seus limites e criar novos mecanismos para driblar com o peso da ansiedade, depressão e outras doenças que envolvem a psique é uma emergência mundial, que rompe fronteiras e por isso que já vem ganhando espaços de discussões em fóruns e convenções internacionais relevantes, o incentivo governamental precisa ser constante e eficaz para que sejam alcançados resultados significativos na inclusão e socialização de pessoas deficientes.

Por fim, esta pesquisa aponta a imagem do esporte adaptado como fator de inclusão social, é por meio dele que limitações são vencidas e que os atletas se sentem de alguma forma cidadãos com objetivos e realizados, vistos na sociedade pelo seu desempenho e capacidade de realização.

REFERÊNCIAS

- ADD. Associação Desportiva para Deficientes. Esporte adaptado. Elaborado em: 2001. Disponível em: <<http://www.add.org.br>>. Acesso em: 17 maio. 2021.
- ALENCAR, B. (1986) Paraolimpíada - O Brasil no pódio. Rio de Janeiro: Comitê Paraolímpico Brasileiro.
- ARAÚJO, P. F. de. Desporto adaptado no Brasil : origem, institucionalização e atualidade. 1997. 140f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- BEUREN, Ilse Maria (Org.). Como elaborar trabalhos acadêmicos monográficos: teoria e prática. 3. ed. atual. São Paulo: Atlas, 2006. 195 p.
- BRAZUMA, M.; CASTRO, E. A trajetória do atleta portador de deficiência física no esporte adaptado de rendimento. Uma revisão da literatura. Motriz, 2001. Disponível em:



<<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/07n2/Brazuna.pdf> > Acesso em: 09 de maio de 2021.

CARVALHO, EDLER, R. Temas em Educação Especial. Rio de Janeiro: WVA, 1998.

CIDADE, R. E. ; FREITAS, P. S.; Noções sobre Educação Física e Esporte para pessoas portadoras de deficiência. Uberlândia, 1997., 1999.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, Antônio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. São Paulo: Atlas, 1987.

GORGATTI, M. G.; COSTA R. F. Atividade física adaptada. São Paulo: Manole, 2005.

GORGATTI, Márcia Greguol; COSTA, Roberto Fernandes da. Atividade física Adaptada: Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. 2. ed. Barueri, Sp: Manole, 2008. 660 p.

HEIL, E. (2008) A percepção de atletas com deficiência visual sobre o esporte adaptado. Disponível em: <<http://siaibib01.univali.br/pdf/Edineia%20Benvenuti%20Heil.pdf> > Acesso em: 09 de maio de 2021.

LABRONICI, RITA HELENA DUARTE DIAS; CUNHA, MÁRCIA CRISTINA BAUER; OLIVEIRA, ACARY DE SOUZA BULLE and GABBAI, ALBERTO ALAIN. Esporte como fator de integração do deficiente físico na sociedade. Arq. Neuro-Psiquiatr. [online]. 2000, vol.58, n.4, pp. 1092- Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/anp/v58n4/3406.pdf> > Acesso em: 04 de maio de 2021.

LANCILLOTTI, Samira Saad Pulchério. Deficiência e trabalho: redimensionando o singular no contexto universal. Campinas: Autores Associados, 2003.

LIANZA, S. Medicina de reabilitação. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan. 1985.

MACHADO, A. M., SOUZA, M. P. R. As classes especiais e uma proposta de avaliação psicológica. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997.

MELO, A. C. R.; LÓPEZ, R. F. A. O esporte adaptado. Revista Digital Buenos Aires, ano 8, n. 51, ago. 2002.

MITTLER, Peter. Educação inclusiva: contextos sociais. Porto Alegre: Artmed, 2003.

NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed., Londrina: Midiograf, 2006.

SZASZ, Thomas S. A fabricação da loucura: um estudo comparativo entre a inquisição e o movimento de saúde mental. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

SIENA, Osmar. Metodologia da pesquisa científica: Elementos para Elaboração e Apresentação de Trabalhos. Porto Velho, 2007. <https://docplayer.com.br/68333999-Metodologia-da-pesquisa-cientifica-elementos-para-elaboracao-e-apresentacao-de-trabalhos-ac-ademicos.html>. Acesso em 15 de maio de 2021.

SILVA, Otto M. A epopeia ignorada: a pessoa com deficiência na história do mundo de ontem e hoje. São Paulo: CEDAS, 1986.

SOUZA, P.A. (1994) O esporte na paraplégia e tetraplegia. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A.

VARELA, Ana. Desporto para as pessoas com deficiência. Revista Educação Especial e Reabilitação, Lisboa, v. 1, n. 5/6, jun. 1989.

VIEIRA, Shirley Silva et al. Os esportes adaptados como conteúdos para as aulas de educação física no ensino médio técnico: A questão da deficiência. In: Mostra Nacional de Iniciação Científica e Tecnológica Interdisciplinar, IX., 2016, São Francisco do Sul. Anais. São Francisco do Sul: [s.n.], 2016. p. 1 - 5. Disponível em: . Acesso em 17 de maio de 2021.

ZUCHETO, A. T.; CASTRO, R. L. V. G. As Contribuições das Atividades Físicas para a Qualidade de Vida dos Deficientes Físicos. Revista Kinesis. Santa Maria, n 26, p. 52-166, mai, 2002.

A RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE FUTSAL E O DESENVOLVIMENTO MOTOR: BENEFÍCIOS E RISCOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO

Junior Pedro dos Santos; Bruno Pinheiro

O presente Trabalho de Conclusão de Curso contempla uma reflexão acerca da relação entre a prática de futsal e o desenvolvimento motor, considerando os benefícios e riscos. O objetivo geral consiste em analisar a relação entre a prática de futsal e o desenvolvimento motor, considerando os benefícios na melhora do desempenho das habilidades motoras e os riscos em caso de treinamento desportivo inadequado ou em cargas excessivas. Constituem objetivos específicos: Apresentar os benefícios da prática de futsal para o desenvolvimento motor; Compreender o papel do profissional de Educação Física ou técnico na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida para atletas praticantes de futsal através do treinamento desportivo; Elencar os principais riscos de lesões decorrentes das diferentes situações da prática ou da intensidade de atividades físicas durante o treinamento desportivo. Esta pesquisa permite uma reflexão sistematizada sobre a temática abordada, daí a sua relevância para o profissional de Educação Física ou treinadores físicos. Metodologicamente, este estudo consiste em uma pesquisa bibliográfica através da técnica da revisão de literatura e servirá para contribuir na ampliação da compreensão do tema em questão. Por fim, conclui-se que há estreita ligação entre a prática de futsal e a melhora no desempenho das habilidades motoras. Contudo, por ser uma modalidade coletiva de contato, que exige cada vez mais excelência técnica-tática-física, expõe o atleta a riscos de lesões, principalmente nos membros inferiores, dentre as quais é possível destacar: distensão muscular, contusão muscular, tendinite, entorse, luxação, fratura e excesso de uso.

Palavras-chave: Futsal. Benefícios. Riscos.

INTRODUÇÃO

O presente estudo traz uma abordagem reflexiva acerca da relação entre a prática de futsal e o desenvolvimento motor, considerando os benefícios desta modalidade esportiva na melhora do desempenho das habilidades motoras e os riscos em caso de treinamento desportivo inadequado ou em cargas excessivas.

Atualmente, o futsal é um dos esportes mais praticados por indivíduos de diversas idades. Diante disso, cabe ao profissional –



educador físico ou técnico – estar preparado para a diversificação de atividades que envolvem o futsal, propondo uma metodologia de trabalho adequada que respeite as limitações do atleta e lhe mostre um amplo universo de possibilidades para um desenvolvimento cada vez mais sistematizado (ANDRADE JÚNIOR, 2003).

A referida modalidade esportiva caracteriza-se pela capacidade de agilidade e velocidade de movimentos e de domínio de espaço, onde o praticante deve ser veloz no raciocínio para a rápida tomada de decisões, habilidade para driblar e uma boa forma física. Assim sendo, estudar as capacidades motoras auxilia os profissionais de Educação Física e técnicos a trabalhar adequadamente durante o treinamento desportivo, reconhecendo o grau de desenvolvimento de cada atleta e facilitando o aprimoramento de suas habilidades motoras (APOLO, 2004).

Nos idos de 1940, jovens que frequentavam a Associação Cristã de Moços, na cidade de São Paulo, enfrentavam dificuldades para encontrar campos de futebol e improvisavam “peladas” nas quadras de hóquei, aproveitando as traves usadas na prática desse último esporte para jogar em seus momentos de lazer. As bolas, por sua vez, no início eram leves e saltavam muito. Por essa razão, tiveram seu tamanho reduzido e peso ampliado (SANTANA, 1996).

Em 1956, foi realizado o primeiro campeonato na cidade do Rio de Janeiro. O futebol de salão ganhara tal amplitude que a Confederação Brasileira de Desportos resolveu oficializar a sua prática, uniformizando suas regras, aceitando como filiadas as Federações Estaduais e promovendo certames de âmbito nacionais, de clubes e seleções (SANTANA, 1996).

O futsal constitui um dos esportes mais populares do mundo. Está em pleno crescimento, modernizando-se, e, como todos os esportes de massa, desempenha um papel importante nos aspectos psicológico, físico e social. Contudo, para obter sucesso nessa modalidade esportiva, é de extrema importância que o indivíduo tenha um bom grau de desenvolvimento motor (GOMES; MACHADO, 1999).

A prática de futsal, através do movimento, promove o melhoramento das capacidades relacionadas ao aspecto psicomotor, desenvolvendo habilidades físico-mentais: consciência corporal, coordenação, flexibilidade, ritmo, agilidade, equilíbrio, percepção, espaço temporal e relaxamento (BELLO; ALVES, 2008). Assim sendo, na condição de acadêmico, essa pesquisa é de grande importância na aquisição de conhecimentos teóricos, sob a perspectiva de maior aperfeiçoamento com relação ao tema desenvolvido.

Considerando que a produção científica é uma das metas da universidade, enquanto laboratório social e favorece a possibilidade de as instituições atuarem de forma mais assertiva no âmbito social, esse estudo torna-se, também, importante, uma vez que favorece a comunidade acadêmica, pois disponibiliza material bibliográfico para pesquisa e reflexões acerca da temática proposta.

O objetivo geral desta pesquisa consiste em analisar a relação entre a prática de futsal e o desenvolvimento motor, considerando os benefícios na melhora do desempenho das habilidades motoras e os riscos em caso de treinamento desportivo inadequado ou em cargas excessivas.

FUTSAL: TÉCNICA, TÁTICA E CONDICIONAMENTO FÍSICO

Entende-se por técnica o domínio da bola na execução eficaz dos fundamentos básicos indispensáveis à prática da modalidade, tais como: controle ou domínio, condução da bola, passe, remate, recepção, drible e finta, cada um com suas especificações. “O domínio completo da bola em todas as suas vertentes, é a condição mínima para o êxito” (VOSER, 2004, p. 21). Já a tática acontece, à princípio, no plano das ideias de prática, pois constitui a parte inteligente do jogo na busca pela meta almejada, enquanto o treinamento tático, por sua vez, objetiva o desenvolvimento das habilidades consideradas necessárias para a execução do planejamento tático nos jogos (MELO, 2004).

“O condicionamento físico é compreendido como a capacidade que o corpo tem de resistir aos desafios físicos do cotidiano, ocasionais ou não, limitando-se a fatores relacionados à performance física” (REIS, 2009, p. 54).

O aprimoramento da condição física no futebol requer treinamentos que busquem o desenvolvimento das habilidades motoras, com exercícios aplicados especificamente (GOMES; MACHADO, 1999).

RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE FUTSAL E DESENVOLVIMENTO MOTOR

O futsal visa o desenvolvimento de capacidades técnicas e táticas, onde o indivíduo consegue melhorar suas capacidades físicas e motoras. Por isso, é o esporte mais praticado nos espaços educativos (BELLO; ALVES, 2008).

Para Rosa Neto (2002, p. 12) “o desenvolvimento motor compreende a interação de diversas funções motoras (perceptivo motora, neuro motora, psicomotora, neuropsicomotora, etc.)”. Com a estimulação motora, o indivíduo desenvolve uma consciência do seu corpo, de si mesma e do mundo a sua volta.

Os responsáveis pelo desenvolvimento do ser humano são os elementos básicos da psicomotricidade, que são coordenação motora ampla e fina, equilíbrio, esquema corporal, lateralidade e organização espacial e temporal. Para Almeida (2009, p. 43) “as atividades que estão envolvidas nesta prática dizem respeito à organização geral do ritmo, ao desenvolvimento e as percepções gerais do indivíduo”.

A coordenação motora fina está relacionada aos trabalhos mais finos, ou seja, aquele que podem ser executados com o auxílio das mãos e dos dedos, especialmente aqueles com grande importância entre olho e mão. É uma atividade que necessita de força mínima e grande precisão e velocidade (CANFIELD, 1981).

A coordenação motora fina exige a capacidade de controlar os músculos pequenos do corpo, para que a execução da habilidade seja bem-sucedida. Conforme Canfield (1981, p. 65), “a motricidade fina envolve a coordenação óculo-manual e requerem um alto grau de precisão no movimento para o desempenho da habilidade específica, num grande nível de realização”.

Segundo Ferreira (2001, p. 42) “um esquema corporal bem estabelecido implica equilíbrio global, lateralidade afirmada, independência dos diferentes segmentos do corpo, domínios dos



impulsos e das inibições". Caso o indivíduo não tiver noção dos segmentos do próprio corpo, não dominará seus movimentos com harmonia.

"A estruturação da organização espacial e temporal irá permitir ao indivíduo não só conectar-se ou sequenciar os seus gestos, mas também localizar seu corpo no espaço, organizar e coordenar suas atividades" (COSTE, 1992, p. 52 apud BOATO, 2006, p. 69).

O indivíduo não pode se preocupar em desenvolver apenas algumas habilidades, deve, antes de tudo, procurar manter uma harmonia entre elas. Mesmo não tendo excelentes habilidades motoras e psicomotoras, deve procurar fazer com que elas se equilibrem. Ele necessita, em especial, de muita flexibilidade, agilidade, força, velocidade de reação, entre outras habilidades. Segundo Costa (2005, p. 98-99), as habilidades motoras necessárias à criança, sem ter uma ordem prioritária e sem muita rigidez, são as seguintes: Força: potência desenvolvida nos membros; Velocidade: o trabalho da velocidade melhora a coordenação motora, estimulando novos movimentos de reflexos; Agilidade: rapidez nas intervenções; Flexibilidade: esta é uma habilidade motora importante, juntamente com a agilidade, e, talvez, uma das mais utilizadas em quase todos os desportos individuais e coletivos; Alongamento: consiste na utilização de toda amplitude do movimento e atua sobre a elasticidade muscular, propiciando a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos; Equilíbrio: para manter-se em equilíbrio estático ou dinâmico perfeitos, é preciso ter as articulações dos joelhos e tornozelos flexíveis e resistentes e; Resistência Muscular: implica em suportar movimentos contínuos.

Cabe, portanto, ao profissional de Educação Física, propor uma metodologia de treinamento adequada que respeite as limitações do indivíduo e lhes mostre as diversas possibilidades de aprimoramento do desenvolvimento motor através da prática do futsal (GOMES; MACHADO, 2001).

Na prática de futsal, o aluno ou atleta, por sua vez, deverá aprender as regras do futsal, identificando suas funções, fazer análise reflexiva sobre as mesmas, interagir e construir conhecimentos, reconhecendo essa modalidade esportiva como um auxiliar relevante no desenvolvimento motor (BELLO; ALVES, 2008). Segundo Leite (2000, p. 90), "a prática de futsal pode ser considerada como a continuidade do trabalho do desenvolvimento motor".

TREINAMENTO DESPORTIVO: PROMOÇÃO DA SAÚDE

De acordo com Ribeiro (1999, p. 54), "o maior desafio do profissional de Educação Física é incentivar os indivíduos a serem ativos, a praticarem exercícios físicos e continuar esse treinamento".

O profissional de Educação Física, por sua vez, precisa entender cada estágio do desenvolvimento humano, para estimular adequadamente cada uma das etapas, auxiliando o indivíduo na compreensão do seu sentir e o seu relacionar-se na esfera da cultura corporal de movimento, pois existe uma estreita relação entre o desenvolvimento cognitivo e o desenvolvimento do aspecto motor que é adquirido através das experiências em atividades físicas, apresentando uma relação tridimensional da educação psicomotora que são os aspectos biofísicos, socioafetivos e aspectos intelectivos (RIBEIRO, 1999).

"Para garantir êxito no treinamento, cabe avaliar se os exercícios aplicados e a intensidade com que estão sendo aplicados estão de acordo com a maturação biológica do praticante" (FERREIRA, 2001, p. 48).

PRÁTICA DE FUTSAL E TREINAMENTO DESPORTIVO: RISCO DE LESÕES E PREVALÊNCIA NOS MEMBROS INFERIORES

No futsal, o destaque e evolução da modalidade fazem com que a busca pelo talento se inicie cada vez mais cedo e fazendo, também, com que este esporte se torne cada vez mais competitivo, o que exige de seus atletas excelência na preparação física. Além disso, o futsal é um esporte muito dinâmico, com muitas corridas, mudanças de direções, acelerações e desacelerações, deixando o atleta mais suscetível a sofrer algum tipo de lesão (VOSER, 2004). Na modalidade de futsal, o risco de lesões é bastante evidente, principalmente nos membros inferiores, uma vez que se trata de um esporte de contato direto e de jogadas de alta intensidade e curta duração. A predisposição para as lesões varia de acordo com fatores intrínsecos (exemplo: alterações no joelho, tornozelo, pé etc.) e extrínsecos (condições do piso, iluminação, tipo de calçado usado pelo atleta etc.) (BALDAÇO, 2010).

Ainda de acordo com Baldaço (2010, p. 186-187), dentre as lesões mais comuns, observa-se as seguintes: Distensão muscular: ocorre quando um músculo ou tendão que se prende ao osso é submetido a um esforço que rompe algumas ou muitas fibras musculares e os vasos sanguíneos que as irrigam; Contusão muscular: lesão no músculo causada por um trauma; Tendinite: inflamação ou lesão do tendão; Entorse: perda momentânea da congruência articular, cápsula articular ou ligamento de uma articulação; Luxação: deslocamento repentino, parcial ou completa, das extremidades dos ossos que compõem uma articulação; Fratura: quando há perda da continuidade óssea, com separação de um osso em dois ou mais fragmentos e; Excesso de uso: desequilíbrio entre a demanda do exercício e a capacidade funcional.

As cargas de treinamento devem aumentar gradativamente, assim como, também, a duração das sessões de treinamento a fim de evitar desgaste psicológico e fadiga prematura. O aumento progressivo dos treinos deverá observar o tempo de descanso para evitar o estresse físico, momentos de dor e sofrimento (BOMPA, 2002).

Outro risco das cargas excessivas de treinamento desportivo é a possibilidade de desequilíbrio entre os músculos e de micro traumatismos aos tecidos dos membros superiores ou inferiores, pois a repetição frequente de movimentos é prejudicial. "A não observância destes fatores, sob o pretexto do êxito ou do talento, é inaceitável" (ALVES; LIMA, 2008, p. 388).

Dentre os principais riscos, podem-se destacar: distensão muscular, danos à cartilagem do crescimento em indivíduos mais jovens (risco de separação entre o tendão e o osso ou inflamação das cartilagens), fraturas (lesão óssea), lesões lombares (lombalgia) e lesões na região posterior do tronco (espondilite – considerada uma doença inflamatória que ocorre principalmente nas vértebras da coluna e nas articulações que ficam na região das nádegas, a qual causa dor nas costas, rigidez e desconforto crônico na região afetada) (ALVES; LIMA, 2008).



No futsal, o tornozelo se torna um alvo maior de lesões decorrente de uma maior demanda da extremidade inferior do corpo na prática deste esporte. Contudo, o joelho é ainda mais suscetível a lesões, uma vez que as forças, na ação do chute, são transmitidas da parte do tronco e do solo até a articulação referida (COHEN; ABDALLA, 2005).

MÉTODO

Para Gil (2010, p. 94), a metodologia consiste no “conjunto de métodos ou caminhos que são percorridos na busca do conhecimento”. Sua objetividade está em utilizar técnicas e métodos para alcançar os objetivos almejados. Assim sendo, este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, a qual comparou o embasamento teórico desenvolvido com estudos de artigos realizados a partir de 2015, acerca da prática de futsal e o desenvolvimento motor, considerando benefícios e riscos de lesões, disponíveis nas bases de dados Scielo – Scientific Eletrônica Library Online – os quais atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos. Para o desenvolvimento desta pesquisa, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: publicações em português que abordavam a temática em questão; publicações que versavam sobre metodologia de pesquisa.

O universo da pesquisa, por sua vez, se define como a totalidade de elementos que possuem características semelhantes para a definição de um estudo. É na delimitação do universo que se relacionam as fontes de informação. Desta forma, o universo deste estudo foi composto por literaturas relacionadas ao tema em estudo, onde as amostras foram selecionadas a partir da variável de interesse. “A amostra é uma parcela apurada de um determinado universo resultante de uma técnica específica de amostragem” (LAKATOS; MARCONI, 2011, p. 79).

A seleção foi realizada a partir de leitura criteriosa, sendo selecionadas apenas as publicações que atendiam aos critérios de inclusão deste estudo, totalizando 29 publicações, produzidas entre 1981 e 2018.

Para Lakatos e Marconi (2011, p. 119), a análise de dados é “a comparação e o confronto dos dados e das provas destinadas a provar ou rejeitar a hipótese”. Assim sendo, a análise desta pesquisa foi realizada através de: Análise crítica do material selecionado; Leitura; Fichamento; Classificação e organização das obras consultadas, destacando aspectos principais e considerando seu embasamento e valor científico.

REFLEXÕES E ANÁLISES SOBRE O TEMA

A realização desta pesquisa permitiu compreender, conforme estudos realizados por Melo (2004), que a modalidade do futsal está em pleno crescimento, moderniza-se, e contribui para o desenvolvimento físico, psicológico e social do indivíduo. Melo (2004) e Voser (2004) conceituam a técnica no futsal como o domínio da bola na execução eficaz de fundamentos básicos, considerada fundamental para o rápido alcance do objetivo determinado, utilizando um esforço mínimo.

Tratando sobre a tática, a análise realizada permite defini-la como um sistema de planos de ação delimitado pelo tempo-

espaço-situação, o qual permite a execução de ações motoras que objetivam a meta desejada.

Um estudo comparativo desenvolvido em 2018 por Müller, Costa e Garganta, que avaliou as ações táticas de atletas de futsal das categorias sub-13, sub-15, sub-17 e sub-20, permite afirmar que, no futsal, a questão básica para um bom rendimento é de caráter tático e implica em uma ação cognitiva, que permite o reconhecimento e a orientação do comportamento. Segundo os autores, os atletas da categoria sub-20 cometeram menos erros e também apresentaram melhores índices de performance tática em relação aos jogadores das demais categorias.

Oliveira et al., (2018) também desenvolveu uma pesquisa visando verificar 18 semanas de treinamento integrado sobre a velocidade de deslocamento ao longo de uma temporada, contemplando 9 atletas do sexo masculino que disputaram o campeonato paulista de futsal na primeira divisão, os quais foram submetidos à avaliação clínica antes do início dos treinamentos. Os momentos analisados foram: antes do início do treinamento, após quatro semanas, após 13 semanas e após 18 semanas.

Os resultados finais apontaram avanço nas capacidades biomotoras avaliadas no período preparatório e um pequeno decréscimo durante o período competitivo. Segundo Oliveira et al. (2018), os preparadores físicos e treinadores devem incluir maiores volumes de treinamentos destinados às capacidades neuromusculares durante o período competitivo para evitar regresso no aspecto técnico-tático.

A modalidade de futsal exige dos atletas elevados padrões físicos, técnicos e táticos para a execução das ações do jogo (GOMES; MACHADO, 2001, p. 21).

Os autores Gomes e Machado (1999) enfatizaram que, para obter sucesso no futsal, o indivíduo precisa apresentar um bom grau de desenvolvimento motor, o qual é adquirido e aprimorado através das experiências em atividades físicas.

Outros autores contribuíram com o desenvolvimento desta pesquisa sob este enfoque, permitindo observar os seguintes resultados: O futsal contribui para o aprimoramento das capacidades físicas e motoras (BELLO; ALVES, 2008); O atleta de futsal deverá reconhecer que essa modalidade esportiva auxilia no desenvolvimento motor (GOMES; MACHADO, 2001); A prática de futsal pode ser considerada como a continuidade do trabalho do desenvolvimento motor e também está relacionada à aptidão motora, destrezas e habilidades esportivas (LEITE, 2000); Para ganhar condicionamento físico no futsal, é necessário fazer treinamentos direcionados e incluir exercícios mais específicos visando trabalhar as capacidades motoras (GOMES; MACHADO, 1999).

Uma análise desenvolvida acerca de um estudo realizado por Silva e Amaro (2016) permitiu estabelecer as seguintes considerações: o futsal favorece o desenvolvimento dos aspectos físicos, psicológicos e sociais; é um esporte acíclico coletivo devido às suas variações em toda a sua movimentação, onde os jogadores executam a todo o momento ações que visam quebrar uma marcação mais acirrada, tentando se sobressair individualmente, o que exige muito trabalho no desenvolvimento motor, coordenação e inteligência tática.



O treinamento desportivo do futsal possibilita que os segmentos como a motricidade fina, a motricidade global e o esquema corporal sejam beneficiados, aprimorando, também, outros componentes motores: equilíbrio, organização espacial e organização temporal. A presente pesquisa também permite afirmar que cabe ao educador físico entender cada estágio do desenvolvimento humano, para estimular adequadamente cada uma das etapas do desenvolvimento cognitivo e o desenvolvimento do motor.

A preparação física do atleta através do treinamento desportivo deverá ocorrer de maneira estruturada com a inclusão de exercícios físicos organizados periodicamente. O treinamento, portanto, é considerado como uma atividade física de maior durabilidade, progressivo e de caráter individual, o qual deve considerar três variáveis importantes: o estado do atleta, o efeito do treinamento e a carga de treinamento (PLATONOV, 2008 apud NUNES, et al., 2017).

Baldaço (2010) contribuiu para a realização desta pesquisa, afirmando que, na modalidade de futsal, o risco de lesões é bastante evidente, principalmente nos membros inferiores, uma vez que se trata de um esporte de contato direto e de jogadas de alta intensidade e curta duração.

Um estudo desenvolvido por Santos e Serpa (2015), sobre a prevalência de lesões em membros inferiores no futsal, revelou que as três regiões anatômicas mais lesionadas no futsal são tornozelo, coxa e joelho. Ainda segundo as autoras, as principais lesões decorrentes da prática de futsal nos membros inferiores são: contusão, entorses, lesões musculares e lesões ligamentares.

O artigo analisado justificou que o futsal apresenta uma grande quantidade de mudanças de direção bruscas inerentes ao jogo, se tornando um esporte onde os atletas ficam expostos a sofrerem diferentes tipos de lesões. Em 2016, Leite Filho e Cruz também realizaram um estudo com 62 atletas de futsal da Federação Paraibana de Futsal, onde os praticantes tinham entre 18 e 40 anos e disputaram a Divisão Especial de João Pessoa – PB. O estudo apontou que o maior número de lesões sofridas pelos atletas durante a temporada está relacionado a entorses, totalizando 57% dos casos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente Trabalho de Conclusão de Curso buscou analisar a relação entre a prática de futsal e o desenvolvimento motor, considerando os benefícios na melhora do desempenho das habilidades motoras e os riscos em caso de treinamento desportivo inadequado ou em cargas excessivas.

O desenvolvimento desta pesquisa permite compreender que as lesões nos membros inferiores são as mais frequentes no futsal. Percebe-se que se faz necessária a prevenção de lesões agudas respeitando as limitações físicas do indivíduo, apoiando-se em um programa de treino adequado e no bom senso do atleta e do treinador ou preparador físico.

Os resultados permitem concluir que há estreita ligação entre a prática de futsal e a melhora no desempenho das habilidades motoras. Contudo, por ser uma modalidade coletiva de contato, que exige cada vez mais excelência técnica-tática-física, expõe o atleta a

riscos de lesões, principalmente nos membros inferiores, dentre as quais é possível destacar: distensão muscular, contusão muscular, tendinite, entorse, luxação, fratura e excesso de uso.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE JÚNIOR, José Raulien de. Coletânea de Atividades de Educação Física para o Ensino Fundamental. Curitiba: Expoente, 2003.
- ALMEIDA, Geraldo Peçanha. Teoria e Prática em Psicomotricidade. 5. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2009.
- ALVES, Créssio; LIMA, Renata Villas Boas. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 383-391, dez./ 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=s0103-05822008000400013&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 05 mai. 2021.
- APOLO, Alexandre. Futsal: metodologia e didática na aprendizagem. São Paulo: Phorte, 2004.
- BALDAÇO, Fábio Oliveira. Análise do treinamento proprioceptivo no equilíbrio de atletas de futsal. Fisioterapia e Movimento, Curitiba, v. 23, n. 2, p. 183-192, abr./jun. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/fm/v23n2/02.pdf>. Acesso em: 07 mai. 2021.
- BELLO, Nicolino; ALVES, Ubiratan Silva. Futsal: conceitos modernos. São Paulo: Phorte, 2008.
- BOATO, Elvio Marcos. Introdução à educação psicomotora. 2. ed. Brasília: Hildebrando Editor e Autores Associados, 2006.
- BOMPA, Tudor. Treinamento Total para Campeões. Tradução de Cássia Maria Nasser. Barueri: Manole, 2002.
- CANFIELD, Jefferson Thadeu. Aprendizagem motora. Santa Maria: Universitária, 1981.
- COHEN, Moisés; ABDALLA, Rene Jorge. Lesões no Esporte: diagnóstico, prevenção, tratamento. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.
- COSTA, Amanda Luiza Aceituno da. O papel da educação física enquanto disciplina escolar. São Paulo, Cortez, 2005.
- FERREIRA, Marcos Santos. Aptidão física e saúde. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 41-54, jan./ 2001. Disponível em: <http://www.saosebastiao.sp.gov.br/ef/pages/Sa%C3%BAde/Atividade/leituras/a3.pdf>. Acesso em: 05 mai. 2021.
- GIL, Antonio Carlos. Como Elaborar Projetos de Pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- GOMES, Antônio Carlos; MACHADO, Jair de Almeida. Prática esportiva: metodologia e planejamento na infância e adolescência. Londrina: Midiograf, 2001.
- _____. Preparação desportiva no futsal: organização do treinamento na infância e adolescência. 4 ed. Londrina: Midiograf, 1999.
- LAKATOS, Eva Maria; ANDRADE, Marconi Marina. Técnicas de Pesquisa: planejamento e execução de pesquisa, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2011.



LEITE FILHO, Marcos Antônio de Araújo; CRUZ, Rodrigo Wanderley de Sousa. Frequência das Lesões nos Membros Inferiores no Futsal Profissional. *Revista Campo do Saber*, Cabedelo, v. 2, n. 1, p. 88-96, jan./jun. 2016.

LEITE, Paulo Fernando. *Aptidão física, esporte e saúde*. São Paulo: Robe, 2000.

MELO, Rogério Silva de. *Futsal: 1000 exercícios*. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

MÜLLER, Ezequiel Steckling; COSTA, Israel Teoldo da; GARGANTA, Júlio. *Análise tática no futsal: estudo comparativo de jogadores de quatro categorias de formação*. 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32892018000300248&script=sci_arttext. Acesso em: 06 jun. 2021.

NUNES, Hudson Fabrício Peres. et al. *Treinamento desportivo: perfil acadêmico dos líderes de grupos de estudo brasileiro*. 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892017000400338&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 06 jun. 2021.

OLIVEIRA, Ricardo Stochi de. et al. *Descrição de 18 semanas de treinamento integrado sobre a velocidade de deslocamento em atletas brasileiros de futsal*. 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892019000300308. Acesso em: 03 jun. 2021.

REIS, Jorge Luiz dos. *Representações sociais de profissionais da saúde a respeito de condicionamento físico*. Rio de Janeiro: Estácio de Sá, 2009.

RIBEIRO, Maria Luísa Santos. *História da educação brasileira: a organização escolar*. 13. ed. São Paulo: Autores Associados, 1999.

ROSA NETO, Francisco. *Manual de avaliação motora*. Porto Alegre: Artmed, 2002.

SANTANA, Wilton Carlos de. *Contextualização Histórica do Futsal*. Fortaleza: Edição do autor, 1996.

SANTOS, Thaís Aparecida de Araújo; SERPA, Érica Paes. *Prevalência de Lesões em Membros Inferiores no Futsal*. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS INTEGRADAS DA UNAERP, 2015, Itapeva, p. 1-9, out./nov. 2015.

SILVA, Lesto Junio dos Santos; AMARO, Diogo Alves. *Benefícios e Método do Ensino de Futsal: Revisão de Literatura*, *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 222-248, nov./ 2016.

VOSER, Rogério da Cunha. *Iniciação ao futsal, abordagem recreativa*. 3. ed. Canoas: Ulbra, 2004.

que rege este artigo é compreender como se dá o processo de inclusão da pessoa com deficiência na Educação Física no ensino fundamental. Já os objetivos específicos se resumem em: discutir sobre o processo de formação dos profissionais de Educação Física das escolas do ensino fundamental; analisar e identificar as dificuldades pedagógica no ensino da educação física; apresentar a perspectiva dos professores sobre a inclusão dos alunos nas aulas. Este estudo objetivou uma análise literária bem descritiva e de fácil entendimento, para que o leitor deste possa acompanhar os entendimentos e ainda tomar suas próprias conclusões sobre a temática que é muito relevante para o desenvolvimento inclusivo e educacional do país como um todo.

Palavras - chave: Educação física; Inclusão; Escola.

INTRODUÇÃO

A educação de todos os alunos em um ambiente de Educação Física (EF) apresenta ao professor uma série de questões que vão além do contexto de uma sala de aula, incluindo a natureza física das atividades, o uso de áreas e equipamentos especializados, e a dinâmica envolvida no agrupamento e organização dos alunos nas atividades físicas.

Tais problemas são agravados pela presença de uma série de alunos com Necessidades Educacionais Especiais (NEE) (Carmo, 2002), ou aqueles alunos que têm "uma dificuldade de aprendizagem que exige oferta educacional especial para ser feito para eles" (Departamento de Educação e Habilidades, 2001: 6).

Apesar da visão positiva, há algumas evidências que sugerem que as crianças sem necessidades especiais podem se tornar mais conscientes das necessidades dos outros quando são ensinados em um ambiente inclusivo (Cruz et al., 2002), enquanto outros argumentaram que todos os alunos podem ganhar com a experiência pedagógica aprimorada que os professores adquirem ao fornecer um currículo inclusivo (Cidade, 2002).

Conceitos anteriores de "educação integrada", em que crianças com Necessidades Educacionais Especiais eram meramente colocadas em um ambiente educacional convencional e espera-se que se adapte a seu novo ambiente, foram criticados por verem as crianças como um problema a ser resolvido (Oliver, 1996).

Versões mais recentes de educação inclusiva, coloca uma maior ênfase nas características sociais e ambientais da escolaridade de crianças com NEE. Oliver (1996) apresenta isso como refletindo o afastamento de explicações individuais de Necessidades Educacionais Especiais que localizam o "problema" dentro da criança, para entendimentos "sociais", com seu estresse sobre a sociedade e seu fracasso em atender às necessidades de um grupo particular.

Em um contexto escolar, isso pode ser simplificado ainda mais, sugerindo que, embora as concepções anteriores de educação de crianças com NEE em um contexto escolar regular, estavam fundamentalmente preocupados em ir à escola (Miles, 2000: 1). O papel do professor como um facilitador da inclusão e como um gestor do ambiente educacional inclusivo, assim, torna-se vital. Dessa forma, tem-se como questão problema do presente trabalho: Quais

EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA E SUAS IMPLICAÇÕES NO AMBIENTE ESCOLAR

Karoline Sandrini da Silva; Bruno Pinheiro

Este trabalho se norteou pela real importância que o assunto inclusão está se fazendo com o passar dos últimos anos. Assim, se realizou um levantamento bibliográfico, entre literaturas com notáveis autores nacionais e internacionais atualizados com o tema. O objetivo geral



as dificuldades encontradas pelas escolas e professores para incluir o deficiente na educação física?

O objetivo geral que regem este artigo é compreender como se dá o processo de inclusão da pessoa com deficiência na Educação Física no ensino fundamental. Já os objetivos específicos se resumem em: discutir sobre o processo de formação dos profissionais de Educação Física das escolas do ensino fundamental; analisar e identificar as dificuldades pedagógica no ensino da educação física; apresentar a perspectiva dos professores sobre a inclusão dos alunos nas aulas.

As dificuldades encontradas pelas escolas em incluir os alunos com alguma deficiência nas atividades físicas, tanto como as dificuldades dos professores em trabalhar de forma pedagógica, sem a necessidade de deixar de lado os alunos com deficiência tanto motora quanto cognitiva na perspectiva de inclusão, motivou esse estudo. Este trabalho justifica-se pela importância para a formação acadêmica dos alunos de educação física e também para professores da rede de ensino, onde enfrentam muitas limitações decorrente da falta de conhecimento da educação inclusiva, principalmente na educação física escolar, onde muitos alunos são excluídos das atividades por falta de interesse, motivação, ou por falta de conhecimento de alguns professores que não sabem como incluir seus alunos nas aulas de educação física, necessitando de um aperfeiçoamento profissional ou fazer adaptações pedagógicas para melhoramento de suas aulas.

O mesmo utiliza-se de uma metodologia descritiva com objetivo de compreender os sentidos da inclusão do portador de deficiência dentro da educação física, tendo como base bibliográfica, artigos e teses dos últimos dez anos.

EDUCAÇÃO INCLUSIVA

Para que o processo de inclusão se torne verdadeiramente uma realidade a participação do professor de Educação Física é essencial, ele deve estar preparado e motivado a desenvolver conteúdos estimulantes e criativos, deve contribuir para o pleno desenvolvimento de seus alunos. Oliveira e Machado (2007) ressaltam que "(...) as aulas de Educação Física devem proporcionar aos estudantes, sejam eles com ou sem deficiência, uma atitude construtiva de respeito, aceitação e solidariedade."

Embora o professor seja um protagonista nas questões de inclusão escolar, há uma preocupação em relação a sua formação inicial. Alguns estudos na área da educação e Educação Física evidenciam problemas nos processos de inclusão, dentre eles o despreparo dos professores nesta perspectiva e esses problemas não ficam restritos apenas aos ensinos fundamental e médio, as pesquisas apontam que estão presentes também no ensino superior. (PERIOTO. N. 2018. p. 11).

As Escolas Regulares e, conseqüentemente, os professores, têm sido requisitados para atender as mais variadas demandas da sociedade, o que requer conhecimento e metodologia próprios para a intervenção com cada clientela" (FIORINI, MANZINI, 2014, p.388). Em tempos atrás, as pessoas com limitações, deficiências, barreiras eram privadas pela sociedade e não possuíam autonomia, aceitação, auxílio, suporte e direitos, sofrendo

preconceito. Assim sendo discriminados, pais e docentes da educação brigaram para que pessoas com alguma limitação pudessem ser encaixadas no mesmo ambiente que as demais pessoas da sociedade, buscando os direitos e o respeito, para que eles pudessem ter acesso à educação (MELLO et al, 2019. p. 82).

"O termo inclusão está associado com o atendimento educacional para garantir que todos os alunos, independentemente de suas capacidades, alcancem todo seu potencial em local escolar apropriado. O aluno com deficiência deve frequentar o sistema regular de ensino junto com seus pares sem deficiência, se beneficiando com educação de qualidade, e reestruturação escolar para atendimento das suas necessidades educacionais. A inclusão educacional é um direito garantido pela legislação educacional vigente" (ALVES e DUARTE, 2014. p.329).

Apesar de existirem diversos conceitos de inclusão, ela deve ser compreendida com uma experiência subjetiva onde a experiência do aluno se sentir incluído está vinculado ao senso da comunidade, aceitação das diversidades e necessidades dessas crianças com a participação para o alcance dos objetivos comuns. A comunidades escolar só irá se desenvolver através da participação de todos, principalmente do aluno portador de necessidades, onde a criança desenvolve papel e funções importantes em que favorecem sua percepção, algo fundamental para este aluno se sentir incluído. Embora as pesquisas sobre inclusão tenham crescido nos últimos anos, ainda não são tão completas, mas o que conta muito é o conhecimento do professor sobre as percepções dos alunos com deficiência, onde possibilitam ele responder melhor a carência desses alunos. (ALVES, DUARTE. 2014. p.330).

Falando-se de inclusão, de acordo com a Declaração de Salamanca (1994), a inclusão dos alunos com necessidades educativas especiais, também denominados de Pessoa com Deficiência (PCD), em classes regulares é a forma mais avançada de democratização das oportunidades educacionais. Dessa forma, as escolas devem proporcionar tais práticas, já que a maior parte das PCD's não apresentam características que não permitam a inclusão deles junto as crianças sem deficiência. Diante desse cenário, a Educação Física Escolar (EFE) deve contribuir para que essa inclusão ocorra, utilizando-se da CCM como ferramenta pedagógica para inclusão da PCD junto a vivências práticas, críticas e emancipadoras. Diante disso, a EFE pode tecer sobre caminhos que visam uma educação inclusiva, na qual respeite a diversidade humana, as diferenças entre os alunos e as condições adaptativas que os alunos podem adquirir com as aulas de EFE (MARTINS et al, 2019. p. 186).

"O professor de Educação Física que trabalha com turmas no ensino regular e que tenham alunos com deficiência inseridos, necessitam de um maior conhecimento e mais aprofundado sobre como ensinar e quais atividades propor e/ou adaptar para este público. Porém, mais especificamente na inclusão escolar das aulas de Educação Física, o maior obstáculo em que estes encontram se referem a elaboração do planejamento e dos procedimentos para que todos os alunos possam participar das aulas de Educação Física sentindo-se incluídos nas mesmas (Manzini, 2002), tendo como algumas questões pertinentes: o que fazer? Como fazer?" (KOLTERMANN. V. C, 2018, p.6).

Nesse contexto, na atualidade é comum encontrarem-se alunos com deficiência física nas escolas regulares do país. Contudo, é inevitável também a percepção de exclusão de muitos desses alunos das aulas de Educação Física, aulas essas que trazem



bastante benéficos para os alunos que as praticam, como, por exemplo, habilidades motoras, aprendizado de conteúdos de cultura popular, capacidades afetivas, lateralidade, dentre muitos outros, sendo, portanto, necessário que todos os alunos estejam aptos a compartilharem desse momento, independentemente de serem considerados "normais" ou com alguma deficiência física, posto que, de acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), é de total obrigação que todos os alunos passem a aprender essa disciplina, cabendo aos professores criarem técnicas e métodos para tanto (SILVA. et al, 2018. p.3).

As ações do professor para o ensino, portanto, as estratégias, não são regidas somente pelo ato em si, mas estão em interação com o ambiente físico-social e com as reações do aluno em relação ao professor. Na aula de Educação Física, o professor observa, fala com o seu aluno sobre como ele deve se comportar, observa esse comportamento e, conseqüentemente, o aluno reage à fala do professor. Tudo isso pode ser traduzido como uma situação dialógica, observacional e interativa, que ocorre em períodos de tempo relativamente curtos. (FIORINI, MANZINI. 2018).

De acordo com Cunha (2015), a inclusão de Pessoas com Deficiência na escola precisa de fundamentos teóricos, como também da lida diária da prática para estabelecer dados concretos que incentivem, guiem e deem segurança aos educadores. Também é preciso que o sistema de Educação Inclusiva observe as necessidades gerais dos alunos, exigindo da escola sensibilidade em trabalhar com as individualidades. (NETO. A. O. S et al, 2018. p.88).

Nesse contexto figura a Educação Física Escolar, abrangendo as diversas possibilidades de ações e linguagens apreendidas pelos alunos, estimulando situações que deverão possibilitar às crianças desenvolverem formas organizadas de elaboração do pensamento frente as experiências motoras; experiências a serem elaboradas e planejadas pelos professores da disciplina buscando favorecer ações que valorizem a apropriação do corpo de maneira diversificada, contribuindo assim para ampliação do repertório motor a partir do 19 significado dado às experiências motrizes de cada aluno, que absorve e significa cada experiência de maneira a constituir e ampliar seu repertório sociocultural. A escola, em especial a Educação Física Escolar, é o espaço designado a sistematizar, através de ações didáticas, essas práticas que denominaremos de cultura de movimento.

Segundo Brecht (1997), as aulas de Educação Física, atualmente desenvolvidas nas escolas públicas brasileiras, possuem um viés de —prioridade comercialll [sic], devido à necessidade de educar o ser humano ao comportamento na sociedade capitalista: seus preceitos, normas e condutas estereotipadas através de suas ações corporais, limitando-se, em muitos casos, a considerar apenas à natureza da estrutura fisiológica dos alunos. (SILVA. M. V. P, 2018. P. 18, 19 e 30).

AMBIENTE INCLUSIVO DE APRENDIZAGEM

Os determinantes de um ambiente de aprendizagem positivo para alunos com deficiência na educação física receberam apenas uma consideração superficial. Os fatores que proporcionam aos alunos um Ambiente e a oportunidade de se envolverem

significativamente no programa regular de educação física permanece não divulgado. As metas e objetivos para alunos com deficiência em educação física foram abertos a ampla interpretação (Davis, 1989; Sherrill & Montelione, 1990) e o grau em que o conteúdo do programa é relevante e ecologicamente válido para alunos com deficiência física não é claro (Davis & Burton, 1991).

A abordagem ecológica de Gibson à percepção (1977,1979) fornece uma estrutura para explorar a mutualidade do aluno e o ambiente de aprendizagem. Sua teoria (1979) implica a complementaridade da pessoa e do ambiente, referindo-se a eles como "um par inseparável" (p. 8). O que um ambiente nos oferece, determina onde e como vivemos. Gibson (1979) refere-se ao nosso ambiente natural e ao modo de vida que ele oferece como um "nicho".

Por sua vez, um ambiente, ou nicho, reflete certos tipos de habitantes. "O nicho implica um certo tipo de animal, e o animal implica um certo tipo de nicho" (Gibson, 1979, p. 128).

A teoria da percepção ecológica de Gibson postula que percepção e ação estão mutuamente ligadas. Para alterar e aproveitar o que o ambiente nos oferece, devemos primeiro perceber, valorizar e dar sentido às suas qualidades proporcionais. Cunhando o termo recursos, Gibson (1979) afirmou: "Os recursos do ambiente são o que ele oferece ao animal, o que ele fornece ou proporciona, seja para o bem ou mal "(p. 127). Percepção, então," é o processo de se tornar consciente dos recursos do ambiente"(Bouffard, Streat, & Davis, 1998, p. 256).

Para um recurso ser solidário, deve ser percebido e atendido pela pessoa. As despesas devem também ser avaliadas em relação a essa pessoa, levando em consideração o tamanho, forma e capacidades (Gibson, 1979). O que é uma oferta para uma pessoa pode não ser uma oferta para outro. Uma acessibilidade liga o utilitário funcional ou o valor adaptativo de objetos ou eventos para a capacidade da pessoa.

Gibson (1979) forneceu insights sobre seis possibilidades ambientais: (a) o meio; (b) superfícies e seu layout; (c) substâncias; (d) objetos; (e) animais e pessoas; (f) lugares.

A título de exemplo, o ar pode ser considerado um meio. Ser capaz de alterar o meio do ar comprimindo e regulando sua liberação, proporciona respiração e, portanto, vida para aqueles que perderam a capacidade de respirar. Esta alteração permite viagens para lugares que de outra forma ser inacessível, como aquele experimentado por mergulhadores de natação livre.

As qualidades oferecidas pelas superfícies e seus layouts são ilustradas por interações com uma rampa. Uma rampa permite subir ou descer a superfícies horizontais que estão em planos diferentes para pessoas que usam cadeiras de rodas. Cada pessoa irá perceber e experimentar as qualidades da rampa de forma diferente, no entanto, a negociação bem-sucedida da rampa só ocorrerá se a rampa for forte o suficiente, em um ângulo baixo, e largo o suficiente para a pessoa que o utiliza. Além disso, os parâmetros de uma rampa pode ser segura para uma pessoa e pode ser diferente para outra.

Movendo-se por águas de profundidade adequadas para cada indivíduo, proporciona locomoção às pessoas que não podem andar sobre a superfície plana rígida proporcionada pelo chão.



Perceber a água como um auxílio para caminhadas independentes é experimentado apenas quando o corpo está suficientemente submerso na água. Sua qualidade de flutuação contraria os efeitos da gravidade sobre os músculos enfraquecidos, proporcionando maior equilíbrio e facilidade de movimentação.

A capacidade de apreensão de uma implementação, por exemplo, pode permitir a participação em uma atividade anteriormente percebida como inatingível. A construção da aderência de uma raquete de badminton pode aumentar a capacidade de uma pessoa de controlar a cabeça da raquete. A prática do corte do equipamento de raquete que prevalece no campo da atividade física adaptada, é fundamentada no conceito de "affordances" de objetos.

"Os recursos mais ricos e elaborados do meio ambiente são fornecidos por outras...pessoas" (Gibson, 1979, p. 135). Comportamento de natureza social depende da percepção do que outra pessoa oferece. As relações satisfatórias são com base na percepção das possibilidades mútuas. Os estudantes, por exemplo, têm condições de pagar aos professores a oportunidade de facilitar o aprendizado. Os professores, por sua vez, oferecem aos alunos uma avenida para aprender. Os colegas têm um papel determinante na experiência dos estudantes com deficiências na educação física (Block, Obenveiser, & Bain, 1995; Tripp et al, 1995). Os pares permitem uma maior participação, julgando sensivelmente a força e qualidades de esforço necessários para trocar uma bola com sucesso em uma atividade em grupo. Pares também podem diminuir a experiência ao ajudar em excesso e remover a escolha e oportunidade para a tomada de decisões.

A educação, no entanto, não se dá ao luxo de esconder, mas sim de expor. Um espaço público com chuveiros abertos não oferece privacidade para aqueles que a desejam. Da mesma forma, o ginásio não se dá ao luxo de esconder uma deficiência. Em resumo, as funções de suporte, substâncias, superfícies, objetos, pessoas e lugares proporcionam uma estrutura para discutir a experiência dos estudantes com deficiências físicas dentro do ambiente da educação física inclusiva.

ATITUDES DOS PROFESSORES EM RELAÇÃO À EDUCAÇÃO INCLUSIVA

As atitudes e preparações/especializações dos professores em relação à inclusão de crianças com necessidades especiais pode ter um impacto considerável em suas experiências educacionais (Norwich, 1994). Discussões gerais em torno da influência das filosofias cotidianas dos professores no ensino e a importância da compreensão implícita dos professores do ambiente de ensino em que estão reforçam o papel importante que as atitudes dos professores desempenham na inclusão bem-sucedida de um aluno com NEE.

A pesquisa descobriu que os professores consideram dificuldades com alunos com problemas emocionais e comportamentais, de serem os mais difíceis de incluir em uma série de áreas temáticas (Lemos e Lindsay, 2002; Walker e Bullis, 1991; Yell, 1995), pesquisa com professores sugeriram que muitas vezes acreditam que a inclusão total é mais problemática com esses alunos (Shanker, 1995). Além disso, há uma preocupação expressa de

professores em incluir alunos com problemas emocionais e comportamentais, tendo um efeito prejudicial sobre o desempenho educacional de outros alunos com NEE na classe (Diamond, 1994; Heflin e Bullock, 1999).

Guetzloe e Shanker em sua pesquisa, propôs que os professores percebam a presença da equipe de apoio durante a aula como parte integrante de uma política de sucesso para lidar com crianças com problemas emocionais e comportamentais (Guetzloe, 1994; Shanker, 1995). Os resultados de uma pesquisa destacados ceticismo dos professores e opinião mista sobre os benefícios potenciais da inclusão e uma expectativa esmagadora de que os problemas seriam inerentes a um sistema que procurou incluir todos os alunos em um ambiente escolar regular (D'Alonzo, Giordano e Van Leeuwen, 1997).

De acordo com alguns formuladores de políticas, há fortes aspectos educacionais, bem como sociais e fundamentos morais para educar crianças com NEE, ou com deficiência, com seus pares (Departamento de Educação e Emprego, 1997: 23). Uma implicação é a alegação que o desenvolvimento efetivo de tal disposição inclusiva será para o benefício de todos os alunos, e não apenas daqueles com necessidades especiais.

Atitudes favoráveis do professor são essenciais para o sucesso da inclusão dos alunos com SEE na Educação Física (EF) (Jarvis e French, 1990; Rizzo e Vispoel, 1991).

As tentativas que têm sido feitas para quantificar as atitudes dos professores de EF em relação ao ensino de crianças com deficiência (Rizzo, 1984), com base na teoria da ação racional, foram desenvolvidos posteriormente para incorporar uma noção mais ampla de inclusão e o uso de julgamentos na determinação de atitudes (Hodge, Murata e Kozub, 2002; Kudlacek et al., 2002). No entanto, a pesquisa sobre as percepções dos professores sobre o ensino de alunos com NEE no contexto da educação física é limitado.

Variáveis relacionadas às percepções dos professores foram investigadas e certos temas estão começando a surgir. Por exemplo, algumas pesquisas sugerem que o gênero do professor pode desempenhar um papel importante em sua atitude em relação às crianças com NEE, em que as professoras são mais propensas a demonstrar uma atitude mais positiva para a inclusão de crianças com NEE do que seus colegas do sexo masculino (Aloia et al., 1980; Kuester, 2000).

No entanto, outra pesquisa questionou esses resultados (Rizzo e Wright, 1987), com alguns estudos relatando que as diferenças de gênero não são aparente quando os professores avaliam esses alunos (Duchane e French, 1998). A evidência tem sugerido que as atitudes dos professores de EF em relação à deficiência variam de acordo com a própria condição, com educadores físicos nos EUA preferindo ensinar alunos com dificuldades de aprendizagem em vez de pessoas com deficiência física (Rizzo e Vispoel, 1991).

Embora as pesquisas sobre as atitudes dos professores em geral sejam abundantes e as evidências sobre as atitudes dos professores em relação à inclusão na EF estão começando a crescer, tem havido chamadas para pesquisas futuras para explorar a qualidade do treinamento que os professores recebem, e outros



fatores escolares que podem influenciar as atitudes dos professores em relação à inclusão (como o uso de políticas, recursos, estruturas de suporte e organizacionais e práticas escolares) (Avramidis e Norwich, 2002; Heikanaro-Johansson e Vogler, 1996).

A PERCEPÇÃO DOS ALUNOS COM DEFICIÊNCIA SOBRE A INCLUSÃO

Donna e Jane (2000), realizaram um estudo com nove participantes (6 homens e 3 mulheres) da 5ª e 6ª série e com alunos entre a 10 e 12 anos de idade, com média de idade de 11 anos e 1 mês. Foi utilizado um projeto de amostragem proposital de variação máxima. A amostragem de variação máxima é particularmente útil para capturar temas centrais ou resultados principais que permeiam a diversidade, como é encontrado na educação física inclusiva.

Em sua pesquisa, os participantes tinham uma variedade de deficiências físicas normalmente encontradas na sala de aula regular (ou seja, paralisia cerebral, espinha bífida e falta de membros). Embora todos os participantes usassem cadeiras de rodas para participar de atividades físicas, a gravidade das deficiências variava. Meninos e meninas participaram do estudo, e os participantes frequentaram escolas diferentes em três divisões escolares.

Embora os resultados da pesquisa não generalizem, as informações podem ser esclarecedoras para outros grupos e configurações com variações semelhantes de alunos e suas limitações.

Os participantes estavam participando de um acampamento de verão de uma semana para crianças com deficiências físicas (ou seja, deficiências cognitivas não estavam presentes) quando o estudo aconteceu. O acampamento, que foi patrocinado por duas organizações esportivas para deficientes físicos, estava situado fora de uma área urbana maior, atraindo campistas de uma grande bacia hidrográfica área. A taxa de registro do acampamento foi exigida de todos os campistas, embora as taxas fossem subsidiadas pelos patrocinadores. Cartas descrevendo a natureza do estudo foram enviadas para os 10 pais e cuidadores que tiveram filhos com idades entre 10 e 12 anos registrado no acampamento. Havia aproximadamente 40 crianças registradas no acampamento no total. As nove famílias que manifestaram interesse no estudo representaram aproximadamente 22% do número total de crianças (40) presentes no acampamento. Para construir relacionamento com os participantes, o primeiro investigador passou um tempo voluntário como conselheiro do acampamento por vários dias antes e depois da coleta de dados.

A análise semiótica resultou no surgimento de uma série de temas que revelaram uma dicotomia persistente nas memórias dos participantes sobre a vivência da educação física. Houve "dias bons" e "dias ruins". Em um ponto nas sessões de grupo focal, os participantes foram convidados a atribuir uma cor para suas experiências de educação física.

Um participante disse: "Acho que roxo porque, ah, roxo é uma cor legal, então às vezes você tem dias legais, mas roxo também pode ser uma cor mais escura para que você tenha dias ruins.

Um segundo participante disse: "Arco-íris às vezes... Às vezes é bom e às vezes é ruim. "

Através de alguns depoimentos colhidos, têm-se o discurso de um dia ruim na educação física foi caracterizado como um dia em que os participantes foram rejeitados, negligenciados ou vistos como objetos de curiosidade por seus colegas de classe. A natureza socialmente isoladora da deficiência assumiu três formas.

Os casos de rejeição foram caracterizados por ações abertas, como gritar, xingamentos e risos. Em outras ocasiões, os participantes indicaram que tinham pouca ou nenhuma comunicação com colegas, e eles sentiram que estavam sendo ignorados e esquecidos. Falta de atenção dos colegas foi expresso assim por um participante: "Eles [colegas] não me escutam de qualquer maneira. Eu digo algo e eles me ignoram." Os participantes estavam cientes de que seus corpos às vezes eram percebidos como objetos de atenção que os isolavam ainda mais de seus colegas. Os participantes explicaram: "Não gosto quando há muitas pessoas que você não conhece, porque às vezes eles sempre olham para você. Eu odeio isso, porque as pessoas de classes diferentes, olham para você quando você está praticando esportes de maneira diferente (adaptada)". ". . .antes de nós irmos para a piscina e ah, muitas vezes meu maiô não cobria a cicatriz nas minhas costas e isso foi muito constrangedor, mas é por isso que estou em uma cadeira de rodas, então...".

O aspecto desempenho da deficiência foi acentuado dentro do contexto social da educação física para esses participantes. A deficiência foi definida como: "Qualquer restrição ou falta (resultante de deficiência) da capacidade de realizar uma atividade da maneira ou dentro da faixa considerada normal" (Shogan, 1998, p. 273).

O padrão de comparação social implícito nesta definição foi aplicado à capacidade dos participantes de participar de educação física por seus colegas de classe. O status dos participantes em relação à deficiência foi acentuado para questionar sua competência de desempenho nesse ambiente.

Embora os participantes parecessem usar autoavaliação para determinar sua capacidade de participar (por exemplo, "Eu posso fazer isso ..."), seus colegas tendiam a "anular" a participação na educação física, sugerindo que havia padrões de desempenho aceitável. Os alunos com deficiência que foram percebidos como incapazes de atender aos padrões de desempenho tiveram sua capacidade de participar questionada.

Os comentários dos participantes incluíram "...como quando dizem: você não pode fazer isso, você está desativado. E eu digo de volta, eu posso fazer isso, eu não sou tão deficiente. " "Um outro relato foi: Uma garota veio até mim e ela fala falou comigo como se eu fosse burro ou algo assim. Eles agem como se você tivesse uma deficiência mental ou algo assim. E você sabe disso assim como eles, porém agem assim porque você tem uma deficiência. " "Às vezes, algumas pessoas acham que sou meio estúpido."

Um dia ruim na educação física também foi retratado como um dia com participação limitada. A participação foi inibida pela falta de apoio dos professores, escassez de envolvimento dos colegas de classe, restrições impostas pelo espaço instrucional ou todos os três. A falta de apoio do professor não foi associada a ações abertas que limitaram a participação, mas com incerteza sobre expectativas de



desempenho e adaptações de atividades adequadas. Alguns dos comentários retratando os professores foram: "Meus professores não me deixam fazer nada", "Acho que às vezes eles perguntam se querem que você participe de algum esporte, como se você quiser ficar para trás e fazer seu trabalho ou algo assim, como durante ginástica eles sempre me perguntam e eu sempre digo NÃO! Eu quero estar com o grupo.", "Eu gostaria que eles tivessem as mesmas atividades, mas adaptadas para a nossa deficiência, como nadar, será que eles se adaptam?"

Além de terem dias ruins na educação física, os participantes caracterizaram muitas de suas experiências como sendo muito positivas. Experiências significativas promoveram um sentimento de que eles pertencem, a chance de compartilhar ou participar dos benefícios do programa, e a oportunidade de participar habilmente com os colegas.

Um sentimento de pertencimento emergiu das interações de apoio com colegas e professores do programa regular de educação física. O envolvimento anterior com aulas "especiais" de educação física foi retratado como chato e isolando socialmente. Um participante disse: "Gosto mais de estar com a classe... Porque gosto bem, então você pratica esportes melhores porque todas aquelas outras crianças que eu estava falando sobre tudo o que eles fazem é jogar boliche, e você fica bastante cansado de jogar boliche.", "... isto faz você se sentir muito bem quando está com o grupo e está fazendo coisas com eles."

Em contraste com a discussão anterior sobre a limitação da participação dos colegas, os colegas também contribuíram para o envolvimento ativo na educação física. Um senso de pertencimento foi reforçado quando os colegas forneceram apoio físico, como ajuda com equipamentos e incentivo. O companheirismo, ou ter alguém disposto a passar um tempo com os participantes, também foi significativo. "Como quando você está fazendo revezamentos que eles te incentivam porque você está indo bem e é difícil.", "Bem, porque ele concordou em me ajudar e foi tão legal comigo... Quando eu ando eu estou com algumas pessoas para me ajudar com minhas bengalas e eles foram muito legais também."

Os participantes foram capazes de articular claramente os objetivos geralmente aceitos da educação física. Condicionamento físico, desenvolvimento de habilidades, aquisição de conhecimento e relacionamentos sociais positivos foram identificados como relevantes e as razões válidas para se envolver na educação física. Eles reconheceram isso, estavam se beneficiando dos objetivos do programa que, por sua vez, contribuiu para o seu bem-estar físico. Os comentários típicos incluem: "Constrói minha força.", "Para manter a forma.", "Para aprender coisas novas.", "Para que você possa aprender novos esportes. Este ano aprendemos a jogar vôlei e estamos aprendendo a fazer uma série de outras coisas, então foi meio divertido.", "Como ter um bom espírito esportivo."

Os benefícios para a saúde derivados da atividade física também foram destacados como um motivo para participar da educação física. Alguns participantes acreditaram que a deficiência os predisponha à doença e que era importante construir resistência contra isso. "Acho que participo um pouco, mas gostaria de participar mais o tempo da aula porque é melhor para a saúde. Sim, porque

ficamos doentes e, se fizermos ginástica, talvez permaneçamos saudáveis.", "Para que você não fique doente, continue saudável."

CONCLUSÃO

O conceito de recursos, fornece um modelo conceitual útil para compreender o significado das experiências dos participantes de este estudo. Ao colocar as perguntas: "O que proporciona uma experiência positiva (bom dia) na educação física "e por sua vez," o que propicia uma experiência negativa (dia ruim)? 'e ouvindo atentamente as respostas, aprende-se como esses participantes percebiam seus ambientes e atendiam às qualidades proporcionadoras das pessoas, substâncias, superfícies, lugares, objetos e meio.

Como Gibson aponta, as mais ricas e elaboradas possibilidades dentro do ambiente são fornecidas por interações com as pessoas. As pessoas jogaram um papel significativo proporcionando nas experiências negativas dos alunos com deficiências físicas.

Através da pesquisa descritiva, pode-se constatar um 'preconceito' de que as pessoas com deficiência têm competência abaixo a norma considerada aceitável pelos colegas e professores, foi fundamental para restringir a participação. Alunos com deficiência física foram tolerados nas atividades, mas sua participação não foi considerada essencial para o resultado.

Xingamentos, sendo alvo de risos e simplesmente sendo negligenciado, destacam-se a natureza socialmente isoladora da deficiência. Esses "rebaixamentos" são uma consequência do valor social atribuído à homogeneidade que todas as crianças experimentam em algum momento. Não se adaptar como resultado de uma deficiência física pode ser agravado na academia, no entanto, porque a capacidade de compensar ou mesmo disfarçar seu impacto funcional no desempenho do motor pode não ser possível.

Um professor diplomático sabe quando intervir, quando se conter, quando redirecionar, e quando usar uma situação para educar. A sensibilidade no ensino pode fortalecer o que é bom e único sobre as crianças e minimiza o que pode prejudicar os alunos.

O apoio mesmo de alguns poucos colegas de educação física facilitou a expressão de otimismo em relação à educação física. Atividades em meio à natureza, do ar certamente contribuíram à sua participação, de fato possibilitada, pois o ar é essencial para a respiração. Considerando que certas características do ar (por exemplo, temperatura, umidade) podem afetar o grau de conforto experimentado durante a participação em atividades físicas, atividades ao ar livre também proporciona a percepção do som através de vibrações transmitidas pelo ar e percepção visual quando está iluminado e livre de nevoeiro.

O presente estudo forneceu insights sobre o que contribui para experiências menos do que positivas para alunos com deficiência física e fornece motivo para reflexão sobre programas de educação física inclusiva. As vozes dos alunos conceituadas dentro do referencial teórico, reforçou a necessidade de ser pedagogicamente sensível a cada aluno. Ao ouvir atentamente os alunos, nota-se a deficiência como uma expressão natural da diversidade.



SILVA. A. P. O. et al. Educação Física em uma perspectiva inclusiva para alunos cadeirantes em escolas de ensino regular: estudo de revisão bibliográfica. Artigo: Disponível em: <[http://200-98-14654.cloudouol.com.br/bitstream/123456789/1436/1/ARTIGO%20%20PRONTO%20](http://200-98-14654.cloudouol.com.br/bitstream/123456789/1436/1/ARTIGO%20%20PRONTO%20ANA%20FILIPE%20E%20VITORIA%2001062018.pdf)

[ANA%20FILIPE%20E%20VITORIA%2001062018.pdf](http://200-98-14654.cloudouol.com.br/bitstream/123456789/1436/1/ARTIGO%20%20PRONTO%20ANA%20FILIPE%20E%20VITORIA%2001062018.pdf)>. Acesso em: 26. fev. 2021.

SILVA. M. V. P. A ESCOLARIZAÇÃO DOS CORPOS NA ESCOLA PÚBLICA: O DESAFIO DA INCLUSÃO DE UMA CRIANÇA COM DEFICIÊNCIA FRENTE À ESPORTIVIZAÇÃO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Tese (Doutorado em Educação e Saúde na Infância e na Adolescência) – Universidade Federal de São Paulo, Guarulhos – SP, 2018. Disponível em: <https://www.repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/52624/2018-0565.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 10. abr. 2021.

A INFLUÊNCIA DAS ATIVIDADES RECREATIVAS NO PROCESSO DE FORMAÇÃO E ESCOLARIZAÇÃO DO ENSINO FUNDAMENTAL II

Luiz Carlos da Silva; Bruno Pinheiro

O presente trabalho tem como objetivo em analisar a prática das atividades recreativas no processo de escolarização, ensino e aprendizagem do ambiente escolar. A partir das experiências mencionadas, a metodologia aqui utilizada foi à qualitativa revisão bibliográfica em autores e legislações pertinentes ao tema. A escolha desse tema foi devida os alunos de Educação Física socializar as aulas como um meio de crescimento formal e educacional na sua vida social, pelo fato de que nos últimos anos, a atividade recreativa na escola tem aumentado constantemente e, também, houve um aumento significativo da prática das atividades recreativas como um processo de formação e escolarização, dentro do ambiente escolar. A proposta aqui mencionada, é mostrar que as atividades recreativas na escola, modificam a possibilidade de aprendizagem, propondo competências que estimule o conhecimento sobre o corpo, cultura de movimento e a educação, como, também, a pesquisa menciona os componentes metodológicos e digitais que comprometem a educação. O estudo, portanto, vem reforçar o papel do professor de Educação Física em área escolar, possibilitando que ele é a pessoa que cria, questiona e avalia o processo da educação dentro dos espaços escolares, ou seja, o professor acaba sendo a pessoa que participa da construção dos conteúdos como possibilidade de praticar as atividades com coerência e participação. Portanto, acredita-se que o professor ao contribuir com as práticas educativas e recreativas da escola, influencia um crescimento educativo que possa trazer o prazer e a autonomia, em momentos oportunos que apresente um grande papel significativo para o desenvolvimento da educação, animação e da criatividade, como ferramenta de formação.

Palavras-chave: Atividades recreativas. Ensino-aprendizagem. Formação. Escolarização

INTRODUÇÃO

Atualmente as atividades recreativas são consideradas um grande marco do envolvimento com a aprendizagem, educação e o desenvolvimento escolar. Fato é que, as atividades recreativas são benéficas ao crescimento e o desenvolvimento do potencial, físico, motor e afetivo do processo de escolarização. E, esse processo, pode ser influenciado no desempenho das atividades lúdicas e cotidianas, como conteúdo do processo escolar.

Conseqüentemente, a isso, o professor de Educação Física, ao possibilitar, vivências recreativas, nas aulas de Educação Física, como um conteúdo escolar. Faz com que, as vivências recreativas, sejam aplicadas de forma cultural e, que, essas vivências, possam trazer uma contribuição positiva no desenvolvimento do processo de aprendizagem. Além dessa contribuição, a prática da Educação Física permite a vivência de inúmeras práticas corporais e de integração social e cultural. (DARIDO, 2003).

Nessa perspectiva, é importante analisar que, as práticas corporais da Educação Física, possibilitam um grande empenho do desenvolvimento educacional, como um componente curricular das aulas de Educação Física e, conseqüentemente, a isso, as práticas recreativas, se desenvolvem e, se distribui, como uma constante influência das atividades lúdicas, coletivas e recreativas na escola.

Nesse contexto, compreender que, as aulas de Educação Física, é um componente curricular, que pode trazer a aprendizagem e a vivência em atividades recreativas que possibilitam um grande crescimento educativo, criativo e coletivo, na formação e na educação dos alunos, enquanto, envolvimento escolar e, também, envolvimento, com as práticas escolares e recreativas.

Com isso, é importante destacar que o professor de Educação Física, que tem como função principal, em propor a vivência de atividades recreativas dentro do ambiente escola, faz com que, as atividades recreativas, possam ser produzidas de forma lúdica. Porém, construir atividades lúdicas possibilita a socialização do aluno com ações socioeducativas e com diversas áreas do conhecimento. (PIMENTEL, 2012)

Nesse contexto, entender que as atividades lúdicas e recreativas possam contribuir com diversas áreas do conhecimento da Educação Física. O professor de Educação Física, faz com que, os processos de inovação e criatividade na escolarização e em seu processo de ensino – aprendizagem possa ser integrados e participados no processo de construção do conhecimento.

Segundo Pimentel (2012), a autora, comenta que:

“O processo de inovação, de reelaboração e de integração da educação, [...], precisa ser planejado juntamente com o uso de conteúdos programáticos sobre orientação do professor, determinando de forma flexível, a participação e a interatividade dos alunos nas aulas.” (PIMENTEL, 2012 p.19)

Assim, pode – se dizer, que, o professor de Educação Física, tem conste contribuição nesse processo, produzindo conteúdos e atividades, que possa trazer, a formando de novas aprendizagens e, também, que possa fazer com que os alunos mostrem e exercitem sua criatividade e animação no processo de escolarização.

A escolha desse tema foi feita através da observação que se acontece com a realidade atual das aulas de Educação Física



feitas no formato online, onde, a pesquisa foi analisada, que os alunos que estudam em formatos metodológicos e digitais, tendem a ter maior autonomia e, a ter mais criatividade, animação e diversão em outros meios de estudo e comunicação. Entretanto, a pesquisa foi observada nas aulas remotas, feitas por computadores e celulares.

Nessa perspectiva, pensando na educação online, o professor de Educação Física tem fundamental importância nesse processo, pois ele é a peça-chave em proporcionar seus conhecimentos, sua sensibilidade e, sua criatividade, para analisar e perceber que o seu processo de escolarização, está se desenvolvendo na sua formação.

Sendo assim, o professor de Educação Física, tem fundamental compreensão em contribuir e transformar o ambiente escolar em um espaço lúdico, criativo, animado e divertido.

Podendo assim, contribuir com a prática de habilidades cognitivas, motoras e afetivas, que se possa correlacionar, com a aprendizagem, educação e com a formação, em seu processo de escolarização. Porém, são com uma intervenção pontual, crítica e criativa do professor de Educação Física, que o ambiente escolar no formato online, pode se transformado em espaço de motivação.

Esta pesquisa teve foco em analisar a prática das atividades recreativas no processo de escolarização, ensino e aprendizagem do ambiente escolar, como, também, Investigar quais os benefícios que o desenvolvimento motor, físico e esportivo influência nas atividades recreativas da escola.

Conseqüentemente, a isso, beneficiar as atividades lúdicas e recreativas de forma online, contribuindo ao desenvolvimento do processo de aprendizagem, cognição, comunicação e interação, entre a escolarização e a formação.

Nessa perspectiva, a formação da educação e da aprendizagem, em seu processo da educação online, possibilita um constate crescimento das tecnologias digitais e, influencia, também, a constante utilidade de computadores e celulares dentro das salas de aula virtual.

Entretanto, Moral (2001) cita que:

"O conceito de aula muda porque, mesmo distante, o processo de aprendizagem pode acontecer. À medida que essas tecnologias vão-se tornando mais e mais rápidas, além de escrever coisas e ler mensagens, poderemos ver os alunos, eles verão o professor, a um custo relativamente barato. Então, isto vai modificar profundamente todo o conceito que nós temos de aula e o nosso papel professor e aluno". (MORAN, 2001, p.2)

Dessa forma, deve-se analisar que, o conceito das aulas de Educação Física, na educação online, se modifica diretamente ao processo de ensino e aprendizagem dos alunos.

Mostrando, que, o professor, como mediador tem a principal função de transformar, promover e influenciar, o processo de ensino, em um constante componente tecnológico e formativo, que seja provedor da aprendizagem e, que esteja aproximado da escolarização, como um processo de comunicação e interação do contexto escolar.

Diante disso, apresentar atividades que influencie a cognição, comunicação e a aprendizagem no ambiente escolar, Faz com que, a escolarização em faze escolar, tenha uma aprendizagem

significativa e continua, em seu constante processo de aprendizagem.

Por outro lado, a importância de praticar atividades recreativas nas aulas de Educação Física, influência a possibilidade de aprender o esporte, tanto, quanto, crescimento educativo e intelectual, como, quanto, crescimento comunicativo, formativo e intuitivo, nas atividades esportivas da escola.

Nessa perspectiva, parte-se da hipótese que o processo de escolarização na educação escolar se desenvolve com a prática dos esportes na escola e, é nesta faze, se constitui o desenvolvimento cognitivo, afetivo e social das atividades recreativas e educativas do ambiente escolar. Entretanto, a prática das atividades recreativas na escola possibilita a criação das brincadeiras educativas que se desenvolve do processo de animação e diversão.

Além disso, possibilita a melhora do crescimento progressivo da aprendizagem, do comportamento, da educação e, também, do desenvolvimento intelectual e da comunicação, já que, a prática das atividades recreativas na escola não exige grandes custos econômicos do ambiente escolar.

Por outro lado, é nas práticas recreativas que a educação física escolar se influencia das vivências esportivas. Assim, fazendo com que, as vivências esportivas da escola, possa se desenvolver, com o seu processo cognitivo, educativo e criativo. Promovendo assim, o processo da animação e diversão como ferramenta de formação.

O trabalho em questão será dividido em três seções. Na primeira seção será abordada a Educação Física escolar, através da educação online, já na segunda sessão, será aborda a escolarização com ferramenta de aprendizagem e educação. Por fim, na terceira abordagem, o papel do professor no ambiente escolar.

JUSTIFICATIVA

As atividades recreativas praticadas no ambiente escolar apresentam um grande acumulo de informações que são influenciados na aprendizagem e no comportamento dos alunos, além disso, praticar atividades reativas apresenta um grande papel significativo para o desenvolvimento das práticas esportivas na escola. Entretanto, é nas práticas das recreativas que os alunos possibilitam um crescimento continuo de vivenciar e aprender atividades e brincadeiras lúdicas, como formação de ensino - aprendizagem das práticas educativas da escola.

Nessa perspectiva, é nas atividades escolares que cada vez analisamos no processo de escolarização oportunizando a aprendizagem, influenciando a prática de aprender um novo esporte, que, aprimore um desempenho cognitivo e afetivo na escola.

Diante disso, apresentar atividades que influencie a cognição, comunicação e a aprendizagem dos alunos no ambiente escolar. Isso faz, com que, os alunos em sua faze escolar, tenha uma aprendizagem significativa e continua, em seu constante processo de escolarização.

Por outro lado, a importância de praticar atividades recreativas nas aulas de Educação Física, influência a possibilidade de aprender o esporte, tanto, quanto, crescimento educativo e



intelectual, como, quanto, crescimento comunicativo, formativo e intuitivo, nas atividades esportivas da escola.

Por fim, as atividades recreativas desempenham um grande crescimento significativo da sua aprendizagem, nas atividades escolares e, é nesse processo, durante as atividades recreativas, que se começa a melhorar o controle do comportamento e da aprendizagem progressiva nas atividades vivenciadas na escola. Além disso, as atividades escolares favorecem grandes benefícios para o bem-estar e a saúde dos alunos, assim, apresentando, o seu crescimento educacional, enquanto, processo de escolarização.

REVISÃO DE LITERATURA

As atividades recreativas na Educação Física escolar

Historicamente a Educação Física escolar é vista como um lugar cultural que se relaciona ao crescimento e desenvolvimento da aprendizagem dos alunos. E, é nesse contexto, que as aulas de Educação Física do ambiente escolar se relacionam com conteúdos e componentes curriculares da educação básica.

Porém, a Educação Física escolar, enquanto componente curricular da educação básica se volta aos conhecimentos da educação corporal e da cultura de movimento dentro do ambiente escolar e, é nesse contexto, que o professor de Educação Física, proporciona conhecimentos e reflexões voltados a uma didática esportiva que possibilita trabalhar o lúdico e as atividades recreativas dentro da escola.

Nessa perspectiva, é importante analisar, que, o professor de Educação Física, influencia e cria movimentos que contenha uma maior prevalência expressiva com o envolvimento das atividades escolares. Além disso, essa prevalência expressiva se passa por movimentos que possam garantir uma aprendizagem significativa e educativa em seu processo de escolarização.

Dessa forma, possibilitar movimentos expressivos e educativos, que possa trazer a aprendizagem nas atividades escolares, durante o processo de escolarização, desenvolve o crescimento da formação e, também, auxilia o estilo de ensino da sua educação.

De acordo com Figueiredo (2008):

“Durante as aulas é trabalhado não apenas o lado físico-motor do aluno, também aspectos intrínsecos que estão relacionados ao que esse aluno vai ser no futuro, como a sua personalidade, sua interação social, sua agressividade, sua capacidade de saber relacionar com adversidades, regras dentre vários outros fatores importantes para o seu desenvolvimento como cidadão”. (FIGUEIREDO, 2008 p.9).

Nessa perspectiva, quando o professor a Educação Física desenvolve estilos de ensino e aprendizagem, que se influencie nas atividades recreativas e, que possa trazer o desenvolvimento do aluno aos aspectos relacionados ao seu futuro. A atividade recreativa tem que ser valorizada para a sua formação social e para sua vida cotidiana fora da escola.

Porém, processo de ensino e aprendizagem dentro da escola, deve se passar por uma escolarização lúdica que contenha atividades recreativas, construídas com métodos simples. Além disso, o método de ensino e aprendizagem da escola, também, possa

ser contribuído com o envolvimento de habilidades cognitivas e afetivas.

Portanto, é importante analisar que, quando o professor de educação física se contribui ao desenvolvimento das atividades recreativas na escola, essas atividades devem se contribuir com a animação e diversão. Assim, compreendendo que, a atividades recreativas possa trazer uma experiência expressiva, lúdica e recreativa no ambiente escolar.

Segundo o autor, Naspe, 1999 apud Gallahue e Donnelly (2008).

“Atividades recreativas que desenvolvam habilidades, que favoreçam experiências, que colaborem ao seu desenvolvimento motor, afetivo e cognitivo trazem benefícios às aulas, podendo até fortalecer as relações entre colegas de uma forma que esses ensinamentos e experiências possam ser levados por toda vida”. (NASPE, 1999 apud GALLAHUE e DONNELLY, 2008, p.5)

Consequentemente, a isso, o professor de Educação Física deve se aproximar das atividades recreativas, levando em consideração o aprendizado e o compartilhamento, por meio de vivências que possa contribuir com o desenvolvimento da aprendizagem coletiva no ambiente escolar. Assim, considerando que, o desenvolvimento das atividades coletivas possa ser construído com o processo de crescimento da sua aprendizagem e da sua escolarização dentro da escola.

Porém, quando o professor de Educação Física, se contribui com o processo de escolarização nas vivências recreativas de forma online, em suas atividades escolares e, em suas vivências esportivas que possam ser desenvolvidas com formas tecnológicas e metodológicas.

O procedimento tradicional da formação de ensino dentro da escola passa a mudado dentro das salas de aula. Entretanto, com os procedimentos metodológicos e tecnológicos envolvidos nas atividades recreativas e escolares, que possa ser vivenciada dentro da sala de aula. O professor de Educação Física modifica o seu percurso da aprendizagem e, esse percurso, possa a ser mudado. Ele rompe com a forma tradicional de ensino e aponta para um novo paradigma. (MARTINS; FROM, 2016)

Dessa forma, as atividades recreativas que são influenciadas de forma online, devem mudar o planejamento das aulas tradicionais que envolva comportamentos divertidos na sala de aula e, assim, fazendo, com que, as atividades recreativas no formato online, possa se envolver com uma aprendizagem lúdica, crítica e, ao mesmo tempo criativa. Possibilitando, assim, que, a sua formação com as aprendizagens tecnológicas em seu processo de escolarização.

Consequentemente, a isso, nas atividades recreativas realizadas no formato online, no ambiente escolar, deve haver um crescimento da melhora no aproveitamento cognitivo e afetivo no processo de escolarização. Entretanto, Para a escola cabe o desafio de além de promover uma educação de qualidade, qualificar os estudantes para utilizar, com habilidade e competência, as tecnologias disponíveis. (MARTINS; FROM, 2016)

Portanto, trazer os procedimentos metodológicos e tecnológicos para dentro do ambiente escolar influencia o professor de Educação Física a estar preparado para novos desafios que serão



desenvolvidos, tanto no processo de escolarização, quanto na aprendizagem. Porém, a Educação Física online, também influencia no desenvolvimento do processo de aprendizagem do professor, enquanto, formação e escolarização.

A Escolarização como contexto da aprendizagem

A formação escolar é considerada uma importante ferramenta no desenvolvimento da educação dentro do ambiente escolar, com as práticas recreativas e, é através do desenvolvimento das ferramentas escolares que os alunos aprendem metodologias curriculares e complementares que possa trazer a aprendizagem, motivação e o crescimento educativo dentro de um processo contínuo de sua escolarização.

Nesse contexto, é no ambiente escolar, nas aulas de Educação Física, que a escolarização é influenciada com as práticas recreativas. E, Isso faz com que, o professor ao se comunicar e se expressar, diante das práticas recreativas e educativas da escola. Possibilita um crescimento cultural, criativo e social do ensino e da aprendizagem.

Dessa forma, quando o professor de Educação Física tem fundamental importância no crescimento educativo, criativo e cultural do ambiente escolar. As atividades recreativas da escola passam a se conectar com brincadeiras pedagógicas e estratégicas que possibilite o crescimento formativo e significativo da educação.

Com isso, Pimentel (2012) cita que: É necessária que o professor crie estratégias criativas, que explorem a curiosidade do aluno [...] com estímulo, prazer e autonomia. (PIMENTEL 2012, p.22)

Consequentemente, a isso, quando as aulas de Educação Física possibilitam um crescimento educativo que possa trazer o prazer e a autonomia, diante das atividades recreativas. O professor de Educação Física tem fundamental importância na escolarização, formação e na aprendizagem do contexto escolar.

Diante disso, é importante analisar que, a Educação Física atualmente vem sofrendo constantes avanços curriculares na sua didática do contexto educacional. E, é nesse contexto, que, as novas tecnologias digitais e educacionais estão modificando a formação e, está dando, para os alunos, um maior crescimento da sua autonomia e, também, da sua aprendizagem frente a novas tecnologias.

Segundo Mercado (1999) comenta que:

"As novas tecnologias criam novas chances de reformular as relações entre alunos e professores e de rever a relação da escola com o meio social, ao diversificar os espaços de construção do conhecimento, ao revolucionar os processos e metodologias de aprendizagem, permitindo a escola um novo diálogo com os indivíduos e com o mundo". (MERCADO, 1999, p.27)

Nesse contexto, cabe ao professor de Educação Física intervir em seus procedimentos metodológicos, tradicionais e educacionais. Possibilitando, assim, procedimentos e exigências que possam contribuir com o processo de escolarização. E, é nesse processo, que o professor tenha que se referenciar nas atividades recreativas, dando autonomia, confiança e criatividade na realização de suas atividades na escola.

Sendo assim, Gatti (1997) comenta que:

"Essas exigências modificam a demanda de formação profissional que se desloca do aprender a fazer para aprendê-lo a aprender, de modo que, mudanças que se anunciam na organização do trabalho e nas formas de convivência social precisam ser sentidas e compreendidas pelos responsáveis pelas políticas educacionais e demais envolvidos com o ensino, e este cenário [...] precisa ser tomado como referência para as decisões e orientações em educação. Isto porque este processo demanda novas habilidades cognitivas e sociais [...] para se atingir um novo patamar de desenvolvimento". (GATTI, 1997, p.3)

Nessa perspectiva, é importante analisar que, o professor de Educação Física, ao se aprimorar de metodologias educacionais que possa intervir a aprendizagem. O processo de escolarização deve ser aprimorado de forma lúdica, onde, as atividades recreativas e educativas, devem conter aspectos cognitivos, sociais e afetivos que possa trazer um constante crescimento aos aspectos de criatividade e da formação.

Nesse contexto, analisar que o processo formação, enquanto escolarização possibilita um grande crescimento educativo nos aspectos cognitivos e afetivos, mas, também, aumenta a animação e a motivação, já que, essa motivação aumenta se o professor a faz em um clima de confiança, de abertura, de cordialidade com os alunos. (Moral, 1998)

Dessa forma, quando a criatividade entra em comunicação com os alunos, através de procedimentos metodológicos e digitais dentro do ambiente escolar. A possibilidade da aprendizagem e da educação cresce em constante desenvolvimento e, assim, possibilita, que, o professor de Educação Física, possa se desenvolver, durante o processo da aprendizagem e da educação, dentro da escola.

Entretanto, Souza (2013) destaca que:

"A partir de então, o uso da Internet nas escolas marca uma nova era na educação, caracterizada por novas possibilidades e desafios dentro do processo de ensino e aprendizagem. As mudanças são muitas, as metodologias e práticas pedagógicas podem agora contar com tecnologias cada vez mais sofisticadas". (SOUZA, 2013, p.17)

Consequentemente, a isso, a aprendizagem dentro da escola, tende a se evoluir durante o processo de mudança das metodologias curriculares utilizadas no contexto escolar e, isso faz com que, o professor de Educação Física crie novas formas pedagógicas de aplicar suas aulas durante a formação e a escolarização dos alunos.

Contudo, quando o professor de Educação Física se encontra com conhecimentos tecnológicos e metodológicos que vai influenciar no contexto escolar, na aprendizagem e na educação. A sua aproximação com as atividades escolares deve estar voltada ao envolvimento da sua vida cotidiana, através de brincadeiras recreativas que possa trazer o convívio social e cultural do ensino e da aprendizagem no ambiente escolar.

O papel do professor como influenciador das atividades recreativas

O papel do professor de Educação Física na escola traz um grande marco para o conhecimento das atividades recreativas, pois ele é a pessoa que cria, questiona e avalia as atividades escolares do ambiente escolar. Além disso, a prática das atividades recreativas na escola permite a modificação do imaginário na realidade dos alunos, como um processo lúdico, na sua escolarização.



Nessa perspectiva, o professor de educação física dentro do ambiente escolar, procura possibilitar um desenvolvimento contínuo da sua aprendizagem. Levando em consideração que, o marco de conteúdos voltados a atividades recreativas na educação escolar, se volta a propostas escolares que se vincule ao conhecimento do corpo, do esporte e, também, da cultura do movimento, enquanto componente curricular.

Segundo a BNCC (2017):

"A vivência da prática é uma forma de gerar um tipo de conhecimento muito particular e insubstituível e, para que ela seja significativa, é preciso problematizar, desnaturalizar e evidenciar a multiplicidade de sentidos e significados que os grupos sociais conferem às diferentes manifestações da cultura corporal de movimento". (BRASIL, 2017, p.214)

Dessa forma, é importante analisar que, professor de educação física, ao se comprometer com os componentes curriculares que iram trabalhar a cultura de movimento. Sua proposta dentro do ambiente escolar tem que seguir procedimentos que envolvam o conhecimento do corpo, saúde e o bem-estar dos alunos, durante seu processo de escolarização.

Porém, nem sempre as aulas de Educação Física são voltadas para a saúde e, as aulas de Educação Física, acabam sendo voltadas a um ambiente lúdico e recreativo, mas, também, participativo.

Entretanto, o autor Scaglia e Rever Dito (2016) comentam que:

"O esporte é valorizado não como conteúdo predominante nas aulas de Educação Física, mas como uma das estratégias além do desenvolvimento motor como também para o entretenimento dos alunos na escola" (SCAGLIA; REVERDITO, 2016, p.4).

Dessa forma, quando o professor de Educação Física possibilitar estratégias para que a aplicação de esportes recreativo na escola se torne um esporte participativo. Ele faz com que, as práticas esportivas se vinculem as atividades recreativas voltadas ao crescimento físico, motor e afetivo.

Nesse contexto, é importante analisar que, quando o professor, muda sua estratégia de conteúdo, saindo de um esporte recreativo e tenta trazer um esporte participativo, com práticas esportivas dentro do ambiente escola.

Assim, a BNCC (2017), comenta que: "O intuito é provocar reflexões acerca das semelhanças, diferenças e impactos na prática pedagógica em Educação Física Escolar" (BRASIL, 2017, p.3)

Consequentemente, a isso, quando as atividades recreativas são influenciadas com diversos meios de atuação e, o professor de Educação Física, possibilita os alunos a se desenvolver com o esporte, através de um contexto cultural e, com métodos reflexivos, que possa trazer o seu desenvolvimento cognitivo, físico e esportivo, através do esporte escolar.

Segundo Muniz, Da Silva Ferreira, Anacleto (2018) comenta que:

"Mesmo o professor de Educação Física selecionando, organizando e planejando o conteúdo com base em seus conhecimentos, para atender às necessidades dos seus alunos nos diferentes níveis de ensino, ainda há uma ênfase no ensino esportivo [...] voltado para o desempenho". (MUNIZ; DA SILVA FERREIRA; ANACLETO, 2018 p.131)

Nessa perspectiva, é importante analisar, que, o professor de Educação Física, mesmo aplicando atividades recreativas dentro da escola, ainda se destaca, ao desempenho físico e esportivo. Porém, é nesse contexto, que, possibilitar a prática das atividades recreativas, cria e possibilita um desenvolvimento intelectual e comportamental nas atividades recreativas vivenciadas dentro da escola.

Por outro lado, as atividades recreativas desempenham um grande crescimento significativo da sua aprendizagem na escola e, é nesse processo, através das atividades recreativas, que os alunos na escola, começam a melhorar o controle do comportamento e da sua aprendizagem progressiva. Levando em consideração, a sua imaginação com a realidade que se influencia nas atividades recreativas vivenciadas ao contexto escolar.

Entretanto, os autores, Andrade, Fernandes, Ferreira (2017) comenta que: "[...] o comportamento do professor influencia de maneira diversificada o comportamento dos alunos"

Dessa forma, trabalhar atividades recreativas na escola permite a modificação da imaginação com a realidade dos alunos, como um processo lúdico, espontâneo e criativo. E faz com que, o professor de Educação Física ao trabalhar com a imaginação do aluno, usando habilidades fundamentais, comportamentais e motoras, nas aulas de Educação Física e, também, permitindo a influência da melhora da autonomia, da aprendizagem e, do desenvolvimento contínuo da sua formação.

Segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais – DCN (2013):

"A escola deverá [...] dizer que o aluno é sujeito de sua aprendizagem e, isso, significa afirmar que é dele o movimento de ressignificar o mundo, isto é, de construir explicações, mediado pela interação com o professor e [...] pelos instrumentos culturais próprios do conhecimento científico. Mas esse movimento não é espontâneo, é construído com a intervenção fundamental do professor". (BRASIL, 2013, p. 110)

Sendo assim, é a partir da revisão de literatura, que a presença do professor de Educação Física é de importante intervenção para a aprendizagem e, para a educação dos alunos, durante seu processo de escolarização.

MÉTODO

O presente trabalho caracterize como uma revisão de literatura, realizado por pesquisas bibliográficas e, contextualizado como uma revisão bibliográfica entre os anos de 2018 a 2021, sendo que, a contextualização da revisão bibliográfica e, as buscas pelas informações do trabalho, serão de uma abordagem qualitativa, apresentada por pesquisas bibliográficas e leitura de textos, artigos e autores que muito pesquisam sobre o tema.

O conteúdo desse trabalho será explorado, através de referências bibliográficas e pesquisas eletrônicas a base de dados, tais como Sigilo e Google acadêmico, utilizando os seguintes descritores: Educação Física escolar, Ensino-Aprendizagem e Escolarização.

A partir da revisão bibliográfica e dos estudos encontrados, realizou-se uma investigação, que abordassem a educação online, influenciada nas aulas de Educação Física e, como consequência, a



aplicação de atividades recreativas que são realizadas dentro do ambiente escolar entre os anos de 2018 e 2020.

Com a revisão bibliográfica foi observado que a educação física no ambiente escolar se disponibiliza de plataformas e ferramentas digitais, como meios, de aprendizagem e educação. Além disso, o estudo, também, terá a possibilidade em trazer discussões por capítulos que sintetize a prática das atividades lúdicas e recreativas na escola.

Porém, serão abordadas, pesquisas bibliográficas, que, de acordo com Severino (2007) a pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas, como livros, artigos, teses etc. A partir disso, serão abordadas pesquisas do tema proposto e, também, as pesquisas serão realizadas por textos dos períodos de 2015 a 2020.

Nesse contexto, o método de ensino dirigido pela revisão bibliográfica, do que se possa contribuir com a pesquisa, contempla com a seguinte questão, quando que a formação e a qualificação da aprendizagem dos alunos, quando utiliza ações tecnológicas e metodológicas no desenvolvimento das atividades escolares, possa ser analisado em seu processo de ensino - aprendizagem.

Dessa forma, é importante analisar que, é no ambiente escolar, nas aulas de Educação Física, que é o momento mais oportuno de transmitir informações sobre a importância das atividades escolares como processo de ensino-aprendizagem e escolarização. Assim, analisando que, os vínculos fundamentais de formação, nas práticas das atividades recreativas na escola, possibilitam envolvimento que possa trazer um crescimento criativo e educativo no ambiente escolar.

Consequentemente, a isso, é através das atividades recreativas e escolares que o processo de ensino-aprendizagem, formação e escolarização possa ser influenciado e desenvolvido, como um constante crescimento significativo da sua criatividade, animação e diversão.

Portanto, as atividades recreativas da escola desempenham um grande crescimento significativo da sua aprendizagem, nas atividades escolares e, é nesse processo, que os alunos começam a melhorar o controle do comportamento e da aprendizagem progressiva nas atividades vivenciadas na escola.

Além disso, as atividades recreativas possibilitam a melhora do crescimento progressivo da aprendizagem, do comportamento, da educação e, também, do desenvolvimento intelectual e da comunicação, já que, a prática das atividades recreativas na escola não exige grandes custos econômicos do ambiente escolar.

REFLEXÕES

As atividades recreativas dentro do ambiente escolar é uma prática esportiva que se influencia por brincadeiras lúdicas, recreativas e divertidas que pode ser referenciado ao processo da educação e da escolarização, dentro do ambiente escolar.

Nesse contexto, contribuir com a prática do esporte lúdico e recreativo no ambiente escolar trás, não só a animação e a diversão para os alunos, mas, também, possibilita a criação do desenvolvimento cognitivo, físico, motor e afetivo. Entretanto, as

atividades lúdicas e recreativas da escola, são muitas vezes influenciadas no final das aulas de Educação Física ou nos horários de intervalo, entre a pós, aula de Educação Física e o recreio. Porém, é nesta fase, no recreio, que os alunos têm o desenvolvimento das atividades recreativas e educativas do ambiente escolar.

Dessa forma, analisar que as atividades recreativas dentro do ambiente escolar são aprimoradas no recreio ou depois das aulas de Educação Física, faz com que, os alunos, dentro da escola, tenham um grande acúmulo de informações comportamentais e intelectuais das atividades escolares e, isso, faz com que, as possam conter um grande aprimoramento de informações criativas e intuitivas ao envolvimento esporte da escola. Porém, muitas vezes, os alunos tomam a posição de brincar na quadra, quando o professor Educação Física quer repetir a mesma atividade que houve durante semana.

Nessa perspectiva, influenciar atividades recreativas dentro do ambiente escolar faz com que, o professor de Educação Física, dentro da escola, procure meios de possibilitar grandes desafios da sua vida social e cotidiana, para que, a realização das suas atividades escolares, dentro da escola, tenha grandes vivências lúdicas e recreativas. E isso faz com que, tanto o professor, quanto os alunos tenham uma aprendizagem significativa das atividades esportivas.

Nesse contexto, é importante analisar, que, o professor de Educação Física, ao influenciar as atividades recreativas, pensando na possibilidade de influência, de forma lúdica, as atividades escolares, que possa trazer o crescimento e o desenvolvimento afetivo e motor dos alunos. Isso faz, com que, o seu empenho na realização das atividades, sejam, um grande desafio para a criação das atividades criativas, animadas e divertidas, dentro do ambiente escolar.

Segundo FERRAZ, FLORES (2004) citam que: "Em relação aos aspectos do desenvolvimento de habilidades motoras básicas, destaca-se o fato de que seu desenvolvimento necessita de maior tempo de prática".

Dessa forma, quando o professor de educação física tem o desafio de se aprimorar a movimentos que se influencia com comportamentos físicos, motores, afetivos e, também, esportivos, sua influência com a prática tenha que ter um grande desenvolvendo criativo e, esse desenvolvimento, tenha que trazer a formação e a escolarização.

Portanto, influenciar a prática recreativa dentro da escola, requer um grande desenvolvimento, seja de forma prática ou teoria. Entretanto, quando os movimentos esportivos entram no seguimento na educação online de forma metodológica e, esse seguimento se influencia nas aulas de Educação Física, que vai utilizar celulares e computadores. O grande desafio do professor é de trazer meios de organização e formação de conteúdo.

Nessa perspectiva, a atividade recreativa formuladas por celulares e computadores faz com que, o professor de educação física, utilize da sua criatividade, na criação de conteúdos lúdicos pela internet e, isso, faz com que, ele possa modificar a aprendizagem dos alunos, enquanto, envolvimento com a sua educação e escolarização.

Segundo Casagrande (2008) cita que:



"Uma característica importante quanto ao uso da internet, é que ela possibilita o aprendizado colaborativo, o que significa que tanto alunos como professores são participantes ativos no processo de aprendizagem". (CASAGRANDE, 2008, p.5).

Dessa forma, quando o professor de Educação Física modificar a sua aprendizagem, mostrando, meios de comunicação, formulação de conteúdo e organização das atividades. A aprendizagem dos alunos traz um crescimento contínuo e, o ensino é produzido com mais confiabilidade, autoestima e autoconfiança, para os alunos, nas aulas de Educação Física.

Entretanto, os autores Martins, From (2016) comenta que: "Ensino a Distância é uma proposta para socializar informação, transmitindo-a de maneira mais hábil possível".

Nessa perspectiva, as aulas de Educação Física, feitas de forma remota e a distância, faz com que, o professor possa interagir com os alunos, por meios metodológicos e tecnológicos e, faz com que, as aulas comecem a ser mais produtivas e interativas, com a vivência dos alunos dentro do ambiente escolar.

Porém, quando as aulas não são formuladas de forma animada ou divertida e, que não existem alunos presentes ou poucos alunos vivenciam as aulas. O professor de Educação Física deve reformular suas metodologias de forma crítica, mas, criativa e, ele tem que levar em consideração, que a modalidade de ensino a distância não seja um processo de desconstrução do conhecimento.

Com isso, PIMENTEL (2012) cita que:

"É necessário que o professor tenha qualificação e domínio dos recursos tecnológicos disponíveis a ele, para que o processo de conhecimento, seja realmente comprometido com uma aprendizagem moderna, capaz de acompanhar as revoluções tecnológicas, adequando o computador como um instrumento de trabalho, que venha estimular a curiosidade do aluno, a integração e a participação dos mesmos com novas tecnologias no ambiente escolar". PIMENTEL (2012, p.8)

Nessa perspectiva, a reformulação do conhecimento do professor dentro das plataformas metodológicas e digitais, traz um grande desafio de promover conhecimento na modalidade à distância e, também, traz a possibilidade, de promover a participação dos alunos em aulas mais interativas e intuitivas. Assim, fazendo, com que, as atividades recreativas, dentro do ambiente escolar no formato online, possam desempenhar um grande crescimento significativo da sua aprendizagem e, na sua formação vivenciada nas atividades recreativas e escolares da escola.

Dessa forma, a observação da modalidade à distância, é uma modalidade de realizar o processo de construção do conhecimento de forma crítica, criativa e contextualizada, quando o encontro presencial do educador e do educando não ocorrer, promovendo-se, então, a comunicação educativa através de múltiplas tecnologias (HACK, 2011).

Assim, Valente (1993) comenta que:

"A mudança da função do computador como meio educacional acontece juntamente com o questionamento da função da escola e do papel do professor. A verdadeira função do aparato educacional não deve ser a de ensinar, mas sim de criar condições de aprendizagem. Isso significa que o professor precisa deixar de ser o repassador de conhecimento - o computador pode fazer isso e o faz tão eficiente quanto o professor- e

passa a ser o criador de ambientes de aprendizagens e o facilitador do processo de desenvolvimento intelectual do aluno". (VALENTE, 1993, p.06).

Partindo dessa perspectiva, a formação e a atuação do professor de Educação Física em plataformas online e digitais. Deve contribuir com conteúdos adaptados, que vai dialogar com a intelectualidade e com a aprendizagem. Entretanto, para que, as suas aulas não sejam criticadas e, também, não sejam desconsiderados pelos alunos, os seus conteúdos, deve conter uma construção contínua e progressiva da sua aprendizagem e, as atividades devem ser praticadas com ampla facilidade de acesso.

Nesse contexto, foi observado que a atividade realizada, de forma online ou presencial, faz com que, o professor de Educação Física crie e recrie uma metodologia crítica, mas, participativa, que possa fazer, com que os alunos, dentro do ambiente escolar, possam se interagir e, também, se descontraírem com as atividades vivenciadas na escola.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a pesquisa realizada sobre os estudos feitos em relação das atividades recreativas, vivenciadas no campo escolar e, nas aulas de educação física do ensino fundamental II, acredita-se que, trazer atividades que vai trabalhar o lúdico como recreação, possibilitando, a criatividade e a educação, como componentes essenciais para a aprendizagem e o processo de escolarização e, isso, faz com que, o professor de Educação Física, crie abordagens curriculares e significativas, ao crescimento e desenvolvimento dos alunos, durante a sua escolarização.

Nessa perspectiva, o estudo foi abordado por apontamentos que possa estimular tanto a melhora do desenvolvimento escolar, como, também, a melhora do crescimento educativo e criativo das atividades vivenciadas na escola. Entretanto, os fundamentos abordados, diante da pesquisa destacaram-se de inúmeras abordagens significativas e existentes dentro da sala aula, assim, possibilitando que, o professor de Educação Física, crie e recrie o desenvolvimento de estratégias da aprendizagem e, também, de estratégias da criatividade.

Nesse contexto, quando o professor de Educação Física possibilita estratégias que possa trazer a aplicação de esportes recreativos na escola e, o esporte recreativo, se torne um esporte participativo. Ele faz com que, os alunos se vinculem as atividades recreativas voltadas ao crescimento físico, motor e afetivo. Porém, é nas práticas das recreativas que os alunos possibilitam um crescimento contínuo de vivenciar e aprender atividades e brincadeiras lúdicas, como formação de ensino – aprendizagem e escolarização, das práticas educativas da escola. .

Dessa forma, contribuir com as práticas educativas, influência o crescimento das habilidades cognitivas, motoras e afetivas, que se possa, correlacionar a aprendizagem e a educação, como processo de escolarização. Entretanto, processo de escolarização, dos alunos em sua fase escolar, faz com que, elas tenham uma aprendizagem significativa e contínua, em seu constante processo de aprendizagem.

Diante disso, praticar atividades recreativas na escola apresenta um grande papel significativo para o desenvolvimento das



práticas esportivas e educativas, como, também, aumenta a aprendizagem intelectual e comportamental dos alunos. Porém, acredita-se que na escola, a atividade recreativa traz emoção, prazer, alegria e autonomia na construção da aprendizagem.

Dessa forma, quando as aulas de Educação Física possibilitam um crescimento educativo que possa trazer o prazer e a autonomia, diante das atividades recreativas. Cabe ao professor de Educação Física intervir em seus procedimentos metodológicos, tradicionais e educacionais que possa trazer um desempenho do crescimento significativo da sua aprendizagem, nas atividades escolares e no processo de escolarização.

Consequentemente, a isso, é no ambiente escolar, nas aulas de Educação Física, que é o momento mais oportuno de transmitir informações sobre a importância das atividades escolares como processo de ensino-aprendizagem e escolarização. Como, também, tudo que se foi mencionado na pesquisa, com relação das atividades recreativas dentro da escola. Cabe ao professor, intervir, processo de escolarização, aprimorado atividades de forma lúdica e criativa, onde, as atividades recreativas da escola, devem conter aspectos cognitivos, sociais e afetivos que possa trazer um constante crescimento educativo, animado e divertido.

Nesse contexto, pode-se concluir que, aplicar atividades recreativas dentro do ambiente escolar, faz o professor de Educação Física desenvolver práticas educativas, lúdicas e divertidas, que apresente um grande papel significativo para o desenvolvimento da sua educação e, da sua criatividade, como ferramenta de crescimento educativo, para a escolarização dos alunos durante seu processo de formação.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Proposta preliminar. Terceira versão revista. Brasília: MEC, 2017.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA. Parâmetros curriculares nacionais: educação física. Brasília: MEC, 2003.
- CASAGRANDE, REJANE BERGMANN. A importância da internet no contexto escolar. Acedido em, v. 19, n. 03, p. 2016, 2008.
- DARIDO, Suraya Cristina. Educação Física na escola: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Ed. 2003.
- FERRAZ, O. L.; FLORES, K. Educação física na educação infantil: influência de um programa na aprendizagem e desenvolvimento de conteúdos conceituais e procedimentais. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 18, n. 1, p. 47-60, 2004. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16550>. Acesso em 27/04/2021
- FERNANDES, J. G. ANDRADE, M. S. FERREIRA, V. S.; Estudo sobre a relação professor-aluno. Revista de Pós-graduação Multidisciplinar, v. 1, n. 2, p. 335-346, 2017. Disponível em Acesso em 10/05/2021.
- FIGUEIREDO, C. et al. Experiências sociocorporais e formação docente em educação física, movimento. Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 85-110, 2008. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2395>. Acesso em 12/05/2021.
- GALLAHUE, David L. DONNELLY, Frances Cleland. Educação Física desenvolvimentista para todas as crianças. 4. ed. – São Paulo: Phorte, 2008.
- GATTI, Bernardete Angelina. Formação de professores e carreira: problemas e movimentos de renovação. Campinas- SP: Editora autores associados, 1997.
- HACK, Josias Ricardo. Introdução à educação à distância. Florianópolis: LLV/CCE/UFSC, 2011.
- MARTINS, K; FROM, D. A. A importância da educação à distância na sociedade atual. 2016. Disponível em: <https://assessoritec.emdesenvolvimento.net/wp-content/uploads/sites/641/2016/12/Artigo-Karine.pdf>. Acesso em 10/06/2021.
- MERCADO, L. P. Formação continuada de professores e novas tecnologias. Maceió: EDUFAL, 1999.
- MORAN, José Manuel. Mudar a forma de ensinar com a Internet: Transformando a aula em pesquisa e Comunicação. WWW. Eca. USP. BR/moran e acessado em, v. 9, n. 23, p. 2002, 1998. Disponível em: http://www2.ufpel.edu.br/crm/pgl/computador/mudar_com_internet.pdf. Acesso em 21/05/2021
- MORAN, José Manuel. Novos desafios na educação a Internet na educação presencial e virtual. Saberes e linguagens de educação e comunicação, v. 1, p. 19-44, 2001. Disponível em: https://cead.ufop.br/site_antigo/arquivos/texto1.pdf. Acesso em 12/05/2021
- MUNIZ, Diogo; DA SILVA FERREIRA, Janaína; DE ALMEIDA ANACLETO, Francis Natal. TRANSFORMAÇÕES CURRICULARES DO ESPORTE ESCOLAR: DO ESPORTIVISMO À BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR. 2018.
- PIMENTEL, I. Da L. Educação on-line para alunos do ensino fundamental das séries iniciais. 2012. Disponível em <https://www2.unifap.br/midias/files/2016/04/EDUCA%c3%87%c3%83O-ON-LINE-PARA-ALUNOS-DO-ENSINO-FUNDAMENTAL-DAS-S%c3%89RIES-INICIAIS-IZABEL-DA-LUZ-PIMENTEL.pdf>. Acesso em 12/05/2021
- SCAGLIA, A. J; REVERDITO, R. S. Perspectivas Pedagógicas do Esporte no Século XXI. In: Moreira, W. W, Nista-Piccolo, V.L. (orgs.). "Educação Física e Esporte no Século XXI". Campinas, SP: Papyrus, 2016, p. 43-65.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do Trabalho Científico. 23 ed. rev. e atualizada. São Paulo: Cortez, 2007.
- SOUZA, MG de. O uso da internet como ferramenta pedagógica para os professores do ensino fundamental. Monografia (graduação)– Universidade Aberta do Brasil, Universidade Estadual do Ceará, Centro de Ciências e Tecnologia, Curso de Licenciatura Plena em Informática, Tauá, 2013.
- UNISA, Universidade Santo Amaro. Modelo para elaboração e formatação de artigos. Trabalho de Conclusão de Curso, 2020.
- VALENTE, José Armando. Computadores e conhecimento: repensando a educação. Campinas: Unicamp, p. 142, 1993.



Rodrigo Gomes Santana; Bruno Pinheiro

Busca-se compreender através deste estudo a importância da atividade física como fator preventivo do câncer. Compreende-se que a atividade física possa desempenhar um resultado preventivo contra neoplasias, mesmo que os dados epidemiológicos já exibidos, ainda não permitam uma definição conclusiva. Diante da problemática apresentada, surge o questionamento a respeito, para saber se a prática de atividades físicas auxilia na prevenção do câncer. Dessa forma, o objetivo geral deste trabalho é analisar os possíveis benefícios que a atividade física proporciona na prevenção do câncer. E como objetivos específicos: abordar as principais atividades físicas que auxiliam na prevenção do câncer; identificar os avanços nas pesquisas sobre a relação das atividades físicas como fator preventivo do câncer; e pesquisar sobre os benefícios psicobiológicos da atividade física e dos vários exercícios sistemáticos, destacando as possíveis influências para a saúde do corpo. Como metodologia utilizou-se uma pesquisa bibliográfica baseada em materiais já elaborados constituídos, principalmente, de livros, revistas, artigos científicos e sites da internet que abordam o tema em questão. Neste sentido, concebe-se esta pesquisa como de fundamental importância, uma vez que vai reunir estudos e evidências, além de poder contribuir com estudos futuros para uma melhor compreensão das manifestações que resultam no câncer, sintomas, tratamento e os benefícios que a atividade física pode proporcionar na prevenção do mesmo. Concluiu-se que o paciente deve ser analisado e guiado com relação à prática de atividades seguras e efetivas, nas diferentes etapas de seu tratamento e continuidade.

Palavras-chave: Atividade Física; Benefícios; Câncer; Prevenção; Saúde.

INTRODUÇÃO

Busca-se compreender através deste estudo a importância da atividade física como prevenção para o câncer, pois ultimamente a prevalência da doença vem sendo considerada como um sério problema para a saúde pública no Brasil e no mundo devido ao número de casos novos que está aumentando cada vez mais.

O conceito de câncer é utilizado para definir em média 200 tipos diferentes de doenças que afetam órgãos ou sistemas do corpo humano. Cada tipo de câncer é único, com particularidades provenientes do seu desenvolvimento. O câncer é reconhecido como a doença das células, estas são os menores componentes do corpo, normalmente se reproduzem seguindo um padrão regular comum ao desenvolvimento celular, porém quando esse ciclo ocorre de maneira diferenciada, haverá uma desordem nos padrões reconhecidos, promovendo assim, um crescimento descontrolado das células, causando edema ou tumor, sendo esses classificados como de origem benigna ou maligna (CRUZ, 2008).

Alguns estudos apontam que a falta de exercícios físicos e o hábito do sedentarismo aumentam a probabilidade do desenvolvimento de alguns tipos de câncer. Para Ortega (2016) foi comprovado por meio de pesquisas que o exercício estimula a ativação do sistema imunológico em animais, com diminuição

significativa do crescimento de tumor. Já em seres humanos existem diversos fatores que podem implicar no crescimento tumoral.

É fato que na maioria dos países ocidentais as neoplasias são a segunda causa mais frequente de morte, perdendo apenas para as doenças cardiovasculares. Compreende-se que a atividade física possa desempenhar um resultado preventivo contra neoplasias, mesmo que os dados epidemiológicos já exibidos, ainda não permitam uma definição conclusiva. Diante dessa problemática, surge a pergunta: A prática de atividades físicas auxilia na prevenção do câncer?

Com isso, compreende-se como hipóteses que a atividade física contribui na prevenção do câncer, pois a atividade física é de suma importância para a vida das pessoas, pois ajuda na redução do desgaste físico e mental, além de avigorar os músculos, gerando uma qualidade de vida perfeita. Além, de assegurar que os exercícios físicos realizados de forma regular apresentam benefícios psicológicos que abrangem aumento no senso de autoeficácia, enriquecimento da autoestima e melhor autoimagem física.

Dessa forma, apresenta-se como objetivo geral, analisar os possíveis benefícios que a atividade física proporciona na prevenção do câncer. E como objetivos específicos: Abordar as principais atividades físicas que auxiliam na prevenção do câncer; identificar os avanços nas pesquisas sobre a relação das atividades físicas como fator preventivo do câncer; e pesquisar sobre os benefícios psicobiológicos da atividade física e dos vários exercícios sistemáticos, destacando as possíveis influências para a saúde do corpo.

Portanto, destaca-se a justificativa deste estudo, o fato de que existem poucas pesquisas relacionadas à atividade física e câncer, pois poucos foram os resultados apontados com menor incidência de câncer quando se pratica atividade física regular. Com relação aos efeitos que os exercícios físicos causam em pacientes com quadros de câncer já alojados são ainda mais incertos, mesmo que alguns autores apontem vários benefícios.

Entretanto, é importante ressaltar que a prática de atividades físicas pode ser de grande relevância para o tratamento de pacientes com neoplasias ao constituir situações reais de aplicabilidade prática. Assim, a realização deste estudo pode contribuir para futuras pesquisas acadêmicas e avanços sobre os possíveis benefícios proporcionados pela prática de exercícios físicos para a prevenção do câncer.

Nesse contexto, o presente trabalho busca compreender outro modo de avaliar as atividades físicas e a relação com o câncer e de refletir sobre algumas questões que podem ser pensadas por encontrarem-se no âmago do processo de adoecimento do ser humano. Os significados do câncer e dos aspectos comportamentais, desenvolvimentais e interacionais nele envolvidos despertam a atenção das clínicas médicas e de estudiosos do assunto.

Enfatiza-se que este assunto é muito importante, pois traz para os profissionais da área da educação física a realidade encontrada no dia a dia com as pessoas que necessitam de cuidados. Deste modo, são indispensáveis estudos voltados à área de educação física como prevenção do câncer, pois cada vez mais



peças estão morrendo vítimas de câncer, devido ao sedentarismo e falta de atividades físicas.

REVISÃO DE LITERATURA

Ultimamente a atividade física apresenta-se com grande confiabilidade diante da sociedade, pois está sendo cada vez mais debatida por conhecedores na área, e também, por pessoas adeptas e não adeptas à prática de atividades. É fato que a prática de exercícios evolui o comportamento do ser humano, onde o mesmo melhora a qualidade de vida e passa a ter relacionamentos saudáveis no ambiente familiar, no ambiente de trabalho e na hora do lazer.

Segundo Barros (2016, p. 11) "A prática constante de exercícios físicos, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física".

Sabe-se que a atividade física é de suma importância para a vida das pessoas, pois ajuda na redução do desgaste físico e mental, além de avigorar os músculos, gerando uma qualidade de vida perfeita. Outro fator relevante na atividade física é a facilidade que as pessoas encontram em interagir com outras, permitindo novas amizades.

Para Costa (2004), a musculação durante a sua história sempre foi uma atividade envolvida por mitos e muito de empirismo, ficando muitas vezes reservada apenas para atletas de levantamento de peso e fisiculturistas. Atualmente, com os diversos estudos científicos realizados, a musculação atravessa uma fase evolutiva em sua história, sendo considerada como um importante meio de obtenção de benefícios que proporcionam melhorias significativas na qualidade de vida daqueles que a praticam.

É importante ressaltar que uma alimentação desequilibrada e a falta de exercícios físicos são elementos que determinam o sobrepeso. Quanto mais cedo houver uma transformação na vida alimentar e uma mudança no estilo de vida sedentário, mais fácil será mudar os maus hábitos, contribuindo para uma vida mais saudável.

Dessa forma afirma-se que:

"O exercício físico contribui para redução de peso através da criação de balanço energético negativo. Contudo, atingir altos gastos energéticos durante a atividade física requer a capacidade do indivíduo para se exercitar por longos períodos em altas intensidades, o que é possível para pessoas treinadas" (BARROS, 2016, p. 6).

Todos esses fatores, a qualidade de vida junto com a influência mútua entre as pessoas é de grande relevância, assim como já foi falado, desde que haja uma alimentação saudável aliada à prática de atividades físicas, onde o organismo deve permanecer de bem consigo mesmo.

"Do ponto de vista físico, o fator mais importante na manutenção da saúde é o cuidado com a alimentação – existe até um ditado popular que versa sobre o assunto: somos o que comemos... Uma alimentação saudável implica em suprir o organismo com todos os nutrientes de que ele necessita para seu bom funcionamento e para a conservação de um peso estável, fatores importantes na prevenção de várias doenças" (VERAS, 2005, p. 15).

De acordo com Heyward (2004 apud Carneiro, 2009), alguns benefícios da atividade física para a saúde, são a redução do risco de morrer, de desenvolver doenças como o câncer, a diabetes, hipertensão e a redução da pressão e da depressão, além de auxiliar

no controle do peso corporal, e essa prática de exercícios físicos, combate ainda, o sedentarismo.

Por conseguinte, é imprescindível lembrar que a atividade física faz parte da vida de todos, mesmo àqueles que têm pouca remuneração, pois existem exercícios que podem ser praticados sem gastar dinheiro, como a prática de caminhadas e o acesso a equipamentos para a execução de exercícios em parques e praças onde reside cedido pela Prefeitura (MONTEIRO, 2016).

Contudo, os profissionais da área da saúde e de habilidade física necessitam saber dos princípios básicos de avaliação física e da prescrição de exercícios. Porém, devem saber utilizar os resultados, para que ocorra sempre um planejamento adequado dos programas de atividade física para as pessoas com propensão às doenças, sobretudo, com aquelas que tenham a possibilidade de desenvolver um câncer, de modo que os exercícios sejam realizados de acordo com o organismo de cada um, além de satisfazer as necessidades de seus clientes.

Com relação ao câncer, entende-se que os fatores de risco para o câncer podem ser de natureza ambiental, levando em consideração o estilo de vida do indivíduo, consumo de álcool, uso de tabaco, hábitos alimentares, ocupacionais, sexuais, medicamentos e exposição a radiações. Sendo que existem também os fatores de risco essenciais como moleculares, hereditários e predisposição genética. (FILGUEIRAS et. al., 2016)

Deste modo, aborda-se que a prevenção do câncer é provável, pois a maioria dos cânceres é desencadeada por fatores ambientais, podendo assim, ser impedidos. A procedência genética representa pouca incidência. Por isso, a população deve ser orientada a evitar exposição desnecessária aos fatores de risco, como forma de prevenção.

Enfatiza-se que este assunto é muito importante, pois traz para os profissionais da área da educação física a realidade encontrada no dia a dia com as pessoas que necessitam de cuidados. Deste modo, são indispensáveis estudos voltados à área de educação física como prevenção do câncer, pois cada vez mais pessoas estão morrendo vítimas de câncer, devido ao sedentarismo e falta de atividades físicas.

Com isso, os profissionais da área de educação física precisam dar valor aos programas que conservam a saúde e o bem-estar das pessoas, além de incluir práticas que possam ajudar a prevenir doenças, com o intuito de motivar melhorias para a funcionalidade do organismo e, dessa forma, colaborar para a socialização de pessoas e para o bem-estar individual.

Brito (2014), menciona que existem os seguintes benefícios oriundos da prática de educação física: reduzir a tensão através da prática de exercícios aeróbicos, melhorar a saúde física e melhorar a saúde psicológica, além de favorecer o humor e reduzir a ansiedade, além do progresso no bem-estar e redução da ansiedade e melhora do equilíbrio emocional.

"Os exercícios físicos apresentam melhorias físicas e psicológicas para as pessoas, tais como: diminuição da gordura corporal, aumento da força e da massa muscular e melhoria da flexibilidade, diminuição da pressão arterial, diminuição da insônia, estresse, ansiedade, melhoria das funções cognitivas, autoestima e imagem corporal, e maior socialização" (COSTA, 2009, p. 5).



Assim, Spirduso (2005), afirma que as atividades físicas concretizadas de forma regular oferecem ainda como melhorias, a redução dos coeficientes de triglicérides no sangue, diminuição dos riscos de acidentes vasculares cerebrais e a conservação do funcionamento de alguns neurotransmissores.

O exercício físico enriquece o metabolismo de modo geral, entretanto, sabe-se que o coração é um dos órgãos mais beneficiados: passam a bombear maior quantidade de sangue, permitindo melhor oxigenação de outros órgãos essenciais como o cérebro, os pulmões e os rins. Além de ser uma aliada no controle do peso, a atividade física praticada de forma regular, aumenta a capacidade das células de absorver glicose, diminuindo o nível de açúcar no sangue (CAMARDA, 2010).

As consequências da prevenção e do tratamento terapêutico da atividade física são avaliadas há milhões de anos. As evidências encontradas em vários estudos científicos sobre os seus benefícios vêm se expandindo de forma expressiva nas últimas décadas em vários campos do conhecimento em saúde, compreendendo a oncologia (BRITO, 2014).

Ressaltam-se as evidências científicas disponíveis sobre os resultados da prevenção e do tratamento clínico através de exercícios físicos em diversas pessoas com cânceres e seu papel como atenuante de complicações associadas à doença e ao seu tratamento. Com isso, apresenta sugestões e propostas referentes à prática de atividade física com esta finalidade.

Percebe-se que as evidências são abundantes e significativas, especialmente, com relação à diminuição do risco de câncer de mama e de cólon. Há destaques consideráveis também para o câncer de próstata e alguma ênfase para o câncer de pulmão, endométrio, estômago, fígado e rim (BRITO, 2014).

Compreende-se a atividade física regular como sendo uma ferramenta importante na prevenção do câncer de mama. Um estudo divulgado pela Associação Americana para Pesquisa do Câncer (AACR) apresentou que até mesmo um exercício simples, e com orientação adequada, pode auxiliar na redução do risco (ZOGAEB, 2015).

Tal pesquisa mostrou ainda que a atividade física opera na metabolização do hormônio estrogênio e colabora para atenuar o risco da doença nas mulheres na pós-menopausa. Para Zogaeb (2015), as conclusões do estudo expandem o conhecimento dos mecanismos biológicos potenciais que atrelam a atividade física ao menor risco de tumores cancerígenos, tanto no de mama, quanto nos outros tipos de tumores.

Ainda na percepção do autor supracitado, Benjamin Apter, médico especialista em medicina do esporte e fisiologia do exercício, através de estudos científicos comprovou que em pacientes já diagnosticadas com câncer, o exercício físico se apresenta como essencial para recuperação da autoestima, amenizando sequelas do tratamento, além de ser uma forma de socializar o paciente (ZOGAEB, 2015).

Convém ressaltar, no que diz respeito a outros cânceres, que até o momento não há ênfase científica relevante disponível de que a atividade física ofereça impacto significativo na redução do

risco, sendo um dos motivos principais da ideia em abordar esse tema.

Compreende-se que a atividade física apresenta vários benefícios para o organismo, proporcionando melhorias e maior qualidade de vida para a saúde das pessoas. Assim, a participação de portadores do câncer em programas de atividades físicas é uma forma de prevenção e tratamento para o câncer, além de ajudar na diminuição e prevenção de outras doenças.

Desse modo, ressalta-se o comentário a seguir:

"A prática regular de exercícios físicos vem acompanhada de benefícios que auxiliam em todos os aspectos do organismo. Colabora para melhoria da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações, destacando que todos esses benefícios ajudam na prevenção e no controle de várias doenças, sendo de suma importância para reduzir a mortalidade agregada a elas. Por exemplo, um indivíduo que deixa de ser sedentário e passa a ser um pouco mais ativo consegue reduzir o risco de morte por doenças do coração em 40%, isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de gerar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida" (FLORES, 2016, p. 5).

Assim, enfatiza-se que a prática regular de exercícios físicos diminui o risco de diversas espécies crônicas entre adultos mais velhos, abrangendo doenças coronárias, a hipertensão, diabetes, desordens metabólicas, bem como de diferentes estados emocionais prejudiciais como o stress e a depressão. Diante do exposto, aborda-se que o alto nível de atividade física, bem como, sua prática regularmente desempenha um forte impacto positivo na redução da morbidade e aleatoriamente da mortalidade da população em geral (BLAIR, et. al, 2006).

Com relação aos benefícios da atividade física apresenta-se a melhoria em pessoas com habilidade cognitiva, pois o exercício físico é um grande instrumento que pode ser usado na manutenção e na melhoria da memória, já que pela repetição e dificuldade em realizar movimentos estabelecidos, trabalha-se a concentração, a atenção, o raciocínio e o aprendizado motor (FLORES, 2016).

Assim, a participação em programas de atividades físicas é uma forma de reduzir e prevenir inúmeras doenças, pois, o organismo fica mais vulnerável em adquirir alguns danos a partir do processo de envelhecimento (MAZZEO, et. al. 2008). Consciente de quanto o câncer intervém na saúde e na qualidade de vida das pessoas, faz importante refletir um pouco sobre o mesmo. É que, de fato, nos países desenvolvidos, poucos problemas de saúde afetam as populações com intensidade semelhante à intensidade dos tumores malignos. Daí, a importância da atividade física como prevenção dessa doença.

Cabe ressaltar que o tratamento do câncer de uma maneira geral requer uma série de mudanças de comportamento do indivíduo portador da doença, bem como também, de seus familiares e/ou amigos, uma vez que este terá que vivenciar momentos extremamente delicados no percurso do tratamento, fatores como aceitação da doença, construção de uma relação de positivismo com o tratamento, compreensão da realidade vivenciada e minimização dos efeitos colaterais podem ser fundamentais para o bom desenvolvimento do processo terapêutico (CARR, 2008).

O câncer é definido como uma doença degenerativa que resulta do acúmulo de danos no material genético celular, que leva o



procedimento ao crescimento, reprodução e dispersão atípica das células (ALBERTS, et. al., 2004).

Compreende-se que o aparecimento das neoplasias está ligado a uma multicausalidade de fatores avaliados como carcinogênicos, ou seja, agentes iniciadores com capacidade para transformar a composição do DNA de uma célula, fatores estes que podem ser intrínsecos ao indivíduo, como caracteres hereditários ou que podem ser contraídos ao longo da vida da pessoa conforme o seu estilo de vida, já que existem vários agentes externos e/ou ambientais que são analisados como carcinogênicos (OTTO, 2002).

Ultimamente, as doenças oncológicas são avaliadas como problema de saúde pública devido à alta incidência, prevalência, mortalidade, gastos hospitalares e, acima de tudo, os efeitos sobre a qualidade de vida da pessoa, assim como os cuidados para os profissionais de saúde (WHO, 2012). A dimensão global dessa doença mais que dobrou em 30 anos, especialmente nos países em desenvolvimento e os principais fatores que contribuem para isso são o envelhecimento da população e fragilidades dos programas de prevenção dessa doença (GUERRA, MOURA; MENDONÇA, 2005).

Dessa forma, Araújo, Pádua Júnior (2012), ressaltam que com relação à prevenção do câncer pode-se dizer que é determinada como a redução da mortalidade de câncer pela diminuição de casos concretos. A maioria dos dados sobre prevenção do câncer incide de estudos epidemiológicos que mostram associações entre mudanças no estilo de vida ou exposição ambiental e determinados tipos de câncer.

Cabe destacar que a vida contemporânea vem sendo desenvolvida como pouco saudável, pois gera muito estresse e fadiga devido à rotina de trabalho e aos diversos problemas sociais da atualidade, agravada por uma má alimentação e pela falta de atividade física regularmente. A partir desses fatores mencionados, a qualidade de vida da população fica muito abalada, tanto em nível físico quanto psicológico (SILVA, 2013).

Hoje, no mundo todo, as pessoas estão cada vez mais sedentárias, sendo exatamente estas as que mais teriam mais chance de ganhar com a prática regular de atividade física, seja para prevenir doenças, promover mais saúde e qualidade de vida, ou simplesmente para se sentir bem melhor (TAHARA, et. al., 2013).

MÉTODOS

Concebe-se esta pesquisa como de fundamental importância, uma vez que vai reunir estudos e evidências, além de poder contribuir com estudos futuros para uma melhor compreensão das manifestações que resultam no câncer, sintomas, tratamento e os benefícios que a atividade física pode proporcionar na prevenção do mesmo.

Marconi e Lakatos (2007) definem pesquisa científica como aquela usada para averiguar os acontecimentos que possam colaborar ou impactar o objeto a ser estudado, pois através dela serão adquiridos conhecimentos e informações diante da análise dos dados assegurando os resultados e o desenvolvimento do conhecimento. Abordaram-se neste estudo, alguns aspectos de fundamentação teórica referente a uma pesquisa descritiva. Com relação aos procedimentos metodológicos utilizados, utilizou-se uma

pesquisa bibliográfica baseada em materiais já elaborados constituídos, principalmente, de livros, revistas, artigos científicos e sites da internet que abordam o tema em questão.

Conforme salienta Gil (2008), a pesquisa descritiva propõe-se descrever características de uma população ou fenômeno ou estabelecimento de relações entre as variáveis, de forma a conjugá-las em uma totalidade de observação.

Vergara (2010) diz que a pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já avaliadas, e divulgadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos e páginas de web sites.

Para alcançar o objetivo desse estudo, adotou-se um estudo descritivo, que segundo Prodanov e Freitas (2013, p. 52) busca-se descobrir a frequência com que um fato ocorre, sua natureza, suas características, causas e relações com outros fatos.

REFLEXÕES E ANÁLISES SOBRE O TEMA

Os principais efeitos benéficos da atividade física e do exercício citados em alguns estudos são: diminuição da gordura, aumento da massa muscular, desenvolvimento da força muscular, incremento da densidade óssea, fortalecimento do tecido conectivo, aumento de flexibilidade, ampliação do volume sistólico, redução da frequência cardíaca em repouso, aumento da ventilação pulmonar, redução da pressão arterial, melhoria do perfil lipídico, melhora da sensibilidade corporal, aumento do autoconceito e da autoestima, da imagem corporal, diminuição do estresse e da ansiedade, da tensão muscular e da insônia, diminuição do consumo de medicamentos, melhora das funções cognitivas e da socialização e, por fim, melhorias na função imune (ARAÚJO, 2007).

Portanto, é de suma importância avaliar que esses efeitos gerais do exercício físico têm apontado vários benefícios no controle, tratamento e prevenção de doenças como câncer, diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, doenças respiratórias, artrose, osteoporose, dores crônicas, desordens mentais e psicológicas, entre outras (ANTUNES et. al., 2006).

Outro aspecto positivo com relação à prática regular de atividade física é o seu resultado sobre viver mais e com qualidade de vida. Entre outros procedimentos práticos, como nutrição adequada, ausência de dependência química como drogas, bebida e fumo, assim, a atividade física regular vem comprovando através de estudos que a partir de sua prática pode se viver mais e melhor (ARAÚJO, 2007).

De acordo com Pitanga (2012), vários estudos descobriram fortes ligações entre longevidade, mortalidade e prática de atividade física apesar da impossibilidade de garantir a relação causa-efeito por causa dos fatores observacionais limitantes. Porém, apesar de restringidos, estes estudos são concretizados em circunstâncias reais, e não em laboratórios com suas reduções do real, o que concede confiabilidade para os achados. Estudos atuais seguem averiguando o sedentarismo como fator de risco ou o exercício físico como estilo de vida ativo para proteção de várias enfermidades, entre elas o câncer, entretanto um aspecto que deve ser mais bem notório



é a relação entre a intensidade do exercício físico com os benefícios possíveis e objetivos propostos.

Compreende-se que a prática regular de atividade física está associada a menores índices de mortalidade em geral, atenuando, em especial, o risco de morte por doenças cardiovasculares e, particularmente, por doenças coronarianas. Ainda previne ou retarda a manifestação da hipertensão arterial e promove a diminuição dos níveis de pressão arterial nos hipertensos. Portanto, a prática regular de atividades físicas beneficia igualmente o funcionamento do organismo como um todo, na medida em que a canalização das energias perdidas nos conflitos emocionais o reequilibra (PITANGA, 2012).

Com relação à atividade física para obter relaxamento, resultados benéficos são igualmente mostrados. Goleman e Gurin (2008) determinam como reação de relaxamento a ação de equilíbrio da natureza contra o excesso de reações lutar-ou-fugir, compondo uma série de transformações interiores que acontecem quando a mente e o corpo se sossegam. Ressalta-se que algumas técnicas podem ser aproveitadas para evocar este potencial, como o relaxamento, a respiração profunda, meditação, yoga, orações repetitivas ou mantras, visualização de imagens, entre outras.

Cabe esclarecer que no tratamento de câncer, este tipo de atividade física pode se despontar como sendo muito benéfica, pois na concepção de Lohr; Amorim (1997) o relaxamento mental contribuiria, principalmente em sintomas como enjoos e ocasionais vômitos, além de aprimorar quadros de insônia ao melhorar o manejo com as tensões. Apresentando este fato para pacientes com câncer, vale notar que o desespero e a frustração dos pacientes podem levar à busca de qualquer procedimento que assegure cura ou comodidade, muitas vezes sem qualquer rigor científico.

Para melhor compreensão do assunto em questão, é importante esclarecer que antes de compreender a influência dos exercícios sobre o Sistema Imunológico, é necessário compreender o funcionamento do organismo frente a enfermidades e agentes externos.

Ultimamente, existe um crescente interesse na probabilidade de os exercícios físicos aumentarem a saúde na qualidade de vida e também aumentar a expectativa de vida dos portadores de câncer. Porém, vale destacar que os estudos nessa área ainda são pouco conclusivos e com várias limitações metodológicas (BATTAGLINI et. al., 2004).

Percebe-se que mesmo com grande interesse de estudos correlacionando exercício e promoção de resultados favoráveis na prevenção e combate ao câncer, os estudos existentes não foram apropriados para esclarecer os mecanismos por intermédio dos quais esses resultados acontecem. Quanto à aplicação de atividade física em quadros da doença instalados, os mecanismos nos quais o exercício influencia o combate ao câncer são esclarecidos através de suposições, tendo a suposição do gasto com energias recebidas com mais atenção (ARAÚJO, 2007).

Conforme essa abordagem faz-se necessário afirmar que o exercício influenciaria de forma positiva o organismo portador de tumor devido a um aumento do gasto energético. O gasto excessivo de energia dificultaria o desenvolvimento e crescimento tumoral uma

vez que o organismo ao consumir mais substratos proporcionaria uma vantagem contra o tumor na competição por nutrientes.

Entretanto, alguns estudiosos não acreditam que o principal resultado do exercício derive deste mecanismo de gasto de energia (SILVA, 2013).

Ainda na concepção do autor supracitado, existe uma carência de estudos exclusivos sobre os efeitos da atividade física sobre o câncer. O volume, amplitude e tipos de exercícios físicos são os principais fatores que devem ser levados em consideração no evento da prescrição de exercícios especiais para pacientes portadores de neoplasia (ARAÚJO, 2007).

Cabe ressaltar que a atividade física produz alterações metabólicas e morfológicas crônicas que podem torná-la uma alternativa importante no tratamento e no processo de recuperação envolvendo pacientes com câncer. Entretanto, poucas pesquisas existem atualmente envolvendo a utilização de atividades físicas na reabilitação de pacientes nestas condições.

Quanto à reabilitação de pacientes que sobreviveram ao câncer, um estudo realizado por Cheema & Gaul (2006), mostrou que exercícios de resistência muscular, aeróbios e para flexibilidade, podem melhorar significativamente a qualidade de vida destas pessoas. Um aspecto importante a ser enfatizado é que nem todo tipo de exercício parece oferecer resultados favoráveis em relação ao câncer, pois, embora se confie que a prática de exercícios de intensidade moderada seja positiva para o sistema imunológico, a realização de exercícios de alta intensidade apresentaria efeitos opostos. Mas, com relação ao desafio de manterem-se saudáveis e funcionais, mesmo para aqueles considerados curados, existem diversas razões que apoiam a inclusão de atividade física na rotina diária de pacientes com câncer, contribuindo na recuperação de um estilo de vida normal e independente.

Outra vantagem evidenciada da atividade física acontece na redução de náuseas originadas pela quimioterapia: 80% das pessoas submetidas a um programa de exercício aeróbico na bicicleta, três vezes por semana, durante 10 semanas, melhoraram os sintomas comparados com 14% das 78 que recebiam placebo e 29% das inativas (MATSUDO, 2002).

Diante do contexto, faz-se importante a efetivação de vários estudos que usem programas de exercício com intensidade, duração e frequência controladas. Além disso, tais estudos devem ter como finalidade o uso de enfoques integrativos, ou seja, deve-se verificar como o exercício modula diferentes aspectos bioquímicos, imunológicos e hormonais do organismo portador de tumor (ARAÚJO, 2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados de prevenção e de tratamento clínico da atividade física são avaliados há muitos anos. Desse modo, compreende-se que as evidências científicas sobre os seus benefícios vêm se acumulando de maneira grandiosa ultimamente em vários campos do conhecimento em saúde, abrangendo o câncer. Ressaltando que o programa de exercícios utilizado por pacientes com câncer abrangeu treino cardiovascular com atividade aeróbia e caminhada; treino de resistência através da musculação e



relaxamento, fazendo três vezes por semana, e atividades de consciência corporal e relaxamento uma vez por semana, com um total de nove horas de atividade por semana.

Destaca-se que cada paciente deve ser analisado e guiado com relação à prática de atividades seguras e efetivas, nas diferentes etapas de seu tratamento e continuidade. A atividade física recomendada deve ser determinada de forma individual, conforme exposição clínica e a identificação de necessidades características.

Com isso, pode-se dizer que alguns pacientes podem apresentar demandas para a realização de outros exercícios com o objetivo de tratamento clínico, como: exercícios para o equilíbrio, a coordenação, a propriocepção, e para o ganho de funcionalidades características, que poderão ser agrupados no programa de treinamento.

Entende-se que durante uma provável internação, assim que consolidado o quadro clínico, devem ser disponibilizados exercícios com a finalidade de tratamento. O simples fato de conseguir ficar em pé (ortostatismo) implica em gasto energético de 16 a 19% muito maior que o gasto no descanso em posição sentada.

É interessante esclarecer que a atividade física praticada regularmente não só traz inúmeros resultados, como também previne danos associados à inatividade proveniente de períodos de afastamento das atividades habituais em consequência do tratamento do câncer ou de suas manifestações. Em casos de ociosidade aguçada, como que ocorre quando uma internação hospitalar se faz imprescindível, são notadas perdas consideráveis da capacidade cardiovascular e muscular, entre outros efeitos.

Através deste estudo foi possível concluir que prática regular de atividade física com prescrição médica e orientação é de grande relevância para prevenção e tratamento de doenças crônicas degenerativas, assim como o câncer.

Por meio de análise realizada em materiais bibliográficos disponíveis, observa-se que as interrelações entre o exercício e o câncer precisam de estudos mais detalhados para que se consigam ideias mais conclusivas. Diante do exposto, faz-se necessário a realização de vários estudos que usem programas de exercício físico com intensidade, estabilidade e frequência controladas.

Dessa forma, considerando que o câncer é uma doença estigmatizada pela sociedade, escolheu-se abordar a importância de explicar as formas de enfrentamento dos pacientes oncológicos no decorrer da doença.

Assim, entende-se o câncer como doença crônica e degenerativa pode atribuir aos doentes e familiares um grande desafio na adequação da doença, pois o seu prognóstico e o tratamento a ser escolhido representam uma ameaça à saúde e à integridade do corpo.

Percebeu-se ainda, que a psicossomática apresenta importantes contribuições para o desenvolvimento da doença e seu diagnóstico, onde a personalidade do indivíduo influencia bastante no seu tratamento e enfrentamento do câncer, tendo em vista a sua ligação emocional e corporal.

Finalizando, ressalta-se que as questões problematizadoras foram devidamente respondidas e os objetivos alcançados.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, H. K. M.; SANTOS, R. F.; CASSILHAS, SANTOS, R.; BUENO, O. F. A.;
- MELLO, M. T. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.12, n.2, 2006.
- ARAÚJO, C.J.F. Efeitos do exercício físico sobre os fatores de risco de quedas em idosos. Tese de doutorado. Universidade do Porto, Portugal. 2007.
- BARROS, Turibio. Atividade física aumenta imunidade e ajuda a combater estresse e doenças. Atualizado em 16 de fevereiro de 2016. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2016/02/atividade-fisica-fortalece-imunidade-e-ajuda-combater-estresse-e-doencas.html>. Acesso em 26 de maio de 2021.
- BATTAGLINI C. L.; BOTTARO, M; CAMPBELL, J. S.; NOVAES, J; SIMÃO, R.
- Atividade física e níveis de fadiga em pacientes portadores de câncer. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.10, n.2, 2004.
- BERGER, L. & Mailoux-Poirier, D. Pessoas Idosas: uma abordagem global. Lisboa. Lusodidacta. São Paulo, 2009.
- BRITO, Christina May Moran de. Atividade física como estratégia de prevenção e tratamento do câncer. Publicado em 28/05/2014. Disponível em: <https://hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/Paginas/atividade-fisica-como-estrategia-prevencao-tratamento-cancer.aspx>. Acesso em 27 de maio de 2021.
- CARNEIRO, Josué Duarte. A importância da avaliação física e da prescrição de exercício para a saúde. Projeto apresentado ao Curso de Educação Física – CEUMA. São Luís – Ma, 2009.
- CHEEMA, B. S. B.; GAUL, C. A. Full-body exercise training improves fitness and quality of life in survivors of breast cancer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v.20, n.1, p.14–21, 2006.
- COSTA, 2009. Os benefícios relacionados aos idosos com a prática regular de musculação. Disponível em: <[HTTP://www.efdeportes.com.br](http://www.efdeportes.com.br)>. Acesso em: 24 de abril de 2021.
- CRUZ, Luciana Maria Britto da; LOUREIRO, Regina Pimentel. A comunicação na abordagem preventiva do câncer de colo de útero: importância das influências histórico-culturais e da sexualidade na adesão às campanhas. v.17, n. 2, 2008. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/sausoc/issue/view/605>. Acesso em 5 de maio de 2021.
- FILGUEIRAS, Maria Estela Tavares. Avaliação psicossomática no câncer de mama: proposta de articulação entre os níveis individual e família. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n4/v24n4a14.pdf>. Acessado em 15 de outubro de 2021.
- FLORES, Deise Alini Gross. Atividade física: seus benefícios para prevenção de doenças crônicas degenerativas. Instituição/Local de Publicação: ULBRA - Universidade Luterana do Brasil, abril de 2016. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_



teses/EDUCACA

O_FISICA/artigos/AtF_e_Doencas_degenerativas.pdf. Acesso em 29 de outubro de 2021.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed.- 12. Reimpr. - São Paulo: Atlas, 2008.

GOLEMAN, D.; GURIN, J. Equilíbrio mente-corpo: como usar sua mente para uma saúde melhor. Rio de Janeiro: Campus, 2008.

GUERRA, M. R.; MOURA GALLO, C. V.; MENDONÇA, G. A. S. Risco de câncer no

Brasil: tendências e estudos epidemiológicos mais recentes. Revista Brasileira de Cancerologia. v. 51, n. 3, p. 227-34, 2005.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de metodologia científica. São Paulo: Atlas, 2007.

MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. Boletim do Instituto da Saúde (Impr.) São Paulo, n. 47, p. 76-79. Abril, 2009. Disponível em: http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S1518. Acesso em: 27 maio de 2021.

MAZZEO, R.; CAAVANAGH, P.; EVANS, W.; FIATARONE, M. Exercícios e

atividades físicas para idosos. Maio de 2008. Disponível em: www.edfesportes.om.br. Acessado em: 30 de maio de 2021.

OURIQUES, E. P. M.; FERNANDES, J. A. Atividade física na terceira idade: uma forma de prevenir a osteoporose. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 8, n. 11, 2007.

ORTEGA E.; C. Peters; C. Barriga; H. Lötzerich. A atividade física reduz o risco de câncer? Disponível: http://www.scielo.br/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S1517-86921998000300003. Acesso em 22 de junho de 2021.

OTTO, S. E. Enfermagem prática: oncologia. 1. Ed. Rio de Janeiro: Reichman & Affonso Editores, 2002.

PÁDUA-JUNIOR, P. R. Prevenção do Câncer. In: VIEIRA, et. al. Oncologia Básica. Teresina: Fundação Quixote, 2012.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. Revista Brasileira da Ciência do Movimento, v.10, n.3, p.49-54, 2012.

PRODANOV, C.C.; FREITAS, E. C. Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico. 2º Ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SPIRDUSO, W. W. Dimensões Físicas do Envelhecimento. I. ed., São Paulo: Manole, 2005.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.11, n.4 p.7-12, 2003.

VERGARA, Sylvania Constant. Projetos e relatórios de pesquisa em administração. 12. Ed. São Paulo: Atlas, 2010.

WHO. World Health Organization. World health statistics. France: Who, 2012.

ZOGAEB, Antônia Maria. Exercícios Físicos contribuem para prevenção e tratamento do câncer de mama. Publicado em 31/10/2015. Disponível em: <http://www.tvsolcomunidade.com.br/exercicios-fisicos-contribuem->

para-prevencao-e- tratamento-do-cancer-de-mama/. Acesso em 12 de outubro de 2016.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: A ARTE CIRCENSE COMO PROPOSTA DE ENSINO

Rullyend dos Santos; Bruno Pinheiro

O presente artigo é fruto de uma experiência construída com alunos dos anos iniciais, ensino fundamental e médio do município de Nova Prata do Iguaçu-Paraná, um trabalho com ênfase em arte circense e orientado a crianças e adolescentes de 05 a 17 anos de idade, com perfis socioeconômicos diferentes, integrados ao Serviço de Referência de Assistência Social (CRAS) em que as mesmas são atendidas em modelo contraturno escolar, com parceria entre as secretarias municipais de assistência social, educação, cultura e esportes. O objetivo deste trabalho é expressar a vivência no desenvolvimento de aulas de Educação Física com a temática de atividades circenses incluindo o conteúdo de forma sistematizada no âmbito da interdisciplinaridade, favorecendo uma forma de ensino que propicia uma aprendizagem plena e significativa para todos os alunos que vislumbra as atividades circenses nas aulas de Educação Física, o professor tem uma papel primordial, como facilitador dessas vivências, assumindo a responsabilidade de integrar tais meios a prática. Constatou-se resultados satisfatórios verificando nos educandos o empenho nas atividades desenvolvidas, compreendendo que a educação física deve explorar essa temática e aprofundar ainda mais os conteúdos acerca da prática das atividades circenses que pode ser uma ótima opção para diversificar as aulas de educação física escolar, por tratar da cultura corporal, fortalecendo o papel interdisciplinar no processo educativo, entendendo a importância e a utilidade dos elementos e do espaço circense como instrumentos na formação educacional e social/cultural dos praticantes.

Palavras chaves: Educação Física; Artes circenses; Didática.

INTRODUÇÃO

No Brasil e no mundo, as artes ganham cada vez mais espaço, hoje são vistas como uma forma de expressão corporal, uma maneira de moldar nossos conhecimentos e até mesmo como uma terapia. A prática circense em espetáculo traz grandes benefícios ao ser humano que vão desde ao aumento da autoestima, passando pelo combate ao estresse, até a melhoria da postura corporal, uma criança que participa das aulas, se adapta melhor aos colegas e encontra mais facilidade no processo de alfabetização. Além disso o papel interdisciplinar do circo propicia a reflexão e uma busca intensa pela diversificação, estabelecendo uma conexão de saberes, tornando possível o aprimoramento do ensino, contribuindo pedagogicamente para ações interdisciplinares no ambiente escolar (SANTOS, 2011).

A vivência do circo na prática serve como meio de construção de uma educação mais dinâmica e prazerosa, fazendo do circo, uma linguagem facilitadora e motivadora no processo de ensino e aprendizagem, com isso, a oficina de arte circense traz trabalho de



equilíbrio entre a liberdade de expressão da criança e do adolescente e a necessidade de levá-los ao contexto cultural, através da atividade sistematizada; ou seja, com a prática circense tentamos fazer com que o indivíduo reconheça o que tem em comum entre ele e os outros, e sempre valorizando o lúdico e trazendo consigo a originalidade expressiva.

Paralelamente vemos o circo como um fenômeno artístico e a sua exposição em nossa sociedade, aparecendo em clubes, academias, escolas, universidades e especialmente nos centros de formação profissional que se multiplicam pelo Brasil nos últimos anos; e, partindo disso deixando de ser um entretenimento e se tornando uma forma direta à educação (SANTOS, 2011).

A arte circense traz uma proposta amplamente sistematizada o qual oportuniza elementos a serem trabalhados de forma ampla como as acrobacias, equilibrismo, contorcionismo, dramaturgia cômica, palhaço dentre outras. Essa proposta se diferencia da metodologia esportista e perfeccionista que a Educação Física ostenta, sendo assim o circo traz a ideia de que o saber pode ser oportunizado por todos os praticantes, independentemente de suas características e aptidões, sendo assim as atividades circenses vislumbram um público mais amplo, mas heterogêneo, visa em definitivo, a popularização do circo, seja com atividade formativa, cultural, recreativa, de condicionamento físico, profissionalizante e educacional.

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular - BNCC, a educação física oferece diversas múltiplas possibilidades de aprendizados, que compreendem aprendizados corporais, experiências estéticas, emocionais, lúdicas e agonista, onde há três os quais apresentam elementos fundamentais comuns às práticas corporais: movimento corporal como elemento essencial; organização interna (de maior ou menor grau), pautada por uma lógica específica; e produto cultural vinculado com o lazer/entretenimento e/ou o cuidado com o corpo e a saúde (BRASIL, 2018, p. 211).

Nesse sentido, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), documento oficial do Ministério da Educação (BRASIL, 1998), a Educação Física é componente curricular obrigatório na Educação Básica, uma disciplina complexa como as demais da escola, onde abrange diversos conteúdos educacionais que, ao mesmo tempo, trabalha suas próprias especificidades e se relaciona com outros componentes curriculares, que permite a inserção de novos conteúdos, como por exemplo, as atividades circenses. Para Franco (2011), a escola deve ser um dos principais meios de ensino e aprendizagem, considerando as Atividades Circenses um conteúdo a ser ensinado, pois é parte importante do patrimônio cultural da humanidade.

Constata-se também uma evidente preocupação do Ministério da Educação (MEC) quanto à valorização e inclusão desta disciplina nos currículos escolares. Ainda com base nos PCN, a educação física não deve se basear em meras repetições de gestos pré-definidos, mas um processo de construção de conhecimentos relacionados ao corpo e ao movimento que por sua vez construa uma possibilidade autônoma de utilização de seu potencial gestual,

estimulando o praticante a refletir sobre possibilidades corporais, com autonomia e as exercendo de forma social e adequada. (PCN, 2011).

Entretanto, o objetivo deste estudo é analisar a viabilidade e a adequação da arte circense como conteúdo da educação física escolar, e contribuir para a discussão de uma metodologia para o ensino da arte circense nas aulas de educação física escolar com ênfase na cultura corporal e educação para o lazer.

A educação de maneira geral visa o desenvolvimento das múltiplas inteligências, ou seja, um conjunto de potencialidades do ser humano, em sua riqueza e diversidade, para o acesso às condições de produção do conhecimento e da cultura" (NEIRA, 2006, p. 06). Essas potencialidades podem ser encontradas na educação física por meio das práticas corporais trabalhadas, como conteúdo curricular.

As atividades circenses por sua vez, quando trabalhadas como parte do conteúdo curricular das aulas de Educação Física Escolar dão possibilidade a uma relação mais direta e de afetividade e interação entre os estudantes, todavia, pelo nível de aceitação que é estabelecida, o que permite que seja desenvolvido um processo educativo por meio sistematizado (organizado por blocos de disciplina) nas aulas de Educação Física Escolar com as acrobacias, equilibrismo, malabarismo, o equilíbrio corporal e alguns jogos expressivos.

Nessa perspectiva, a união entre as atividades circenses e a Educação Física é proveitosa tanto para a Educação Física, que recebe as atividades circenses e nela vê novas possibilidades, de modo que as atividades circenses, que veem na Educação Física um espaço de ampliação de seus conhecimentos, de construção de novas formas de ensino e de ampliação de seus apreciadores

Duprat, Barragán e Bortoleto (2007) partilham que o nosso objetivo enquanto profissionais de Educação Física é oferecer aos alunos um amplo leque de possibilidades, que lhe permitam vivenciar o universo circense no contexto escolar, contudo, torna se interessante buscar meios que facilitem o processo de ensino/aprendizagem agradável, oportunizando o gosto pela atividade a partir de propostas lúdicas, focadas no prazer pela prática e não nas regras ou nas exigências técnicas.

É uma temática que ainda aponta discordâncias em suma, correlacionar atividades que vislumbram meios técnicos, de manipulação, subidas, descidas, saltos em geral, faz com que o profissional orientador da turma seja não somente um apreciador ou mediador das atividades circenses inseridas no plano de ensino, mas que ele tenha clareza e compreensão ampla sobre o tema, os meios técnicos assimilados a prática otimizam a eficiência, e esses meios se bem entendidos oportuniza ao praticante um aprendizado pleno.

Outro aspecto a ser analisado é a resistência ao conteúdo e a participação das aulas em algumas atividades propostas, falta de motivação por parte de alguns estudantes preconceito e até certa limitação de movimentação, o que faz com que as atividades sejam adaptadas e ao mesmo tempo produtivas e acessíveis a todos os praticantes, sem distinção, e a educação física oportuniza isso através da sua intensa diversidade, que facilita a participação e amplia os resultados no processo de ensino aprendizagem.



É interessante salientar que para incluir as práticas circenses nas escolas, Caramês et al. (2012) aponta preocupação em relação à forma que as atividades lúdicas dos estudantes serão realizadas, tendo em conta que grande parte das escolas ainda são concentradas no método de ensino tradicional. Assim como um ponto importante a ser tratado, principalmente por ser, aula de Educação Física, a principal forma de interação dos alunos.

O presente estudo teve como objetivo apresentar a prática de atividades circenses visando analisar a viabilidade e sua adequação como conteúdo programático de Educação Física na escola, bem como compreender como esse profissional está aplicando essas aulas, quais as competências necessárias para orientar um trabalho de qualidade que facilite os aprendizados e minimize as dificuldades dos praticantes a fim de contribuir para uma discussão metodológica tanto pela imensa importância cultural que o circo tem, quanto pelas inúmeras capacidades e habilidades físicas que são abordadas através dessa prática.

MÉTODO

Este trabalho configura-se como um relato de experiência sobre a prática pedagógica do circo durante a graduação em Educação Física, o qual foi realizado com alunos dos anos iniciais, ensino fundamental e médio no ano de 2019, em especial no município de Nova Prata do Iguazu-Pr, um trabalho com ênfase em arte circense e orientado a crianças e adolescentes de 05 a 17 anos de idade, com perfis socioeconômicos diferentes, integrados ao Serviço de Referência de Assistência Social (CRAS) em que as mesmas são atendidas em modelo contraturno escolar, com parceria entre as secretarias municipais de assistência social, educação, cultura e esportes.

Este trabalho é prestado pela Empresa Mídia Artes Cênicas, um grupo que foi criado em abril de 2010, com o propósito de unir artistas circenses, dançarinos, atores, que atuam em trabalhos ligados ao "Projeto Circo Social" e já contemplou cerca de 30 municípios da região oeste e sudoeste paranaense com seus trabalhos entre oficinas, shows, performances, intervenções e eventos de pequeno, médio e grande porte, todos eles com ênfase em arte circense, capoeira, música e teatro, e atualmente atende cerca de 500 alunos diretos, e outra marca significativa é que a empresa é pioneira nesse ramo na região, a grande divulgadora das artes cênicas em especial da nossa arte circense.

Para a realização das atividades foram elaborados Planos de Trabalhos. As atividades circenses são temáticas abordadas e seu desenvolvimento é realizado em divisão de hora aulas referente projeto atendido, as aulas têm em média 30 alunos, divididos em duas turmas: Turma 1 – de 06-10 anos (Terça feira) 8:00 as 09:30 Manhã e Tarde 13:30 às 15:00, Turma 2 – de 11- 14 anos (Quinta feira) 8:00 as 09:30 Manhã e Tarde 13:30 às 15:00.

A realização das atividades se deu entre março e dezembro e após esse período realizou-se uma entrevista com alguns alunos e integrantes da equipe técnica do projeto, para verificar como o desenvolvimento do trabalho contribuiu na trajetória pessoal e educacional dos alunos envolvidos.

Os conteúdos desenvolvidos foram: as acrobacias; malabares (bolinhas, claves, diabolôs, argolas, devil stick, rola-rola), equilibrismo (slackline, perna de pau, pirâmides humanas, monociclo), contorcionismo (movimentos de flexão, contorção, alongamentos), aéreos (lira, tecido e trapézio) dramaturgia cômica (palhaço), além de jogos diversos, dinâmicas, atividades de expressão corporal, linguagem, improviso e integração, todos organizados de forma sistematizada e ofertados de forma técnica, porém, ambientado ao lúdico.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Essa experiência partiu de trabalhos realizados com crianças e adolescentes inseridas em âmbito extracurricular, na forma de circo social, que apresenta uma metodologia própria, segundo Hotier (2001, p. 117) "[a] ideia não é de formar artistas de circo e, ainda menos, fazer crer aos beneficiários que este é o fim da ação. A proposta é usar o circo como pedagogia alternativa para jovens em dificuldades e ajudar, assim, toda inclusão social" e programas que dialogam com o contexto no qual está inserida, com a natureza dos atendidos e com as problemáticas que se apresentam, contudo, inspiram trabalhos a serem realizados durante o período das aulas de Educação Física.

Concordo no que descreve (Verenguer apud DARIDO et al, 1999), a vivência do circo na prática serve como meio de construção de uma educação mais dinâmica e prazerosa, fazendo do circo, uma linguagem facilitadora e motivadora no processo de ensino e aprendizagem, com isso, no circo encontramos uma ferramenta lúdica e formativa possível de ser organizada e ensinada nas aulas de educação física, que por isso tem capacidade de propiciar aos alunos o pensar das possibilidades motoras, ampliando seu repertório, melhorando ou refinando suas experiências motoras e culturais.

Duprat e Bortoleto (2003) apontam que a educação física na escola é responsável pela vivência que coloca o aluno em contato com a cultura corporal e ainda que o interesse pedagógico não deve ter como ponto central o domínio técnico dos conteúdos trabalhados, mas sim, no domínio conceitual deles, criando a possibilidade de vivenciar os valores humanos, aumentando a confiança e o respeito entre o grupo.

Nesta visão, a ludicidade proposta pela atividade circense bem como seu dinamismo faz com que seu público alvo se envolva completamente com as atividades propostas, contribuindo para o desenvolvimento motor, intelectual, emocional e afetivo, assim, podendo compreender na prática esse estudo do desenvolvimento motor proposto por Gallahue (1989), sendo assim, vamos abordar nesse artigo cada modalidade circense direcionada para cada fase, abordando o progresso das habilidades motoras, passando pelo estágio fundamental maduro que compreende a fase de 5 a 6 anos, estágio geral (transição) 7 a 10 anos, estágio específico 11 a 13 anos e o estágio de utilização permanente 14 anos, assim tendo uma compreensão maior sobre as matérias impostas e a evolução motora, abordando movimentos fundamentais maduro, fundamental e especializado.



O projeto é destinado a crianças e adolescentes que em sua maioria tem origem vulnerável no município, ou seja, um público que muitas vem de casa sem autoestima, confiança, muitas vezes vítimas de conflitos familiares, sociais que os norteiam, deve se levar em consideração que cada participante apresentará características particulares, uma vez que o prazer, a dor, a percepção nem sempre serão igual para todos, e o desenvolvimento pleno de tais habilidades levará em conta os aspectos sociais, psicossociais e emocionais, é notório que nosso corpo é dotado de muitas especialidades, dons, talentos e habilidades, para a criança descobrir se cabe ao profissional propiciar através de atividades bem direcionadas, lúdicas, integradas e dinâmicas para que essa descoberta aconteça. Entretanto vemos nesse processo o ganho e melhora de conhecimento, bem como a melhora da linguagem, raciocínio e percepção, uma ampliação na capacidade de pensar e compreender, ou seja, uma potencialização do desenvolvimento cognitivo," Relato do Autor".

Ao trazer uma abordagem prática, tratamos como exemplo a matéria de equilíbrio que é abordada com alunos a partir dos 6 anos de idade, ou seja, na fase fundamental madura, eficiente coordenado e execução controlada.

Habilidades fundamentais de manipulação, lançar, receber, soltar, receptar, com crianças a partir de 6 anos, na figura podemos ver uma aula de arte circense alunos de 6 e 12 anos manipulando materiais de malabarismo, uma vez que a sua execução não tem grandes dificuldades.

Portanto, as atividades circenses dentre os temas (conteúdos) da cultura corporal expressam um sentido/significado onde se interpenetram, dialeticamente, a intencionalidade/objetivos do homem e as intenções/objetivos da sociedade e, além disso, visa apreender a expressão corporal como linguagem (SOARES et al., 1992 apud SIMÕES; GOMES; OLIVEIRA, 2008, p. 16), nesse aspecto entendemos que a arte circense auxilia desde os primeiros níveis de treinamento a melhora da linguagem, seja ela corporal ou verbal, através das técnicas e ensinamentos associados à prática, o aluno atinge o ponto máximo, elaborando movimentos tecnicamente difíceis, seja pelo intenso raciocínio lógico, coordenação motora como exemplo um número de acrobacias avançadas, ou até mesmo de percepção, habilidades múltiplas e imensa precisão, como é o caso do malabarista.

Fernandes e Ehrenberg (2012) afirmam que o professor encarregado deve ministrar aulas com conteúdo motivante e diversificado, entretanto é bom salientar que a motivação do aluno é a chave para a sua evolução, fatores ambientais influenciam muito, pois sabemos que o corpo deve estar saudável para a prática ser plena e intensa, ou seja, bem alimentado, livre de situações que podem o privar de uma prática intensa, seja ela por motivos de saúde, emocionais ou até mesmo fatores biológicos falta de preparação física, obesidade, fadiga, dentre outros, estando o professor atento a esses aspectos.

Neste projeto almejamos proporcionar diversas experiências ao que praticam e também aos que não praticam as atividades físicas, e a importância do profissional como facilitador, o projeto é altamente lúdico, dinâmico, e o trabalho circense traz

diversos resultados em um curto prazo, evidenciar a evolução da criança através de aulas interativas, apresentações, mostras, dentre outros eventos possíveis de reunir os talentos em um único palco, é uma forma de podermos mobilizar famílias, os responsáveis, a escola, e toda a comunidade a fim de apreciar os resultados oriundos de um trabalho fruto de uma metodologia aplicada e eficaz, que minimizou problemas, aproximou oportunidades e agregou crescimento, conhecimento e saúde a milhares de crianças e adolescentes.

Ainda sobre a discussão dos resultados destaco a fala da coordenadora do Projeto, Marilene Savi Mondo que relata:

"São inúmeros os objetivos alcançados, notamos uma grande identificação dos alunos com a oficina de artes circenses, há uma grande participação de todos os envolvidos, sofriamos muito com a evasão, desinteresse, era algo que sempre estava em pauta com a equipe para debatermos e acharmos uma saída, e conseguimos números positivos com a oficina e assim minimizamos esses problemas, contudo, satisfeitos também por concluir que a atividade agregou responsabilidades a nossos alunos, os pais nos relatam a melhoria em casa, e aqui vemos na prática isso, um grande avanço além do visto o comprometimento com a melhoria de notas".

O aluno Leonardo Da silva de 12 anos que já está no projeto a três anos faz o seguinte relato:

"Eu não me identifiquei com muitas coisas se tratando de oficinas, apesar que sempre procurei participar de tudo aqui que pudesse me ajudar a melhorar, mas a arte circense é ótima, é algo que me apaixonei à primeira vista, principalmente na modalidade de aéreos e contorcionismo, que consigo me soltar, me expressar como nunca consegui em outras oportunidades, o circo realmente é fantástico, os treinos, apresentações, os amigos, o público, tudo é fantástico".

Vale ressaltar que em um dia de apresentação, todos os participantes e acompanhantes podem organizar alguma função nos preparativos da apresentação, seja na parte referente ao som, decoração, recepção, maquiagem, cabelo, figurinos, organização geral de palco e adereços, ou seja, nesse dia acontecerá uma imensa mobilização humana, onde todos ganham, servindo de estímulo não só para a criança que praticam a atividade, mas para o responsável que certamente verá de forma positiva e extremamente estimulante tal prática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho desenvolvido nas aulas de arte circense relata a experiência na prática e mostrou-se possível e significativo como objeto de ensino da Educação Física escolar. Ao se propor a inserção do conteúdo de forma sistematizada no âmbito da interdisciplinaridade, favorecendo uma forma de ensino que propicia uma aprendizagem plena e significativa para todos os alunos que vislumbra as atividades circenses nas aulas de Educação Física, o professor tem um papel primordial, como facilitador dessas vivências, assumindo a responsabilidade de integrar tais meios a prática. Promovendo acesso irrestrito ao conteúdo circense, por outro lado observamos a inegável riqueza de possibilidades de aprendizagens que se abre ao introduzir novos elementos da cultura corporal nas aulas de Educação Física.

A arte circense de forma sistematizada para crianças e adolescentes ajuda na superação de limites, na integração junto ao meio inserida, a socialização geral, melhora a linguagem, na desenvoltura do aluno, e através de jogos, brincadeiras, dinâmicas



diferenciadas, estimula a interação da criança com ela mesma e o meio que a rodeia, através de regras, limites, fortalecendo a relação psicossocial, pois incentiva a formação do caráter, identificação e da personalidade.

Vários são os fatores que podem ser observados como o fatores intrínsecos, incentivando o interesse do aluno, para assim o mesmo fazer a auto análise sobre seu progresso, erros e dificuldades, o meio tem que estar propício para isso, a resposta positiva ao feedback depende disso, em contraponto a isso outro fator intrínseco pode ser a insegurança, o medo, a ansiedade cabendo ao profissional fazer os apontamentos necessários para que não haja o desinteresse, contudo os fatores extrínsecos são importantíssimos, pois os apontamentos feitos ao aluno de forma correta ,seja como incentivo, elogios, auxiliam e ao mesmo tempo potencializam o desenvolvimento do aluno praticante, sendo assim, a orientação inadequada e a aplicação errada da proposta pode vir a desestimular o aluno.

Algo pertinente a se ressaltar é a observância das abordagens acerca da atividade circense e propriamente da educação física, desmembrando a característica esportista e perfeccionista e assumindo atributos lúdicos, sistematizados e socioeducativos, consolidando resultados, habilidades, favorecendo a criatividade, e individualidade bem como a socialização do grupo.

Inserir a arte circense nas aulas de educação física como conteúdo pedagógico ou até mesmo um conteúdo, permite ganhos valiosos acerca desta didática, pois a educação física detém uma enorme possibilidade de abordagens e conhecimentos que porventura agregam as práticas e técnicas e circenses.

Dessa maneira, avalio que a prática consolidou resultados satisfatórios verificando nos educandos o empenho nas atividades desenvolvidas, compreendendo que a educação física deve explorar essa temática, e aprofundar ainda mais os conteúdos acerca dos estudos e prática das atividades circenses, pode ser uma ótima opção para diversificar as aulas de educação física escolar, por tratar da cultura corporal, fortalecendo o papel interdisciplinar no processo educativo, entendendo a importância e a utilidade dos elementos e do espaço circense como instrumentos na formação educacional e social/cultural dos praticantes.

REFERÊNCIAS

MARTINS, Fabrício Doring; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. Educação Física Escolar como componente curricular: interações e impasses. 2009. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd128/educacao-fisica-escolar-como-componente-curricular.htm>>. Acesso em 15 de maio de 2021.

ZANOTTO, Luana; ALVES, Fernando Donizete. Respeitável Público: A Inserção das Atividades Circenses na Educação Física Escola. Livro Didática e Prática de Ensino na Relação com a Escola. EdUECE.

COELHO, Marília; MINATEL, Roseane. Circo: A Arte do Riso e Prática da Reconstrução Social. Revista Tópicos, v. 5, n.1, p. 203-230, 2011.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais. Terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: educação física. Brasília: Ministério da Educação/Secretaria de Educação Fundamental, 1998

FRANCO, G. Atividades circenses e aulas de educação física: uma proposta de sistematização para o ensino. Monografia, curso de Pós-Graduação em Educação Física na Educação Básica. Universidade Estadual de Londrina, 2011.

PCN. Secretária de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: MEC, 2011.

NEIRA, M. G. Educação física: desenvolvendo competências. 2 ed. São Paulo, 2006.

DUPRAT, R. M.; BORTOLETO, M. A. C. Educação Física escolar: pedagogia e didática das atividades circenses. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 28, p. 171-189, 2007

CARAMÊS, A de S. et al. Atividades circenses no âmbito escolar enquanto manifestação de ludicidade e lazer. Motrivivência.n. 39, p. 177-185, dez. 2012.

SANTOS, Rullyend. A arte circense, um bem social. Blog Mídia Artes. Realeza, 2011. Disponível em: <<https://rullyend.blogspot.com/?fbclid=IwAR1QmJHN7G1wCWNPFvOO2o341jLxflWifviBbaFznzsAcDfzf6xYXwF4Co>>. Acesso em 15 de maio de 2021.

SANTOS, Franciele Ferreira dos. Oficina de Arte Circense: espaço de inclusão de crianças e adolescentes. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel de Serviço Social) Centro de Ciências Sociais Aplicadas de serviço social. Universidade do oeste do Paraná. UNIOESTE/ Campus- Toledo. Toledo, 2008.

MÍDIA ARTES CÊNICAS. Implantação Projeto de Arte Circense. Toledo;2006.

GALLAHUE, D.L. Understanding Motor Development: infants, children, adolescents. 2º ed. Indianapolis: Benchmark Press, 1989.

D'ANDREA, F. F. Desenvolvimento da Personalidade. 5º ed. Ed. Difusão Editorial S. A. São Paulo, 1982.

DARIDO, S. C. et al. Educação Física no Ensino Médio: Reflexões e Ações. Motriz. vol. 5. Nº 2. pg 138-145. 1999.

JESUS, C. J.; GRAÇA, R. L. Atividade Circense como conteúdo nas aulas de Educação Física na perspectiva crítica. Revista EFDESPORTS.com. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd189/a-atividade-circense-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>>. Acesso em 25 de maio de 2021.

KRONBAUER, Gláucia Andreza. Atividade circense e a educação do corpo – Reflexões sobre a Educação Física na escola. XI Congresso Nacional de Educação (EDECERE). Curitiba, 2013. Disponível em: <https://educere.bruc.com.br/CD2013/pdf/12303_7047.pdf>. Acesso em 20 de maio de 2021.

CONTRIBUIÇÕES DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A PREVENÇÃO E REDUÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL EM AMBIENTE ESCOLAR

Vagner de Oliveira Machado; Bruno Pinheiro



Introdução: A obesidade infantil é uma enfermidade de variadas causas e consequências que se encontra diretamente relacionada a obesidade na vida adulta, onde a tendência é se agravar; tendo apresentado um crescente aumento em sua prevalência. As crianças passam grande parte do seu dia na escola, por isso o profissional de educação física tem a responsabilidade de observar os fatores predisponentes da obesidade, como: sedentarismo, IMC elevado e alimentação hipercalórica; e intervir. Objetivos: Dentro desse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar o conhecimento dos profissionais de educação física em ambiente escolar sobre a obesidade, seus fatores de risco e consequências; a fim de conscientizar os alunos e buscar soluções que possam reduzir e prevenir a obesidade nessa faixa etária. Metodologia: Para isso, foi realizada uma revisão de literatura através de busca em bases de dados eletrônicas de representatividade na área; contando com publicações dentro da temática em questão. Resultados: Estudos mostram que um estilo de vida fisicamente ativo, aliado a uma alimentação saudável, sem exageros, com frutas, legumes e verduras, é essencial como medida de prevenção de doenças e deve ser incentivado desde os primeiros anos de vida. É inegável que a obesidade esteja inserida na sociedade, porém, é necessário que a população tenha consciência dos seus males visando uma melhor qualidade de vida. Conclusão: O ambiente escolar é o local ideal para se trabalhar o combate e a prevenção da obesidade através de medidas educativas orientadas pelos profissionais de educação física.

Palavras-chave: Obesidade; Saúde; Educação Física Escolar; Profissional de Educação Física.

INTRODUÇÃO

Para Bender (2015), o mundo contemporâneo vem demonstrando, cada vez mais, uma necessidade de implementar programas dirigidos à educação para a saúde. Principalmente quando o assunto se refere a doenças epidêmicas como a obesidade.

A educação para a saúde deverá procurar privilegiar atitudes pedagógicas que visam mudanças quanto aos hábitos individuais, caracteriza a educação para a saúde como "um trânsito entre as mais diversas áreas do conhecimento, para promoção de um melhor nível na qualidade de vida, para os indivíduos, para as comunidades e para a nação" (D'ALENCAR et al., 2010).

Ou seja, a construção de uma consciência corporal saudável¹ deve ser promovida por programas interdisciplinares que formulem oportunidade de mudanças do estilo de vida dos cidadãos (BENDER, 2015).

Para D'Alencar et al., (2010), políticos, médicos, nutricionistas, educadores físicos, devem se unir de forma a combater e/ou amenizar que o percentual de obesos continue a aumentar gradativamente entre crianças, jovens e adultos. E um espaço importante a serem desenvolvidos projetos educacionais para a saúde é o ambiente escolar. Entendendo que o papel social da escola é o de formar pessoas conscientes e críticas sobre a nossa estrutura social, para que em função do bem-estar comum.

A prevalência da obesidade tem crescido de forma significativa nos últimos anos transformando-se em um grave

problema de Saúde Pública. Os crescentes avanços tecnológicos nos proporcionam inúmeras facilidades, comodidade e confortos. Atividades que antes exigiam grandes esforços físicos são hoje realizadas sem esforço algum.

A infância que antigamente era baseada em brincadeiras nas ruas e bairros com várias crianças, correndo e se divertindo, ou seja, baseada em movimento, hoje foi substituída por uma vida totalmente sedentária em frente ao computador, videogame e a televisão (POETA et al., 2010).

A alimentação que antes se baseava no famoso arroz e feijão, atualmente foi, em grande parte, substituída por alimentos industrializados, frituras e doces, que são as preferências da maioria das crianças. Sendo assim o sedentarismo associado a uma má alimentação, ou seja, uma alimentação não balanceada é o principal fator que gera a obesidade.

É de se analisar que a obesidade pode incidir qualquer faixa etária, e iniciada por fatores como o desmame precoce, a alimentação exagerada de alimentos inadequados, distúrbios de comportamento alimentar e da relação familiar, especialmente nos períodos de aceleração do crescimento.

Dados tais fatos, percebe-se que é importante identificar precocemente o excesso de peso em crianças para que se possa diminuir os riscos de se tornarem adultos obesos. Alguns autores dão ênfase a dois fatores que possivelmente podem contribuir para dobrar o risco da obesidade em adultos jovens: obesidade em um dos pais ou sua presença na infância.

Os crescentes índices de sobrepeso da população adulta geram grandes preocupações para a saúde pública, que se reflete no controle do peso em crianças e adolescentes. A obesidade não é algo que afeta somente os adultos, pode iniciar nas primeiras fases da vida de um indivíduo, e pode ser mantida até a idade adulta, sendo diretamente ligada a doenças cardiovasculares.

Desta forma, diagnosticar a obesidade precocemente, pode resultar em um tratamento mais eficaz e menos oneroso. Portanto, significativas são as pesquisas que relatam o problema da obesidade infantil atualmente, e as principais evidências são a má alimentação e o sedentarismo desde cedo, pois as crianças ocupam seu tempo em frente ao computador e a televisão em vez de brincarem ao ar livre tendo um gasto calórico como se deve (POETA et al., 2010).

O problema vem crescendo cada vez mais, e cada vez mais rápido, tornando-se assim uma epidemia global. Para combater isso ou tentar diminuir, deve-se conscientizar as crianças desde cedo sobre a necessidade de uma alimentação saudável e práticas de exercícios regularmente e conscientizar principalmente os pais, para que então em conjunto com a escola façam um trabalho eficaz com relação à obesidade.

Vamos analisar o estilo de vida dos escolares, sua frequência alimentar na escola e o nível de atividade física dentro e fora do ambiente escolar, relacionando esses pontos com o sobrepeso e a obesidade. Atualmente pode-se observar e refletir sobre a frequência em que encontramos crianças acima do peso, e o que eram casos raros, hoje são frequentes, havendo um aumento



gradativo de tal situação devido a vários fatores que influenciam a obesidade na infância (POETA et al., 2010).

A obesidade está relacionada a uma série de fatores, como hábitos alimentares e atividade física, além de fatores biológicos, comportamentais e psicológicos. Não se trata de um problema meramente estético. Os hábitos alimentares do brasileiro não mudam, comem poucas frutas e verduras. Da mesma forma que a carne gordurosa é a preferência nacional há muito tempo.

O que tem mudado ao longo dos anos é o aumento do consumo de alimentos refinados, industrializados e produtos "prontos" para uso com alto teor calórico. Com isso, percebe-se que é de suma importância a conscientização da população, que é extremamente importante ter uma alimentação saudável, ingerindo pouco açúcar e pouca gordura, que atividades físicas regulares são muito importantes para a saúde e que o desenvolvimento tecnológico é necessário para o desenvolvimento econômico e social, porém também traz seus malefícios.

Se mantidas as tendências verificadas pelas pesquisas, os casos de obesidade irão aumentar gradativamente, acarretando de mesma forma em uma população menos saudável e o crescimento das doenças relacionadas à obesidade. Portanto, a obesidade que atinge as crianças não se trata somente de um problema estético e doenças físicas, ela poderá ser a causa de vários traumas psicológicos gerados pelo frequente bullying que sofrem dos amigos e colegas.

Saúde

Segundo Bender (2015), a saúde é muito mais ampla do que apenas considerá-la como simples ausência de doenças. Para os profissionais a saúde trata-se de um tema importante e deve, sim, ser discutido no âmbito escolar. Que propõe a redefinição do papel dos programas de Educação Física na escola, voltados agora como meio de promoção da saúde. Uma indicação para um estilo de vida ativo; os professores em questão acreditam que a educação física escolar, numa perspectiva relacionada à saúde, pode auxiliar na tentativa de reverter a elevada incidência de distúrbios orgânicos associados à falta de atividade física.

Conforme os dias de hoje em que estamos vivendo com a chegada da pandemia que se espalhou rapidamente infectando milhares de pessoas e levando inúmeras a morte, o vírus Sars-Cov-2, como sabemos inicia-se sobre áreas superiores e inferiores com quadro gripal e pode evoluir a várias complicações sendo umas das principais as síndromes respiratórias graves. Sendo assim foi observado que na maioria dos casos de pessoas com quadros de comorbidades sendo os mais prejudicados e muitas das vezes entrarem em um quadro grave e até mesmo indo a óbito. Algumas das comorbidades mais citadas estão hipertensão, diabetes, doenças cardiovascular, obesidade, respiratórias e entre outras (BENDER, 2015).

Com isso profissionais da saúde se atentaram a dar uma atenção mais elaborada aos seus pacientes com obesidade para um cuidado maior, com a pandemia a obesidade vem aumentando devido a vários fatores entre eles estresse, emocional, ansiedade, depressão entre outros. Alguns estudos apontam que a gravidade da doença está relacionada ao aumento de IMC (índice de massa

corporal) e com isso torna a obesidade fator de risco para morbimortalidade de Sars-Cov-2.

A obesidade pode contribuir para várias doenças como diabetes mellitus, formação de trombos, doenças cardiovasculares, problemas respiratórios e outros. Profissionais da saúde sabe que a obesidade é um fator de risco modificável e por isso aplicar mudanças de estilos de vida como alimentação, exercícios, cuidado emocional e acompanhamentos médicos é a melhor opção visando diminuir os riscos que essa doença pode ocasionar a pessoa (POETA et al., 2010).

Obesidade é uma doença e requer atenção multiprofissional na saúde e na educação. Chegamos à conclusão que a obesidade está contribuindo para o agravamento de covid-19, sendo necessário cuidados maiores pois o metabolismo além de mais lento pode não responder o tratamento com mais rapidez e ter gravidade do quadro. Devemos observar, orientar e ter um cuidado maior para que a qualidade de vida venha a melhorar e ter resultados positivo para a saúde.

Para Lourenço (2015), a obesidade vem tomando proporções cada vez maiores dentro da sociedade. Logo a preocupação em se construir meios preventivos/profiláticos à doença também vem crescendo. A Educação Física, como disciplina curricular, visa também formar os sujeitos de forma que, estes, venham transformar a realidade na qual estão inseridos. E para provocar mudanças efetivas relacionadas à saúde, a educação física vai buscar nas práticas corporais um meio para se trabalhar a construção de um estilo de vida ativo, criando junto aos alunos uma consciência crítica sobre a relevância dessas práticas.

O número de pessoas que se encontram acima do peso vem crescendo de forma alarmante, causando uma preocupação de ordem mundial. Fatores sociais e genéticos combinados com maus hábitos alimentares e sedentarismo resultam em um aumento exacerbado da quantidade de gordura acumulada no organismo, o qual pode estar associado, direta ou indiretamente, a uma grande variedade de doenças que podem levar a um quadro de óbito (LOURENÇO, 2015).

Segundo Lourenço (2015), falando-se em educação escolar e em saúde, não podemos deixar de falar na Educação Física, uma vez que esta tem como objeto fundamental as práticas corporais. Essas se realizam através do movimento corporal o qual, neste estudo, tem relação direta com o desenvolvimento de um estilo de vida ativo que, por sua vez, mantém relação com a melhora da saúde, acredito que nós, educadores físicos, temos a importante responsabilidade de informar sobre a relevância da atividade física no combate ao excesso de gordura corporal, bem como disponibilizar meios que efetivem essa luta.

Além de proporcionar aos educandos a possibilidade de desenvolverem suas próprias convicções a respeito de tal importância, fazendo do movimentar-se algo prazeroso e necessário à preservação da saúde e ao bem-estar geral. Então falar em educação para a saúde é falar de um processo educativo que possibilite desenvolver uma consciência corporal saudável a qual poderá ser adquirida através de uma correlação direta entre educação e saúde (LOURENÇO, 2015)



Logo, dentro da escola, a educação física entendida como uma das dimensões da educação para a saúde pode ser caracterizada como uma disciplina curricular que atende às demandas desse processo, pois, ela é educação à medida que proporciona a formação de um ser crítico e consciente das relações sociais e do meio em que está inserido; é saúde a partir do momento em que participa da prevenção das doenças físicas, mentais e existenciais (BENDER, 2015).

A educação física pode ser considerada, portanto, como uma disciplina participativa da formação humana e incentivadora da saúde. Entendendo então a educação física como promotora da saúde e diante do problema exposto neste estudo: a obesidade; podemos esperar que os professores da disciplina construam meios preventivos à doença, informando seus alunos conceitos sobre aptidão física e saúde, e levando a eles subsídios que proporcione a construção de uma perspectiva de vida mais longa e autônoma (D' ALENCAR et al., 2010).

De acordo com Lourenço (2015), a obesidade está cada vez mais presente no dia a dia da sociedade, tornando-se um problema cada vez mais grave. As pessoas não se preocupam com as crianças obesas, pois acham que é bonito ser gordinho quando pequenos, mas não analisam os problemas futuros que isso pode causar.

A obesidade pode ser definida como: Uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal, ela causa sérios prejuízos à saúde do indivíduo. A obesidade está ligada ao aumento de peso, porém, nem todo aumento de peso está ligado com a obesidade, como por exemplo, muitos atletas possuem um peso elevado devido sua massa muscular e não adiposa. A obesidade é a consequência de o indivíduo ingerir mais energia que seu corpo necessita (LOURENÇO, 2015).

Segundo Bender (2015), pode-se afirmar que tal consumo em excesso é possível de se iniciar em qualquer fase da vida de uma pessoa, podendo sofrer influências culturais ou dos próprios hábitos familiares. Por isso dizemos que a obesidade possui fatores de caráter múltiplo, tais como os genéticos, psicossociais, cultural-nutricionais, metabólicos e endócrinos. A obesidade, portanto, é gerada pela interação entre fatores genéticos e culturais, assim como familiares.

Pode-se observar a partir destas informações, que a obesidade não é só um problema de aumento de gordura corporal, acontece que junto a ela vem vários problemas relacionados, prejudiciais à saúde dos seres humanos, e que é errado usar como base o peso do indivíduo, uma vez que existem pessoas que são pesadas e nem por isso são obesas (BENDER, 2015).

De acordo com Ana-sus o excesso de peso, o índice passou de 42,6% em 2006 para 55,4% em 2019. O maior índice está entre os homens, alcançando 57,1% e entre as mulheres o percentual de 53,9%. A pesquisa apontou que o excesso de peso tende a aumentar com a idade: para os jovens de 18 a 24 anos, a prevalência foi de 30,1% e entre os adultos com 65 anos e mais de 59,8%. Com a obesidade, o maior percentual está entre as mulheres (21%) e aumenta conforme a idade: para os jovens de 18 a 24 anos é de 8,7% e entre os adultos com 65 anos e mais, alcança o patamar de 20,9%.

A obesidade é maior para as pessoas com até oito anos de escolaridade (24,2%) ante e aqueles com 12 anos ou mais (17,2%) (D' ALENCAR et al., 2010).

Em todas as Regiões do país, parcelas significativas da população adulta apresentam sobrepeso e obesidade. Em termos relativos, a situação mais crítica é verificada na Região Sul, onde os homens e mulheres apresentaram algum grau de excesso de peso, totalizando aproximadamente 5 milhões de adultos. No entanto, ao verificar dados absolutos, situa-se na Região Sudeste do país, a maior quantidade de adultos com excesso de peso, totalizando mais de 10 milhões de adultos com sobrepeso e cerca de 3 milhões e meio com obesidade.

O aumento da prevalência da obesidade no Brasil torna-se ainda mais relevante, ao verificar-se que este aumento, apesar de estar distribuído em todas as regiões do país e nos diferentes estratos socioeconômicos da população, é proporcionalmente mais elevado entre as famílias de baixa renda (D' ALENCAR et al., 2010).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), estima que, em 2025, cerca de 700 milhões de adultos no mundo sejam obesos e 2,3 milhões estejam com sobrepeso. No Brasil, a obesidade é um dos problemas que mais afeta a população. Os dados Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) do Ministério da Saúde apontam que o excesso de peso cresceu 26,3% em dez anos, de 2006 a 2016, passando de 42,6% em 2006 para 53,8% no ano passado.

A obesidade é reconhecida hoje como um problema de saúde pública que atinge diversos países em níveis elevados e, por este motivo, a Organização Mundial da Saúde passou a investir em propostas emergenciais para conter a doença e suas consequências ao redor do mundo, as doenças crônicas não transmissíveis, como é o caso da obesidade, têm perspectiva de alcançar patamares de 73% da mortalidade mundial e 60% da carga de doenças no ano de 2020 (LOURENÇO, 2015).

O Ministério da Saúde relata que o Brasil e a China são os países em que a obesidade está aumentando de forma mais rápida e alerta que o panorama mundial de doenças crônicas não transmissíveis tem se revelado como um novo desafio para a saúde pública, ressaltando que as prevalências de sobrepeso e obesidade cresceram de maneira importante nos últimos 30 anos. Diversas patologias e condições clínicas estão associadas à obesidade, alguns exemplos são: apneia do sono; derrame cerebral; fertilidade reduzida em homens e mulheres; hipertensão arterial; diabetes melito; dislipidemias; doenças cardiovasculares; vários tipos de câncer; doenças pulmonares; problemas ortopédicos; gota. Os prejuízos que o excesso de peso pode causar ao indivíduo são muitos e envolvem desde distúrbios não fatais, embora comprometam seriamente a qualidade de vida, até o risco de morte prematura (D' ALENCAR et al., 2010).

Especialmente sobre a obesidade em crianças, a obesidade infantil é um dos problemas de saúde pública mais grave do século XXI. O problema é global e está afetando muitos países de baixa e média renda, especialmente em áreas urbanas, é essencial também trazer à luz do conhecimento um histórico resumido dos cuidados com a saúde da criança no Brasil e o que o Ministério da



Saúde preconiza atualmente sobre o processo da socialização alimentar infantil, o qual influencia na alimentação saudável durante toda a vida, evitando desta forma o desenvolvimento de doenças crônicas, em especial a obesidade (POETA et al., 2010).

Para D' Alencar et al., (2010), encontra-se hoje uma sociedade sedentária, que passa horas em frente de aparelhos eletrônicos, e estas horas acarretam um gasto energético mínimo. E por outro lado acrescentam o consumo de alimentos enquanto assistem a televisão, fazendo com que seu consumo calórico aumente mais.

A rotina das pessoas passa por mudanças devido as inovações tecnológicas e frequentemente nos deparamos com crianças e adolescentes que substituem as atividades que demandam gasto energético por uma diversão diferente, que consome menos energia e gera menos movimento físico. É com grande frequência que às vemos por várias horas na frente da televisão, computador, videogame ou navegando na internet.

E para piorar, normalmente esta rotina é praticada comendo alimentos nada saudáveis, como salgadinhos, batatas fritas e bolachas recheadas, que são ricos em sódio, colesterol e calorias. Com o passar dos anos esta rotina levará a criança à obesidade infantil. Através das informações já levantadas, percebe-se que a principal causa da obesidade está diretamente ligada a hábitos não saudáveis, sendo estes, a má alimentação, somada ao sedentarismo (POETA et al., 2010).

Estes fatores não são somente culpa da tecnologia e da mídia, também estão relacionados aos pais, que ao mesmo tempo não oferecem alimentos saudáveis a seus filhos, vão sempre pela opção mais prática dos alimentos industrializados, e tampouco educam seus filhos sobre hábitos saudáveis, os deixando livres para escolher suas tarefas no tempo livre.

Os desafios encontrados atualmente pelos profissionais de educação física para combater o mau hábito de não praticar exercícios é a dificuldade de fazer a reeducação alimentar em vista com a práticas do dia a dia de frequentar Fast-Food, onde os alimentos são gordurosos, aumentando o sobrepeso. Com a facilidade de acesso aos meios de transportes, como Uber.

Para D' Alencar et al., (2010), dificulta o exercício como caminhadas. Tendo em consequência o sedentarismo assim com o cansaço e desmotivação de frequentar academias para estimular a qualidade de vida. Sendo assim vão em busca de medicamentos para emagrecimento, se não for devidamente acompanhado por um médico e um nutricionista para fazer as dietas necessárias, podem causar Aumento de pressão arterial, Náusea, Irritabilidade da pele, entre outros.

O pior de todos os efeitos colaterais se encontra na dependência química, afinal vício em medicamentos é muito perigoso, fazendo com que a pessoa risque cada vez mais. Um dos efeitos dos medicamentos é chamado de efeito sanfona tendo em mente que as pessoas emagrecem e engordam cada vez mais, tornando assim o uso do medicamento uma forma pior de lidar com este problema (POETA et al., 2010).

Considerando modo de se alimentar da população não pode ser condicionado apenas à quantidade, mas sim à qualidade,

explicando que o excesso de peso infantil se dá muitas vezes pelo baixo consumo de frutas e verduras e o aumento de alimentos altamente calóricos e sem a qualidade nutricional necessária para esta fase.

Com o apoio escolar é importante dar atenção às crianças em idade mais avançada, pois por muitas vezes a merenda escolar pode ser um fator a contribuir para o desencadeamento da obesidade, por serem ofertados alimentos considerados como almoço. Sendo assim, as crianças fazem essa refeição duas vezes, ou seja, na escola e em casa.

Em relação à condição socioeconômica percebe-se que quanto mais alta a renda, piores são as escolhas alimentares e maior é a inatividade física, e consequentemente maior é o índice de excesso de peso.

A falta de escolaridade da família contribui para que pais e filhos se alimentem inadequadamente, pois a falta de informação dos pais interfere nas escolhas das crianças por entenderem que é normal não gostar de alimentos mais saudáveis como frutas, legumes e verduras, dando preferência aos alimentos ricos em gordura saturada. E com esses hábitos, futuramente o excesso de peso associado a outras doenças será inevitável (POETA et al., 2010).

O sedentarismo tem como consequência a obesidade e outras doenças crônicas, principalmente na infância que é quando ocorre a influência da modernidade. Pois no decorrer dos anos as crianças estão passando mais tempo a frente da televisão e fazendo uso de jogos eletrônicos, e isso se deve à falta de incentivo para brincar com atividades que requerem maior esforço físico, como por exemplo, andar de bicicleta e por falta de estímulo dos pais (D' ALENCAR et al., 2010).

E com a obesidade, tendem a ficar cada vez mais sedentários visto que passam a ter dificuldade para realizar a atividade física, reduzindo assim o gasto energético nas atividades do dia a dia e a taxa de metabolismo em repouso. Um estudo realizado por Guimarães, envolvendo crianças na faixa etária de 6 a 12 anos de idade mostrou que o excesso de peso ficou em evidência em crianças que brincavam por menos horas diárias (POETA et al., 2010).

A importância que os profissionais juntos com a família estimulem a criança a fazer mesmo que pequenos esforços como subir escadas, andar de bicicleta e ajudar nas tarefas diárias, para que ocorra o aumento do gasto energético, diminuindo assim o ganho de peso.

Um dos fatores responsáveis pelo sedentarismo são as novas propagandas que surgem na mídia iludindo as crianças com a oferta de brinquedos, os influencia a escolher pelo brinquedo e não pelo alimento, que normalmente quando associados a esse atrativo, não são saudáveis, colocando a saúde dela em risco.

Esse cenário é um grande desafio a ser superado não somente pelos pais, que são os responsáveis pelo cotidiano dos filhos, mas deve-se contar com o auxílio dos profissionais de educação e nutrição para juntos desvincular os brinquedos dos alimentos com o intuito de alertar a população infantil quais são as melhores escolhas alimentares (POETA et al., 2010).



A obesidade infantil não tem uma fórmula única para se tratar, o tratamento varia em conformidade com a gravidade da doença, e sendo que, em certos casos medidas extremas podem ser adotadas, como o uso de medicamentos e a intervenção cirúrgica. No entanto, estas medidas são o último recurso para o tratamento, que, em casos menos graves, que são a maioria, deve-se adotar a reeducação alimentar e sair do sedentarismo com a participação da família e da sociedade.

Portanto, cada pessoa possui um metabolismo diferente, e deve seguir uma dieta diferente, pois o que pode ajudar para uma pessoa pode prejudicar outra, cada pessoa deve conscientizar-se a ter uma vida ativa e saudável, para evitar problemas. A melhor forma de prevenção é começar pela conscientização de cada um, para após isso ter uma conscientização geral e um resultado eficaz.

Constata-se que o principal causador da obesidade infantil é o ambiente em que a criança vive, que resulta em uma má alimentação e uma vida sedentária. Pois, constatou-se que as doenças endócrinas são causadoras de menos de 5% dos casos de obesidade infantil, porque os casos de hereditariedade são meros fatores de risco, fazendo com que a obesidade se manifeste apenas em um ambiente favorável.

Desta forma, a obesidade infantil causada pelo fator genético só irá se manifestar caso o ambiente vivenciado pela criança for favorável. Já o acompanhamento e o tratamento para as crianças obesas ou acima do peso é envolver de vários aspectos, com ênfase no comportamento da criança, visando a reeducação alimentar e mudanças no estilo de vida sedentária, que acarreta o envolvimento e no exemplo partido da família (POETA et al., 2010).

Fala-se, comprovadamente que são enormes as chances de que adultos ativos foram crianças ativas, e da mesma forma a maior parte dos adultos obesos também foram crianças obesas. Portanto torna-se necessário que se promova a prática de exercícios físicos já na infância e adolescência, para que a criança não se torne um adulto sedentário, assim prevenindo a obesidade infantil, previne-se a obesidade quando se tornarem adultos.

Na atual realidade social em que vivemos, a obesidade infantil se tornou um problema sério de saúde pública, sua incidência aumenta gradativamente em todas as classes da população brasileira, tornando-se um problema que atinge as crianças e se mantém até a vida adulta, trazendo consigo suas consequências. Como já falado, é mais fácil e mais barato tratar este mal em seu início, focando o a prevenção em crianças, para que a incidência em adultos diminua. Para que isso seja possível, não há lugar em que se possa atingir diretamente maior número de crianças possível do que a escola. Como quase a totalidade das crianças fazem pelo menos uma refeição diária na escola, deve-se começar por ela fazendo uma reeducação alimentar, proporcionar aos escolares essa refeição balanceada e saudável, buscando a partir daí um trabalho em sala de aula que busque trabalhar a conscientização, e principalmente fazer com que as crianças criem esse hábito saudável para o resto de suas vidas.

Com o intuito de prevenção da obesidade a escola é um ponto importante, pois favorece na educação alimentar que é repassada aos pais, juntamente com a realização da prática de

atividade física coordenada pela escola. A criação desse programa tem o intuito de dar acesso também ao corpo docente para que possa se beneficiar com melhorias no seu bem-estar e em uma melhor qualidade de vida (RECINE & RADAELLI, 2015)

O ensino fundamental I não pode deixar de lado a preocupação com uma articulação com estas crianças especialmente para as mais velhas que se interessam mais por comidas menos saudáveis.

O professor como um agente de conscientização é um formador de ideias que em conjunto com a equipe da cantina e da escola em geral deve criar estratégias de melhorias no cardápio nutricional das crianças, principalmente nas escolas onde não há um nutricionista.

É importante que a escola crie uma parceria com a família, pois contribui com um trabalho alternativo com troca de experiências e aprendizado sendo está uma aliança perfeita para que sejam alcançados resultados positivos para combater a obesidade infantil. A utilização da informação é uma arma importante para o combate da obesidade infantil ainda mais com o avanço em que as informações correm em um curto espaço de tempo.

O ambiente escolar deve utilizar desse meio para propagar orientações tendo os jovens como multiplicadores de informações. Hábitos alimentares saídos e a realização de exercícios físicos, pois a circulação de conhecimento ocorre de modo intenso e apurado, sendo um grande agente na prevenção da obesidade já nas idades iniciais.

A atuação do professor de Educação Física no Ensino Infantil é muito importante, pois ele possui conhecimentos específicos para desenvolver atividades de motricidade, uma vez que a criança se encontra em plena fase de desenvolvimento.

Treinamento necessário para realizar suas aulas com estímulo e que chame a atenção da criança, para que não ocorra um primeiro impacto traumático e que ocasione uma decepção na criança, mas que seja uma aula que ela se sinta desafiada e contente em realizá-la ficando o desejo de ter sempre mais.

O professor de educação física se faz protagonista deste trabalho a partir do momento em que suas ações dentro do ambiente escolar podem servir como um norte para despertar nos educandos o prazer pela atividade física, assim como, uma reflexão crítica sobre a importância dessa prática para a saúde e o bem-estar geral.

A prática de exercícios físicos é de extrema importância para o desenvolvimento do ser humano, trazendo benefícios não só para a estética da pessoa, mas por se tratar de uma questão de saúde onde se torna essencial sua prática.

Para o obeso a comida é uma de fuga. Os adultos que são obesos por se alimentarem em excesso apresentam comportamentos de dependência, inferioridade, insegurança, rejeição aos contornos corporais, exclusão social entre outros. Já nas crianças também em condição de obesidade as características são parecidas, porém com menor percepção da realidade visto que não possuem maturidade para tal (RECINE & RADAELLI, 2015).

Sendo assim se faz necessário a intervenção para que a população infantil nessa condição não se torne um adulto obeso e cheio de frustrações e consequências talvez irreversíveis, como o



suicídio. Dando atenção ao conjunto de fatores causadores interligando família e escola, pois são ambientes de convívio das crianças.

Estudos mostram que as crianças muitas vezes se queixam de algo para não ter que ir à escola por sofrer discriminação. Passam a não querer participar das atividades esportivas propostas, para evitar que tenha seu corpo exposto. Chegam a dizer que não tem o que vestir apenas para não sofrer tal exposição.

E nesses cenários muitos pais contribuem para piorar o problema, pois anseiam ter um filho magro e passa além de não procurar ajuda para o filho, colocar apelidos ofensivos aumentando o problema.

A visão de um corpo perfeito também influencia na saúde mental de crianças e adolescentes, principalmente nas meninas. O bem-estar psicológico em adolescentes entre 12 e 13 anos de idade foi afetado pela ideia de se sentir gorda ou estar gordo. A insatisfação com o seu corpo atua como ponte para sintomas depressivos para crianças obesas. A popularização de um estilo de vida dito 'saúdável' e o mundo perfeito digital reforçou ainda mais a ideia de que o padrão de beleza pode ser alcançado.

Transformações estéticas acabam se tornando comuns para homens e mulheres e o corpo se torna, ao invés de um método para expressão de sentimentos e identidades, passa a ser um objeto de exposição.

Esta pressão psicológica causa distúrbios alimentares que são geralmente causados por padrões de beleza. Entre as causas apontadas para doenças como anorexia nervosa e bulimias de variados tipos estão o bullying e as representações de corpos inalcançáveis. Esses distúrbios são geralmente adquiridos na fase da adolescência e desembocam em graves problemas psicológicos.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 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". Envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde e educação (RECINE & RADAELLI, 2015).

Atualmente a expressão qualidade de vida vem sendo diretamente ligada à saúde, qualidade de vida parece ter-se constituído uma meta permanente dos seres humanos, para preservar a saúde e alcançar melhores níveis de vida. Nesse sentido, é preciso investir na obtenção do conhecimento sobre o que vem a ser saúde e como os hábitos de vida influenciam na sua qualidade. Portanto uma boa saúde pode ser adquirida a partir do momento que se cria, uma consciência ecológica do corpo, isto é, perceber-se como um elemento que integra a natureza e o meio social, compreendendo que se depende desse meio, mas que, também, pode ser um agente transformador que utiliza das informações disponíveis para obter hábitos saudáveis de se viver.

MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura onde foram selecionados artigos e pesquisas que tivessem relação

com o tema obesidade infantil, saúde, educação física escolar, bem como a atuação do profissional de educação física em ambiente escolar; a fim de fornecer subsídios para que eles possam orientar as escolas e os alunos que sofrem de aumento de peso, principalmente crianças e adolescentes, a como evitar e combater esse mal.

Como critérios de inclusão para a revisão foram selecionadas publicações no idioma português no período de 2015 a 2020.

REFLEXÕES

O sobrepeso e a obesidade são considerados doenças universais de prevalência crescente e hoje assume caráter epidemiológico, como um dos principais problemas de saúde pública, com inúmeras comorbidades.

A principal causa de obesidade é a alimentação inadequada ou excessiva. Para manter o peso ideal é preciso que haja um equilíbrio entre a quantidade de calorias ingeridas e a energia gasta ao longo do dia. Quando há abundância de alimentos e baixa atividade energética, existe o acúmulo de gordura. Por isso, o sedentarismo é o segundo fator importante que contribui para a obesidade.

Entre as principais consequências da obesidade estão o aparecimento de doenças. Isso acontece, pois, o excesso de peso causa processos inflamatórios em diferentes regiões do corpo, sobrecarga ou acúmulo de gordura nas artérias (infarto) e colesterol nos vasos sanguíneos (AVC), sem contar os efeitos psicológicos. As doenças relacionadas à obesidade são: Cardiopatias, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, doenças respiratórias como apneia, asma e entre outras.

Com isto percebemos que a prevenção da obesidade deve ser iniciada desde a infância, adotando-se hábitos saudáveis pela família e incentivando a prática de atividades físicas, pois a construção de tais hábitos ocorre nessa fase.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto vimos que a atividade física é fator determinante na prevenção da obesidade e que as práticas corporais são objeto direto da educação física. O modo de viver da sociedade moderna contribui de forma significativa, para o cenário epidemiológico da obesidade em crianças e adolescentes uma vez que a sociedade tem determinado um padrão alimentar que, aliado ao sedentarismo, em geral não é favorável a saúde.

Com isto, vimos a necessidade de se abrir umas discussões a respeito da melhora da qualidade de vida por meio da educação física escolar e de se criar programas de intervenção nesse sentido, os quais atribuem valor à importância de se formar uma consciência corporal saudável e de construir melhores hábitos de vida.

Dessa maneira, nos possibilita refletir sobre seu trabalho e sobre o modo de como a educação para a saúde tem-se feito cada vez mais necessária dentro do ambiente escolar, o que certamente servirá de incentivo para que esses profissionais façam diferenças positivas em suas atuações, assim nos leva a entender o problema é verificar como os professores de Educação Física atuantes em



escolas públicas e privadas têm contribuído para que a obesidade seja amenizada e prevenida.

Além disso, posamos compreender a verdadeira Educação Física, ou seja, a que acontece concretamente, a partir do olhar de seus professores nos permite refletir sobre o profissional, tendo em vista a busca por uma prática de maior qualidade.

REFERÊNCIAS

- BENDER, S. C. Influência dos fatores ambientais na obesidade infantil. 2006. Trabalho Final (Graduação em Nutrição – Área de Ciências da Saúde), Centro Universitário Franciscano, Santa Maria, 2006. Disponível em: . Acesso em: jun. 2015.
- D'ALENCAR, ÉRICA RODRIGUES et al. Ações de educação em saúde no controle do sobrepeso/obesidade no ambiente de trabalho. Rev Rene, v. 11, n. 1, p. 172-180, 2010.
- LOURENÇO, Margarida. Obesidade Infantil. Prevenir é a melhor opção. Leya, 2015.
- POETA, L. S. et al. Desenvolvimento motor de pessoas obesas. R. Bras. Ci. e Mov, v. 18, n. 4, p. 18-25, 2010. Disponível em: . Acesso em: maio 2015.
- RECINE, E.; RADAELLI, P. Obesidade e desnutrição. 2015. Disponível em: . Acesso em: jun. 2015.
- SIGULEM, D. M. et al. Obesidade na infância e na adolescência. São Paulo: Editora de Projetos Médicos, 2013. Disponível em: . Acesso em: maio 2015.

DO ENSINO A PRÁTICA DO TÊNIS DE MESA NA ESCOLA: VALORES DO ESPORTE ASSOCIADOS A EDUCAÇÃO

Bruno Fernandes Damas de Lima; Bruno Pinheiro

Esse artigo de relato de experiência consiste em compreender a importância da prática esportiva na fase escolar das crianças e adolescentes, não só no aspecto de competição, mas na formação de pessoas, formando seu caráter e personalidade. Discutindo também como a prática esportiva do Tênis de Mesa pode ser de certa forma, mais bem trabalhada nas escolas, como o esporte Tênis de Mesa, e não apenas como um jogo recreativo que é a forma mais vista e chamada de “Ping-Pong”. Com uma revisão bibliográfica e um relato de um trabalho bem sucedido em uma escola estadual, procurando mostrar como o trabalho com a modalidade esportiva Tênis de Mesa na escola pode trazer benefícios físicos e cognitivos, além de valores que serão levados para todos os outros aspectos da vida desse estudante, levando-o a ser um cidadão mais autônomo, solidário e competente em qualquer caminho que quiser traçar, desenvolvendo não só o aluno, mas todo grupo onde ele está inserido, e como essa prática pode criar um ambiente mais amigável e motivador aos alunos, não só nas aulas de Educação Física e treinos de esporte, mas sim, em todo o espaço estudantil.

Palavras-chave: Tênis de Mesa. Escola. Educação Física

INTRODUÇÃO

Nascido e desenvolvido na Inglaterra durante a segunda metade do Século XIX, teve sua origem a partir do jogo medieval de

tênis, que costumava ser jogado tanto ao ar livre quanto em espaços fechados. O tênis de mesa, portanto, foi concebido para ser um passatempo social, jogado em salas fechadas, especialmente no inverno, quando era mais difícil praticar o tênis de campo. “Os primeiros registros do tênis de mesa revelam um jogo rude, iniciado por estudantes universitários com livros dispostos no lugar da rede, e por militares que o praticavam com equipamentos improvisados” (CBTM, 2020).

Ainda, segundo a Confederação Brasileira de Tênis de Mesa (CBTM, 2020), nos anos de 1950 surgem uma das grandes revelações do esporte. Que é a borracha ou esponja ou até “sanduíche de borracha”, que se trata de um novo material para as raquetes, diminuindo sua espessura, aumentando assim a velocidade e efeito dos golpes na bolinha.

Com a evolução do esporte, a ITTF (International Table Tennis Federation) buscou regular o uso de equipamentos para garantir o equilíbrio e a saúde dos atletas. O jogo começa a ganhar velocidade e golpes plásticos, com efeito. “A modalidade, criada na Inglaterra, passa a ter dominância asiática, sendo praticado em diferentes partes do mundo. Em diferentes ambientes e por diferentes grupos de pessoas” (CBTM 2020).

Hoje, a China é o país que lidera o ranking em popularidade do esporte, tanto na prática profissional, quanto no lazer, com mais de 10 milhões de jogadores registrados na Federação. A grandeza e supremacia chinesa no esporte é caracterizada pelo modo como é visto, ensinado e praticado no país. Existem, Segundo Guijo (2019), “existem centros de treinamento de Tênis de Mesa em quase todos os lugares do país, além de que é muito comum ver os chineses praticando o esporte até ao ar livre, em praças e pontos de encontro.” Com isso, é possível perceber que o esporte está presente em todos os cantos da China, facilitando o acesso de todos à sua prática desde a infância. Assim formando sempre jogadores de alto desempenho e mantendo seu primeiro lugar no mundo em todas as competições.

No Brasil, atualmente, segundo a Confederação Brasileira de Tênis de Mesa (CBTM, 2020), o esporte está organizado em todos os estados do Brasil e conta com aproximadamente 20.000 atletas federados. A importância e prática desse esporte no país vem crescendo a cada ano, também pela melhora e maior viabilidade dos seus processos nas escolas e clubes. Sendo assim, o Brasil tem os melhores resultados da América Latina, contando com um atleta na sexta posição do ranking mundial: Hugo Calderano, conseguindo resultados expressivos para o esporte brasileiro.

Sabemos que para o ensino da Educação Física nos ensinos Fundamental e Médio não existe um caminho único. Com o professor tendo vários meios e caminhos para atingir seus objetivos, que é o ganho de aprendizagem desses alunos e o seu desenvolvimento humano. Isso é abordado pelo Ministério da Educação nos seus Parâmetros Curriculares Nacionais – Ensino Médio – Linguagens, Códigos e suas Tecnologias que diz:

Não existe um caminho definido a ser seguido pelos profissionais de Educação Física, porém propor, de maneira mais objetiva, algumas formas de atuação que poderão proporcionar o desenvolvimento da totalidade dos alunos e não só dos mais habilidosos. Aproximando novamente o aluno do Ensino Médio à



Educação Física, de forma educativa, lúdica e contributiva para o processo de aprofundamento dos conhecimentos. (BRASIL. PCN's, 2000, p. 33).

"Logo, o ensino, na disciplina de Educação Física no Ensino Médio, deve se atentar a problemática atual, não podendo deixar de eleger a educação para a saúde como uma de suas orientações centrais. "Se pretende prestar serviços à educação social dos alunos e contribuir para uma vida produtiva, criativa e bem-sucedida, a Educação Física encontra na orientação pela educação da saúde, um meio de concretização das suas pretensões" (BRASIL. PCN's, 2000, p.33)."

O trabalho com esporte como conteúdo das aulas de Educação Física tem uma grande parcela de importância no total desenvolvimento da disciplina, pois segundo VILANI (2010), o esporte é um forte aliado para a humanização do ambiente escolar como parte do conteúdo de Educação Física:

Neste contexto, o esporte enquanto conteúdo da Educação Física revela-se um forte aliado do desenvolvimento destes temas transversais que se referem as novas correntes dos princípios educacionais. A humanização do ambiente escolar, possibilitando aos alunos uma maior participação e o estímulo ao exercício da cidadania, o que historicamente, devido a padrões rígidos de autoridade e disciplina eram antes desestimulados, e ainda hoje passam por um período de transformação, no esporte é diferente. A partir do momento em que se inicia um jogo, o aluno que dele participa é inteiramente responsável pelas decisões, onde, quando e como lançar a bola, onde, quando e como driblar, onde, quando e como tocar, onde, quando e como concluir uma jogada são exemplos claros. Ao mesmo tempo, este mesmo aluno é responsável por interagir com seus companheiros e adversários e assumir seus erros, compartilhar os momentos de tensão, confortar os colegas em momentos de pressão, enfim, o esporte intensifica valores sociais que reproduzem o que às vezes ocorre em dias meses e anos, em apenas 40 minutos neste ambiente. (VILANI, 2010 p. 2).

"Atualmente é bem difundido os inúmeros benefícios físicos da prática do Tênis de mesa para crianças e adolescentes em idade escolar, haja vista as inúmeras publicações e estudos ligados ao tema, alguns desses benefícios do desenvolvimento motor são: Coordenação motora grossa, coordenação motora fina, associação visual-motora, movimentação de locomoção, imagem do corpo, auto imagem, movimentos uniformes, orientação espacial, equilíbrio, lateralidade, percepção, força, flexibilidade, resistência, coordenação entre olhos e pés, coordenação entre mãos e olhos, mira ocular, senso direcional, habilidade de percepção motora, explosão de movimento, também com o reconhecimento das direções em relação a dentro e fora, direita e esquerda, para cima e para baixo, a avaliação das distâncias entre os objetos, a projeção da pessoa no espaço. (BEZERRA; DAMATO, 2015, p.06)."

Pensando nos benefícios psicológicos, cognitivos e sociais da prática do Tênis de Mesa Níveis de concentração e foco aumentados, capacidade de tomada de decisão e resposta mais rápida e aprimorada, respeito as diferenças e individualidades apresentadas no jogo, absorção do espírito do "Fair-play" (jogo limpo), "competindo de forma madura e respeitando o adversário como companheiro e não como um inimigo, pois sozinho, ele não terá uma competição esportiva" (PEDRINELLI, 2012 p. 31). E, também, podemos citar a imensa característica motivadora e de integração que faz com que todos tentem sempre alcançar maiores técnicas e querer que avancem juntos. Portanto o Tênis de Mesa, por ser um fator estimulante de desenvolvimento físico, cognitivo e social, torna-

se uma importante ferramenta para trabalho na escola, por ser um esporte bastante inclusivo e agregador, onde podem jogar alunos de gêneros e várias faixas etárias diferentes entre si, promovendo um ambiente de integração e parceria.

Pensando assim, e apresentando esse relato de experiência, trago uma reflexão acreditando que o esporte tênis de mesa deveria ser trabalhado como modalidade esportiva em todas as escolas e não só como fim recreativo, pois, segundo DARIDO (2007), o Tênis de Mesa é um meio de instrumento para a construção e desenvolvimento do conhecimento em obter resultados dentro e fora das competições, visto que proporciona maior agilidade, concentração e poderá contribuir no desenvolvimento do aluno em sala de aula, provando assim que a maioria dos alunos que começam a praticar essa modalidade conseguem uma melhora relativa no seu desempenho escolar/acadêmico.

MÉTODO

Esse artigo foi construído embasado em uma revisão bibliográfica e um trabalho realizado na Escola Estadual de Ensino Integral Prof.^a Adelaide Rosa Fernandes Machado de Souza, situada no bairro Grajaú, periferia da Zona Sul de São Paulo.

Com isso, foi feita a implementação da prática do Tênis de Mesa de modo a fazer os alunos esquecerem o jogo recreativo Ping-Pong, por alguns problemas de zelo e respeito por parte de alguns alunos para com os seus colegas.

O trabalho, no início foi implementado e praticado por poucos alunos do Ensino Médio dessa Unidade Escolar, mas hoje atinge todas as modalidades de ensino da escola, e, até no projeto Escola da Família que é realizado aos fins de semana para alcance de toda a comunidade.

Através desse trabalho, pude refletir na transformação de diferentes perfis de alunos com relação não só ao esporte, mas em vários aspectos de sua convivência na escola. Agregando aos alunos um sentimento de pertencimento ao projeto, cuidado e zelo com os escassos materiais que temos para o trabalho.

REFLEXÕES E ANÁLISES SOBRE O TEMA

Quando me transferi para a Escola Estadual Prof.^a Adelaide Rosa Fernandes Machado de Souza, percebi que era uma escola que contava com ciclos de Ensino Fundamental II, Ensino Médio e Educação de Jovens e adultos (EJA), analisando os espaços que a escola dispunha para a prática de Educação Física e atividades desportivas, vi que havia um espaço até, de certo modo, aceitável para a prática de esportes e aulas direcionadas ao currículo de Educação Física. Verifiquei também os materiais que a escola tinha disponível e pude perceber que eram bem escassos e que os professores da escola tinham que adotar diversas estratégias de adaptação para a aplicação de certos conteúdos.

Propondo algumas conversas e reflexões com os estudantes da escola, chegamos a um denominador comum: A escola fazia as aulas de Educação Física e, na maioria das vezes, quando havia práticas de esportes, eles se deparavam com apenas duas modalidades. Sempre o Futsal e o Vôlei. Com isso os alunos que tinham uma maior facilidade com essas modalidades



participavam mais das atividades esportivas da escola, que tinha turmas de treinamento extraclasse somente de futsal e vôlei. Apesar de o trabalho dessas turmas de treinamento de esportes ser muito bom, até conseguindo alguns resultados expressivos em alguns campeonatos interescolares, de acordo com a Proposta Curricular do Estado de São Paulo (2008, p. 8), que entende que a “Educação Física escolar deva tratar pedagogicamente de conteúdos culturais relacionados ao Movimentar-se humano”, procurei alternativas de esportes diferenciados para que aumentasse a participação geral das atividades por alunos de diferentes gêneros, idades e habilidades.

Com isso, foi encontrado, num quatinho fechado para estoque de coisas da escola, três mesas de tênis de mesa num estado lastimável. A maioria sem os pés de apoio, com lascas de madeira e com redes muito desgastadas. Pedimos autorização para a diretora da escola para usá-las e deixá-las no pátio para utilização da escola toda nos horários que estivessem livres, como intervalos e horários de entrada e saída. Foi solicitada também a compra de raquetes e bolinhas, poderiam ser as mais simples e de baixo custo possível, para darmos início a prática do esporte, porém com um fim totalmente recreativo, sendo o uso completamente para o lazer e sem princípios, fundamentos e técnicas do esporte.

Foi uma experiência boa e ruim ao mesmo tempo, pois alguns alunos começaram a gostar do jogo “Ping-Pong” e começaram a experimentar e até a se divertir com a sua prática. Mas como não havia um trabalho conceitual, procedimental e atitudinal sobre o esporte, os alunos não tinham cuidado e zelo com os materiais apresentados, que acabavam sumindo ou quebrando bem rápido, o que acabou fazendo a escola, que não tinha condições de repor materiais e de consertar os quebrados, optar por esquecer essa prática.

No ano de 2018, a escola teve uma revolução no seu método e funcionamento. Como era uma escola com histórico de problemas de disciplina e baixo ganho de aprendizado dos alunos, ela acabou sendo convidada a se tornar uma Escola de Tempo Integral só para alunos do Ensino Médio. Esses alunos que continuarem a estudar nessa escola, irão passar o dia todo na escola, com atividades diferenciadas, mas, sem tempo para treinamento de esportes extraclasse. Com isso, fui procurar meios e propostas para trazer o Tênis de Mesa para a escola como modalidade esportiva e com ênfase na formação de pessoas, porque segundo as Diretrizes do Programa Ensino Integral, existem quatro princípios fundamentais na educação para formar um cidadão autônomo, solidário e competente.

“Na construção do Modelo Pedagógico do Programa Ensino Integral, quatro princípios educativos fundamentais foram eleitos para orientar a constituição das suas metodologias, sempre como referência a busca pela formação de um jovem autônomo, solidário e competente. São estes os quatro princípios: - A Educação Interdimensional, A Pedagogia da Presença, Os 4 Pilares da Educação para o Século XXI e o Protagonismo Juvenil”. (SÃO PAULO. SEE, 2012, p.13).

Com o novo modelo de escola, mudou-se também a direção da Unidade Escolar e o novo Diretor gostou muito da ideia de apoiar e promover a prática do Tênis de Mesa, pois, por coincidência, era praticante da modalidade e gostava muito da prática esportiva, o

que abriu portas para a compra e reforma de materiais e de qual estratégias utilizaríamos para promover a modalidade.

Acreditando nos inúmeros benefícios da prática do Tênis de Mesa, corroborado por VILANI (2010, p. 4), que diz que “Implementar o Tênis de Mesa como conteúdo das aulas de Educação Física implica em estabelecer possibilidades para que os adolescentes desenvolvam sua corporeidade e outros aspectos inerentes aos objetos da educação”. Implementamos na escola uma teoria do esporte. O plano consistiu na implementação da prática do Tênis de Mesa nas aulas de Educação Física, com a sua parte teórica, histórica, de fundamentos e táticas. E, também com a liberação dos materiais como mesas, raquetes e bolinhas para os alunos praticarem o que foi aprendido nas aulas em todos os momentos em que eles estivessem de intervalo, que são os intervalos de café da manhã, almoço e lanche da tarde. O objetivo do ano era a escola conseguir disputar, e ir bem, nos Jogos Escolares do Estado de São Paulo somente na primeira fase que abrange a nossa Diretoria de Ensino.

Isso consistiu primeiramente em várias conversas com os alunos para orientação e diagnóstico sobre o que estava sendo planejado, sobre as vivências/experiências que os alunos tinham do esporte e como seria aplicado, deixando bem claro que todos nós seríamos partes importantíssimas desse processo.

A partir disso, demos início ao projeto com as aulas de Educação Física com enfoque no Tênis de Mesa, e obtivemos uma resposta muito positiva por parte dos alunos, percebendo que eles gostaram muito, se interessaram e queriam se aprofundar no esporte. Também um ponto muito positivo foi o cuidado, zelo e senso de pertencimento e responsabilidade para com os materiais de treino. Onde os próprios alunos cuidavam e cobravam uns aos outros com relação ao cuidado com os materiais e transmitindo conhecimento sobre os fundamentos que estavam aprendendo nas aulas. Sem deixar de mencionar a grande participação das meninas na prática e interesse pela modalidade.

Com o passar do tempo, alguns alunos foram evoluindo bem rápido, o que era de se esperar, e começamos a perceber os benefícios desse esporte fora das “mesas”. Com o trabalho de concentração, raciocínio e foco, alguns alunos melhoraram até suas notas nas outras disciplinas. VILANI (2010) faz uma interessante análise com relação ao desenvolvimento das potencialidades desse esporte sendo trabalhado nas escolas.

Por estas características, é comum observarmos análises de que o Tênis de Mesa consiste em uma combinação de velocidade e raciocínio, sendo analogamente comparado à combinação de uma corrida de 100 metros (velocidade) e um jogo de Xadrez (raciocínio). Aliar a dinâmica de pressão de tempo devido à grande velocidade e precisão de respostas (refinamento motor) em função de jogadas características de acordo com as diversas alternativas e situações do jogo (raciocínio) fazem da modalidade um esporte, cujas características básicas, são fundamentais para o desenvolvimento dos potenciais atléticos, cognitivos e psicológicos das crianças e adolescentes. (VILANI 2010 p.3).



Chegaram os Jogos Escolares do Estado de São Paulo – JEESP de 2018 e, com isso, tínhamos aproximadamente 8 meninos e 6 meninas preparados para as competições. Não sabíamos o que esperar com relação à resultados, mas queríamos apenas participar com nível competitivo com as outras escolas. E o resultado foi melhor que o esperado. Ficamos com a medalha de bronze no Masculino por equipes e com a medalha de prata no feminino por equipes. Esses resultados só vieram coroar nosso trabalho e fazer com que mais alunos se interessassem pela prática do esporte e motivar ainda mais os alunos que já estavam treinando.

No ano de 2019, logo no primeiro dia de aula, a maioria dos alunos vinham com a mesma pergunta: Hoje já vai ter treino? Ou Professor já podemos montar as mesas e pegar os materiais? Isso nos deixava muito feliz e entendíamos que a escola estava virando uma referência da modalidade na região.

Entraram muitos alunos novos na escola, e tivemos bastante sorte. Entraram dois alunos que vieram de uma Escola Municipal da região, onde o professor fazia também um trabalho específico de Tênis de Mesa, e esses alunos ainda treinavam numa “escolinha” da modalidade para aperfeiçoamento de técnicas. Quando chegaram já se sentiram em casa e cito os dois porque eles foram de uma grande ajuda, pois estavam em um nível acima com relação a competição. Um nível que até mesmo eu, como professor de Educação Física não tinha vivenciado ainda.

O resultado é que nesse ano esses dois alunos foram peças essenciais para o crescimento de nível técnico de todos os praticantes da escola. Ajudando, corrigindo e motivando todos a sempre se dedicarem e trabalharem bastante que o resultado iria aparecer.

E apareceu. Nos Jogos Escolares do Estado de São Paulo de 2019 nossos resultados foram ainda superiores ao de 2018. Fomos medalha de prata no feminino por equipes, e fomos campeões na categoria masculino por equipes, classificando a equipe para a segunda fase com todas as escolas campeãs por Diretoria de Ensino, da cidade de São Paulo. Nessa disputa fomos campeões novamente e fomos classificados para representar a cidade de São Paulo na etapa III, que seria realizada na cidade de Presidente Prudente – Interior de São Paulo.

Fomos para essa competição com uma alegria imensa e a participação e experiência nesse evento, com tantas equipes de níveis altíssimos nos fez ficar muito felizes e motivados a continuar nosso projeto. Ficamos em quinto lugar na classificação geral por equipes. Resultado fantástico! E voltamos para a escola com o pensamento em trabalhar e melhorar não só para a disputa dessas competições, mas para fazer a nossa escola virar uma referência na prática da modalidade. E conseguimos. Pois nesse ano de 2020 encontramos vários alunos novos dizendo que se matricularam na nossa escola para aprender, praticar e participar do nosso projeto de Tênis de Mesa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse artigo de relato de experiência procurei apresentar e pontuar, segundo minhas experiências vividas e revisões bibliográficas, acontecimentos ocorridos em um cotidiano de

ação escolar dentro das aulas de Educação Física e também fora delas, no meio social escolar em que o aluno está inserido, com um olhar mais atento e aprofundado entre a relação da atividade esportiva Tênis de Mesa, quanto ao comportamento social e escolar do aluno.

Diante disso, há vários componentes educacionais relacionados ao esporte, tanto como prática somente de aprendizado curricular, quanto para competição. Como os grandes benefícios físicos e motores que já foram explicados e revisados nesse trabalho, todos ligados diretamente a prática esportiva, porém, como dissemos a pouco, percebeu-se dos alunos uma maior dedicação a modalidade, mediante a seriedade e responsabilidade adquirida e notada nos alunos que queriam participar das competições e trabalhos com o esporte. Esses alunos acabaram desenvolvendo também características de valores sociais muito significativas como; a inclusão, disciplina, concentração, apoio, honestidade, superação, lidar com frustrações, foco e responsabilidade que foram bem possíveis de perceber em diversas ações desses alunos ao longo do processo e que, com toda certeza, serão levados para todos os outros aspectos da vida desses estudantes, levando-os à ser cidadãos mais autônomos, solidários e competentes em qualquer caminho que forem seguir, independentemente se esse caminho for esportivo ou não. Ou seja, ganhamos cidadãos ativos e preocupados com o mundo em que os rodeia.

A construção de um método em que tanto o aluno, quanto os administradores e corpo docente da escola perceba a importância da prática esportiva, da qual boa parte do meio escolar, quanto social, não reconhece seu valor, mesmo ela já sendo praticada e levada a sério em boa parte do mundo, principalmente nos países com melhores resultados olímpicos. Para isso, se faz necessário desmistificar e denominar corretamente o esporte e o tipo de trabalho feito nas escolas para as crianças. Para não ficarmos somente no lazer, praticando o simples “Ping-Pong” e abandonando uma grandiosa possibilidade de trabalho e desenvolvimento dos alunos com a prática do Tênis de Mesa. Partindo desse princípio de separação de lazer e esporte, começa a interação social proporcionando valores que contribuirão para a construção de personalidades não só para o esporte, mas sim de cidadania.

Dentro das possíveis construções mediante a introdução do Tênis de Mesa, acredita-se e conseguimos comprovar na nossa escola, uma maior interação com a escola e suas responsabilidades, se sentindo pertencente a ela, pois o aluno buscará espaços, buscará relações qualitativas com seu colega e com o meio social que está inserido, levando para dentro de uma periferia, mais possibilidades de atividades esportivas acessíveis economicamente, e com isso, a preservação do patrimônio público.

Diante dessa pesquisa e a partir de um relato de experiência vivenciado nesses anos de trabalho, venho observando e analisando que se faz muito evidente um ganho de maturidade esportiva e social desde que o aluno chega na escola, até o momento que ele vai embora.

Portanto, que essa pesquisa consiga apresentar e aprofundar a necessidade de ação de todos os profissionais atuantes dentro de um ambiente escolar, que estão diretamente ligados a



possibilitar essa valorização ao esporte, oferecendo oportunidades de vivências diversas, materiais qualitativos e quantitativos a cada realidade escolar, favorecer competições internas e externas não só para competir, mas sim, introduzir o aluno em uma vivência maior, com experiências heterogêneas, desafiando-o assim para um mundo além do que está inserido. Para finalizar trago palavras de motivação e esperança aos profissionais de Educação Física escolar: O trabalho sério, planejado e aplicado com amor e planejamento não forma só atletas ou jogadores, forma cidadãos, pessoas aptas a enfrentar o mundo e os caminhos que vão escolher. Com isso digo que ainda vamos trabalhar mais o esporte nas escolas para formar. Como um todo. E não só a para a sua própria competição.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BEZERRA, Gabriel Pereira; DAMATTO, Ricardo Luiz. O Tênis de Mesa e seu auxílio no desenvolvimento motor no âmbito escolar. 2015. Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva. Disponível em: <http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/zTORU_T2Bv9MUW4f_2017-1-20-20-4-21.pdf>. Acesso em 20 de set. de 2020.
- BRASIL, Parâmetros Curriculares Nacionais: Ensino Médio: Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. p. 33. Brasília: MECSEF, 2000.
- CBTM. Confederação Brasileira de Tênis de Mesa: A História do Tênis de Mesa, c2020. Disponível em <<https://www.cbtm.org.br/conteudo/detalhe/5>>. Acesso em: 23 de set. de 2020.
- DARIDO. S. C. Educação Física na escola: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara. Koogan, 2007.
- GUIJO. Pedro Mochiatti. Tênis de Mesa na China: A tradição e crescimento do esporte. China Link Trading, 2019. Disponível em <<https://www.chinalinktrading.com/blog/tenis-de-mesa-tradicao-e-crescimento/>>. Acesso em 24 de set. de 2020.
- ITTF. International Table Tennis Federation. c2020. Disponível em <<https://www.ittf.com/history/>>. Acesso em 24 de set. de 2020.
- PEDRINELLI, V. J. Possibilidades na diferença: o processo de "inclusão" de todos nós. Integração, v. 4, p. 31-34, 2002. SÃO PAULO (Estado). Diretrizes do Programa Ensino Integral. São Paulo: SEE, 2012. Disponível em <<https://www.educacao.sp.gov.br/a2sitebox/arquivos/documentos/342.pdf>>. Acesso em 25 de set. de 2020.
- SÃO PAULO (Estado). Proposta Curricular do Estado de São Paulo: Educação Física / Coord. Maria Inês Fini. – São Paulo: SEE, 2008.
- VILANI, L.H.P. Tênis de Mesa nas escolas. Belo Horizonte. Artigo. 2010. Disponível em <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Educacao_fisica/artigo/4_tenis_mesa_escolas.pdf>. Acesso em 22 de set. de 2020.

RESUMOS

PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO AERÓBICO NAS AULAS DE GINÁSTICA COLETIVA

Daniela da Costa Silvério Bragança; Bruno Pinheiro

A Ginástica de Academia ou popularmente ginástica aeróbica/localizada, é uma alternativa para obtenção de saúde, avanço nos aspectos motores, psicológicos e fisiológicos, intervindo espontaneamente na qualidade de vida do ser humano. Uma junção de movimentos ritmados e seguidos de música, para tornar a aula dinâmica e motivadora. Na atualidade, a obesidade vem sendo um agente de risco à saúde populacional com um alargamento exponencial, provocando diversas doenças. Com a rotina estressante de trabalho, a prática de exercício físico tem sido abandonada, deixando as pessoas mais conectadas com o virtual e paradas no físico, contribuindo para o aumento da obesidade e do sedentarismo, logo, o emagrecimento torna-se um impedimento e uma dificuldade para a sociedade, surgindo a necessidade de transformações no estilo de vida, abrangendo hábitos alimentares e a desempenho do exercício físico regular. Este trabalho tem como objetivo analisar os benefícios do exercício físico nas aulas de ginástica. A metodologia utilizada para o trabalho foi uma revisão de literatura e relato de experiência a partir da pesquisa bibliográfica.

Palavras-chave: Ginástica. Saúde. Exercício. Obesidade. Sedentarismo.

EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA ABORDAGEM ACERCA DO TREINAMENTO FÍSICO ONLINE

Danillo Pinheiro Serra; Bruno Pinheiro

Este trabalho faz uma abordagem acadêmica-científica acerca do treinamento físico prescrito online na perspectiva de debater alguns aspectos a respeito dessa crescente modalidade associada aos benefícios proporcionados a saúde e seguindo as regras do isolamento social. Atualmente como bem se sabe, a população precisou se adaptar a uma série de mudanças em suas rotinas cotidianas em virtude da expansão do coronavírus no mundo. Com isso, a busca por exercícios em casa ganhou destaque na internet, demonstrando assim, a necessidade emergente de pensar em estratégias que possam levar a uma prática de treino em domicílio eficaz na promoção da adesão a um estilo de vida fisicamente ativo. Para o desenvolvimento desta discussão, a metodologia adotada foi a pesquisa bibliográfica, cujo método é de natureza qualitativa, destinada a explorar e descrever as percepções, apoiando-se na revisão teórica e literatura científica. Assim como objetivo deste estudo, pretende-se apresentar a eficácia do treinamento online e sua importância, isto baseado no contexto do Treinamento Personalizado Online (TPO). Baseado nesse contexto, a proposta desta temática tem justificativa firmada no interesse em discorrer sobre essa ferramenta importante para facilitar a adesão ao isolamento e o incentivo ao exercício físico regular, principalmente na preocupação com saúde e bem-estar do indivíduo.



Palavras-chave: Treinamento Online. Saúde. Educação Física.

OS BENEFÍCIOS DO CROSSFIT® PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Fabiane da Silva Carvalho; Bruno Pinheiro

Introdução. O CrossFit caracteriza-se por uma combinação de exercícios aeróbios cardiovasculares, com exercícios anaeróbios progressivos de força constantemente variados. O esporte estende-se a todos os públicos, inclusive aos idosos. Contudo, precisa ser empregado por um profissional de Educação Física capacitado, que possa proporcionar treinos específicos de acordo com a capacidade do indivíduo. Método. Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, o qual aborda a vivência de uma acadêmica em Educação Física da Universidade Santo Amaro (UNISA), sobre os aspectos benéficos do Crossfit para idosos que participam das atividades promovidas na Casa do Idoso em São José dos Campos – SP. Para a pesquisa, foi realizada uma revisão de bibliografia de 15 artigos científicos compreendendo o período de 2016 a fevereiro de 2021, com a temática Crossfit e seus benefícios, utilizando-se da base de dados Scielo (Scientific Electronic Library OnLine) e Google Acadêmico (Scholar Google). Reflexões. O planejamento de atividades físicas para a pessoa idosa não difere muito de indivíduos mais jovens, contudo, torna-se essencial que o treino seja planejado de maneira mais cuidadosa, levando em consideração as restrições individuais de cada idoso. Dessa forma, é necessário analisar a existência de alguma patologia ou dificuldade em determinados tipos de treino. Conclusão. O Crossfit traz diversos benefícios aos atletas e principalmente aos idosos. O esporte proporciona benefícios circulatórios periféricos, aumento da massa muscular, melhor controle da glicemia, do perfil lipídico, redução da porcentagem de gordura melhora da autoestima e da autoconfiança, melhorando a qualidade de vida dos mesmos.

Palavras-chave: CrossFit; Idoso; Educação Física.

IMPORTÂNCIA DAS POSTURAS ADEQUADAS NO TREINO DE MUSCULAÇÃO

Fábio Reinaldo Florêncio da Silva; Bruno Pinheiro

O estudo está relacionado com a importância de se obter uma postura adequada para realizar qualquer tipo de exercício físico de forma correta, sabendo que é necessário o alongamento antes e depois do treino, sabe-se que é importante o acompanhamento de um profissional de Educação Física para que essas atividades sejam realizadas da melhor forma, na musculação a postura correta está relacionada com o fortalecimento dos músculos evitando algum tipo de lesão, com o objetivo de ofertar vários tipos de benefícios relacionados com a saúde e bem estar do ser humano, proporcionando uma qualidade de vida mais saudável e prolongada, os benefícios dependem da combinação do treinamento, pois cada atividade realizada terá uma ação diferenciada em cada ser humano. Constatou-se que a prática regular de exercícios físicos melhora a

saúde mental das pessoas, tendo uma qualidade de vida melhor e mais saudável.

Palavras chaves: Exercício físico. Musculação. Postura adequada .Profissional de Educação Física. Orientação.

CAPOEIRA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Joelson Santana dos Santos; Bruno Pinheiro

Desde antes, conhecedores têm se cultivado a abranger os benefícios que o ensino da prática da capoeira pode acarretar para o desenvolvimento do indivíduo. As pesquisas demonstram que, para bem longe de apenas ocasiões prazerosas, o aprendizado da capoeira colabora para o desenvolvimento dos aspectos cognitivos, emocionais e sociais, gerando o bem-estar da pessoa. As reflexões aparecem ainda que ela proporciona progresso na harmonia social, amparando no alcance dos problemas tal como a violência e uso de drogas, entre outros beneficiando a evolução cognitiva e afetiva, a educação da capoeira faz-se um extraordinário utensílio didático pedagógico, ajudando o educador no método ensino-aprendizagem escolar. Nesse sentido, esse estudo visa apresentar o quanto pode ser importante e benéfico inserir a prática da capoeira no ambiente escolar infantil. Desta forma, para alcançar os objetivos explanados, foram realizadas pesquisas em livros, sites com rigor científico e artigos publicados. Para o desenvolvimento das pesquisas foram adquiridas as seguintes palavras-chave: Capoeira; Ensino; Infantil; Crianças; Escola. Onde o levantamento de informações sobre o tema foi fundamentado em revistas, artigos, documentários, relatórios, periódicos, entre outras fontes de dados.

Palavras-chave: Capoeira; Ensino; Infantil; Crianças; Escola.

A MUSCULAÇÃO ALÉM DA HIPERTROFIA E EMAGRECIMENTO

Kledson Flavio Moraes Palheta; Bruno Pinheiro

Este artigo de relato de experiência abordará alguns dos diversos benefícios que a musculação pode nos proporcionar, além da hipertrofia e emagrecimento, sendo os mais comuns. Ressaltando alguns casos, onde pessoas com determinadas patologias poderiam sanar seus problemas através da musculação, porém não tem consciência ou nunca foram informadas que a prática de atividades físicas, como a própria musculação, tem o poder de amenizar e até mesmo erradicar seu problema, se orientada adequadamente por um profissional de educação física. Mostrando e divulgando estudos e relatos que comprovem a eficácia da musculação no tratamento de patologias e desta forma atrair estes indivíduos para dentro das academias, comprovando na prática os benefícios físicos e psicológicos que terão. Portanto se fez a necessidade de conscientizar e apresentar às pessoas que a musculação além de estética, pode também trazer principalmente saúde, no intuito de visualizarem e reconhecerem as academias, como locais onde se busca qualidade de vida, geralmente na população idosa, onde se concentra mais problemas relacionados à saúde física provenientes do envelhecimento, algo ainda pouco encontrado, sabendo que a



musculação apesar estar em crescimento seu número de praticantes, ainda não é a atividade física mais adotada.

Palavras-chave: Benefícios, Musculação, Atividade física, Patologias, Qualidade de Vida.

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA ADULTA: A MUSCULAÇÃO COMO ROTINA DE VIDA

Leila do Rosario Brito; Bruno Pinheiro

Exercitar-se é o único meio de garantir uma boa qualidade de vida e envelhecimento do corpo humano, entender essa importância na vida adulta requer esforço e dedicação, assim, a musculação se torna uma das melhores formas de garantir uma longevidade com vigor e saúde. Diante do exposto procuramos através de pesquisas bibliográficas com autores que abordam a temática, relatar e desvendar sua importância durante os estudos. Em complemento usamos também o relato de experiência, parte integrante de nosso trabalho em uma das academias de Açailândia – MA, durante a prática de estágio. Sendo de grande relevância a promoção de uma atividade física voltada para os adultos de acordo com o porte físico, idade e experiência na prática de atividade física, observamos que falta muito na mentalidade dos adultos no que tange ao estilo de vida saudável, no qual requer um esforço maior. Em grande parte dos adultos observamos uma forma de melhorar a vida e promover mais saúde, sendo que a estética corporal é uma consequência de estilo de vida de qualidade. Com tudo, entendemos que a maioria dos adultos querem ter mais saúde, porém, a vida corrida o impede de ter uma regularidade de atividade física ou uma boa alimentação e isso compromete ainda mais problemas de saúde, sejam eles hereditários ou advindos de um estilo de vida não saudável e de boas práticas de exercícios físicos. Requerendo assim, comprometimento do adulto na regularidade de comparecimento a academia, se tornando um praticante de um estilo de vida com saúde.

Palavras-chave: Exercício. Adultos. Academia. Esforço. Qualidade.

ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Letícia do Carmo Marçal Barbosa; Bruno Pinheiro

O sedentarismo é um dos grandes problemas da sociedade atual e pode ocasionar ou agravar várias comorbidades, sendo ainda mais prejudicial para os quadros infecciosos causados pela COVID-19, doença altamente contagiosa declarada como pandemia em 2020. Tendo isso em vista, enfatiza-se a necessidade de boas práticas no dia a dia, como a alimentação saudável, atividades e exercícios físicos, que são capazes de melhorar o sistema imune, a fim de garantir a prevenção e recuperação da doença. No entanto, os locais para a prática desses hábitos foram provisoriamente fechados, por recomendações dos órgãos de saúde. Assim, recomenda-se que as atividades e exercícios físicos sejam feitos de forma remota, seguindo limites estabelecidos e prescritos por profissionais de educação física. Também, no momento, é imprescindível manter o distanciamento social, hábitos de higiene constantes e uso de

máscaras, para que assim, possamos superar esse momento com saúde e segurança.

Palavras-chave: COVID-19. Atividade. Exercício. Educação física.

BENEFÍCIO DO EXERCÍCIO PARA DIABETES TIPO II

Nidia Oliveira Silva; Bruno Pinheiro

Com o crescimento exponencial de doenças metabólicas como a diabetes, tendo no Brasil uma estimativa de 14 milhões de pessoas que sofrem da doença e não sabem, pois, o diagnóstico pode demorar até sete anos, a diabetes tipo II é a maior causadora desse distúrbio metabólico, pois tem relação com o estilo de vida e hábitos alimentares, sendo assim, o exercício físico o maior aliado na prevenção e tratamento da doença, aumentando a absorção de glicose no tecido muscular, melhorando também a glicemia, além de prevenir contra outras doenças e proporcionando ao indivíduo uma melhor qualidade de vida. Neste estudo, evidenciarei a importância da atividade física para prevenção e tratamento da Diabetes Mellitus tipo II, que tipos de exercícios devem ser realizados e os benefícios para a saúde.

Palavras chaves: Diabetes Mellitus tipo II, Exercício Físico, Qualidade de vida, Prevenção, Tratamento.

A NECESSIDADE DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Raphael Correa do Nascimento; Bruno Pinheiro

Descrever a existência da necessidade da prática regular e correta de atividades físicas em idosos é extremamente essencial e o presente trabalho visa demonstrar essa necessidade populacional através do desenvolvimento do conteúdo voltado para a prática necessária de atividade física em pessoas da terceira idade, terceira idade essa que tem como base as pessoas com idade a partir de 60 anos de idade. Com o desenvolvimento do presente trabalho é imprescindível a realização da análise e estudos complementares, diante do contexto de que o presente trabalho possui um conteúdo reduzido para a disponibilização de um conteúdo em que leigos possam compreender sem quaisquer dificuldades.

Palavras-chave: Atividade Física. Desenvolvimento. Idosos. Terceira Idade.

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS INTERLIGADO À IMUNIDADE AO COVID 19

Adriana de Vargas; Bruno Pinheiro

Este artigo se debruçou a analisar a prática regular e moderada de exercícios físicos, o correlacionado com as questões que envolvem o aumento da imunidade e a Covid-19. Para tanto, recorreu-se a relatos e observações da literatura vigente, bem como a vivência realizada por meio do relato de experiência. A pesquisa ocorreu com um grupo de pessoas que, apesar do isolamento social e fechamento das



academias, não deixou de fazer exercícios físicos. O grupo acompanhado não sofreu grandes danos com a Covid-19. Passou-se então a pesquisar os porquês dessa blindagem, no qual se recorreu a subsídios teóricos já publicados. Analisou-se como manter a homeostase corpórea por meio da prática do exercício físico, o sono reparador e a alimentação saudável. Chegou-se ao sistema imunológico. Falou-se dos hormônios cortisol (do estresse) e a oxitocina (do abraço). Apropriou-se de pesquisa recente sobre a Iresina, hormônio liberado pelos músculos durante a prática de exercícios físicos, que inibe o gene responsável em levar o vírus até as células de gorduras do corpo humano. Perfez-se também o caminho no advento da tecnologia na década de oitenta e as sequelas resultantes do sedentarismo que acabam por gerar comorbidades. Ao final, demonstrou-se como essa mesma tecnologia foi usada a favor da prática de exercícios em período pandêmico.

Palavras-chave: Imunidade. Pandemia. Exercícios Físicos.

OS BENEFÍCIOS DA CAMINHADA PARA A TERCEIRA IDADE

Aleciana de Moraes Santos; Bruno Pinheiro

Este trabalho analisou os diversos efeitos benéficos proporcionados pela caminhada às pessoas da terceira idade. Desse modo os objetivos estabelecidos foram apresentar os benefícios que a caminhada pode levar as pessoas da terceira idade, visto que ela por ser leve, não ter grande impacto, é a mais indicada pela medicina para as pessoas dessa geração, além de promover a socialização, pois pode ser realizada em conjunto com as demais pessoas, algo favorável para impedir a depressão, além de proteger contra doenças que são comuns nessa fase. Para alcançá-los e fundamentar esse trabalho o método empregado foi a pesquisa bibliográfica de caráter analítico, pois visou analisar as benesses da caminhada para a vida dos idosos, abordando suas características e importância. E concluiu-se ao chegar ao entendimento de que a caminhada é ideal para as pessoas da terceira idade, pois promove a saúde física e mental, visto que ela pode fazer parte do tratamento de inúmeras doenças, incluindo as crônicas, e assim regula a saúde e reduz o risco de morte.

Palavras-chave: Saúde. Caminhada. Idoso. Benefícios. Cuidado

A SÍNDROME DO EXCESSO DE TREINAMENTO FÍSICO NAS ACADEMIAS E GINÁSIOS POLIESPORTIVOS

Alex Silva Anunciação; Bruno Pinheiro

Há, Vários aspectos que podem causar à Síndrome do treinamento Excessivo como, a própria pressão por resultados rápidos, assim, acarretando em vários malefícios á possibilidades em âmbito; psicológico como físico dos praticantes de atividades físicas, aonde, somente realizando uma estruturação com integralidade completa e robusta de treinamento físico sistematizado e organizado com acompanhamento especializado, poderá prevenir a Síndrome do excesso de treinamento, ainda que, pouco explorada em termos na

Literatura de Educação Física, e em todas as esferas deste Profissional da área da saúde e esportiva.

Palavras-chave: Treinamento; Síndrome; Periodização; Princípios; Programa

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A MELHORIA DA IMUNIDADE

Aline Lemos Ferreira; Bruno Pinheiro

Este trabalho buscou se ater as formas e suas significativas importâncias para aumentar a imunidade humana. Para a consecução do estudo os objetivos construídos foram contextualizar a relevância da prática de atividades físicas para o desenvolvimento da imunidade, pois desenvolve o número de células que o compõem o sistema imunológico, em especial os linfócitos T, os quais são produzidos pela medula óssea e assim passam a defender o corpo de células ofensivas, além de ativar outras células imunológicas e regular a resposta imune. Os métodos utilizados para o alcance da construção dele foram foi a pesquisa bibliográfica de forma exploratória, já que envolvem o estudo e avaliação aprofundada de informações para buscar explicar o contexto da problemática e a pesquisa de campo por meio de uma entrevista que foi realizada com uma praticante de exercício físico do modo aeróbico. Chegando-se à conclusão de que deve haver uma conciliação entre as sessões de atividades físicas, cardápio alimentar e descanso, além de realizar consultas com profissionais do ramo da saúde para saber quais os exercícios a serem realizados, pois esses dependem também do corpo e da idade da pessoa.

Palavras-chave: Saúde. Exercícios Físicos. Imunidade. Alimentação

FUTSAL NO AMBIENTE EDUCACIONAL

Aline dos Santos Martins, Bruno Pinheiro

O estudo foi realizado com intuito de buscar conhecimento sobre o tem abordado "Futsal" no ambiente educacional. Através das pesquisas realizadas em sites e artigos que pontua o autor responsável pela publicação do tema e seus objetivos. O artigo pesquisado visa a importância da Educação Física no ambiente escolar, fortalecendo o convívio social entre os alunos, professores e sociedade. Refletindo a importância do exercício físico para o desenvolvimento motor, corporal e psicológico para a vida da criança, adolescente e adulto. O Futsal é um jogo que ajuda o aluno em suas dificuldades motoras, ou seja, desenvolve a lateralidade, concentração, noção de espaço, tempo e quantidade, promover conhecimentos e aceitação do ganhar e o perder, saber competir, respeitando seu colega promovendo interação em grupo. Conhecer as regras básicas do jogo como cabeceio, drible, passe de bola, arremesso e o chute e a quantidade de jogadores que precisa estar em campo, o jogo precisa ser realizado em um espaço adequado, ou seja, em uma quadra ou em campo. O jogo pode ser realizado tanto no feminino como no masculino, incluído todos e a todas de uma forma lúdica e dinâmica, promovendo momento riquíssimo que



fortalece interação e a competição. A pesquisa contribuiu para meu conhecimento sobre as diferenças dos jogos regras e funcionamento tático, a importância da realização, em um espaço escolar e seus benefícios para o desenvolvimento do aluno. A atividade física tem o papel fundamental e a responsabilidade de ajudar na saúde do ser humano contribuindo para uma vida saudável garantindo um psicológico bem ativo e confiante, evitando problemas que pode ser causado por falta da prática do exercício físico.

Palavras-chave: História. Aprendizagem. Educação. Objetivo. Vivência.

O DESENVOLVIMENTO MOTOR, O ENVELHECER E OS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE

Carolina Cardoso da Silva; Bruno Pinheiro

Ao nascer, todas as pessoas se modificam ao longo de toda a vida, cada etapa da vida tem um jeito e uma modificação diferente, cada aspecto desenvolvido e cada ação, será refletida no envelhecimento, com o aparecimento de doenças e fragilidades. Se a vida for levada de jeito saudável e ativa, trará benefícios no futuro. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo descrever os efeitos da prática de exercícios físicos em idosos saudáveis, a fim de mostrar as benfeitorias. Considerando os processos aparentes na terceira idade, resultantes do envelhecimento, uma das formas de minimizar esse processo comum e tão natural, bem como de garantir uma boa qualidade de vida, autonomia e independência dos idosos, é a prática regular de exercícios físicos, que é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e melhorar a saúde psíquica e física em qualquer idade, alimentação equilibrada, treinos com pesos também é uma forma de fortalecer a musculatura, ossos e o corpo como um todo, evitando malefícios e trazendo mais equilíbrio, força e melhoramento do condicionamento físico no idoso.

Palavras-chave: Exercícios Físicos, Envelhecimento, Benefícios, Saúde, Condicionamento Físico.

OS IMPACTOS DA INATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Celina Maria da Silva; Bruno Pinheiro

O presente trabalho propõe analisar os fatores que podem agravar o risco de doenças físico e mental, devido a inatividade física. Apresenta aspectos históricos da atividade física no Brasil e suas evoluções em cada década, juntamente com propostas de pesquisas no material bibliográfico, demonstrando a importância da atividade e/ou exercício físico, visando torná-los aceitos e introduzidos no cotidiano, levando a uma reflexão da necessidade básica do cuidado do corpo de maneira rotineira, para beneficiar a saúde física e mental. Enfatiza que a prática regular de atividade e/ou exercício físico está inteiramente ligada ao bem-estar físico e mental, a prevenção de doenças, e gerando a qualidade de vida e promoção da saúde ativa do indivíduo. A inatividade física está diretamente ligada ao risco de doenças, que podem se desencadear e se agravar com o passar do

tempo, devido ao sedentarismo, promovendo fatores de riscos que contribuem à má funcionalidade do corpo e mente. As adaptações rotineiras aos hábitos saudáveis, conduzem a uma rotina adequada e preventiva a curto e longo prazo, a fim de aumentar a longevidade e a disposição de pessoas quando se mantém em atividade física constante. O profissional de educação física possui um papel importante neste sentido, atuando na influência e incentivo da prática ativa de toda e qualquer atividade física, promovendo saúde e bem-estar, sendo um agente permanente e fundamental na sociedade no setor fitness. É a pessoa que orienta, elabora e acompanha a prática da atividade/exercícios físicos, explicando, orientando, apontando e conduzindo aos benefícios dos mesmos.

Palavras-chave: Inatividade física; Exercício físico; Profissional da Educação Física; Prevenção; Bem-estar.

A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA SOCIALIZAÇÃO E INCLUSÃO DA CRIANÇA AUTISTA

Damara Silva Santos; Bruno Pinheiro

A educação no Brasil tem um imenso desafio a superar: o crescente número de crianças portadoras do TEA (Transtorno do Espectro Autista) nas escolas. Foi realizada revisão literária sobre as características dessa síndrome, objetivando descobrir como a Educação Física pode colaborar eficazmente com a qualidade de vida dos autistas. Ainda são pouco conhecidas as causas, o diagnóstico e o tratamento do transtorno TEA, acendendo um alerta sobre a capacitação da comunidade escolar para receber o aluno autista. Há algumas características para diagnosticar um portador do transtorno, cuja descoberta, muitas vezes, se dá na escola. A precocidade do diagnóstico é importante, pois os portadores do TEA respondem bem ao tratamento quando a intervenção acontece de forma prévia e intensiva. O mais marcante em nossa pesquisa foi constatar que, na contramão do aumento do transtorno, há uma inadequação de escolas, profissionais e práticas pedagógicas, dificultando a inclusão e o desenvolvimento do autista diante de suas limitações sociais, comportamentais e comunicativas. Por fim, evidenciamos como a Educação Física pode colaborar no desenvolvimento afetivo, cognitivo e psicomotor da criança autista: reduzindo estereótipos, agressões e fugas, melhorando a atenção, a aprendizagem, a memória e preparando-a para uma vida produtiva como membro pleno da sociedade. Será superado esse desafio quando o poder público, família e comunidade escolar investirem nessa causa. Conhecendo a síndrome, os interesses, as habilidades motoras e as capacidades comunicativas de cada aluno, de maneira particular, o professor de Educação Física deverá traçar estratégias específicas para a eficácia da aprendizagem de modo geral.

Palavras-chave: Autismo. Inclusão escolar. Educação Física. Diagnóstico precoce. TEA.

A IMPORTÂNCIA DO PERSONAL TRAINER NA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO



O termo personal trainer surgiu em meados dos anos 80 nos Estados Unidos. No Brasil esse profissional possui formação em Educação Física, podendo ser especializado nas mais diversas áreas de desenvolvimento físico. O personal trainer vai proporcionar um direcionamento adequado para seu aluno, através de um treino individual ao qual o aluno o obtenha um condicionamento adequado. Compreender a importância do personal trainer na prática do exercício físico, e quais são as dimensões motivações que levam uma pessoa a optar pela prática regular do Treinamento Personalizado. A principal meta do personal é prescrever os exercícios com objetivo de alcançar os resultados esperado pelo aluno de acordo com suas necessidades, buscando assim um ótimo nível de saúde. A importância do personal trainer na prática do exercício físico é notório quando se entende a motivação ao qual o aluno busca esse profissional, para atingir os diversos tipos de fatores motivacionais tais como: estética; sociabilidade; controle do estresse, prazer, competitividade e saúde. Acerca desse estudo, foi claro notar a importância do personal trainer como agente motivador na prática do exercício físico, a sua influência nos fatores motivacionais. A importância do seu trabalho para disseminar saúde e qualidade de vida, sendo ele um profissional ao qual sempre está aprimorando seu conhecimento acerca da Educação Física e suas vertentes.

Palavras-chave: Personal Trainer, Treinamento Personalizado, Educação Física.

MUAY THAI ADAPTADO PARA TERCEIRA IDADE

Elizabeth Pereira Santos; Bruno Pinheiro

Este documento apresenta a arte marcial Muay Thai, sendo adaptado para uma atividade física voltada para o público da terceira idade. Tendo como objetivo principal analisar os benefícios, que esta modalidade de arte marcial, mais praticada por jovens e adultos, vem ganhando espaço, nas academias brasileiras, sendo assim, o estudo passa a ser voltado especificamente para o público da terceira idade, para que possam fazer uso desta modalidade. Com o passar dos anos chegam às limitações do corpo de acordo com a idade, doenças e a necessidade de trabalhar a inclusão de idosos nas atividades físicas, fica restrito. Porém, como forma de ampliar as atividades para idosos, teve esse olhar adaptar o Muay Thai de como foram feitas estas adaptações, outro objetivo é tentar quebrar a má impressão que a mídia e algumas pessoas ainda têm do Muay Thai, ser um esporte extremamente violento por causar lesões e cortes. O método de estudo foi todo desenvolvido de forma prática, teve duração de cinco meses de estudo. O resultado final atende todas as expectativas em que pode ser implantada esta nova modalidade de atividade física enraizada nas técnicas de Muay Thai simplificada.

Palavras-chave: Muay Thai. Origem. Federação de Muay Thai no Brasil.

O incentivo de estilo de vida ativo durante fase infantil e adolescência tem forte atuação na fase de crescimento e desenvolvimento. Além das vantagens para a saúde, apresenta também a melhora da socialização, promove os momentos de lazer e desenvolve aptidões, proporcionando melhor autoestima e confiança. A infância sedentária e pobre em hábitos saudáveis pode causar danos à saúde que mais tarde poderão se tornar complicações mais sérias, como as patologias, um exemplo é a osteoporose. A criança que é ativa fisicamente tem mais chance de se tornar um adulto ativo. Destacando a ótica de saúde pública e medicina de prevenção, proporcionar meios para a realização de atividade física na infância e na adolescência, instaura uma estreita relação para a redução da predominância de sedentarismo em adultos, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida. A aptidão física para a criança e adolescente deve ser desenvolvida como primeiro objetivo de incentivo a adoção de um estilo de vida apropriado com a prática de exercícios por toda a vida, com o intuito de desenvolver e manter condicionamento físico suficiente para melhoria da capacidade funcional e da saúde. Para diminuir o sedentarismo, estudos destacam a necessidade de os indivíduos modificarem seus estilos de vida, adquirindo e mantendo ações de promoção da saúde e prevenção de doenças durante todo o curso de vida. Nesse sentido, a atividade física praticada regularmente, pelo menos desde a adolescência, proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados preditores da condição de saúde para a vida adulta.

Palavras-chave: Infância Ativa. Saúde na Infância. Vida Adulta.

OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS NA TERCEIRA IDADE

Gabriele da Costa Marvila; Bruno Pinheiro

Independentemente da idade, a natação é um dos esportes mais praticados no mundo todo, e a busca pelos seus benefícios é cada vez maior. Diante disso, tornou-se necessário mostrar a importância da natação e da hidroginástica como uma prática esportiva capaz de promover a saúde, procurou-se também analisar a qualidade das atividades aquáticas e os benefícios capazes de alcançar para o indivíduo idoso.

Este trabalho também apresentou uma avaliação rápida sobre o processo de envelhecimento e fisiologia do idoso para que fosse encontrada uma relação entre os benefícios das atividades aquáticas e a saúde do idoso. Os objetivos deste trabalho foram atingidos através de pesquisas bibliográficas relacionando a varias fontes e referências escolhidas entre os anos de 2000 e 2018, que mostram dados importantes referentes à prática das atividades físicas na terceira idade.

Palavras-chave: Atividade Física, Envelhecimento, Exercícios Aquáticos.

IMPACTO DE UMA INFÂNCIA ATIVA NA VIDA ADULTA

ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE À DEPRESSÃO



Geilson Rafael Nunes dos Santos; Bruno Pinheiro

A depressão é um problema de saúde mental que atinge uma parcela cada vez maior da população. A depressão é caracterizada por uma tristeza incessante, baixa autoestima, entre outros fatores, e não possui cura, sendo necessário um acompanhamento constante. Terapias medicamentosas e psicológicas tem sido utilizada como forma de minimizar os efeitos da doença, contudo, a prática de atividade física também tem, se mostrado uma alternativa interessante, associando saúde mental à saúde do corpo. Este trabalho, com base uma revisão da literatura, busca apontar os principais efeitos da prática de atividade física frente ao combate da depressão. Diante das informações levantadas, pode-se observar que numerosos estudos científicos orientados para a prevenção demonstraram que o exercício físico reduz o risco de depressão. Além disso, a pesquisa sugere uma resposta à dose; ou seja, quanto mais exercícios físicos são praticados, menor é a probabilidade de sofrer desse transtorno. No tratamento da depressão, o exercício tem um efeito semelhante ao da terapia psicológica e de alguns antidepressivos, reduzindo os sintomas da depressão. Além disso, a evidência ressalta que o exercício aeróbico (corrida, natação, ciclismo etc.) induz maiores benefícios do que o exercício baseado na força.

Palavras-chaves: Depressão. Atividade física. Tratamento. Prevenção.

O treinamento funcional para os idosos é fundamental para o desenvolvimento e desempenho nas atividades da vida diária (AVD) e vem aumentando sua procura a cada dia. Sua prática proporciona uma gama de benefícios à saúde dos idosos por promover a prática de atividades físicas com autonomia e segurança. Baseado na aplicação prática dos princípios biológicos, treinamento físico, em especial o princípio da especificidade, este estudo teve uma metodologia qualitativa que possui uma estrutura orientada na qual o pesquisador se concentra em teorias já existentes e as relaciona com o problema de pesquisa e visa descrever as características de determinada população ou fenômeno estabelecendo relações entre variáveis. Seu objetivo foi analisar a influência da prática do treinamento funcional na qualidade de vida do idoso e foi alcançado. Concluiu-se que o treinamento funcional é eficaz para os níveis de força, controle postural e equilíbrio dos idosos, além de prevenir algumas doenças quando praticados de maneira correta e segura, oferecendo aos praticantes uma gama de benefícios que podem alterar positivamente na AVD dos idosos

Palavras-chave: Idoso, Exercício, Treinamento Funcional, Qualidade de Vida

AVALIAÇÃO FÍSICA NOS ALUNOS DE AMBOS OS SEXOS, ENTRE 20 E 40 ANOS IDADE, DA ACADEMIA NEW FITNESS DO MUNICÍPIO DE OURO PRETO DO OESTE/RO

Jair Braga Dias; Bruno Pinheiro

MUSCULAÇÃO FEMININA: OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA AS MULHERES

Gisleane da Silva Rodrigues; Bruno Pinheiro

A prática de atividades físicas vem crescente cada vez mais nos dias de hoje, resultam em beneficiar e estimular no âmbito de uma saúde física de qualidade para ambos os sexos, no entanto a cada dia aumenta o número de mulheres praticantes de atividades de musculação em academias, tendo em vista que a musculação tem proporcionados muitos benefícios ao público feminino, como: perda de peso e redução de gordura corporal, na melhora dos sintomas menopausa e na prevenção de tratamento da osteoporose, sendo que a musculação feminina tem como um dos principais ganhos de massa, força e resistência muscular, dessa forma a prática dos exercícios devem ser orientados por um profissional de educação física, sendo que somente os profissionais habilitados podem atuar na elaboração do programa de exercícios físicos, de acordo com o perfil físico de cada aluna, assim podendo prevenir alguns riscos nas atividades físicas como lesões físicas, por isso a importância do profissional de educação física.

Palavras-chave: Atividades Físicas, Musculação, Feminino.

A pesquisa se caracteriza pelos níveis de gordura corporal através de medidas de dobras cutâneas e IMC (Índice de Massa Corporal) dos alunos de ambos os sexos, com idades entre 20 e 40 anos, da Academia New Fitness localizada na cidade de Ouro Preto do Oeste – RO. A pesquisa foi realizada no mês de maio de 2021 e fizeram parte do estudo 81 alunos, sendo 43 do sexo feminino e 38 do sexo masculino, para a avaliação do percentual de gordura foi utilizado uma fórmula sugerida por Jackson e Pollock (7 dobras) e para IMC, (peso altura). O IMC dos homens teve um nível maior que o das mulheres no nível abaixo do peso; no nível normal do sexo feminino ficaram com maior número de normalidade superando os do sexo masculino, este nível foi o que teve maiores casos; no nível de sobrepeso as mulheres tiveram índices maiores; na Obesidade I só teve três casos entre as mulheres, e na obesidade II e III, não tivemos índices coletados. Ademais, com relação ao percentual de gordura corporal nos níveis leve e moderado foram encontrados a maioria dos casos nos alunos avaliados, sendo 71 casos no total; o nível elevado teve apenas 10 alunos e nenhum dos alunos avaliados se enquadrou na obesidade mórbida.

Palavras-chave: Dobras Cutâneas, IMC, Gordura Corporal, Avaliação Física.

A UTILIZAÇÃO DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Hendy Santana Bigoli; Bruno Pinheiro

EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS

Jessyca Cristine Santiago Figueiredo; Bruno Pinheiro



Sabemos que a grande maioria da população mundial de idosos levam uma vida sedentária seguida de uma dieta não saudável, são poucos os idosos que praticam algum tipo de exercício físico. É importante orientar as pessoas sobre a importância da prática regular de exercícios físicos por idosos, pois os que praticam exercícios físicos regularmente possuem uma qualidade de vida muito melhor do que os que não praticam. A prática regular de exercício físico auxilia na prevenção e no combate de vários tipos de doenças crônicas que podem surgir com o avanço da idade, auxilia também na redução de dores físicas, diminui os danos causados no corpo humano pelo avanço da idade como por exemplo a perda de equilíbrio, a perda de resistência muscular, a perda de agilidade e também de flexibilidade. Os exercícios físicos praticados por idosos precisam ser acompanhados por um profissional de Educação Física qualificado para o público-alvo, pois somente um professor qualificado irá prescrever os exercícios corretos para os seus alunos. A grande maioria das modalidades de exercício físico prescritos para idosos são realizados em grupo, porém existem também as modalidades individuais. É necessário que sempre seja considerada as dificuldades físicas de cada aluno independente se for aula em grupo ou individual. Geralmente os idosos preferem praticar os exercícios aeróbicos como por exemplo as caminhadas, danças, ginástica aeróbica e hidroginástica, mas para que tal atividade tenha o seu objetivo alcançado é necessário que os treinos sejam feitos pelo menos 3 vezes por semana com duração de 60 minutos por aula. Para idosos que estão saindo de uma vida sedentários e começando a praticar exercícios físicos esses treinos podem ter a sua carga horária reduzidas durante a adaptação.

Palavras-chave: Exercício físico. Idosos. Atividade física.

INICIAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA O PERÍODO PANDÊMICO

Joel Roque Ferreira Junior; Bruno Pinheiro

O presente trabalho, através de bases bibliográficas e experiências práticas devido ao contato com pessoas sedentárias que estavam iniciando a prática de atividades busca sintetizar os estudos e experiências vividas de forma que auxilia de alguma maneira, seja essa teórica ou então motivacional para a prática, o retorno para os bons hábitos de vida (focalizando aqui na prática do exercício físico). Para isso, elaboramos uma série de explicações que auxiliem o leitor a entender o ritmo, os benefícios e a importância de uma vida ativa dando ênfase principalmente na questão "saúde". Entendemos aqui que muitos apesar de estarem cientes que é necessária uma vida mais ativa, por questões diversas não adotam um estilo de vida mais saudável, aqui não focaremos tanto na questão dieta, e sim na prática do exercício físico, esperamos que as informações aqui prestadas auxiliem o leitor que se encontra nessa situação, a buscar otimizar seu tempo e a buscar formas de se exercitar de maneira consciente e favorável a sua saúde.

Palavras-chave: exercício físico, sedentarismo, vida saudável.

EXERCÍCIOS E ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS E O IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA

José de Souza Barros, Bruno Pinheiro

O presente estudo teve como objetivo analisar através do método de pesquisa bibliográfica a prática de atividades e exercícios físicos para idosos e o impacto na qualidade de vida deles. Esta pesquisa é de grande relevância devido ao aumento significativo do número de idosos e da expectativa de vida dos brasileiros. O exercício físico é um fator determinante no sucesso do processo de envelhecimento e na manutenção das atividades de vida diária, ou seja, na qualidade de vida em razão da prática regular de exercícios físicos ser a essência da saúde para os idosos, pois desse modo essa população poderá minimizar as alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais associadas ao aumento da idade. Por meio da prática corporal é possível melhorar a qualidade de vida e reintegrar os idosos, a fim de que possam viver com mais independência e saúde, prevenindo as doenças que ocorrem durante o processo de envelhecimento. Observa-se na literatura que houve uma melhora das capacidades físicas, como caminhar, flexibilidade, coordenação e força. Portanto, pode-se concluir que a prática de exercícios físicos regulares por idosos é um fator determinante no sucesso do processo de envelhecimento e na manutenção das atividades de vida diária, ou seja, na qualidade de vida. Importante lembrar que exercício físico deve ser realizado com acompanhamento de profissionais de educação física para melhoria nas capacidades físicas para que o idoso possa desfrutar do aumento da longevidade.

Palavras-chave: Idoso. Bem-estar. Atividade física e Exercício Físico.

ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA DEFICIENTES VISUAIS NO AMBIENTE ESCOLAR

José Getúlio de Lima Junior; Bruno Pinheiro

O presente trabalho visa mostrar estratégias metodológicas a serem utilizadas nas aulas de Educação Física para alunos com deficiência visual, da Educação infantil até o ensino fundamental 1, sabendo-se das dificuldades encontradas por estes devido à baixa ou total falta da visão. A pesquisa por meio de referências bibliográficas tende a compreender quais metodologias e recursos a serem empregados nas aulas de Educação Física, para que os alunos consigam realizar as atividades propostas pelo educador físico. Esse tema é extremamente relevante, já que atualmente a inclusão é uma temática muito discutida na sociedade como um todo, possibilitando ao profissional responsável pela transmissão dos conhecimentos e aprendizados, buscar novos meios e conceitos para sua prática pedagógica. De acordo com a LDBN 9394/96, a inclusão é um dever do Estado, como citado no Capítulo III, art. 4º. Inciso III, onde diz que "Atendimento educacional especializado gratuito aos educandos com necessidades especiais". É importante que a escola se adapte e forneça condições de aprendizado no âmbito educacional, para alunos com necessidades especiais, garantindo seus direitos.

Palavras-chave: Educação física. Deficiência visual. Inclusão.



A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE

Júlio César da Silva Oliveira; Bruno Pinheiro

O exercício físico é de suma importância para envelhecimento com sucesso. A sua prática regular e adequada a cada indivíduo, traz inúmeros benefícios, como observado na experiência vivenciada. Desde auxílio na prevenção e controle de doenças crônicas até a melhora na qualidade de vida do idoso. Sua prática melhora a coordenação motora, equilíbrio, ajuda na prevenção de doenças como osteoporose, diminuindo assim as chances de quedas, é de grande auxílio na doença de Parkinson e controle do índice de massa corporal. O exercício físico praticado de maneira correta e regular, mesmo que iniciado tardiamente, auxilia imensamente na independência do idoso, desde caminhar sozinho a atividades que exigem mais, além de ajudar na autoestima, psicologicamente. O idoso também consegue se socializar mais, diminuindo assim os impactos causado pela idade;

Palavras-chave: Exercício Físico. Terceira Idade. Qualidade de Vida.

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA IDOSOS

Lauriana Guimarães Schultz; Bruno Pinheiro

O propósito dessa revisão é definir os benefícios do treinamento com pesos, sendo fundamental para uma qualidade de vida dos idosos. Promovendo benefícios relacionados à força, flexibilidade, equilíbrio e resistência aeróbica entre outros. Foi realizada pesquisas bibliográficas nas bases de dados do Google Acadêmico e livros do Centro Universitário Atenas. Essas melhorias podem contribuir não só a independência dos idosos, mas também a diminuição de incidência de quedas. Dessa forma o treinamento com peso consiste em um importante mecanismo para a melhoria da qualidade de vida para o idoso. As atividades que envolvem o treinamento com peso são essenciais para o desenvolvimento normal e para a manutenção de um esqueleto saudável principalmente na terceira idade. Os efeitos de um programa de treinos com correspondem compensar e diminuir o declínio típico relacionado a idade, e assim, contribuir na manutenção de um corpo saudável.

Palavras-chave: Treinamento. Terceira idade. Exercícios com peso.

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

Lilian Silva de Macedo; Bruno Pinheiro

Trata-se de um relato de vivência apresentado à disciplina de Estágio Supervisionado, dispondo da asserção: A musculação e sua função no processo de emagrecimento. Esta fase da formação acadêmica é um item importante para o discente obter vivências fora da Universidade. Faz alguns anos que os espaços “GYM” popularmente

conhecidos como academias tornaram-se ambientes favoráveis para os indivíduos permanecerem ativos fisicamente. Os mais importantes benefícios com a integração da Musculação como exercício físico no cotidiano do aprendiz são: a melhora na qualidade de vida, a o aumento da autoestima e a melhoria da aparência estética. As atividades supervisionadas, são relevantes para a formação do profissional, pois desenvolvem saberes acerca da inovação, autonomia e liderança, tais características são elementares para o desenvolvimento do aluno. Este momento pode possibilitar aprendizagens de competências técnicas de tal atividade física. Além do que, o estagiário encontra inúmeras possibilidades de aprimorar sua bagagem teórica adquirida ao longo da trajetória acadêmica. As quais, conseguirá colocar em ação no instante das atividades supervisionadas, conhecendo a rotina de uma academia. O principal objetivo deste trabalho é descrever a vivência em um estágio acadêmico supervisionado dentro de uma academia, na modalidade musculação. É indispensável tal prática, pois a musculação, também conhecida como treinamento de força tornou-se um desporto bastante comum, produzindo ao praticante um melhor desenvolvimento de suas habilidades físicas.

Palavras-chave: Relato. Experiência. Estágio. Academia. Musculação.

OBESIDADE NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA

Maria Alicia Gimenez; Bruno Pinheiro

Nos últimos anos acompanhamos importantes mudanças em relação aos hábitos e o comportamento da população, que de certa forma são prejudiciais à saúde e qualidade de vida dos indivíduos. Números apontam que 45,9% da população é considerada sedentária, com prevalência maior entre as mulheres, atingindo 50,4%. Além do mais, o sedentarismo é um dos fatores que vem contribuindo também de forma significativa para a obesidade, que é uma das doenças crônicas que mais vem aumentando em todo o mundo, inclusive no Brasil. Os indicativos apontam que 56,9% da população brasileira apresenta excesso de peso, além de que a obesidade acomete quase 30 milhões de adultos. Esses números preocupam a o poder público e viram discussões constante em diversas áreas da saúde e principalmente entre os profissionais de Educação Física, que discutem a importância da área para estimular a qualidade de vida; em especial sobre o público infantil e adolescente, que vem apresentando taxa de crescimento em relação ao índice de obesidade em todo o mundo. Mediante isso, surgem desafios no sentido de intervir sobre a problemática, abordando fatores que influenciam para a intensificação desse quadro, no intuito de refletir ações que possam estimular as crianças e jovens a optarem por estilos de vida mais saudáveis, pela prática da atividade física.

Palavras-chave: Educação Física. Qualidade de Vida. Obesidade. Atividade Física.

A CONTRIBUIÇÃO DA MUSCULAÇÃO PARA O PROCESSO DE HIPERTROFIA FEMININO



Marilza Flor Faria; Bruno Pinheiro

A musculação é um tipo de exercício de resistência e pode ajudar no processo feminino de emagrecimento. Por isso, o objetivo do presente artigo é fazer uma revisão bibliográfica em publicações que apresentam aspectos positivos sobre a prática da atividade da musculação e exercícios de resistência como auxiliador no processo de emagrecimento em mulheres. Como método para elaboração do artigo, optou-se pela pesquisa bibliográfica em literaturas que fazem referência à musculação, treinos de força e o processo de emagrecimento. Os artigos foram escolhidos de acordo com a temática e a contribuição que dariam ao estudo. Com a realização do artigo, conclui-se que o aumento da massa muscular, advindo da prática de treinos de força, maximiza a taxa de metabolismo basal, ajudando também no gasto de calorias. Logo, a prática da musculação revela diversos aspectos positivos, auxiliando no processo de emagrecimento feminino.

Palavras-chave: Mulheres. Musculação. Hipertrofia.

FUTEBOL E FUTSAL NA COMUNIDADE ESCOLAR

Moisés Santana Ferreira; Bruno Pinheiro

O presente visa buscar a relação da prática do Futebol e Futsal, integrando comunidade e escola no âmbito educacional e social, pois um está atrelado ao outro no desenvolvimento físico, psíquico, motor que traz grandes benefícios a criança desde a sua introdução ao ambiente escolar. A atividade física é benéfica a quem pratica, pois hoje em dia muitos estão deixando de lado as atividades motoras e passando tempo demais na frente de celulares, computadores e meios eletrônicos fazendo com que percam novas experiências, por essa razão o Futebol e o Futsal são boas alternativas para deixar o sedentarismo, pois no tempo em que estamos vivendo podemos perceber diversos impactos negativos na qualidade de vida das pessoas e fazer com que elas se sintam mais cansadas, prejudiquem sua saúde física e mental, causando até mesmo doenças. Mas não precisa ser necessariamente assim, algumas atitudes e cuidados simples e gratuitos podem ter um grande impacto na qualidade de vida.

Palavras-chaves: Comunidade. Escola. Benefícios.

A INFLUÊNCIA DO ZUMBA NA TERCEIRA IDADE E NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Murilo Oliveira Costa; Bruno Pinheiro

A fase do envelhecimento, na vida do ser humano, estabelece uma grande aflição, devido a consequências dos resultados que advém no organismo, trazendo com eles, uma aceitação complicada devido essas mudanças e esse estudo tem como objetivo apresentar uma revisão de literatura sobre os benefícios das atividades físicas e da dança como o zumba para idosos, o artigo pretende abordar que a dança de zumba, promove a melhoria da qualidade de vida das pessoas da Terceira Idade, o estudo evidencia que a dança é uma

forma de atividade física capaz de gerar uma série de benefícios para a promoção da qualidade de vida dos idosos, assim, mostrando como a dança pode ser utilizada de uma grande importância na qualidade de vida para terceira idade, amenizando assim os problemas decorrentes do processo de envelhecimento nos aspectos psicossociais e biológicos, com isso nota-se que a dança traz diversos benefícios a saúde, pois trabalha a atenção, concentração, percepção, e os ritmos, estimulando diversas habilidades psicomotoras e cognitivas do idoso, além de melhorar a coordenação motora e o condicionamento físico associado à sensação de satisfação física e emocional do idoso e também oferece benefícios para o corpo e a mente e tem como objetivo do estudo tem como verificar que a dança pode oferecer benefícios na vida dos idosos, nos aspectos de socialização e das capacidades físicas. A metodologia utilizada foi a Pesquisa Bibliográfica e conclui que a partir desse estudo a dança como o zumba, e as atividades físicas melhora a condição física, as capacidades para realização das atividades diárias e os aspectos psicológicos do indivíduo, tornando o idoso mais autoconfiante.

Palavras-Chave: Dança, Zumba, Idoso, Atividade Física

TAEKWONDO INFANTOJUVENIL: ÊNFASE AO ESPORTE EDUCACIONAL

Natanael Francisco Alves Domingos; Bruno Pinheiro

Este trabalho objetiva contribuir, apontando princípios norteadores para o ensino do Taekwondo para crianças e adolescentes, ressaltando aspectos filosóficos, didáticos e lúdicos. O Taekwondo na forma que conhecemos hoje é considerado uma arte marcial moderna, além de possuir uma rica história e está diretamente relacionada a formação e evolução da cultura coreana, o Taekwondo moderno foi criado no ano de 1955 pelo General Choi Hong Hi e foi introduzido oficialmente no Brasil no ano de 1970 pelo Grão Mestre Sang Mi Cho, enviando pelo General Choi com a missão de difundir o Taekwondo na América do Sul, o Taekwondo transformou-se em esporte Olímpico no jogos de Seul na Coreia em 1988, como esporte demonstração, mas foi apenas em 2000 em Sydney que passou a valer medalha. O presente trabalho caracteriza-se como revisão de literatura e relato de experiência da modalidade com atleta, arbitro, professor e técnico, com base nisto verificou-se os benefícios do Taekwondo infantojuvenil, transmitindo uma visão da modalidade não apenas como combate um esporte multifuncional, com potencial educativo nos aspectos do desenvolvimento cognitivo, afetivo social, desenvolvimento motor e outros, que são fundamentais para o desenvolvimento do ser humano. Também foi possível constatar a importância de uma visão de mapeamento que pode ser feita pelo professor com adaptações no Taekwondo marcial e no esportivo, abordando as modalidades Poomsae e Kyorugui e outros, ressaltando que o trabalho com as adaptações é de suma importância, para a segurança e desenvolvimento dos mesmos, sendo assim conseguindo atender seu público de maneira eficaz.

Palavras-chave: Taekwondo. Educação Física. Esporte na infantojuvenil.



EDUCAÇÃO FÍSICA: INSTRUMENTO DE INCLUSÃO NAS MEDIDAS SOCIOEDUCATIVAS

Patrícia Sousa Silva; Bruno Pinheiro

O presente Trabalho tem como meta demonstrar os benefícios da Educação Física, como ferramenta de inclusão social para Crianças e Jovens que estão em medidas socioeducativas, pelo cometimento de atos infracionais. De fato que não só aqui no Brasil, mas também em outros países do mundo, os problemas sociais são condições necessárias para privar as pessoas, e diante dessas circunstâncias, a Educação Física chega para estabelecer uma possibilidade real para mudar o futuro dos Jovens através de práticas esportivas. Mesmo havendo poucas referências teóricas que buscam compreender como os Adolescentes cometem atos infracionais, analisamos diversas propostas educacionais para as crianças e adolescentes, e, observamos a importância do esporte como ferramenta de inclusão social, que, além do desenvolvimento corporal e mental, servirá para aquisição de valores e competências sociais. Buscamos fundamentos científicos baseado em pesquisas bibliográficas, relatos, leituras em livros, artigos, a fim de demonstrar como a Educação Física auxilia no processo de inclusão social de crianças e adolescentes através da descoberta do esporte. A Educação Física faz parte de todo esse aparato, pois trata-se de uma disciplina colaboradora no processo de inclusão e adaptação na sociedade e necessita estar associada a gestão educacional, colaborando com o compromisso coletivo com uma participação significativa. Neste contexto nota-se que a Educação Física possui um importante papel a cumprir que possa colaborar com a sociedade, como educar e desenvolver atos de cidadania, questões de ética e valores e principalmente com jovens e adolescentes, de modo a atuar na construção de um indivíduo na sua total complexidade. Essa responsabilidade atribuída à área de Educação Física citadas acima é o que nortearam o TCC.

Palavras-chave: Educação Física. Inclusão. Medidas socioeducativas. Crianças e adolescentes.

A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Patrícia da Silva Santos; Bruno Pinheiro

A influência de práticas de atividade física, vem se tornando cada vez mais valorizada como uma prática que traz bem-estar físico e mental principalmente, na infância e adolescência, pois é nessa fase que se é construído hábitos, que se leva para a vida. A educação física foi, e ainda é marcada por fortes influências de outras áreas, buscando a inclusão social inseridas nas atividades, e nos jogos de competição, superando desafios nas práticas educacionais de esportes e lazer. Influenciando nesse tempo de pandemia do Novo (corona vírus), sua prática ativa levando em conta o ambiente “prática de atividade física por crianças [...] contribui não apenas para o controle de peso corporal, mas também para uma série de fatores determinantes da

saúde individual e coletiva” segundo, (DE ROSE Jr, 2009 p. 220), ressaltando sua importância na primeira infância, e na prevenção do sedentarismo, obesidade e doenças cardiovascular, buscando inovações que agreguem no contexto escolar, como na importância ativa de ser praticada mediante as orientações do profissional de educação física, e nas atividades mais simples que se tornam influência para crianças e adolescentes.

Palavras-chave: Educação Física, infância, inclusão

FUTEBOL E SUA TRANSIÇÃO ATRAVÉS DAS GERAÇÕES

Paulo de Oliveira Junior; Bruno Pinheiro

O futebol tem se concretizado e se tornado um fenômeno esportivo que envolve e mobiliza milhões de pessoas por todo o mundo, gerando empregos diretos e indiretos, transformando-se em um produto de grande consumo no mercado futebolístico e por seus inúmeros torcedores fanáticos pelo esporte. O objetivo deste trabalho é verificar a origem do futebol no Brasil e sua transição entre as gerações, tendências de treinamento, implementação da tecnologia que surgiram ao longo da história, buscando novos horizontes para operacionalização do processo de treino no futebol. Em que pese, possam existir controvérsias, mas historicamente não foram os ingleses que inventaram o futebol, eles organizaram e inventaram regras para um esporte que já era praticado dado por alguns estudiosos um esporte jogado com os pés, jogado a 2.500 a.C, por gregos, egípcios e chineses, esses jogos incluíam pés, mãos e até mesmo pedaços de madeira para controlar a bola. Quanto às tendências de treinamento e suas principais alterações ao longo da história do futebol e suas gerações, vale a pena destacar a implementação do V.A.R., alterações nas regras de substituições em decorrência da pandemia, para preservar não apenas a saúde dos atletas, mas sim para quem sabe uma regra que veio para ficar.

Palavras-chave: Futebol. História do futebol. Transições no futebol.

ADOTAR UMA POSTURA INCORRETA PODE LEVAR A COMPENSAÇÕES QUE CAUSAM DESALINHAMENTO CORPORAL

Priscilla Rodrigues de Oliveira; Bruno Pinheiro

O estudo retrata a avaliação postural, salientando a boa e a má postura. Falta de conhecimento das pessoas sobre a própria postura, e a ausência na prática de atividade física, o que podem originar eventualmente um problema a saúde da coluna do indivíduo. Estudos apresentam que a atividade física, ligado a uma orientação correta pode ser um importante aliado na prevenção e manutenção do alinhamento correto do corpo humano e bem-estar. Apontar as razões para a existência dos mesmos. O cenário geral em estamos vivendo só contribui para originar, com maior intensidade o número de casos de pessoas com algum Desvios Postural. E as reflexões sobre o tema em forma de relato de experiência e revisão bibliográfica, se relacionam entre si, por ter causa comum em muitas pessoas em diferentes idades desde jovens, adultos e idosos.



Desvios comuns levantados na população, Hiperlordose lombar, hipercifose e escoliose. As considerações finais refletem, o que foi vivenciado, de a postura está cada vez mais negligenciada pelas pessoas seja por falta de atividade física onde a mesma é capaz de proporcionar melhor manutenção dos músculos responsáveis por manter uma boa postura, e também pela forma de trabalho de estudo e lazer adotada pelas pessoas.

Palavras-chave: Desvios Posturais; Hiperlordose lombar; exercícios físicos.

MODELO DE ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO: ESTUDO DE CASO

Raphael Kaiser; Bruno Pinheiro

A gravidez por vezes é vista quase como doença e com contraindicações para atividades físicas. O período de gestação na mulher deve ter maior atenção dos profissionais da área da saúde, desde o médico obstetra, que é o maior contato do grupo, com acompanhamento do pré-natal, tendo o entendimento dos benefícios da prática de atividade física nessa fase da vida, encaminhando as gestantes aos profissionais de educação física para fazer o devido acompanhamento. Esses por sua vez devem estar devidamente preparados para atender as necessidades desse grupo especial, que tem objetivos bem específicos e que, as necessidades e cuidados se modificam ao longo dos três trimestres. A falta de informações e insegurança pode levar tanto a gestante quanto os profissionais da área da saúde a desencorajar a prática de atividades físicas durante a gravidez, por esse motivo esse estudo de caso traz detalhes de um trabalho de treinamento de uma gestante de 34 anos, primigesta, previamente ativa, sem comorbidades e complicações na gestação desde o primeiro mês até o parto com treinos separado em trimestres, e medidas antropométricas e de autoavaliação mensalmente avaliadas afim de encorajar outros educadores físicos a se dedicar e atender com mais segurança esse grupo tão específico e especial.

Palavras-chave: Atividade Física. Gestante. Grupos especiais.

EXERCÍCIOS NA TERCEIRA IDADE: MÉTODOS E PROPOSTAS

Roberto Lino Braz; Bruno Pinheiro

Tendo em vista que existe a necessidade de pessoas com idade avançada ter uma vida ativa, pesquisa-se sobre os métodos corretos para idosos se exercitarem, a fim de responder à pergunta de quais são os procedimentos básicos que o professor precisa conhecer. Para tanto, é necessário entender quais são os métodos adequados que o professor precisa seguir quando se tem um aluno idoso realizasse-se, então, uma pesquisa revisão bibliográfica sobre o tema e minhas experiências. Conclui-se que existem diversas atividades e procedimentos que podem ser exercidas pelo idoso, portanto, é preciso se consultar com especialistas para poder instruir o professor sobre quais são os métodos que podem ser usados.

Palavras-chave: Exercício. Envelhecimento. Idoso.

REAPRENDER A BRINCAR: A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR CONTRA O SEDENTARISMO INFANTIL

Suzana Fernandes da Rosa Balduino; Bruno Pinheiro

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa sobre as dificuldades e a falta de interesse das crianças pelas brincadeiras e movimentos corporais e tem como objetivo geral analisar quais as causas para esse comportamento. De acordo com as referências e a experiência vivenciada uma das possíveis causas pode ser o uso excessivo da tecnologia, os métodos utilizados foram artigos científicos, sites e a observação de alunos em uma escola de Ensino Fundamental I, onde por fim constatou-se que sim, o excesso de tecnologia tem afastado as crianças das atividades, das brincadeiras tão importantes para o desenvolvimento nessa idade, mas que essa triste realidade comum nos dias atuais pode ser mudada através da Educação Física escolar.

Palavras-chave: Sedentarismo Infantil. Desenvolvimento. Tecnologias. Educação Física Escolar.

OBESIDADE INFANTIL E A SAÚDE DOS ESTUDANTES

Valeria Bernardo Amaral; Bruno Pinheiro

No século XXI o número de obesidade infantil tem crescido muito, por diversos fatores. E nesse trabalho vamos demonstrar o cuidado que a escola tem que ter quando se trata da saúde futura dos alunos. O professor que está diariamente ao lado dessas crianças carece falar sobre esse assunto em sala de aula, pois muitas crianças crescem em uma família, que possuem uma má alimentação. Os professores de todas as matérias devem pautar esse assunto de uma forma lúdica, pois exerce um papel importante na vida das crianças. Entender como a má alimentação pode gerar doenças na vida adulta. E como a obesidade é prejudicial na vida das crianças no seu convívio social. Em estudos realizados com o objetivo de avaliar os fatores associados à obesidade. deixar claro como a obesidade afeta a vida e a saúde de muitas pessoas, com base em pesquisas feitas, em estudos científicos.

Palavras-chave: Artigo científico. Futuro dos alunos. Cuidando da saúde.

EXERCÍCIOS FÍSICOS COMO BARREIRAS PARA EVITAR COMPLICAÇÕES DA COVID-19

Vanderlana Batista de Sousa; Bruno Pinheiro

Em uma sociedade contaminada por um vírus que tem dizimado milhares de pessoas, é fundamental estudar e compreender as formas de como evitar e/ou retardar os efeitos nocivos da COVID-19. Então esse estudo buscou analisar acerca da eficácia dos exercícios físicos para conter as sérias crises motivadas por essa doença, para isso foram fundamentados e atingidos o seguinte objetivo é investigar os efeitos do exercício físico na prevenção e atenuação da severidade dos sintomas e na reabilitação de indivíduos infectados por SARS-CoV-2. Para atingir tal resultado a metodologia utilizada foi



a pesquisa bibliográfica que resultou de uma revisão integrativa da literatura, no qual irá analisar as evidências científicas que pautam a respeito da eficácia dos exercícios físicos na regulação do sistema imunológico, buscando prevenir e atenuar os sintomas transcorridos da COVID-19 e seus potenciais efeitos na reabilitação dos pacientes. Concluindo que os exercícios físicos moderados promovem benefícios perspicazes e duradouros para o sistema imunológico. Exercícios de intensidade moderada contribuem para o aumento na atividade anti-patogênica, sugerindo uma melhora no estado geral de saúde do indivíduo.

Palavras-chave: COVID-19. Saúde. Exercícios Físicos. Reabilitação.

ATIVIDADE FÍSICA COMO PROMOTORA DE QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Vitor de Oliveira Silva; Bruno Pinheiro

A intenção da pesquisa, além do objetivo central, é fugir do entendimento negativo de ser ou estar velho, como alguém que “dá trabalho”, ou que não “soma” na interação familiar. Esse entendimento errôneo martiriza muitas pessoas que se encontram na terceira idade. Sendo assim, cabe por meio deste trabalho, desmistificar e ressignificar os conceitos em ser e estar velho, o que será possível por meio de valorização da saúde do idoso através de atividades físicas. Deste modo, surge a inquietação que gerou a seguinte problemática: Como proporcionar aos idosos melhor mobilidade e independência na vida social. Objetivo: Apresentar a importância da atividade física para a terceira idade. Hipótese: Compreender de que forma a atividade física auxilia na qualidade de vida dos idosos. Método: Trata-se de uma pesquisa qualitativa, bibliográfica, de caráter descritivo, a qual tem como embasamento teórico produções que versam sobre a temática a ser discutida neste artigo. Considerações finais: A pesquisa realizada tem grande importância acadêmica, profissional e relevância social, pois é essencial que haja maior conhecimento sobre a influência da atividade física para com a qualidade de vida, principalmente no que se refere a terceira idade.

Palavras-chave: Atividade física; Idosos; Saúde; Qualidade de vida.

NATAÇÃO: ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO, COMO CONTRIBUIR PARA QUE O ALUNO VENÇA O MEDO DE ÁGUA?

Vivian Tiemi Yamashita; Bruno Pinheiro

O artigo proposto tem como finalidade a publicação de experiências obtidas nas aulas de natação, independentemente do público sendo infantil ou adulto. A importância da natação para a superação do medo da água, ou seja, a fobia ou mesmo traumas vivenciados durante a infância e como o aluno confronta seus próprios desafios internos durante a aula, qual o papel do professor durante toda essa jornada e quanto tempo esse processo leva? Alguns alunos apresentam uma certa familiaridade com a água, porém nunca arriscaram –se a ficar em decúbito ventral ou dorsal, outros já não

conseguem colocar o rosto na água, possuem uma certa aflição e nota –se uma certa dificuldade até em tomar um simples banho de chuveiro, o único impasse na qual o professor é colocado à prova, é analisar qual a situação real do aluno, aplicando com muito cuidado testes durante as primeiras aulas, além de muito diálogo com perguntas cruciais para saber em qual etapa ele encontra-se. Precauções devem ser constantes, exige paciência e calma para não se antecipar e traumatizar o aluno ainda mais, correndo o risco de ele não retornar às aulas de natação, por isso antes de tudo devesse haver diálogo, se o aluno for uma criança, sempre conversar com os responsáveis, assim como se for um adulto, trazer tranquilidade durante as aulas é primordial.

Palavras-chave: Natação. Medo de água. Metodologia. Adaptação ao meio líquido.



SUMÁRIO

TRABALHOS COMPLETOS

PG.06. O JUDÔ COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: DESAFIOS E POSSIBILIDADES (Lucas Ramos dos Santos; Marco Antônio Amadeu)

PG.24. O EXERCÍCIO FÍSICO ATENUA À SARCOPENIA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO (Marcelo Silva; Ivani Oliveira Santos; Mauro Sérgio Perrilhão)

PG.47. QUAL A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL? (Bárbara Ferreira Dos Santos; Bruno Pinheiro)

PG.61. REFLEXÕES SOBRE BOAS PRÁTICAS NO ENSINO DE NATAÇÃO PARA IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA (Caio Bergamo Campos; Bruno Pinheiro)

RESUMOS

PG.76. O ATLETISMO PERSPECTIVAS À INCLUSÃO COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO BÁSICA (Carlos Eduardo Mingarelli Dinis Alves; Matheus Vieira Barbosa; Rubens dos Santos Branquinho)

PG.78. FUTEBOL FEMININO: UMA ANÁLISE PRODUZIDA A PARTIR DE REPORTAGENS DO JORNAL FOLHA DE SÃO PAULO 1990-2020 (Daniele Alves da Silva; Rubens dos Santos Branquinho)

PG.79. ANÁLISE DAS PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE OS QUADROS DE OBESIDADE NA EDUCAÇÃO BÁSICA (Gustavo Henrique Gois da Silva; Rubens dos Santos Branquinho)

PG.81. A IMPORTÂNCIA DO USO DE ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS LÚDICAS JUNTO AO ENSINO DO FUTSAL COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR (Matheus dos Santos Lopes; Nicholas Ventura dos Santos; Rubens dos Santos Branquinho)

PG.83. O JIU JITSU E OS SEUS BENEFÍCIOS (Aluisio José de Lima Filho; Bruno Pinheiro)

PG.84. O BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL RELACIONADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM GRUPO (Bianca Ferreira Feitosa Rodrigues; Bruno Pinheiro)

PG.85. A TEMÁTICA DE LUTAS NAS ESCOLAS: UTILIZANDO O MUAY THAI COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA (Bruna Lima Messias; Bruno Pinheiro)

PG.86. O TREINO RITMADO COMO PROPULSOR NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO ATRAVÉS DE AULAS REMOTAS (Camila Chiavini Ribas Santos; Bruno Pinheiro)

PG.87. A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL (Camila Giraldelli Begnozzi; Bruno Pinheiro)



PG.88. A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA (Cristiane de Deus Pereira; Bruno Pinheiro)

PG.89. A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FISICA NA VIDA DO IDOSO (Daiana Helena Bezerra Teixeira; Bruno Pinheiro)

PG.89. METODOS DE TREINAMENTOS UTILIZADOS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO (Dauam Cardoso; Bruno Pinheiro)

PG.91. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA COMBATE E PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL (Denise de Andrade Silvano; Bruno Pinheiro)

PG.92. FUTSAL: ASPECTOS DA FASE DE APRENDIZAGEM NO INICIO DO DESPORTO (Edson Rodrigues Patikoski; Bruno Pinheiro)

PG.93. BENEFICIOS DA MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS COM COMORBIDADES (Elisangela Aparecida Souza; Bruno Pinheiro)

PG.94. CONTRIBUIÇÕES DO CICLISMO NO ENFRENTAMENTO DE PROBLEMAS DE SAÚDE RELACIONADOS AO SOBREPESO E À OBESIDADE (Fernanda Lopes Acorinte; Bruno Pinheiro)

PG.95. A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO SOB A ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Francisca Natécia Alencar de Sá Oliveira; Bruno Pinheiro)

PG.96. A RELEVÂNCIA DO KARATÊ NO DESENVOLVIMENTO FÍSICO E PSICOLÓGICO DA CRIANÇA (Joel Santos Medina; Bruno Pinheiro)

PG.97. A IMPORTÂNCIA DA CORRETA ORIENTAÇÃO FÍSICA NA PRÁTICA DO FUTEBOL PROFISSIONAL, PARA SE EVITAR LESÕES (José Geraldo Martins; Bruno Pinheiro)

PG.98. A BNCC COMO PILAR DO PLANO DE AULA NA EDUCAÇÃO INFANTIL (Julio Cesar de Oliveira; Bruno Pinheiro)

PG.99. A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ATIVIDADES FÍSICAS: A PRÁTICA DO PILATES EM ACADEMIA DE GINÁSTICA (Kelly Jane Oliveira dos Santos; Bruno Pinheiro)

PG.100. OBESIDADE INFANTIL: CONSEQUÊNCIAS DE UMA INFÂNCIA CARENTE DE ATIVIDADES FÍSICAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (Ketelly Regina Sousa; Bruno Pinheiro)



PG.101. NATAÇÃO INFANTIL E LUDICIDADE: CONTRIBUIÇÕES E BENEFÍCIOS AO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA (Letícia Silva de Oliveira; Bruno Pinheiro)

PG.102. EDUCAÇÃO FÍSICA E A CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO NAS ACADEMIAS (Luciane Mattiola dos Anjos; Bruno Pinheiro)

PG.103. EDUCAÇÃO FÍSICA E PSICOMOTRICIDADE: CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DE ESPECTRO AUTISTA (Márcio da Silva de Menezes; Bruno Pinheiro)

PG.104. EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBIENTE ESCOLAR E O COMBATE À OBESIDADE INFANTIL (Maria José De Souza Silva; Bruno Pinheiro)

PG.105. COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM MULHERES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DO MÉTODO PILATES (Maristelvio Tenedini; Bruno Pinheiro)

PG.106. EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA PARA PREVENÇÃO E REUPERAÇÃO PÓS COVID19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA (Michele Souza Da Silva Machado; Bruno Pinheiro)

PG.107. CORRIDA DE RUA: BENEFÍCIOS PARA PRATICANTES COM ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Norberto Soares Santos; Bruno Pinheiro)

PG.108. DESENVOLVIMENTO DAS FUNÇÕES MOTORAS NA INFÂNCIA (Patrícia de Paula; Bruno Pinheiro)

PG.109. OBESIDADE INFANTIL NO BRASIL E SEUS FATORES ASSOCIADOS (Raí dos Santos Pinto. Bruno Pinheiro)

PG.110. NATAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E A BUSCA DA AUTONOMIA (Simone Rose Oliveira Rocha; Bruno Pinheiro)

PG.111. OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA MENOPAUSA (Valdinei Lima Sousa Oliveira; Bruno Pinheiro)

PG.112. A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA FORMAÇÃO DO INDIVÍDUO (Vanessa Barros de Souza; Bruno Pinheiro)

PG.113. CICLISMO AMADOR: ENTRE O PRAZER, A SAÚDE E OS PERIGOS DA ESTRADA (Victor Lima Amaral Melo; Bruno Pinheiro)



TRABALHOS COMPETOS

O JUDÔ COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: DESAFIOS E POSSIBILIDADES

JUDO AS CONTENT IN REGULAR SCHOOL PHYSICAL EDUCATION: CHALLENGES AND POSSIBILITIES

Lucas Ramos dos Santos; Marco Antônio Amadeu

RESUMO

Dentro da Educação Física Escolar brasileira podemos encontrar uma gama de temas a serem trabalhados desde o momento que a criança tem a primeira vivência na educação física. Por outro lado, infelizmente, o ensino é limitado aos quatro principais esportes em muitas realidades. Este estudo tem por objetivo esclarecer os desafios e possibilidades para a inclusão de lutas - em específico o judô. Durante as aulas de educação física do oitavo e/ou nono ano do ensino fundamental- anos finais. Por meio da revisão literária o autor demonstra que é possível a inclusão do judô como uma vivência esportiva na educação básica. No decorrer deste artigo foram sugeridos diferentes caminhos para contornar as dificuldades do dia a dia, e diferentes formas de aplicar o judô no ensino regular.

Palavras-Chave: Educação Física. Escola. Judô

ABSTRACT

The core of Brazilian School Physical Education which we can find a range of themes to be worked on. From the moment that the children have their first experience in physical education. On the other hand, unfortunately the teaching is limited to the four major sports in most realities. This study aims to clarify the challenges and possibilities of including fights - specifically judo. It is using judo during physical education classes at the eighth and/or ninth grades of elementary school. The method of study was literature review then the author presents that judo inclusion is possible as a sport experience at regular school. Throughout the article, there are different ways to overcome the difficulties of routine, and other forms to apply Judo are suggested.

Keywords: Physical Education. School. Judo



INTRODUÇÃO

Os esportes mais comuns como o futebol, basquete, voleibol e handebol, estão sempre presentes nas aulas de educação física escolar. Dentro disso, observando a Base Nacional Comum Curricular e identificando a possibilidade de apresentar aos alunos outras unidades temáticas e explorar inúmeros objetos de conhecimento, surgiram duas importantes questões: quais são as dificuldades em se promover outros conteúdos, como por exemplo lutas nas aulas de Educação Física, e como o judô pode ser uma importante ferramenta para a vivência, contribuindo com os alunos na motivação, diminuindo a evasão das aulas de educação física pela diversidade de conteúdo? Oliveira (2006) fala sobre a importância de se fazer educação física com uma diversidade de conteúdos onde os alunos possam interpretar, criar, solucionar, ressignificar e como, por meio dessa diversidade, se tem uma maior adesão.

Torna-se necessário se desvencilhar do método engessado de se trabalhar sempre os mesmos esportes. Quando há a presença de novos conteúdos o professor acaba potencializando o desenvolvimento das três dimensões. O Judô auxilia bastante na formação e lapidação de conceitos, procedimentos e atitudes, principalmente partindo de sua filosofia. Para Cavazani et al. (2016) quando se fala de conceitos dentro do judô podemos destacar o conhecimento sobre a história e a cultura que envolve a criação e a difusão do judô no Japão e no mundo, no procedimental destaca-se a tomada de decisão nos aspectos técnicos e táticos e, o judô infantil está repleto de atitudes dentro da área socioeducacional olhando principalmente para o código de moral e a filosofia que contribuem para a formação de um cidadão de bem, que sabe principalmente, se respeitar e respeitar o próximo.

O objetivo desse trabalho é debater sobre os desafios e as possibilidades de trabalhar com o conteúdo Lutas na escola, com foco no judô. A tematização desse conteúdo contribui com o desenvolvimento das crianças em todas as dimensões, atitudinais, conceituais e procedimentais, formando integralmente quem a vivencia de maneira correta e organizada. Esclarecer os possíveis problemas para a não presença do conteúdo lutas na educação física se faz necessário, pois, não se pode normalizar e muito menos aceitar o desinteresse por parte do professor. Violin et al., (2019) fala sobre a experiência de professores, que quando crianças tiveram pouco contato com



a luta e o judô, mas durante a graduação há uma inversão nesse quadro, o judô aparece como conteúdo frequentemente e, principalmente no currículo de licenciatura. Se há uma disciplina durante a graduação e mesmo assim são poucas as aulas onde podemos encontrar esse conteúdo dentro da educação física escolar, é possível pensar que há um outro problema que precisa ser resolvido e com isso criar alternativas para que seja feita a vivência desse conteúdo.

A complexidade dessa unidade temática pode contribuir com o aluno que for vivenciar, no entanto, nesse caso há o papel fundamental do docente. Para que ocorra uma aprendizagem significativa, faz-se necessário uma estruturação de objetivos, de modo que, a criança que irá participar e/ou experimentar, consiga enxergar que há uma progressão e que aquela experiência está de acordo com a realidade social que ela está inserida, além disso torna-se necessário, entender quais são os conceitos já internalizados do aluno e a partir disso construir novos significados. Para Moreira (2012) é prudente que o professor não se apegue a qualquer ideia pré-concebida do aluno sobre o assunto, mas que identifique ideias que farão diferença na discussão, potencializando a descoberta de novos significados.

O judô entra em dois momentos na educação básica, no objeto de conhecimento de Esportes de Combate e Lutas do mundo, ambos estão inseridos no 8º e 9º ano do ensino fundamental anos finais. O documento da BNCC (2018), direcionado para o esporte de combate, sugere mais habilidades a serem trabalhadas com os alunos quando em comparação com Lutas no mundo. Dessa forma, o judô seria amplamente explorado como esporte de combate para que os alunos possam por meio da vivência entender as regras, direcionar as estratégias técnico-táticas, experimentar os diferentes papéis das pessoas que fazem o esporte acontecer e locais dentro da região onde eles estão inseridos para que, eventualmente, possa acontecer a prática da modalidade. Além de contribuir com todas essas vertentes conceituais e procedimentais, o judô é o esporte mais completo que existe para as crianças de quatro a vinte e um anos de idade (CBJ, 2013), por se tratar de um esporte dual e fundamentado pelos princípios de Jigoro, idealizador do judô, potencializa a amizade e o respeito dentro e fora do tatame.

METODOLOGIA



A metodologia aplicada foi a de revisão literária, foram pesquisados artigos em periódicos de referência com o tema Educação Física escolar, Lutas, esporte de combate e Jogos de oposição. As palavras-chaves utilizadas para a busca desses periódicos foram: judô, professores, educação física, jogos, escola. Cooper & Hedges (1994) definem a revisão de literatura como toda a ponderação e síntese que é feita a partir dos estudos que foram publicados sobre um tema específico e a partir disso fazer discussões acerca dele. Foram investigados mais de 30 artigos, cuja seleção foi feita a partir de: ano de publicação, metodologia aplicada e critérios. Tudo o que foi investigado tinha como propósito entender e criar possibilidades para a relação entre esporte de combate e educação física escolar.

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A FORMAÇÃO DO PROFESSOR

A Educação Física é um componente dos currículos das escolas brasileiras, sejam elas públicas ou particulares. Um professor de Educação Física precisa estar atento a todos que praticam suas aulas, identificando as individualidades de cada série, de cada aluno e possibilitando um conhecimento maior de mundo e de si mesmo por meio da cultura corporal de movimento.

Há a necessidade, por parte dos professores de diversificar os conteúdos das aulas, para que não sejam identificados como um técnico. Para Junior (2000) o professor de educação física precisa se permitir ser um profissional multifacetado de modo, a ser visto como: transmissor, educador, avaliador, orientador e inovador.

O professor de Educação Física pode atuar dentro das quadras principalmente com a dimensão procedimental e conceitual, mas também fora destas potencializando a dimensão atitudinal nas relações de professor-aluno, aluno- aluno e aluno-escola:

“[...] observei os alunos discutindo sobre a separação das equipes. Eles não concordavam em alguns pontos, a professora presenciou e deliberadamente permitiu que resolvessem seus conflitos, o que ocorreu rapidamente. Em outras aulas percebi a professora auxiliando na resolução dessas desavenças, conversando com os alunos e encontrando soluções. E isso aconteceu não apenas nas divisões das equipes, por várias vezes a vi



resolvendo conflitos nos casos de alunos rejeitados pelos outros por inabilidade ou redundância” (G ALVÃO, 2002, p.69)

Sem dúvidas atualmente os professores, no geral, estão em busca de um grande e conceituado currículo e, a formação continuada pode ser um auxiliador dentro do processo pedagógico das aulas de educação física. Mileo e Kogut (2009) falam sobre um aspecto onde o professor deve apostar na formação continuada para que, durante as aulas, a prática consiga ser contextualizada e proveitosa para o aluno de modo que esse consiga entender seu papel dentro da sociedade onde ele está inserido.

É esperado que os professores tenham a vontade de ir atrás para que consigam maiores informações sobre o que vai ser trabalhado, se atualizar e inovar, usando a criatividade e o lúdico, para a fundamentação da prática:

“A cada momento a sociedade exige uma nova postura do professor, necessitando que ele e as instituições de ensino ressignifiquem suas práticas. A educação que se realiza nas escolas pode ter sentido para os destinatários que dela usufruem, seja ele professor ou aluno, possibilitando a formação de um profissional preocupado com o bem-estar dos seus semelhantes” (BLISSARI, 2011, p. 209)”

O diálogo também é uma peça fundamental para que o professor consiga entender a realidade e a perspectiva com as quais está trabalhando. Entretanto, além de se atualizar em uma conversa com os alunos, é preciso olhar com cuidado para alguns cursos de graduação:

“é comum ainda a existência de cursos de Educação Física que formem profissionais com nenhum conhecimento específico dos conteúdos das lutas” (RUFINO E DARIDO, 2013, p.147)

Para Rufino e Darido (2013), não se faz necessário restringir a aplicação de aulas com a temática de lutas apenas a ex-atletas ou praticantes destas o ideal é que os professores, saibam os conceitos básicos e formas de se vivenciar para que seja possível o contato com o conteúdo.



Muitos docentes citam que possuem receio de aplicar lutas por conta da relação com o conceito de violência em muitas realidades, mas que este provém do senso comum. Por isso, a estruturação e fundamentação teórica se faz necessária para desmistificar o conceito de que lutas são trabalhadas única e exclusivamente de forma violenta. Para isso, o professor deve apresentar esse conteúdo de modo que os alunos possam vivenciar concretamente, aprendendo a se superar dentro dos desafios, respeitando e principalmente preservando a integridade do próximo.

Para Rodrigues (2013), o professor precisa ser um mediador e instigar os alunos a questionarem e possibilitar discussões sobre os conhecimentos teóricos que devem ser aprofundados nos anos finais do ensino fundamental. A escassez de materiais e a falta de informação dos alunos, não pode se tornar um obstáculo no processo de ensino e aprendizagem, já que todos os cidadãos têm direito a educação de qualidade. Cabe ao professor utilizando-se de seus conhecimentos adquiridos na graduação e na formação continuada achar saídas para os problemas que perpassam a educação atualmente, conduzindo os alunos a um aprendizado significativo.

A ludicidade e a criatividade, podem ser aliados para que os docentes não deixem de trabalhar com as crianças as lutas e especificamente o judô. Rodrigues e Finck (2014) falam sobre a importância desses dois elementos, lúdico e criatividade, para a elaboração das aulas, possibilitando uma educação de qualidade, promovendo a motivação dos alunos. Os docentes precisam contornar as dificuldades que o contexto social impõe para que não ocorra uma defasagem em todo percurso escolar dos alunos. Neste caso colocamos a disposição dos professores a ideia de se trabalhar com o judô por meio de jogos, pois segundo CAVAZANI et al., (2019) ao sair do método tradicional e possibilitar uma vivência sem ênfase na repetição de gestos e técnicas, portanto, utilizando-se o jogo como auxiliador do desenvolvimento da criatividade, possibilita-se ao aluno uma emancipação, devido a necessidade da tomada de decisões durante sua vivência.

A formação do docente não pode ser centralizada em um aspecto, mas sim, transitar entre os acontecimentos que englobam o nosso dia a dia e os que não acontecem diariamente também. Por isso, é de extrema importância a continuação da formação para o professor, pois por meio dela, ele conseguirá potencializar suas



práticas pedagógicas. Mororó (2017) discorre sobre a situação de ir em busca de novos caminhos para que possa romper com a “receita” que normalmente os professores seguem, e passam considerar a forma propositada de ensinar um caminho possível a ser seguido.

No estudo feito por Junges, Ketzer e Oliveira (2018) foi possível observar que os professores não são contra a formação continuada para ajudar no processo educacional, mas eles relatam uma distância na realidade entre o curso que o profissional realiza e o que ele vive na sala de aula, muitas vezes o contexto social onde aquele professor está inserido não permite que ele faça algumas atividades e por isso, além da formação os docentes querem uma atenção ao que eles pedem, reclamam e indagam.

Segundo Bahia et al (2018) essas formações estão sendo bem-vistas pelos governos que estão promovendo políticas públicas para que se intensifique ações como essas. A participação dos professores na continuação dos estudos possibilita uma interação com outros docentes e uma troca de experiência interessante por consequência, a abertura um leque de oportunidades para quem participa.

O JUDÔ E A BNCC

O Judô foi criado em 1882 no Japão, pelo professor Jigoro Kano, e é proveniente de uma arte chamada Ju-Jutsu. Além da base de outra arte marcial, Kano colocou como pilar a busca pelo ponto perfeito (Ippon) e um código moral. Com isso o Judô vai além da busca por conquistas no esporte, mas trabalha o físico, a mente e o espírito de forma conjunta.

O esporte de combate japonês foi trazido ao Brasil pelos imigrantes japoneses por volta de 1908, Nunes e Rubio (2012) falam sobre duas histórias possíveis para a introdução do judô no Brasil, a primeira fala sobre imigrantes e as intenções e objetivos em terras brasileiras que eram de enriquecer e voltar para seu país de origem. O judô entrava como uma forma de descontração para esses imigrantes e, em um primeiro momento a prática dessa arte marcial era restrita apenas a comunidade japonesa. A segunda é sobre a vinda de representantes da Kodokan, escola criada por Jigoro Kano para difundir o judô. Nesse caso, os pioneiros foram



Maeda e Satake, que começaram a fazer demonstrações e desafios para chamar a atenção do público. Como dito, o judô chegou no Brasil no início do século XX e, segundo Nunes (2011) é praticado por mais de dois milhões de pessoas atualmente. Nesse tempo que foi difundido é um esporte que vem ganhando destaque nos Jogos Olímpicos, sua trajetória vitoriosa deu início com Chiaki Ishii em 1972 em Munique e atualmente são 24 medalhas sendo 4 de ouro, 3 pratas e 17 bronzes.

A terminologia do termo JUDÔ se traduz em CAMINHO da SUAVIDADE. Jigoro Kano quando criou o judô, na transição da era Meiji, queria tirar a imagem da luta como algo agressivo e era destinado a alguma parcela da sociedade. Seu objetivo, pensando também como um profissional da área de educação física, era promover saúde, melhorar o físico e mente e, para isso, precisaria tornar esse esporte mais democrático. Levando em consideração toda a dedicação de Kano para elaborar algo que levasse ao caminho da suavidade, tomou como pilar as principais filosofias que são bases do judô o JU (princípio da suavidade), JITA KYOEI (prosperidade e benefícios mútuos) e Seiryoku Zenyo (Máxima eficiência com o mínimo de esforço) (KANO,1986)

Jita Kyoiei é entendido como a parte da solidariedade de um para com todos de forma com que possam se beneficiar da prática e/ou vivência do esporte. JU é direcionado para o lado do físico, é saber dosar sua energia, sua força para que seu adversário não tenha vantagens durante algumas partes da luta. Por fim, mas não menos importante, se faz necessário falar sobre o Seiryoku Zenyo que é a utilização racional da nossa energia e o cuidado que devemos ter com o nosso corpo para que ele seja sempre útil, para isso você não direciona somente ao esporte ou a prática de exercícios físicos, mas também a sua nutrição, seu modo de viver e como convive em sociedade.

Ao ser criado por Jigoro Kano, em 1882, o judô tinha um objetivo claro a ser alcançado, que era o de ser instrumento para uma educação integral para quem o praticasse, além de abrir a mente dos praticantes para o mundo moderno que vinham do ocidente naquela época. Uma das principais virtudes que podem ser observadas é a boa relação com o próximo dentro do Dojo, onde o praticante consegue utilizar umas das principais filosofias que permeiam a criação desse esporte, que é o JITA KYOEI e, segundo Ferreira (2020), quando a prática desse esporte ocorre dentro de



um ambiente onde se prevalece o respeito buscando o benefício de todos, a prática poderá ter resultados positivos na saúde mental e física além de potencializar uma agradável ideia ao exercício físico.

Diante dos aspectos supracitados, o judô se torna uma importante ferramenta pedagógica para o professor de educação física, pois não se dedica a uma só parte da vida humana, mas a ela por completo. Através da utilização de conceitos morais, filosóficos e éticos, trabalhando a solidariedade, superação etc.

De acordo com a BNCC, 2018 as lutas são definidas como:

“disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente e um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário” (BNCC, p.218, 2018)

Para falar da modalidade Judô no contexto escolar, não podemos lembrar só do conteúdo lutas, mas também como esporte. Dentro da Base Nacional Comum Curricular, um documento que norteia a estrutura dos currículos escolares para os professores, existe também um objeto de conhecimento dentro do conteúdo de esporte que se chama Esportes de Combate e segundo a BNCC, é entendido por:

“[...] modalidades caracterizadas como disputas nas quais o oponente deve ser subjugado, com técnicas, táticas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço, por meio de combinações de ações de ataque e defesa (judô, boxe, esgrima, tae kwon do etc.)” (BNCC,2018, p.174).

Dado o momento que o professor segue a BNCC como um documento norteador das suas aulas, é preciso deixar claro que, dentro desse documento não se especifica o trabalho diretamente com o judô, mas, se apoia em Lutas ou esportes de combate e o professor fica à vontade para escolher e explorar qualquer assunto dentro da tematização.

BENEFÍCIOS DO JUDÔ



A prática do judô possui ações concretas dentro da perspectiva motora e educacional e, por isso, sua vivência é importante e significativa para quem a realiza. Por ser um esporte dedicado a globalidade do ser humano, explorando os aspectos cognitivos, motor e afetivo social, pode se tornar uma arma poderosa dentro do combate aos preconceitos, principalmente no que diz respeito a relação entre lutas e violência. Araújo e Neto (2017) citam também a importância do judô na formação crítica e reflexiva do ser humano, baseando-se na troca de experiências utilizando a prática esportiva e a reflexão dela.

O desenvolvimento moral de um ser humano se dá pela relação entre o indivíduo, o meio e o objeto que vai conhecer ou está conhecendo e, como citado anteriormente, essa relação se dá tendo como base as três dimensões; cognitivas, morais e afetivas. Segundo Piaget (1994), esse estágio de desenvolvimento é dividido em três etapas. A primeira é caracterizada pela Anomia, onde há ausência de regras e não há a presença da moral, porém o indivíduo baseia-se no conceito do que é bom o mau para ele. A segunda é o período da heteronomia, onde o indivíduo segue as regras que são impostas por alguma autoridade, nesse caso o sujeito possui um julgamento menos amplo, egocêntrico, em determinadas ações. Por último, está a terceira etapa caracterizada pela autonomia, os seres têm a consciência da moral, diferente da primeira etapa, e espera-se que, nessa fase, o indivíduo já seja disciplinado e responsável.

Heranças japonesas são vistas com frequência nas aulas de judô, mesmo que fora do país de origem. A saudação (hei-ho) feita com o professor, os colegas de aula e até mesmo pela figura do Sensei Jigoro Kano, demonstram a seriedade e a filosofia que esse esporte traz consigo. No Judô, segundo Trusz e Dell'Aglio (2010), independente se você perde ou ganha a luta, deve-se realizar a saudação ao seu amigo que se dispôs a lutar ou treinar com você, e isso contribui para a lapidação do respeito

É preciso entender daquelas etapas citadas anteriormente, para explicar como o judô se torna uma ferramenta essencial para essas crianças, por exemplo, numa situação de uma criança de 9 anos na fase heterônoma do seu desenvolvimento moral, sempre que for fazer alguma atividade relacionada a golpes de projeção, ou até mesmo a luta do judô, e a disposição do esporte indica sempre um praticante de



frente para o outro, isso pode fazer com que essas crianças sempre tenham a ideia de combate, pois segundo Piaget (1994) nessa fase de heteronomia, a criança pelos conceitos que detém, não consegue compreender que a luta do judô vai além de identificar quem ganha e quem perde.

Compreender o papel do professor é um processo importante para entender que, os objetivos do desenvolvimento moral das crianças poderão ter melhores resultados se o docente estiver disposto a seguir toda filosofia que há por trás do esporte e, além disso, demonstrar durante toda a vivência que os aprendizados, principalmente morais, devem ser levados para a vida que há fora do contexto escolar, contribuindo para a formação de um cidadão de bem, Trusz e Dell'Aglio (2010).

Além do desenvolvimento moral das crianças, como citado anteriormente, o judô pode contribuir, também, com o desenvolvimento motor. Para falar sobre a relação do judô com a parte procedimental (o fazer) é necessário entender o que é esse desenvolvimento.

O desenvolvimento motor, segundo Rebelo et.al (2020) é o processo de maturação que ocorre no sistema nervoso central, com o auxílio do ambiente e os estímulos oferecidos para cada indivíduo todos esses componentes contribuem para as mudanças que ocorrerão no comportamento motor.

A faixa etária desse estudo caminha entre 12 e 14 anos e, para GALLAHUE e OZMUN (2001), nessa fase a criança já passou pelas fases reflexivas, de movimentos rudimentares, fundamentais e estão exatamente na fase de movimentos especializados, onde se espera que, a criança esteja dominando os movimentos de estabilização, manipulação e de locomoção, para que nesse estágio o professor possa refinar essas ações, fazendo combinações e proporcionando situações que irão exigir mais de quem está praticando.

O judô possui uma gama de ações motoras que potencializam, principalmente o aspecto motor e, conseqüentemente, os outros aspectos. Os rolamentos para frente, para trás, de lado, os deslocamentos, as ações conjuntas de segurar no judogui e movimentar pernas, trocar de lado, girar, são ótimos para que a criança consiga melhorar suas habilidades motoras. Olhando por esse lado, Germano e Moura (2011), citam sobre a importância das lutas no contexto da educação física escolar para que



as crianças se sintam confiantes em relação a competência motora, para que além de não se sentirem excluídas, consigam estabelecer uma boa relação com o esporte.

Algumas áreas da psicomotricidade podem ser trabalhadas por meio do judô, a ação de segurar no judogui envolve uma coordenação mais fina, onde se utiliza os dedos para realizar a ação, já na parte de aplicar os golpes se faz necessário uma coordenação mais ampla porque usa grandes partes do corpo. O equilíbrio, a noção espacial pois quem está lutando ou praticando determinada atividade relacionada ao esporte deve ficar atento ao local e as limitações que são impostas. Um autor confirma essa ideia, dizendo que as lutas no aspecto motor:

“[...]observamos o desenvolvimento da lateralidade, o controle do tônus muscular, a melhora do equilíbrio e da coordenação global, o aprimoramento da ideia de tempo e espaço, bem como da noção de corpo.”
(FERREIRA, 2006, p.39)

Mesmo não sendo, atualmente, o principal objetivo da educação física escolar o desenvolvimento de específicas habilidades motoras de atletas, as aulas precisam estimular a adoção dessas habilidades por parte de quem vivência, pois, a educação física escolar não prepara apenas para o esporte, mas para a vida.

Por último, mas não menos importante, abordaremos os aspectos cognitivos que apresentam melhora para os praticantes de judô entre 12 e 14 anos. O aspecto cognitivo engloba informações, memória, raciocínio e esses componentes ajudam no desenvolvimento do tempo de reação, velocidade do desempenho de ações, etc.

Ferreira (2006) fala da importância das lutas para o desenvolvimento do aspecto cognitivo, principalmente, na parte do raciocínio e tomada de decisões, para isso é preciso que o professor estimule de maneira lúdica as crianças a desenvolverem esses aspectos, vivenciando o judô. Dessa forma, Sousa (2010) cita a importância do protagonismo do praticante, formulando regras, avaliando resultados, tomando decisões entre outras ações que evidenciam esse papel principal no processo de aprendizagem.

O desenvolvimento global dos alunos é um objetivo das aulas de Educação Física no âmbito escolar. Com isso o professor precisa estabelecer metodologias para potencializar os aspectos cognitivos, motores e afetivo social dos praticantes. Souza, Spessato e Valentini (2014) falam sobre algumas estratégias que o professor pode



usar para que esse objetivo seja alcançado, como por exemplo, demonstração, instrução, dicas verbais e o feedback. Sendo assim, a demonstração é uma forma do aluno conseguir fazer uma representatividade mental do que é para ser feito podendo estabelecer de alguma forma possíveis combinações para que a tarefa seja bem executada. As dicas verbais servem para direcionar aos alunos, possíveis melhorias durante a execução da ação motora proposta, importante ressaltar que muitas informações ditas durante a explicação ou até mesmo durante a execução podem confundir os alunos, sendo assim, as dicas devem ser apresentadas de forma sucinta apenas para orientar os alunos no entendimento das etapas da ação. Além desses dois, existe o feedback que ocorre a partir de uma ação motora já feita, essa forma de direcionamento faz com que o aluno crie um comparativo entre a sua forma de executar e um modelo estabelecido pelo professor e pode contribuir para motivar o aluno ou reforçar as dicas verbais ditas antes.

Souza, Spessato e Valentini (2014) também citam a importância do uso dessas estratégias principalmente no judô já que os alunos sempre estão em contato com técnicas que não são presentes no dia a dia deles.

JOGOS DE OPOSIÇÃO PARA O ENSINO DOS ESPORTES DE COMBATE

As lutas fazem parte da cultura corporal de movimento, e por consequência, estão inseridas nas aulas de Educação Física escolar. Como dito anteriormente, as lutas e os esportes de combate são de extrema importância para o desenvolvimento das crianças.

Com o passar dos anos, o mundo evoluiu, as pessoas evoluíram e com a Educação Física não seria diferente.

“Um currículo de Educação Física culturalmente orientado procura impedir a reprodução consciente ou inconsciente da ideologia dominante desencadeada pela ausência de questionamentos das relações de poder que impregnam as práticas corporais. Os significados produzidos pelas brincadeiras, danças, lutas, esportes e ginásticas precisam ser analisados em seu sentido político-cultural mais amplo, não podemos persistir na visão unívoca da cultura corporal dominante” (NEIRA, p.16, 2018)



Atualmente, como vimos anteriormente nesse artigo, uma das preocupações que o professor deve ter ao desenvolver suas aulas é olhar para o aluno como um ser completo, potencializando suas dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais. Por muitas vezes podemos enxergar a “evasão escolar” e nas escolas atualmente, a desmotivação dos alunos em participar das aulas de educação física. Lopes e Pontes (2019) falam sobre alguns fatores que dão direção para esse acontecimento e que de certa forma prejudicam a formação dos estudantes brasileiros na educação básica, além de conflitos em casa e na escola, prioridades como ser o sustento de onde moram, o ensino de má qualidade é um grande incentivo para a evasão escolar, portanto, criar alternativas para que o professor consiga, de alguma maneira, manter seus alunos com uma assiduidade maior e que realmente faça a diferença na formação deles, se torna essencial.

Os jogos acabam tendo uma importância muito grande no desenvolvimento das dimensões. Junior e Santos (2010) citam algumas características referentes a cada dimensão, por exemplo: se tratando de um referencial motor os jogos voltados para as lutas podem auxiliar no desenvolvimento de posturas, equilíbrio, arrastar, imobilizar. No lado cognitivo, auxilia na criação de estratégias, avaliar, entender e aplicar as regras. E, no lado socioafetivo se dá no controle dos sentimentos e principalmente direcionamento sua agressividade para o lado positivo e não para o lado negativo, a violência etc. Sobre esses jogos, há a necessidade de um mediador para estabelecimento de regras e potencialização as ações feitas pelos alunos. Dessa forma, torna-se necessário um controle para que o lúdico não sobressaia o pedagógico e vice-versa. Contudo, esses jogos podem trazer diversas reflexões principalmente para a forma de como os professores podem trabalhar os ganhos e as percas.

“No jogo, deve haver um equilíbrio entre os aspectos lúdicos e pedagógicos, mas sempre com seriedade a quem joga; assim, podem ocasionar o prazer pelo sucesso, como também, reflexões sobre o fracasso” (Pereira et al, 2020, p.215)

Os jogos de oposição, segundo Junior e Santos (2010) podem ser vivenciados a partir de dois participantes e o objetivo é de alguma forma vencer o seu adversário, é indispensável o agir físico imposto sobre o outro além de sempre respeitar os



colegas e as regras. Como podemos ver, essa forma de ensino vai de encontro com a filosofia do judô e por isso podemos aplicar no ensino dessa arte marcial tanto quanto nas outras sem problema algum. Olhando para essa possibilidade, o professor que não tiver muita experiência pode aplicar de alguma forma um conteúdo pedagogicamente elaborado e estruturado e quem sabe estimular os alunos a praticarem a luta estudada ou qualquer outro tipo de esporte de combate.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os objetivos listados no começo do trabalho falavam sobre os desafios e as possibilidades de se trabalhar o conteúdo Lutas dentro da Educação física escolar e tentar esclarecer os motivos para a não presença deste nas aulas de Educação Física.

Após muitas leituras, é possível compreender que os professores por muitas vezes não possuem conhecimento suficiente para aplicar as técnicas, ou relacionam as atividades vivenciadas nas lutas como algo específico para um professor graduado no esporte. Além dessa insegurança, foi detectado uma falta de estrutura nas escolas para que os professores possam trabalhar com segurança tais atividades.

Nesse sentido, foi proposto neste estudo, que os professores precisam ser ouvidos pelos seus superiores para também terem respaldos para trabalhar diferentes conteúdos, além disso a formação continuada foi bem-vista para potencializar as ações que pretendem ser feita. Por fim, os jogos, em específico, os jogos de oposição são uma das ferramentas importantes para o processo de ensino e aprendizagem, variando o método tradicional e possibilitando um ensino rico tendo como base a ludicidade e a criatividade. O professor de educação física pode trabalhar o objeto de conhecimento Esporte de Combate, fazendo com este seja ressignificado e diversificado através da interação com a escola, realidade do contexto do social e os alunos possa elaborar novas abordagens.

É importante dizer que faltam estudos na relação entre o ensino do judô e os jogos de oposição dentro do contexto escolar, houve uma dificuldade para achar documentos que falam desse assunto.

REFERÊNCIAS



ARAÚJO, Pablo Rennan Miranda de; NETO, José Mapurunga. Benefícios do judô na Educação Física e sua regulamentação. **Revista Uni-RN, Natal**, v.16 v.17, suplemento, p. 43-69, jan./dez. 2017. Disponível em: <http://revistas.unirn.edu.br/index.php/revistaunirn/article/view/382/327>. Acesso em: 21 de abr. 2021.

BAHIA, Cristiano de Sant'Anna; et al. Ações pedagógicas da diretoria regional de educação de ilhéus. **Phys. Educv** 29e2961 2018. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/37733>. Acesso em: 19 de abr. 2021.

BLISSARI, Silvia Regina Rosso. Educação Biocêntrica: ousar mudanças na formação de professores; in SOUSA, Ana Maria Borges de; BARBOSA, Isabela Benfica. **Cuidar da educação, cuidar da vida**. Florianópolis: EDUFSC-CEDNUVIC, 2011, p. 207 – 212.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018

BONATTO, Luiz Gustavo; DARIDO, Suraya Cristina. Possíveis diálogos entre a Educação Física escolar e o conteúdo das lutas na perspectiva da cultura corporal. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 11, n. 1, p. 145-170, jan./mar. 2013. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637635>. Acesso em: 11 de abr. 2021.

CAVAZANI, Reinaldo Naia. Et al. PEDAGOGIA DO ESPORTE: tornando o jogo possível no judô infantil. **Motrivivência** v. 28, n. 47, p. 177-190, maio/2016. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2016v28n47p177/31826>. Acesso em: 25 de Mar. 2021

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2001.

GERMANO, Rafael Ribeiro; MOURA, Helder Barra. A importância dos movimentos básicos de lutas para as crianças na educação física escolar. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery** N. 10, JAN/JUN 2011. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/NDE2.pdf>. Acesso em: 27 de abr. 2021.

GALVÃO, Zenaide. Educação Física escolar: a prática do bom professor. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – Ano 1, Número 1, 2002. Disponível em: <http://files.sandrasofiapintobarbosa.webnode.pt/200000038-90a2790ebf/Estudo%20-%20Papel%20do%20Prof%20EF.pdf>. Acesso em: 07 de Abr. 2021.

JUNGES, Fábio César; KETZER, Charles Martin; OLIVEIRA, Vânia Maria Abreu de. Formação continuada de professores: saberes ressignificados e práticas docentes transformadas. **Educação & Formação**, Fortaleza, v. 3, n. 9, p. 88-101, set./dez. 2018. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/redufor/article/view/858>. Acesso em: 17 de abr. 2021.

JUNIOR, Tácito Pessoa de Souza; SANTOS, Sérgio Luiz Carlos dos. Jogos de Oposição: nova metodologia de ensino dos esportes de combate. 2010. **Revista**



Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 141 – fevereiro de 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd141/metodologia-de-ensino-dos-esportes-de-combate.htm>. Acesso em: 29 de abr. 2021.

LOPES, Rafael Rodrigues; PONTES, João Airton de Matos. A prática das lutas por escolares de uma instituição pública em Fortaleza. **Educação em Debate**, Fortaleza, ano 41, nº 78 - jan./abr. 2019. Disponível em: http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/44216/1/2019_art_rrlopesjampontes.pdf. Acesso em: 06 de set. 2021.

MILEO, Thaisa Rodbard; KOGUT, Maria Cristina. A importância da formação continuada do professor de Educação Física e a influência na prática pedagógica. Paraná, 2009. Disponível em: https://educere.bruc.com.br/cd2009/pdf/3000_1750.pdf. Acesso em 09 de abr.2021.

MOREIRA, Marco. O que é afinal aprendizagem significativa? **Revista Currículum**, La Laguna, Espanha, 2012. Disponível em: <http://moreira.if.ufrgs.br/oqueefinal.pdf>. Acesso em: 10 de Mar. 2021

MORORÓ, Leila Pio. A influência da formação continuada na prática docente. **Educação & Formação**, Fortaleza, v.2, n.4, p. 36-51, jan./abr. 2017. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/redufor/article/view/122>. Acesso em: 15 de abr.

2021.

NEIRA, Marcos Garcia. O currículo cultural da Educação Física: pressupostos, princípios e orientações didáticas. **Revista e-Currículum**, São Paulo, v.16, n.1, p.4-28jan./mar.2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/curriculum/article/view/27374>. Acesso em: 03 de mai.2021.

OLIVEIRA, V. M. **O que é Educação Física?**. São Paulo – SP: Editora Brasiliense, 2006.

PEREIRA, Marcos Paulo Vaz de Campos; et al. Jogo como estratégia de ensino Tematizando a prática de lutas na escola. Revista Retratos da Escola, Brasília, v. 14, n. 28, p. 207-221, jan./abr. 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Marcos-Pereira-23/publication/343295667_Jogo_como_estrategia_de_ensino_tematizando_a_pratica_de_lutas_na_escola/links/5f21eaf458515b729f31c64/Jogo-como-estrategia-de-ensino-tematizando-a-pratica-de-lutas-na-escola.pdf. Acesso em: 06 de set. 2021.

Piaget, J. (1994). O juízo moral na criança. (Elzon Lemardon trad.). São Paulo: Summus. (Trabalho original publicado em 1932)

REBELO, M; .Desarrollo Motor del niño: Relación entre Habilidades Motoras Globales, Habilidades Motoras Finas y Edad. **Cuadernos de Psicología del Deporte**,20(1), 75-85. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000100007. Acesso em: 25 de abr. 2021.



RODRIGUES, Vanderlei Messias; FINCK, Silvia Christina Madrid . A educação Física nos anos finais do ensino fundamental: pressupostos teóricos metodológicos na perspectiva da cultura corporal.2013. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_uepg_edfis_artigo_vanderlei_messias_rodrigues.pdf. Acesso em: 27 de Mar. 2021

RUBIO, Katia; NUNES, Alexandre Velly. As origens do judô brasileiro: a árvore genealógica dos medalhistas olímpicos. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.4, p.667-78, out./dez. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/rsrMqNqf8TRqKZdHtRsbB4f/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 mar. 2021

SOUZA, Mariele Santayana; SPESSATO, Barbara Coiro; VALENTINI, Nadia Cristina. Estratégias de Aprendizagem e ensino de judô para iniciante: demonstração, dicas verbais e feedback. **Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano** – Vol.4, n.5., p.32-46 – Out\Dez, 2014. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/3079>. Acesso em: 01 de mai.2021

TRUSZ, Rodrigo Augusto; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. A prática do judô e o desenvolvimento moral de crianças. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v.3, nº- 2, julho/dezembro 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v3n2/v3n2a10.pdf>. Acesso em: 23 de abr. 2021.

VIOLIN, Douglas Yuji Takaeda. Et al.Judô na educação física escolar: realidade e possibilidades. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, vol. 23, n. 03 p. 1-14, set./dez., 2019. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/8713>. Acesso em: 05 de abr. 2021

UNESCO DECLARA JUDÔ COMO ESPORTE MAIS ADEQUADO PARA CRIANÇAS.12/02/2013. Disponível em: <https://cbj.com.br/noticias/2924/unesco-declara-judo-como-esporte-mais-adequado-para-criancas.html> Acesso em: 21 de Mar. 2021



O EXERCÍCIO FÍSICO ATENUA À SARCOPENIA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

PHYSICAL EXERCISE MITIGATES SARCOPENIA IN THE AGING PROCESS

Marcelo Silva; Ivani Oliveira Santos; Mauro Sérgio Perrilhão.

RESUMO

Os exercícios físicos regulares como a musculação, caminhada, hidroginástica e alongamento, além de outras modalidades, já estão bem estabelecidos na literatura para a prevenção e tratamento de uma série de doenças, independentemente da faixa etária. Dessa forma, um indivíduo que faz atividade física regular durante o seu processo natural de envelhecimento, possui uma melhor capacidade cardiorrespiratória, maior mobilidade, melhor desempenho de força e assim, as atividades funcionais do cotidiano se tornam menos árduas. Isto faz com que a geração da terceira idade agregue uma nova postura no seu estilo de vida, melhorando sua qualidade ao longo do tempo. Objetivo: identificar como e quais modalidades de exercícios físicos podem interferir no processo de desenvolvimento da sarcopenia em idosos. Metodologia: foram feitas pesquisas de revisão literária no Google Acadêmico combinando as palavras-chave sarcopenia, exercício físico, envelhecimento e idoso, sendo selecionados 20 artigos que apresentaram uma relação direta entre o exercício físico e a sarcopenia. Resultados: exercícios aeróbios podem aumentar o tamanho das fibras musculares do tipo I e II mas promovem principalmente melhorias das capacidades cardiorrespiratórias. Exercícios combinados são efetivos no combate à sarcopenia e na melhora geral do indivíduo idoso. O exercício resistido realizado de 2 a 3 vezes na semana, com 8 a 12 repetições e cargas que representam 75% de 1 repetição máxima (RM) são os que mais promovem aumento na massa muscular. Conclusão: no combate e prevenção contra a sarcopenia deve ser priorizado os exercícios resistidos, porém, os exercícios aeróbios ou combinados, devem fazer parte da rotina de atividade física dos idosos para a melhora da qualidade de vida geral dessa população.

Palavras-chave: Sarcopenia. Envelhecimento. Idoso e Exercício Físico.

ABSTRACT

Regular physical exercises such as weight training, walking, water aerobics and stretching, in addition to other modalities, are already well established in the literature for the prevention and treatment of a series of diseases, regardless of age group. Thus, an individual who performs regular physical activity during his natural aging process has better cardiorespiratory capacity, greater mobility, better strength performance,



and thus, daily functional activities become less strenuous. This causes the elderly generation to add a new posture to their lifestyle, improving its quality over time. Objective: to identify how and which modalities of physical exercise can interfere in the process of developing sarcopenia in the elderly. Methodology: Literary review searches were done on Google Scholar combining the keywords sarcopenia, physical exercise, aging and elderly, and 20 articles were selected that showed a direct relationship between physical exercise and sarcopenia. Results: aerobic exercise can increase fiber size types I and II muscle but mainly promote improvements in cardiorespiratory capacities. Combined exercises are effective in combating sarcopenia and generally improving the elderly individual. Resistance exercise performed 2 to 3 times a week, with 8 to 12 repetitions and loads that represent 75% of 1 repetition maximum (RM) are the ones that most promote an increase in muscle mass. resistance exercises should be prioritized, however, aerobic or combined exercises should be part of the physical activity routine of the elderly to improve the general quality of life of this population.

Keywords: Sarcopenia, Aging, Elderly and physical exercise.

INTRODUÇÃO

O declínio da massa muscular esquelética com o avanço da idade foi reconhecido e nomeado por Irwin Rosenberg em (1989), pelo termo sarcopenia, que do Grego significa 'sarx' ou carne + penia ou perda. À época, já havia um entendimento de que a menor massa muscular em idosos era acompanhada por um aumento da massa de gordura e estava relacionada a mudanças na função física. Inicialmente, diversos autores forneceram uma definição de trabalho através de índices baseados em estimativas de massa muscular, no intuito de determinar a prevalência de sarcopenia em idosos. (ROSENBERG, I. H. 1997).

A sarcopenia pode ter origem primária quando associada somente ao processo de envelhecimento e secundária quando está relacionada a outros fatores desencadeantes. Dentre estes, é possível citar a inatividade física que incluem situações de repouso prolongado, estilo de vida sedentário, descondicionamento ou condições de gravidade zero. (CRUZ JENTOFT AJ, et al,2010).

O envelhecimento atrelado à inatividade física, desnutrição e doenças catabólicas promovem o surgimento de diversas patologias, muitas relacionadas ao comprometimento da função muscular esquelética, se tornando um importante problema de saúde pública (MARTINEZ et al 2014). Neste contexto, uma das



principais doenças que acometem a população desta faixa etária é conhecida como sarcopenia, que é descrita como uma síndrome geriátrica caracterizada pela diminuição global e progressiva da massa e força muscular, implicando em grandes prejuízos à funcionalidade do idoso, afetando-os, principalmente, a partir dos 60 anos (DIZ et al., 2015).

A manutenção muscular é controlada pela síntese e degradação de proteínas musculares que são reguladas em grande parte pela nutrição, especificamente pela proteína dietética (WALRAND et al, 2011). A alimentação inadequada e a não ingestão da quantidade recomendada de proteínas durante o envelhecimento está associada à diminuição do apetite e à saciedade precoce, dentre outros fatores como econômicos, sociais e psicológicos, ocasionando implicações importantes no funcionamento do músculo esquelético e, conseqüentemente, promovendo o aparecimento de doenças como a sarcopenia (CALVANI et al, 2013).

O uso do GH em crianças e adultos com deficiência do hormônio é seguro. Em adultos, o GH melhora a sensação de bem-estar, composição corporal e perfil lipídico (BOLLERSLEV J et al, 1996).

A reposição de GH em idosos não aumenta a força muscular nem potencializa os ganhos com treino de resistência. Estratégias alternativas para estimular o eixo GH/IGF-1 parecem promissoras, como a administração de hormônio liberador do GH (GHRH) e o complexo IGF-1 associado à proteína ligadora (IGFBP-3), (BORST, 2004).

O tratamento com GH a longo prazo em idosos pode alterar o perfil glicêmico, bem como ocasionar síndrome do túnel do carpo, artralgias, ginecomastia e edema (COHN L, et al, 1993).

Segundo Alexandre, et al, (2019), foram destacados fatores de causa, dentre os quais citamos a Inatividade física, gênero, idade, alimentação inadequada, tabagismo, remodelação muscular, perda de neurônios motores alfa, apoptose, alterações hormonais (insulina, testosterona, estrogênios), estado de inflamação crônica e níveis de citocinas. A sarcopenia é mais comum em idosos, mas no entanto, ela pode aparecer em qualquer faixa etária de idade, se correlacionada a alguns dos fatores citados anteriormente.



Baseado nessas informações, o objetivo do nosso trabalho é identificar como o exercício físico pode interferir no processo de desenvolvimento da sarcopenia.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Sarcopenia

A Organização Mundial da Saúde estima que a sarcopenia afeta um número aproximado de 50 milhões de pessoas, e que pode chegar a 200 milhões nos próximos 40 anos (ALFONSO JOSE CRUZ JENTOFT, 2010). Em idosos com idade entre 60 e 80 anos, a incidência de sarcopenia pode variar, segundo diferentes estudos, diagnósticos e critérios, de 6% a 36% (NEWMAN et al, 2003), com valores próximos a 60% quando a população estudada tem idade superior a 80 anos (MORLEY et al, 2008). Por outro lado, a prevalência de obesidade sarcopênica é menor, entre 2% e 7% em homens e mulheres com idade entre 60 e 79 anos, aumentando para 10% em idosos com idade superior a 80 anos. Entretanto, esta última condição clínica é mais grave em termos de incapacidade funcional (HWANG et al, 2012).

Dados relatam que a prevalência de sarcopenia no mundo varia entre 3 e 30% em idosos comunitários, sendo que, em um estudo realizado no ano de 2012 com brasileiros acima de 60 anos, foi identificado que 36,1% dos participantes da pesquisa possuíam massa muscular reduzida. Ao longo dos anos existe uma maior tendência de ocorrência de sarcopenia, existindo relatos de uma frequência maior que 50% em idosos com mais de 80 anos. (RECH, 2012).

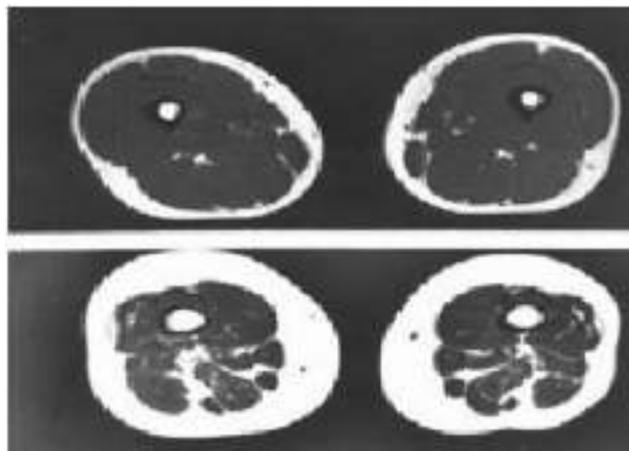
As projeções mais conservadoras indicavam que, em 2020, já foi o sexto país do mundo em número de idosos, com aproximadamente 30 milhões de pessoas, com aumento superior a duas vezes para 2050 (66,5 milhões, 29,4%) e ultrapassando a proporção de 30% em 2060 (73,5 milhões, 33,7%). Dentro destas estimativas, vale notar que para o ano de 2043 o crescimento vegetativo da população brasileira passa a ser negativo, mas com aumento absoluto do número de idosos (IBGE, 2013).

Os indivíduos mais velhos com maior nível de atividade física apresentam menor comprometimento da massa magra e risco de incapacidade física, uma vez



que a prática regular de atividade física durante todas as fases da vida atenua a perda muscular (BENEDETTI et al., 2010; PÍCOLI; FIGUEIREDO; PATRIZZI, 2011) e contribui para a prevenção e o tratamento da sarcopenia (KIM; KIM; HWANG, 2011). Além disso, com a prática de atividade física ocorrem melhoras na função musculoesquelética, o que promove melhoria no desempenho físico, na realização das AVD (Atividade da Vida Diária) e, conseqüentemente, na qualidade de vida durante o processo de envelhecimento (HASKELL et al., 2007). O desenvolvimento da sarcopenia parece decorrer de redução numérica de motoneurônios, atrofia das fibras musculares (principalmente do tipo II), (Figura 1) aumento de adipocitocinas pró-inflamatórias e alterações da ingestão protéico-calórica, que ocorrem durante o envelhecimento (NICOLA, et al, 2009).

Figura 1- Sarcopenia. Corte de Ressonância Magnética da coxa de um adulto de 21 anos fisicamente ativo (acima) e idoso de 63 anos sedentário (abaixo). A massa muscular (cinza) está diminuída no idoso, a gordura (branco) subcutânea e intramuscular está aumentada.



Fonte: RonennRoubenoff.

De acordo com Mariano (2013), o envelhecimento promove uma diminuição das reservas funcionais do indivíduo, algumas mudanças morfofisiológicas e funcionais como o decréscimo da função muscular, afeta diretamente a capacidade da realização de atividades diárias, diminuindo a capacidade funcional e refletindo negativamente na qualidade de vida do idoso. Essa redução da massa muscular definida como sarcopenia, pode gerar limitações funcionais (dinapenia) que acarretam as perdas da independência, quedas e fraturas. As principais conseqüências da



sarcopenia e dinapenia estão nos altos índices de morbi e mortalidade, no aumento do número de registros de incapacidade física dos idosos. O aumento na expectativa de vida remete a busca de intervenções que minimizem os efeitos do envelhecimento com uma conseqüente melhoria da qualidade de vida.

2.2 Proteólise

Durante o envelhecimento existe um comprometimento/redução tanto da resposta anabólica ao exercício físico como da resposta anabólica à nutrição. A resposta anabólica à alimentação no idoso encontra-se reduzida, estando relacionada tanto com a qualidade de proteína consumida como com as alterações hormonais decorrentes do envelhecimento, assim como com a resistência à insulina. (WALRAND et al, 2011). Estudos baseados no balanço do nitrogênio indicam que os requisitos protéicos aumentam com o envelhecimento e que as proteínas “rápidas” (soro do leite) são mais benéficas que as “lentas” (caseína) na estimulação da síntese protéica. O mecanismo fisiopatológico desta redução da resposta anabólica parece estar relacionado com um defeito na via de ativação dos aminoácidos de cadeia ramificada, sendo por isso importante do ponto de vista terapêutico aumentar a disponibilidade de aminoácidos de cadeia ramificada (WALRAND et al, 2011). Está demonstrado que uma mistura de aminoácidos essenciais contendo leucina aumentam mais a síntese protéica que outras formas de proteína; o mecanismo pelo qual a leucina estimula a tradução de proteínas está relacionado com o aumento da concentração intracelular desse aminoácido promover a ativação de uma proteína quinase denominada alvo da rapamicina (mTOR). O mTOR estimula a síntese protéica através de ativação de proteínas reguladoras chave. Para além da resposta anabólica reduzida, não se pode deixar de referir que o reduzido aporte nutricional do idoso, em particular a quantidade de proteínas ingeridas, é comum e constitui também uma causa da perda de massa magra (MILLWARD, et al, 2002). A resposta anabólica ao exercício de resistência ocorre através do reforço da síntese protéica muscular. Apesar de os idosos continuarem a ter resposta anabólica, esse mecanismo é menos eficaz que nos adultos jovens. Da mesma forma, os estudos que analisam o grau de proteólise



muscular após exercício sugerem que a proteólise é mais intensa e permanece durante mais tempo nos indivíduos idosos (WALRAND et al, 2011).

2.3 Covid19 x Sarcopenia

A infecção pelo SARS-Cov-2 para além do quadro inflamatório, pode ser acompanhada por sintomatologia que afeta a ingestão e absorção de nutrientes (náuseas, vômitos e diarreia) sendo reiterada a importância de se assegurar o bom estado nutricional dos idosos, corrigir carências nutricionais e garantir a ingestão alimentar recomendada de nutrientes com benefício potencial. Por outro lado, a desnutrição e a ingestão alimentar têm um papel importante na patogenia da fragilidade e da sarcopenia, sendo também frequentes em idosos institucionalizados. A fragilidade é um estado de vulnerabilidade, que limita a capacidade de resistência após um evento estressante e está intimamente relacionado com a sarcopenia. Definida como a perda da massa muscular, da força e da função, a sarcopenia, por sua vez, pode afetar negativamente a função respiratória. A presença de fragilidade e sarcopenia também influenciam negativamente o estado nutricional, tornando-se um “ciclo vicioso”, debilitante e potencialmente fatal se não forem considerados atempadamente. A desnutrição, fragilidade e sarcopenia, tanto na prevenção como no tratamento, beneficiam da intervenção nutricional, diminuindo, entre outros, o risco de morbidade e mortalidade. (ALFONSO JOSE CRUZ JENTOFT, et al, 2017).

Os idosos infectados pela Covid-19 evoluem mais facilmente para casos graves da doença, cursando com hospitalização prolongada, reabilitação tardia e, muitas vezes, a morte. Isso pode estar relacionado com as mudanças biológicas decorrentes do envelhecimento, principalmente no que tange ao processo de senescência do sistema imunológico, ocasionando redução da resposta imune, déficit no controle da replicação viral e excesso de produção pró-inflamatória. Além da vulnerabilidade previamente descrita, outros aspectos como a presença de comorbidades e sarcopenia, condições comuns neste grupo, tornam este quadro ainda mais delicado (PAROHAN et al, 2020).

2.4 Tratamentos da Sarcopenia



Nutrição:

Muitos estudos evidenciam que o consumo de aminoácidos essenciais ou proteínas de alta qualidade, como whey protein, são efetivos no estímulo à síntese miofibrilar. Ao passo que indivíduos jovens e idosos parecem responder de formas distintas à mesma dose de proteína, o efeito anabólico gerado pela ingestão proteica ou de aminoácidos essenciais quando precedida de exercício resistido é elevado, independentemente da idade. O conceito, ainda controverso, da resistência anabólica, demonstrado por (CUTHBERTSON et al, 2005) e o nível de atividade física, parecem alterar a dose ideal de proteína por refeição em idosos, responsável por estimular a máxima síntese proteica muscular. Logo, para garantir a manutenção ou ganho de massa muscular em idosos, recentes estudos foram conduzidos a fim de mensurar as necessidades proteicas ideais para o anabolismo (WITARD et al, 2014).

Segundo Pennings et al. (2012), avaliaram o impacto de diferentes doses da WP (Wey Protein), (10, 20 e 35 g) no acréscimo da proteína muscular em idosos sedentários, porém saudáveis. Seus resultados demonstraram que apenas a ingestão de 35 g da WP foi capaz de elevar significativamente a taxa de síntese proteica muscular, devido sua maior capacidade de disponibilizar aminoácidos na circulação, quando comparado a ingestão de 10 e 20 g.

A etiologia da perda de massa muscular é multifatorial, porém dentre os fatores mensuráveis, os aspectos nutricionais apresentam grande relevância (XAVIER, et al, 2013). Uma vez observada a interação entre nutrição e o processo de sarcopenia, vale ressaltar a importância do consumo alimentar do idoso na prevenção e no tratamento da mesma. Além das alterações metabólicas de síntese e degradação proteica, o idoso sofre alterações no consumo alimentar, devido a fatores socioeconômicos, psicossociais, fisiológicos, físicos e pelo consumo frequente de medicamentos que podem alterar a ingestão, digestão, absorção ou utilização de nutrientes, alterações estas que podem ocasionar menor consumo energético proteico (ABREU, et al, 2014).

Diante do exposto, novos estudos com a suplementação de proteínas que apresentam a característica de um padrão balanceado de aminoácidos não essenciais



e essenciais têm mostrado avanços para a prevenção e tratamento da sarcopenia. Dentre estas, as mais estudadas são as proteínas oriundas da soja, do ovo e do leite, mais especificamente a caseína e a whey protein. O whey protein apresenta diversas vantagens em relação às demais proteínas, tais como maiores valores biológico, altos níveis de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), maior PDCAA (Pontuação de aminoácidos corrigida para digestibilidade de proteínas), rápida digestibilidade, não coagula em meio ácido e eleva rapidamente a concentração de aminoácidos no plasma (JANA et al, 2013).

Hormônio:

As mudanças nos níveis de IGF-1 no decorrer da vida acompanham as do GH. O aumento de até 3 vezes verificado na puberdade é seguido por um declínio gradual a partir da 3ª década. Mas, embora a redução seja marcante na velhice, nem sempre existe correlação entre os níveis de GH e IGF-1, à semelhança do que ocorre na DGHA (Deficiência de Hormônio de Crescimento) (MUSOLINO, et al, 1999).

Segundo Rietveld et al, (2003), sugere que polimorfismo no gene que codifica o IGF-1 pode influenciar na redução dos níveis circulantes de IGF-1 dependentes da idade. O declínio do eixo GH/IGF-1 no envelhecimento pode ser atribuído a diversos mecanismos potenciais: redução na secreção de GHRH e/ou Grelina, aumento no tônus somatostatínérgico, redução na resposta hipofisária ao GHRH ou à Grelina, ou aumento da sensibilidade ao feedback negativo do IGF-1. Este último mecanismo não encontra respaldo em estudos de infusão de IGF-1 em jovens e idosos saudáveis (CHAPMAN, et al 1997).

Os estudos que favorecem o aumento da secreção de somatostatina no envelhecimento esbarram com o fato de que esta elevação pode ser secundária ao aumento da adiposidade nos idosos (ARVATI et al, 1994).

Finalmente, a possibilidade de redução da secreção de GHRH é levantada pela constatação em idosos de que a magnitude dos pulsos de GH é restaurada pela administração de GHRH (PAVLOV, 1986) e por estudo que utiliza infusões graduais de antagonista de GH, mostrando que menos antagonista é necessário para bloquear



a secreção de GH em indivíduos idosos, em comparação com os mais jovens (RUSSEL AULET et al, 1999).

Embora a atividade do eixo GH/IGF-1 decline com o envelhecimento, a resposta periférica ao GH não é atenuada (LISSETT, 2003).

Exercícios Resistidos:

O tratamento da sarcopenia requer, portanto, a execução de atividades físicas, priorizando o exercício resistido, ou trabalho com pesos, pois estes influenciam em uma resposta adaptativa muscular por meio da síntese protéica aumentada, além de mesclar com exercícios aeróbicos, que geram tanto adaptações neuromusculares, como também o estímulo à síntese protéica, a ativação de células satélites e melhora na função de enzimas oxidativas (FREITAS et al, 2015).

2.5 Exercício Físico

O exercício resistido consiste na aplicação de força contra uma resistência que é produzida por pesos, com o objetivo de exceder essa resistência e produzir o movimento (KENNEY, et al, 2013). Portanto, a aplicação de uma resistência contra o movimento faz com que o músculo necessite de uma maior tensão para gerar o movimento estimulando uma resposta adaptativa que levará ao ganho de força e volume muscular (SILVERTHORN, 2015).

Estudos comprovam que idade e gênero não interferem no ganho da massa muscular, nesse quesito, o mecanismo de ganho de força muscular se aplica a qualquer indivíduo (KOEPPEN, et al, 2009). Assim como estudos demonstram que, indivíduos que são expostos ao treinamento de força conseguem uma evolução de 25% a 100% em relação a força inicial em um período de até 6 meses, em algumas situações a evolução ainda pode ser maior. Mas os resultados esclareceram que o ganho de força exponencial nesse período é devido principalmente a função neuromuscular, ou seja, o aprendizado, contribuindo em até 50% dessa evolução (KREAMER, 2000).



Diversos estudos como a hidroginástica e o treinamento resistido são duas práticas distintas e nos mostra o quão importante é realizar o exercício físico para se ter uma boa qualidade de vida, levando em consideração os benefícios que ambas proporcionam como: melhora das capacidades físicas, aspecto- socioafetivo, autonomia. Portanto, os profissionais precisam promover exercícios físicos atrativos para estimular o prazer aos praticantes (BETA et al., 2016).

2.6 Exercício Físico no Combate a Sarcopenia

Com o envelhecimento há um declínio nos níveis de atividade física, o que contribui para redução da aptidão funcional e para manifestação de diversas doenças, e conseqüentemente para a perda da capacidade funcional (TRIBESS et al, 2005). A diminuição da capacidade de realizar exercício físico contribui para um déficit na massa muscular e conseqüentemente para a perda de equilíbrio. Esta inatividade física está relacionada a um descondicionamento gerando um ciclo vicioso de declínio da função física, o que favorece a incapacidade e predispõe o idoso a internações, morbidades e mortalidade (HERNANDES et al, 2013).

Com o aumento da população envelhecida no mundo, há uma prioridade internacional com a atividade física entre os idosos, dessa forma, existem estratégias utilizadas por organizações não governamentais e governamentais que são os programas de exercícios desenvolvidos em academias, clínicas médicas e ou comunidades (HERNANDES et al, 2013).

A revisão apresentada por Hetmandes et al, (2013) demonstrou que idosos fisicamente independentes e que participam de programas de exercício físico, principalmente em comunidades, são mais ativos nas atividades de vida diária e possuem melhor capacidade funcional, maior força de membros inferiores, agilidade e equilíbrio estático. Além disso, um estudo longitudinal com 1449 idosos residentes de comunidade (HROBONOVA et al, 2011) demonstrou que níveis mais altos de atividade física em idosos está associado a um risco reduzido de morte.

3. METODOLOGIA



Esse estudo é uma revisão de literatura, pesquisado no Google Acadêmico, encontramos 20 artigos dos benefícios do exercício físico relacionados à sarcopenia pois foram selecionados artigos de envelhecimento..

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Exercícios Aeróbicos:

As atividades aeróbicas devem ser de intensidade moderada por 30 minutos diários em cinco dias por semana ou ainda atividades vigorosas por 20 minutos em três dias da semana.

No Japão, 33 idosos submetidos a exercícios aeróbicos e resistidos por 12 meses tiveram bons resultados quanto à hipertrofia dos membros inferiores, equilíbrio e marcha, revertendo a incapacidade funcional (KIM e LOCKHART, 2010).

Larsson em (1982), mostrou que o treino aeróbio aumenta o tamanho de fibras musculares dos tipos I e II em homens de 56 a 65 anos. De maneira geral, mostraram aumento na síntese protéica muscular em resposta ao treino de resistência. Mudanças na inervação e padrão de ativação muscular também ocorrem com o treinamento, melhorando o desempenho motor. A prática de exercícios de resistência ainda é a intervenção mais efetiva para aumentar a massa e força muscular em idosos. É importante ressaltar que alguns idosos podem ter ingestão alimentar reduzida e necessidades protéicas aumentadas, tornando difícil a obtenção dos benefícios do treinamento de resistência se a nutrição não for adequada.

Exercício aeróbico promove a produção de ATP nas mitocôndrias do músculo esquelético e melhora a capacidade aeróbica, contribui para a restauração do metabolismo mitocondrial, reduz o catabolismo e aumenta a síntese de proteína muscular (ERLICH et al., 2016; HARBER et al., 2012).

Segundo Harber et al., (2012) mostra em seu estudo que indivíduos de 20 a 74 anos após 12 semanas de treinamento aeróbico em ciclo-ergômetro, com intensidade de 60 a 80 % da frequência cardíaca máxima e frequência de 3 a 4 sessões melhoraram a capacidade aeróbica, apresentaram hipertrofia significativa dos músculos e melhoraram a força.



Apesar de não contribuir para a hipertrofia muscular, o exercício aeróbico aumenta a área transversal das fibras musculares, o volume mitocondrial e a atividade enzimática, contribuindo para aumentar a síntese proteica muscular e melhorar a qualidade das fibras musculares. Atividades aeróbicas como nadar, correr ou caminhar, melhoram o desempenho cardiovascular e a resistência do idoso e aumentam o efeito anabólico da ingestão de nutrientes. (TIMMERMAN et al, 2012).

4.2 Exercícios Resistidos:

O exercício resistido consiste na aplicação de força contra uma resistência que é produzida por pesos, com o objetivo de exceder essa resistência e produzir o movimento (KENNEY et al, 2013). Portanto, a aplicação de uma resistência contra o movimento faz com que o músculo necessite de uma maior tensão para gerar o movimento estimulando uma resposta adaptativa que levará ao ganho de força e volume muscular (SILVERTHORN, 2015). Estudos comprovam que idade e gênero não interferem no ganho da massa muscular, nesse quesito, o mecanismo de ganho de força muscular se aplica a qualquer indivíduo (KOEPPEN, et al, 2009). Assim como estudos demonstram que, indivíduos que são expostos ao treinamento de força conseguem uma evolução de 25% a 100% em relação a força inicial em um período de até 6 meses, em algumas situações a evolução ainda pode ser maior. Mas os resultados esclareceram que o ganho de força exponencial nesse período é devido principalmente a função neuromuscular, ou seja, o aprendizado, contribuindo em até 50% dessa evolução (KREAMER, 2000).

Já as recomendações para os trabalhos de força muscular mostram a importância da prática de oito a dez exercícios envolvendo os principais grupos musculares, em dois ou mais dias não consecutivos na semana. Para maximizar o desenvolvimento da força, deve-se executar de dez a quinze repetições para cada grupo muscular, com um nível de esforço variando de moderado a intenso. Para o trabalho de flexibilidade, recomenda-se a prática de atividades que estimulem a manutenção/aumento desta capacidade em dois dias na semana, com a duração mínima de dez minutos em cada dia. Fala-se ainda na realização de exercícios de



equilíbrio, no intuito de reduzir o risco de lesões causadas por quedas (NELSON et al, 2007).

Na revisão de Rego et al., (2016) foram apresentados resultados de que a combinação de vários tipos de exercícios em um programa pode melhorar a força muscular e o desempenho físico.

Papa et al, (2017), em sua revisão sistemática observou uma heterogeneidade entre os programas de treinamento resistido e houve um consenso geral entre os artigos de usar sessões de treinamento de 1 hora em dias alternados da semana, 2 a 3 vezes por semana, a maioria dos estudos incluíram um intervalo de 2 minutos entre as séries e 10 minutos de aquecimento aeróbico antes das sessões de treinamento resistido, os resultados mostraram melhorias nos déficits da função muscular 16 esquelética com o treinamento resistido, sendo uma modalidade amplamente aceita como uma das principais intervenções clínicas para a sarcopenia. Além disso, este estudo demonstrou que um aumento significativo no desempenho funcional pode ser alcançado mesmo em idosos acima de 90 anos.

Na revisão de Rego et al, (2016), foram apresentados resultados de que a combinação de vários tipos de exercícios em um programa pode melhorar a força muscular e o desempenho físico. No Japão, 33 idosos submetidos a exercícios aeróbicos e resistidos por 12 meses tiveram bons resultados quanto à hipertrofia dos membros inferiores, equilíbrio e marcha, revertendo a incapacidade funcional (KIM et al, 2010). Estes resultados reforçam a importância do exercício físico combinado no controle da sarcopenia, melhorando a capacidade funcional dos idosos.

Portanto, as adaptações oriundas de um treinamento resistido alcançam tanto as funções neuromusculares quanto a própria capacidade funcional do tecido muscular esquelético. Assim sendo, com o exercício é possível gerar uma sincronia na contração de unidades motoras justamente pelo recrutamento dessas unidades ser maior, refletindo em uma das primeiras adaptações ao exercício, promovendo uma coordenação e melhora na capacidade funcional muscular e na execução de trabalho, uma vez que para gerar movimento serão utilizadas mais fibras que normalmente seriam. No mesmo caminho, a ativação de fibras musculares por meio da atividade física leva a um desgaste, o qual vai ser essencial para reforçar a síntese protéica muscular ocasionando a hipertrofia. E também, uma melhora na função aeróbica



máxima, ou seja, no VO₂máx, que é decrescente ao longo dos anos (KENNEY, et al, 2013).

Segundo Viana et al, (2018), demonstraram nesta revisão, evidências de que o exercício físico reduz a perda muscular e melhora o desempenho físico num treinamento realizado em idosa sarcopênicas por 12 semanas com carga de 75% de 1 RM, com 8 a 12 repetições, esse treinamento foi capaz de recrutar unidades motoras, provavelmente fibras do tipo I que são mais evidentes em indivíduos sarcopênicos, a pesquisa mostrou que houve ganho de aproximadamente 1,1kg em massa magra, o que pode melhorar o desempenho físico, confirmado em mudanças significativas nos escores do SPPB (Uma bateria de desempenho físico curto).

O treino de resistência é um meio altamente eficaz para atrasar o aparecimento e progressão da sarcopenia, tendo ainda outros benefícios suplementares importantes no idoso (Quadro 1). Os benefícios mais relevantes para a sarcopenia são o aumento da massa e força musculares e melhoria do desempenho físico nos idosos, critérios usados para o diagnóstico e estadiamento da sarcopenia. Estes benefícios são obtidos devido à estimulação da síntese muscular proteica que, com estimulação persistente e combinação com uma ingestão proteica adequada, conduzem a um acréscimo de massa magra. (PHILLIPS, 2015).

Quadro1- Benefício de treino de resistência aos idosos. Adaptado de GIALLARIA, et al ,2016.

<p>Aumento da densidade óssea e diminuição dos sintomas de osteoartrite;</p> <p>Aumento da síntese protéica muscular;</p> <p>Aumento do fator de crescimento semelhante a insulina;</p> <p>Aumento da massa magra;</p> <p>Aumento da resistência;</p> <p>Aumento da força muscular;</p> <p>Melhoria da depressão;</p> <p>Melhoria nas atividades na vida diária;</p> <p>Melhoria na qualidade de sono;</p>
--

Num programa de treino de resistência durante 24 semanas, verificou-se um aumento da massa magra, sobretudo por aumento muscular nas pernas, de 3% tanto em homens como mulheres. O aumento absoluto da força muscular foi maior nos



homens mas, quando estes valores são expressos relativamente aos valores pré-intervenção, verifica-se que o aumento foi semelhante, 31% nos homens e 24% nas mulheres. O treino de resistência demonstrou ainda um aumento das fibras musculares tipo II, cuja atrofia ocorre com o envelhecimento e contribui para a perda de massa muscular no idoso, de 29% em homens e 24% em mulheres. Constatou-se também diminuição no tempo que um indivíduo demora a levantar-se da posição de sentado, melhoria do controlo glicémico, da sensibilidade à insulina e do perfil lipídico tanto no sexo masculino como no sexo feminino. (LEENDERS, et al, 2013).

O treino de resistência progressiva, em que a carga é gradualmente aumentada, é o método mais comumente usado para o treino de resistência nos idosos, uma vez que conduz a um aumento da força muscular, do desempenho físico e da massa magra. De modo a manter ou aumentar a força e resistência musculares, é recomendado um mínimo de 2 sessões de resistência por semana em dias não consecutivos, a 70-90% de uma repetição máxima. Estas sessões devem incluir um treino de pesos com aumento progressivo de intensidade, durante 8 a 10 semanas, para os grandes grupos musculares, com pelo menos 8 a 15 repetições de cada exercício. (ROM, et al, 2012).

4.3 Exercícios Combinados

O estudo feito por (KEMMLER et al., 2010), mostra haver melhora na massa muscular, força e desempenho físico após um programa de exercícios compostos de treinamento aeróbico, resistência e flexibilidade de alta intensidade em 246 mulheres idosas de comunidade, hospitais e lares de idosos por 18 meses comparado ao grupo controle. Da mesma forma há melhora na força de membros inferiores, agilidade e equilíbrio estático de idosos que participaram de um programa de atividade física em comunidade após realizarem exercícios aeróbicos, resistidos e equilíbrio (HERNANDES et al., 2013).

Segundo Yoo et al., (2018) relatam em seu estudo que exercícios combinados regulares podem ser utilizados para combater a sarcopenia, mas nenhum dos tipos de exercício parece abordar adequadamente as exigências do exercício terapêutico na sarcopenia, no entanto, é recomendado que os programas de exercícios sejam



compostos por exercícios aeróbicos e de resistência. Enfim, como estratégia terapêutica sugere-se que o exercício combinado forneça meios mais benéficos de combater a sarcopenia.

Estes resultados reforçam a importância do exercício físico combinado no controle da sarcopenia, melhorando a capacidade funcional dos idosos.

Vários ensaios clínicos testaram os efeitos da proteína suplementação com e sem exercício na massa muscular e desempenho em idosos frágeis sarcopênicos. (LANDI MATZETTI et al, 2014). No geral, há evidências para apoiar uma interação entre exercício e proteína e proteína dietética suplementos na massa muscular, especialmente quando combinados com o treinamento físico resistido. No entanto, uma questão que permanece sem solução é o momento ideal de proteína com soma em relação ao exercício. Considerando que o melhor benefício anabólico do exercício ocorre dentro de 60 minutos após o exercício é durante este período de tempo pós-exercício em que os pacientes devem consumir seus suplementos de proteína, que se espera que aumente a disponibilidade dos aminoácidos necessária durante o processo anabólico. Em resumo, a combinação de exercício e suplemento de proteína é uma intervenção muito eficaz para melhorar a massa óssea e tratar a sarcopenia, evitando fragilidades e incapacidades (Fiatarone MA, O'Neill EF, Ryan ND, et al., 1994)

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O exercício físico é fundamental no processo de envelhecimento da população, entretanto, o modelo de exercícios resistidos tem melhor efetividade sobre a prevenção e tratamento da sarcopenia.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARVAT, Gianotti L, Grottoli S, Imbimbo BP, Lenaerts V, Deghenghi R, et al. **Arginine and growth hormonereleasing hormone restore the blunted growth hormonereleasing activity of hexarelin in elderly subjects.** J Clin Endocrinol Metab 1994;79(5):1440-3.



- BOLLERSLEV, J, Moller J, Thomas S, Djoseland O, Christiansen JS: **Dose dependent effects of recombinant human growth hormone on biochemical markers of bone and collagen metabolism in adult with growth hormone deficiency.** Eur J Endocrinol 135: 666-71, 1996.
- BURTON, LA, Sumukadas D. **Optimal management of sarcopenia.** Clin Interv Aging. 2010;5:217–28
- CAVALCANTI, R.; Miccheli, A.; Landi, F.; Bossolo, M.; Cesari, M.; Leeuwenburgh, C, et al. **Current nutritional recommendations and novel dietary strategies to manage sarcopenia.** Journal of Frailty & Aging, v.2, n.1, p. 38-53, 2013.
- CENTRO UNIVERSITARIO DE MINEIROS – UNIFIMES – **Vantagens dos Exercícios Resistidos para Prevenção e Tratamento da Sarcopenia**, 2021.
- CHAPMAN, IM, Hartman ML, Pezzoli SS, Harrell FE Jr, Hintz RL, Alberti KG, et al. **Effect of aging on the sensitivity of growth hormone secretion to insulin-like growth factor-I negative feedback.** J Clin Endocrinol Metab 1997;82(9):2996- 3004.
- CHRIST, ER, Chowienczyk PJ, Sonksen PH, Russel-Jones DL: **Dynamics of lipoprotein metabolism in adult growth hormone deficiency.** J Endocrinol Invest 22 (5 suppl): 16-21, 1999.
- COHN L, Feller AG, Draper MW, Rudman IW, Rudman D: **Carpal tunnel syndrome and gynaecomastia during growth hormone treatment of elderly men with low circulating IGF-I concentrations.** Clin Endocrinol 39: 417-25, 1993.
- DICKINSON, JM, Volpi E, Rasmussen BB. 2013 **Exercício e nutrição para atingir os prejuízos da síntese de proteínas no envelhecimento esquelético músculo.** Exerc Sport Sci Rev 41: 216e223.
- DIZ, J. B. M.; Queiroz, B. Z. de.; Tavares, L. B.; Pereira, L. S. M. **Prevalência de sarcopenia em idosos: resultados de estudos transversais amplos em diferentes países.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 18, n. 3, p. 665-678, 2015.



FIATARONE, MA, O'Neill EF, Ryan ND, et al. 1994 **Exe-treinamento de rcise e suplementação nutricional para física fragilidade em pessoas muito idosas.** N Engl J Med 330:1769e1775

GHIGO, E, Goffi S, Nicolosi M, Arvat E, Valente F, Mazza E, et al. **Growth hormone (GH) responsiveness to combined administration of arginine and GH-releasing hormone does not vary with age in man.** J Clin Endocrinol Metab 1990;71(6):1481-5.

HARBER, P. et al. **Aerobic exercise training induces skeletal muscle hypertrophy and age-dependent adaptations in myofiber function in young and older men.** J Appl Physiol, v. 113, p. 1495-1504, 2012.

HERNANDES, N. A. et al. **Physical activity in daily life in physically independent elderly participating in community-based exercise program.** Brazili J of Physic Therapy, Londrina, PR, v.17, n.1, p. 57-63, 2013.

JENTOFT, Alfonso Jose Cruz, **Sarcopenia:** Consenso europeu sobre definição e diagnóstico: Relatório do Grupo de Trabalho Europeu sobre Sarcopenia em Pessoas Idosas, vol. 13 pag. 1 -7 2010.

KEMMLER, W. et al. **Exercise, body composition, and functional ability: a randomized controlled trial.** Am J Prev Med., v. 38, n.3, p. 279-287, 2010.

KENNEY, W. L.; WILMORE, J. H.; COSTIL, D. L. **Fisiologia do Exercício.** 5. ed. Barueri: Manole, 2013.

KOEPPE, B. M.; STANTON, B. A. Berne e Levy: **Fisiologia.** 6. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

KRAEMER, W. J. **Physiological adaptations to anaerobic and aerobic endurance training programs.** Essentials of strength training and conditioning, p. 137-168, 2000.

LEENDERS, Verdijk LB, Van Der Hoeven , Van Kranenburg , Nilwik , Van Loon 35 LJC. **Elderly men and women benefit equally from prolonged resistance-type exercise training.** Journals Gerontol - Ser A Biol Sci Med Sci. 2013;68(7):769– 79.

LEITE, Filho; Cruz. **A importância do treinamento físico funcional frente a sarcopenia decorrente do envelhecimento,** p. 28, 2019.



MARIANO ET al. **A importância do treinamento físico funcional frente a sarcopenia decorrente do envelhecimento**, p. 28, 2019.

MARTONE, Landi F, Marzetti, et al. **Exercício de 2014 como remedy para sarcopenia**. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 17: 25e31.

MARTINEZ, B. P.; Camelier, F. W. R.; Camelier, A. A. **Sarcopenia em idosos: um estudo de revisão**. Revista Pesquisa em Fisioterapia. v.4, n.1, p. 62-70, 2014.

MILLWARD, Fereday A, Gibson NR et al. **Efficiency of utilization of wheat and milk protein in healthy adults and apparent lysine requirements determined by a single meal (1-13C) leucine balance protocol**. Am J Nutr 2002;76:1326-34

MONTEIRO. **A importância do treinamento físico funcional frente a sarcopenia decorrente do envelhecimento**, p. 30, 31, 2019.

NETO, Musolino, Da Cunha, Marino Junior R, Giannella-Neto D, Bronstein MD. **Evaluation of free insulin-like growth factor-I measurement on the diagnosis and follow-up treatment of growth hormone-deficient adult patients**. Clin Endocrinol (Oxf) 1999;50(4):441-9.

O AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM)- **Influência do Treinamento Resistido e ou da Hidroginástica na Qualidade de Vida na Terceira Idade**, 2020.

PAVLOV, Harman SM, Merriam GR, Gelato MC, Blackman MR. **Responses of growth hormone (GH) and somatomedin-C to GH-releasing hormone in healthy aging men**. J Clin Endocrinol Metab 1986;62(3):595-600.

PAROHAN, Mohammad et al. **Risk factors for mortality in patients with Coronavirus disease 2019 (COVID-19) infection: a systematic review and meta-analysis of observational studies**. Aging Male, v. 0, n. 0, p. 1–9, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13685538.2020.1774748>, acesso em 26 de Julho de 2020.

PENNIGS, et al. **Whey protein stimulates postprandial muscle protein accretion more effectively than do casein and casein hydrolysate in older men**. The American journal of clinical nutrition, 93(5), 997-1005- 2011.



PROGNÓSTICO DA COVID19: em Idosos institucionalizados e com destruição, fragilidade e com desnutrição, fragilidade e sarcopenia: Revisão de escopo 2021.

REJESKI, Nelson, , BLAIR; DUNCAN, P.W.; JUDGE, J.O.; et al. **Physical activity and public health in older adults:** recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine Science Sports Exercice.* 2007, Aug; 39(8):1435-45.

RECH, Dellagrana RA, Marucci MFN, Petroski EL. **Validade de equações antropométricas para estimar a massa muscular em idosos.** *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.* ;14(1):23-31 - 2012.

REGO, et al. **Efeito musculoesquelético do exercício resistido em idosos:** revisão sistemática. *Rev Med UFC, Fortaleza, Ceará,* v. 56, n.2, p. 39-46, 2016.

REVISTA BRASILEIRA GERIATRICA - **Prevalência de sarcopenia em idosos:** resultados de estudos transversais amplos em diferentes países, Rio de Janeiro, p. 666- 671, 2015.

REVISTA BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA- **Sarcopenia Associada ao Envelhecimento:** aspectos etiológicos e opções terapêuticas, vol.46 no.6 São Paulo Nov./Dec. 2006.

REVISTA FACULDADES DO SABER- **Sarcopenia em idosos:** Envelhecimento, Exercícios Resistidos e Reserva Funcional, 2021.

REVISTA VIVÊNCIAS- **Efeitos de um Programa de Exercícios Físicos na Composição Corporal e Aptidão Física de Idosos,** p. 278, 2021.

RIETVELD, Janssen Hofman, Pols HA, van Duijn CM, Lamberts SW. **A polymorphism in the IGF-1 gene influences the age-related decline in circulating total IGF-1 levels.** *Eur J Endocrinol* 2003;148(2):171-5.

RICHARDSON, Safiya et al. **Presenting Characteristics, Comorbidities, and Outcomes among 5700 Patients Hospitalized with COVID-19 in the New York City Area.** *JAMA - Journal of the American Medical Association,* v. 323, n. 20, p. 2052–2059, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jama.2020.6775>, acesso em 01 de agosto de 2020.



- ROM, Kaisari S, Aizenbud D, Reznick AZ. **Lifestyle and sarcopenia-etiology, prevention, and treatment.** Rambam Maimonides Med J [Internet]. 3(4):1–12 2012.
- ROSENBERG, **Sarcopenia: Origins and Clinical Relevance.** The Journal of Nutrition, 127(5), 990S–991S. <https://doi.org/10.1093/jn/127.5.990S>, 1997.
- RUSSELL, Aulet Jaffe, Demott-Friberg R, Barkan AL. **In vivo semiquantification of hypothalamic growth hormone-releasing hormone (GHRH) output in humans: evidence for relative GHRH deficiency in aging.** J Clin Endocrinol Metab;84(10):3490-7, 1999
- PHILLIPS, Sarcopenia CA. **Nutritional Supplements in Support of Resistance.** Adv Nutr. :452–60, 2015.
- SHALET, Lissett.. **The insulin-like growth factor-I generation test: peripheral responsiveness to growth hormone is not decreased with ageing.** Clin Endocrinol (Oxf) 2003;58(2):238-45.
- SAMOJLIK, Ho KY, Evans WS, Blizzard RM, Veldhuis JD, Merriam GR, et al. **Effects of sex and age on the 24-hour profile of growth hormone secretion in man: importance of endogenous estradiol concentrations.** J Clin Endocrinol Metab 64(1):51-8, 1987.
- SILVERTHORN, D. U. **Fisiologia humana: uma abordagem integrada.** 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.
- SILVA, Alexandre, Tiago et al. **Prevalência e fatores associados à sarcopenia, dinapenia e sarcodinapenia em idosos residentes no Município de São Paulo - Estudo SABE.** Revista Brasileira de Epidemiologia , v. 21, p. e180009, 2019.
- TAYLOR, Johnson. **A importância do treinamento físico funcional frente a sarcopenia decorrente do envelhecimento,** p. 27, 2019.
- TESCH, Larsson: n. Eur J Appl Phys Occup Physiol 49: 301-6, 1982.
- TIMMEMAN, Dhanani S, Glynn EL, Fry CS, Drummond MJ, Jennings K, et al. **A moderate acute increase in physical activity enhances nutritive flow and the muscle protein anabolic response to mixed nutrient intake in older adults.** Am J Clin Nutr. 2012;95(6):1403–12.



WALRAND, Guillet, C.; Salles, J.; Cano, N.; Boirie, Y. **Physiopathological mechanism of sarcopenia. Clinics in Geriatric Medicine**, v. 27, n. 3, p. 365-85, 2011.

YARASHESKI, Zachwieja : **Growth hormone therapy for the elderly: the fountain of youth proves toxic.** JAMA 270: 1694, 1993.

YOO, et al. **Role of exercise in age-related sarcopenia.** J of Exerc Rehabilat, Korea, v. 14, n. 4, p. 551-558, 2018.

QUAL A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL?

WHAT IS THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE FOR HEALTHY AGING?

Bárbara Ferreira Dos Santos; Bruno Pinheiro

RESUMO

O envelhecimento é algo inevitável, que acontece de uma maneira em cada organismo. É inegável que os exercícios físicos são extremamente benéficos para a saúde e para se obter um envelhecimento saudável. Entretanto, apesar do quão discutida seja essa questão, ainda há uma vasta quantidade de idosos que mantêm os hábitos sedentários. Fator esse que causa um sério desgaste na sociedade e em todos que cercam esses indivíduos, uma vez que, a inatividade tem como consequência diversas doenças crônico-degenerativas e os cuidados desses idosos acabam ficando sob responsabilidade de familiares, amigos ou pessoas próximas. Com o crescimento do público da terceira idade no mundo e a ciência da falta de informação a respeito da saúde desses cidadãos, torna extremamente necessária uma busca por melhorias na qualidade de vida desses indivíduos, pois, chegar a velhice com uma boa qualidade de vida não é tão fácil quanto parece. O objetivo desse estudo é observar através de dados, livros, artigos e pesquisas, como os exercícios físicos podem implementar melhorias para os idosos, uma vez que, através deles, se pode obter inúmeros benefícios.

Palavras-chave: Exercícios Físicos. Idosos. Benefícios.

ABSTRACT

Aging is something inevitable, which happens in a way in each organism. It is undeniable that physical exercises are extremely beneficial for health and healthy aging. However, despite how much debated this issue is, there is still a vast amount of



elderly people who maintain sedentary habits. This factor causes serious wear and tear on society and on everyone around these individuals, since inactivity results in several chronic degenerative diseases and the care of these elderly people end up being the responsibility of family, friends or close people. With the growth of the elderly public in the world and the lack of information regarding the health of these citizens, a search for improvements in the quality of life of these individuals becomes extremely necessary, since reaching old age with a good quality of life is not necessary. It's as easy as it looks. The objective of this study is to observe through data, books, articles and research, how physical exercises can implement improvements for the elderly, since, through them, one can obtain numerous benefits.

Keywords: Physical Exercises. Elderly. Benefits.

INTRODUÇÃO

Atualmente, o envelhecimento da população é um tema recorrente no meio científico. Muito se tem discutido sobre esse processo à guisa de construção de aporte teórico e técnico para conhecimento e intervenção na terceira idade (Lexell, 1995; Porter et al., 1995). Se comparada a algumas décadas atrás, a expectativa de vida no Brasil vem aumentando constantemente. Segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a esperança de vida do brasileiro aumentou 31,1 anos desde 1940. Isso se dá em virtude de inúmeros fatores, como os avanços tecnológicos, a evolução dos recursos ligados à área da saúde, bem como todo um contexto multidisciplinar (ACSM, 2009; Andreotti & Okuma, 1999; Mazini Filho et al., 2006; Nóbrega et al., 1999).

Quase todas as pessoas querem viver muito, mas ninguém quer ficar velho, porque a idade avançada implica certas modificações para as quais poucos indivíduos se preparam. Essas modificações não-patológicas fazem parte do processo natural do envelhecimento humano. (Bing-Biehl, 1991, p. 261-262).

O envelhecimento é um fator inevitável que ocorre em progressão, trazendo alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, que com o passar do tempo, tende a diminuir a capacidade funcional dos órgãos e das funções cognitivas,



físicas, respiratórias, cardiovasculares e mentais. Apesar do envelhecimento ser um processo natural, ele pode ser fortemente influenciado pelo estilo de vida do indivíduo, portanto, para conquistar a longevidade de vida, é necessário ter hábitos saudáveis no cotidiano, como por exemplo, o exercício físico.

Acredita-se que o envelhecimento tende a ser influenciado e alterado de acordo com o padrão de vida de cada indivíduo, no que concerne aos seus hábitos, dieta, história de vida pregressa e a prática correta de exercícios físicos (GOMES; FERREIRA, 1985; FREITAS, 2011; FRAIMAN, 1995; ROACH, 2003). Entretanto, com base em uma pesquisa realizada pelo Ministério do Esporte, por meio da qual buscou-se analisar informações sobre práticas esportivas e atividades físicas relativas, foram realizadas 8.902 entrevistas de brasileiros com idade entre 14 e 75 anos, e por meio desta, observou-se que, 45,9% dos entrevistados são sedentários, e que apenas 28,5% no momento da pesquisa praticavam algum tipo de atividade física e por fim, observou-se ainda que 25,6% aproximadamente ainda praticam algum esporte (BRASIL, 2015).

Gualano e Tinucci (2011), ressaltam que a inatividade física pode ser relacionada, de forma intrínseca, à severidade de doenças crônicas, e, sendo assim, o exercício físico passa a ser uma das mais importantes ferramentas para a promoção da saúde.

A ligação entre o envelhecimento saudável e a prática de exercícios físicos está sendo cada vez mais comentada e estudada por trazer diversos benefícios, entre eles, o controle da gordura corporal, a manutenção da força muscular e da densidade óssea, melhora na saúde mental, menor risco de doenças crônicas, melhora da flexibilidade, aumento do volume de sangue circulante, melhora da autoestima e redução do estresse, além de proporcionar o aumento das defesas antioxidantes do organismo.

Por isso, manter essa população ativa com a prática de hábitos de vida saudáveis, como alimentação balanceada, exercícios regulares e atividades sociais, pode ser eficaz na diminuição dos gastos dos cofres públicos e planos de saúde e, conseqüentemente, na melhoria da saúde dessa população que aumentou sua



expectativa de vida e deve ter sua qualidade de vida acompanhada na mesma proporção (Matsudo et al., 2001; Mazini Filho et al. 2011, 2013).

Esse estudo foi realizado com a intenção de destacar o quão benéficos os exercícios físicos podem ser para envelhecer bem. Uma vez que, com o aumento da expectativa de vida, temos por consequência um público na terceira idade cada vez maior, segundo o IBGE, as previsões de alterações nas pirâmides etárias do nosso país demonstram que, em 2050, o número de idosos em idade avançada (igual ou superior a 80 anos) superará o de crianças com menos de quatro anos. Sendo assim, é imprescindível ter conhecimento de possibilidades para entrelaçar a saúde e o envelhecimento.

Com o auxílio de pesquisas, dados e estatísticas, esse trabalho tem como objetivo comprovar que o envelhecimento pode ser mais saudável com a prática de exercícios físicos.

METODOLOGIA

Esse estudo se classifica como uma pesquisa quali-quantitativa, de origem descritiva, que segundo Gil (1991, p. 46), têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. Essa é uma pesquisa bibliográfica, que ainda de acordo com Gil (1991, p. 46), é o estudo sistematizado desenvolvido com base em material publicado em livros, revistas, jornais, redes eletrônicas, isto é, material acessível ao público.

Foi desenvolvida desde seu princípio através de revisões bibliográficas, artigos acadêmicos publicados em bases de dados digitais como Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico, além de pesquisas em diversos TCC's, com o intuito de me aprofundar e conhecer melhor a minha temática. Busquei artigos antigos, para fazer comparação com os atuais, entretanto, todos os que utilizei para fundamentar o meu tema, foram realizados no máximo há dez anos, como solicitado pela instituição de ensino.



REFLEXÕES E ANÁLISES SOBRE O TEMA

O vocábulo “idoso” tem sua origem latina no substantivo aetas, aetatis, de cujo caso acusativo aetatem (caso lexiogênico de onde nasceu a maioria das palavras num grande número de línguas modernas) deu-se existência à palavra “idade”. “Idoso” é vocábulo de duas componentes: “idade” mais o sufixo “oso” que, no léxico, denota “abundância ou qualificação acentuada”. Portanto, o vocábulo “idoso” pode significar: cheio de idade, abundante em idade etc.

O envelhecimento da população é, antes de tudo, uma estória de sucesso para as políticas de saúde pública, assim como para o desenvolvimento social e econômico. (Gro Harlem Brundtland, Diretor Geral, OMS, 1999)

Pode se dizer que o aumento dos anos de vida da população foi uma das maiores conquistas para a sociedade, ter longa vida, que antes era algo não muito visto em todos os lugares, hoje é um privilégio de grande parte das pessoas. A Organização Mundial de Saúde - OMS (2005, p. 8), afirma que o envelhecimento da população é um dos maiores triunfos da humanidade. Entretanto, muito se debate sobre essa questão, pois, por melhor que a situação seja, ainda é um grande desafio ter um público idoso tão significativo.

Na maioria das vezes, temos a velhice como a fase de declínio da vida, onde há a decadência que antecede a morte. Essa longevidade, muitas vezes pode estar associada a complicações, tanto para o indivíduo, quanto para as pessoas que o cercam, pois, se há uma boa condição de saúde, é possível ter uma realidade independente e ativa, caso contrário, a experiências de mais alguns anos de vida pode não ser tão positiva assim.

O envelhecimento do organismo como um todo se relaciona com o fato das células somáticas do corpo começarem a morrer e não serem substituídas por novas, como acontece na juventude. Isso está ligado, entre outros fenômenos, ao envelhecimento celular. Fisiologicamente, o envelhecimento está associado à perda de tecido fibroso, à taxa mais lenta de renovação celular e à redução da rede vascular e glandular. A função de barreira que mantém a hidratação celular também fica prejudicada. Dependendo da genética e do estilo de vida, as funções fisiológicas



normais da pele podem diminuir em 50% até a meia-idade. Evidências mostram que, com o avanço da idade, perdemos aproximadamente 2,5 kg de tecido muscular por década (MORAES et al., 2004), o que significa 5% a 10% a menos de força (relacionada à massa muscular) após os 45 anos de idade. Essa comparação se intensifica a partir dos 60 anos. Os prejuízos físicos afetam a capacidade funcional do idoso, diminuindo a condição de realizar tarefas simples e, até mesmo, os níveis de atividade física de lazer. Além disso, o declínio do volume e força muscular também desencadeia, secundariamente, doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial sistêmica (MENDONÇA et al., 2004).

Argimon e Stein (2005) definem o envelhecimento como um processo em que, para cada pessoa, as mudanças físicas, comportamentais e sociais desenvolvem-se em ritmos diferentes, sendo a idade cronológica apenas um dos aspectos, entre outros, que podem ou não afetar o bem-estar do idoso. Enquanto Nahas (2006), define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão).

Define-se como idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de nações desenvolvidas (OMS, 2005). Entretanto, temos que ressaltar que o envelhecimento jamais poderá ser visto de maneira unânime entre todas as sociedades, pois há contextos diferentes, assim como (Laslett, 1987; Kinsella, 1988; OMS, 1995; United Nations Organization – UNO – 2000) observam e acentuam perfeitamente, ao dizer que “a percepção da velhice dificilmente será a mesma em países onde a esperança de vida é de 40 anos, como Uganda e Serra Leoa, e em um país onde ela é de 78 anos, como a Bélgica”.

O processo do envelhecimento pode ser caracterizado de duas formas: a senescência, que é o envelhecimento natural com algumas limitações, mas com uma vida ativa. E a Senilidade que são alterações do envelhecimento normal associadas a processos patológicos que causam incapacidades progressivas e limitam o indivíduo de ter uma vida saudável.



Todas as células do corpo humano nascem com um tempo de vida determinado. É como se nelas existisse uma espécie de relógio, que determina a capacidade daquele organismo de viver. Mas a velocidade com que os ponteiros andam depende da herança genética de cada um e da influência de fatores externos. Segundo a geriatra Maristela Soubihe, (diretora da Conte Comigo, empresa que presta assistência a idosos e pessoas com dependência, em São Paulo), a exposição a fatores de risco, como obesidade, má alimentação, sedentarismo e stress, acelera o processo de envelhecimento.

Com o envelhecimento, o idoso começa a ter uma perda na capacidade funcional, que pode ser notada através da dependência de outra pessoa para realizar tarefas básicas do cotidiano como tomar banho, se locomover, se vestir, cozinhar, fazer tarefas domésticas e outras, junto a isso, temos o declínio funcional do indivíduo com algumas alterações no organismo. Como por exemplo, alterações antropométricas, articulares, auditivas, celulares, cardiovasculares, digestivas, endócrinas, hepáticas, imunológicas, reprodutoras, musculares, urinárias, nervosas, respiratórias, visuais, ósseas, psicológicas e até mesmo na pele e nos pelos (BERTANI, CAMPOS, CORAUCCI NETO, 2010; MANTOVANI, 2007, MATSUDO, 2001).

Mesmo que o processo do envelhecimento não esteja interligado a doenças crônico-degenerativas, a maioria dos idosos apresentam quadros de problemas oriundos delas. A incidência de doenças crônicas, assim como a população da terceira idade vem aumentando consideravelmente. (MANTOVANI, 2007; ALVES, 2007; MATSUDO, 2001). O Instituto Brasileiro de Geografia e Logística – IBGE ressalta que quase 40% dos brasileiros apresentam no mínimo uma doença crônica e destaca como as mais comuns em nosso país a Hipertensão; a Diabetes; o Colesterol alto; a Asma; os Problemas na coluna; a Depressão; a Insuficiência renal; e o Câncer.

Entretanto, de acordo com Veras (2009, p. 550) “doenças crônicas, bem como suas incapacidades, não são consequências inevitáveis do envelhecimento. A prevenção é efetiva em qualquer nível, mesmo nas fases mais tardias da vida.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 50% dos medicamentos são prescritos ou dispensados de forma inadequada e que 50% dos



pacientes tomam medicamentos de maneira incorreta levando a alto índice de morbidade e mortalidade.

Através de um projeto de extensão feito na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), com tema “Educação em Saúde”, onde através de um questionário baseado no Caderno do Idoso (nº 19) do Ministério da Saúde, identificando a relação do uso de medicamentos com a prática de exercícios físicos foi possível concluir que dos 29 participantes do estudo, 14 (48,3%) idosos no domicílio e 15 (51,7%) que realizam atividades na Universidade, com idade média de $73,03 \pm 9,39$ anos, 14 (48,3%) do sexo feminino e 15 (51,7%) do sexo masculino. Entre os participantes, apenas um idoso não faz uso de medicamentos. Com base nisso, a média de uso de fármacos foi de $3,52 \pm 2,54$ entre os participantes, sendo de $2,67 \pm 1,54$ medicamentos no grupo que pratica exercícios físicos e de $4,43 \pm 3,10$ medicamentos entre os idosos que não praticam. No total, foram identificados 102 medicamentos em uso pelos idosos. Os resultados do projeto evidenciam que o uso de medicamentos é frequente na população estudada, e consumidos em maior quantidade entre aqueles que não praticam exercícios físicos, o que traz à tona a necessidade de um envelhecimento saudável, que é definido pela OMS como o “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada.

A alimentação saudável é um fator decisivo para se conquistar um envelhecimento saudável, pois, o consumo excessivo de calorias aumenta muito o risco de obesidade, doenças crônicas e deficiências durante o processo de envelhecimento. Junto a isso, a participação em atividades físicas regulares e moderadas pode retardar declínios funcionais, além de diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou doentes crônicos. Por exemplo, uma atividade física regular e moderada reduz o risco de morte por problemas cardíacos em 20 a 25% em pessoas com doença do coração diagnosticada (Merz & Forrester, p. 997).

Uma vida ativa melhora a saúde mental e frequentemente promove contatos sociais. A atividade pode ajudar pessoas idosas a ficarem independentes o máximo possível, pelo período mais longo. Além disso, pode reduzir o risco de quedas.



Portanto, há importantes benefícios econômicos quando os idosos são fisicamente ativos. Os custos médicos são significativamente menores para as pessoas idosas ativas (OMS, p. 998).

Segundo Nahas (2006), o exercício físico como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, quando relacionado à saúde, a prática engloba atributos biológicos (força e resistência muscular, flexibilidade, capacidade aeróbica, controle ponderal) que oferecem alguma proteção ao aparecimento de distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentário;

Uma equipe de pesquisadores de um hospital em Boston, nos Estados Unidos, acompanhou 2.300 homens durante 25 anos a fim de estudar fatores que colaboravam com o aumento da expectativa de vida do ser humano. De acordo com a pesquisa, pessoas que fazem exercícios físicos regularmente possuem 20% a 30% mais chances de passar dos 90 anos comparados àqueles que não se exercitam.

Meurer, Benedetti, Mazo (2009), realizaram um estudo com 150 idosos de ambos os sexos, que praticavam exercícios físicos em duas universidades públicas do sul do Brasil. Os resultados demonstraram que a participação nessas atividades podem ser um dos fatores da percepção positiva sobre a autoimagem e autoestima encontradas na população estudada. Na área física, observa-se a redução do risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II; bem como, atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso ponderal (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão (OMS, 2006).

Seguindo as diretrizes da promoção da saúde, as atividades físicas apresentam-se como um dos componentes mais importantes para a adoção de um estilo de vida saudável e uma melhor qualidade de vida das pessoas (OMS, 2006).

Evidências científicas indicam claramente que a participação em programas de atividades físicas é uma forma independente para reduzir e/ou prevenir uma série de



declínios funcionais associados com o envelhecimento (VOGEL et al. 2009; NELSON et al. 2007; OMS, 2005).

Uma atividade física adequada e controlada oportunamente, além de não implicar nenhum risco significativo, pode ter um claro valor terapêutico, como confirmam os resultados dos tratamentos reabilitadores na presença de patologias osteoarticulares, neurológicas e cardiovasculares em particular. Se isso ocorre com jovens e adultos, com certeza é mais benéfico para os idosos, cujo sedentarismo agrava, às vezes, as condições físicas e psíquicas. “Uma das características típicas da velhice é a diminuição da capacidade de adaptação e dos contatos com o mundo exterior. Por isso, também é imprescindível a aplicação das técnicas de reabilitação ao idoso são, sem síndromes invalidastes.” (Parreño, 1983, p. 19).

Dentre os principais benefícios de ser um idoso ativo, podemos citar o aumento e manutenção da capacidade aeróbia, juntamente a massa muscular; a redução da taxa de mortalidade total; a prevenção de doenças coronarianas; a modificação da composição corporal em função da redução da massa gorda e risco de sarcopenia, proporcionando uma a melhora no perfil lipídico; a prevenção e controle da diabete tipo II, hipertensão arterial do câncer de mama e cólon; a redução da ocorrência de acidente vascular cerebral e demência; a melhora da autoestima, da autoconfiança do estado de humor e da qualidade de vida; a diminuição da ansiedade e do estresse.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através de todas as pesquisas realizadas, dados lidos e selecionados, ficou bastante evidente que o envelhecimento é um fator preocupante, devido a qualidade de vida de alguns indivíduos, o sedentarismo e a má alimentação, são grandes inimigos dos métodos mais indicados, o que faz com que seja necessária a adoção de novos métodos para a melhoria de qualidade de vida do idoso, com mecanismos mais ativos e saudáveis.

O questionamento inicial “qual a importância do exercício físico para o envelhecimento saudável?”, foi respondido através de dados que comprovam a eficácia do método no objetivo em questão. Uma vez que devido as diversas



possibilidades de exercícios, é possível aplicá-los para a faixa etária, podendo ter caráter mais ou menos intenso a depender da idade dos praticantes. Além de ser algo bastante desafiador, apresentando novas possibilidades e propostas a cada treino, é extremamente inclusivo e proporciona novas experiências para os praticantes.

Entretanto, vale ressaltar que a prática de exercícios físicos, não deve ser realizada somente para tratar doenças crônicas, mas é imprescindível que ela seja executada também como forma de prevenção, uma vez que, ao prevenir uma doença no presente, não será necessário tratá-la no futuro.

Diante disso, torna-se evidente que o profissional de Educação Física vem sendo cada vez mais requisitado para contribuir com a luta contra essa realidade, o que traz a necessidade de se estudar cada vez mais sobre o assunto devido a expansão da situação, para que assim, seja possível adquirir clareza para lidar com os mais diferentes casos. Além disso, vale ressaltar a precisão de novos hábitos, intervenções devem ser realizadas, projetos sociais para que todos os públicos possam debater e orientar idosos a um estilo de vida saudável, precisam ter início o mais breve possível, sem contar a inevitabilidade de incentivar a prática de exercícios físicos mesmo para o público que está fora dos parâmetros da terceira idade, pois, uma vez que se inicia a vida ativa, a probabilidade de permanecer nela é extremamente maior, prevenindo assim, possíveis agravantes no futuro. Sem contar que quanto mais discutido o assunto for perante a sociedade, maior será a conscientização da população sobre os benefícios da adoção da prática de exercícios físicos de maneira regular para a saúde do público idoso, para o controle de doenças crônico-degenerativas e para um envelhecimento saudável.

REFERÊNCIAS

RODRIGUES, PERRACINI, M. **Funcionalidade e Envelhecimento**. São Paulo: Grupo GEN, 2019. 9788527735896. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527735896/>.



FARINATTI, PAULO.DE.TARSO, V. **Envelhecimento, Promoção da Saúde e Exercício**: Bases Teóricas e Metodológicas. São Paulo: Editora Manole, 2008. 9788520443743.

TEIXEIRA, Ilka Nicéia D'Aquino Oliveira; GUARIENTO, Maria Elena. **Biologia do envelhecimento**: teorias, mecanismos e perspectivas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, n. 6, p. 2845–2857, 2010.

TAVARES, Renata Evangelista; JESUS, Maria Cristina Pinto de; MACHADO, Daniel Rodrigues; et al. **Healthy aging from the perspective of the elderly**: an integrative review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 20, n. 6, p. 878–889, 2017.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz. *Revista de Educação Física*. UNESP, 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/3002>.

RESENDE-NETO, A.G.; SILVA-GRIGOLETTO, M.E.D.; SANTOS, M.S.; et al.

Treinamento Funcional para Idosos: uma Breve Revisão. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 24, n. 3, p. 167–177, 2016.

LUSTOSA, Lygia Paccini; OLIVEIRA, Larissa Alves de; SANTOS, Lidiane da Silva; et al. **Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade**. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 17, n. 2, p. 153–156, 2010.

BRAGA, Cristina.; GALLEGUILLOS, Tatiana. Gabriela. B. **Saúde do Adulto e do Idoso**. Editora Saraiva, 2014. 9788536513195. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536513195/>.

FILHO, Mauro. Lúcio. M.; SAVOIA, Rafael. P.; NOVAES, Giovanni. da. S. **Grupos Especiais – Prescrição de Exercício Físico**: uma Abordagem Prática. MedBook Editora, 2018. 9786557830420.

LEHNEN, Alexandre. M.; FAGUNDES, Diego. S.; JUNIOR, Lafaiete.L.de. O.; ROMÃO, Mariluce. F. **Exercício físico para populações especiais**. Grupo A, 2019. 9788595029798.

LACOURT, M. X.; MARINI, L. L. **Decréscimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso: uma revisão de**

literatura. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 3, n. 1, p. 114–121, 2006.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. **Projeção de população do Brasil por sexo e idade para o período de 1980-2050.** Diretoria de Pesquisa. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 2004.

Matsudo SM. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** Boletim do Instituto de Saúde. Envelhecimento e Saúde 2009; 47:76-8.

Matsudo SM, Matsudo VR, Barros Neto TL. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte 2001; 7(1):2-13.

Nahas MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2001.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 25, p. 37–43, 2011.

WHO. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do idoso.** 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

FILHO, Luiz. Carlos. S.; COELHO, Tainá. T. **Terceira Idade no Brasil: Representações e Perspectivas.** Editora Blucher, 2021. 9786555500684. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555500684/>.

GEIS, Pilar. P. **Atividade Física e Saúde na Terceira Idade.** Grupo A, 2015. 9788536316116. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536316116/>.

STASSEN, BERGER, K. **O Desenvolvimento da Pessoa - Do Nascimento à Terceira Idade,** 9ª edição. Grupo GEN, 2017. 9788521634270. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788521634270/>.



BOAS, MARCO.ANTONIO. V. **Estatuto do Idoso Comentado**. Grupo GEN, 2015.
978- 85-309-6510-5. Disponível em:
[https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978- 85-309-6510-5/](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-309-6510-5/).



REFLEXÕES SOBRE BOAS PRÁTICAS NO ENSINO DE NATAÇÃO PARA IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

REFLECTIONS ON GOOD PRACTICES IN SWIMMING TEACHING FOR ELDERLY: EXPERIENCE REPORT

Caio Bergamo Campos; Bruno Pinheiro

RESUMO

A prática de modalidades esportivas para idosos é muito favorável quando bem indicada e pode trazer inúmeros benefícios para a melhoria da qualidade de vida na velhice. A natação tem inúmeros benefícios e indicações para a faixa etária de idosos, em vista de ser um exercício que trabalha a musculatura do corpo inteiro com baixo impacto, melhora da capacidade respiratória, além de trazer uma sensação de relaxamento. O professor ou professora de natação precisa ter muito conhecimento e habilidades para planejar um bom treino de acordo com as capacidades e dificuldades de seu público. O objetivo do presente trabalho é investigar boas práticas e possíveis dificuldades no ensino de natação para idosos, por meio de um relato de experiência de estágio supervisionado. Trata-se de um estudo de observação de campo, na modalidade de observação naturalística, com caráter exploratório e abordagem qualitativa. Foram elencadas quatro categorias de análise, tais quais: conhecimento técnico das modalidades; afetividade na relação professor/aluno; dificuldades, limites e crenças limitantes dos idosos e; qualidade de vida na velhice. Conclui-se que o profissional de Educação Física deve estar capacitado tecnicamente e atento a essas dificuldades e boas práticas, visando facilitar a adesão e um melhor desempenho no aprendizado de natação para idosos.

Palavras-chave: Natação, ensino-aprendizagem, idosos.

ABSTRACT

The practice of sports for the elderly is very favorable when well indicated and can bring numerous benefits to improve the quality of life in old age. Swimming has numerous benefits and indications for the elderly age group, as it is an exercise that works the muscles of the entire body with low impact, improves respiratory capacity, in addition to bringing a sense of relaxation. The swimming teacher needs to have a lot of knowledge and skills to plan a good workout according to the abilities and difficulties of his audience. The objective of the present work is to investigate good practices and possible difficulties in teaching swimming to the elderly, through a supervised internship experience report. This is a field observation study, in the form of naturalistic observation, with an exploratory character and a qualitative approach. Four categories of analysis were listed, such as: technical knowledge of the modalities; affectivity in the teacher/student relationship; difficulties, limits and limiting beliefs of the elderly and quality of life in old age. It is concluded that the Physical Education professional must be technically trained and attentive to these difficulties and good

practices, in order to facilitate adherence and better performance in learning to swim for the elderly.

Keywords: Swimming, teaching-learning, elderly.

INTRODUÇÃO

A velhice é considerada a última fase do desenvolvimento. Muitas são as reflexões sobre a qualidade de vida nessa faixa etária e o que se pode fazer para alcançá-la. Pensar sobre qualidade de vida implica na discussão de saúde, mais do que apenas controle de sintomas, diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida. O conceito abrange considerar a saúde em uma perspectiva bem ampla, abarcando vários aspectos relacionados, tais como a moradia, o trabalho, a alimentação, a locomoção e atividade física e aspectos da saúde mental. (PEREIRA, TEIXEIRA & SANTOS, 2012)

É relevante citar o estudo de FLECK, CHACHAMOVICH & TRENTINI (2003) que investigaram as condições que permitem uma boa qualidade de vida na velhice. Concluiu-se que os idosos constituem um grupo especial e que a qualidade de vida constitui um constructo multidimensional, relacionados ao bem-estar e sentir-se bem, e a fatores como: saúde, sociabilidade, suporte social, atividade física, possibilidade de dar suporte e apoio e sentimento de utilidade, religiosidade, condições financeiras estáveis e boas condições de vida.

A prática de modalidades esportivas para idosos é muito favorável quando bem indicada e pode trazer inúmeros benefícios para a melhoria da qualidade de vida na velhice. Quando comparado com outras práticas esportivas, o meio aquático é considerado um ambiente seguro e indicado para pessoas que tenham alguma mobilidade reduzida, como alguns idosos. Isso se justifica pelo fato de que o exercício



realizado dentro d'água reduz às forças aplicadas nas articulações, com isso os idosos conseguem realizar atividades que dificilmente realizariam em terra. (SOARES E SANTOS, 2010, WHITE, 1998)

Segundo BAUR & EGELER (1983) a natação traz vários benefícios para as pessoas idosas como: fortalecimento da musculatura, rendimento cardiovascular, maior capacidade pulmonar, elasticidade muscular, tendões e ligamentos gerando expectativa de vida por meio desses fatores biológico-funcionais. Além disso, existe o fator de sociabilidade e recreação, onde os idosos interagem com seus pares, compartilhando aspectos de sua vida e esse momento de autocuidado que a prática do exercício físico proporciona.

Algo muito abordado na literatura sobre a velhice são as crenças e pensamentos que os idosos tem sobre suas capacidades. Muitos relacionam a velhice com uma fase da vida de declínios, incompatível com a exploração de novas atividades, de mudanças de hábitos, de desafios. JONES (2006) e SCHNEIDER & IRIGARAY (2008) discutem que na contemporaneidade destaca-se a valorização da juventude, beleza, autonomia, independência e habilidade de ser produtivo ou reprodutivo e que esses aspectos fazem com que os idosos tenham sentimentos de inferioridade.

É debatido que ser velho gera um sentimento de desvalorização pela sociedade reproduzindo um significado negativo. Além disso, muitas vezes o próprio idoso cria imagens negativas por considerar uma categoria de “velho” e não se incluir na mesma.

O professor ou professora de natação precisa ter muito conhecimento e habilidades para planejar um bom treino de acordo com as capacidades de seu público. Não é diferente com os idosos. Discute-se que professores hábeis possuem uma variedade de métodos de ensino que utilizam como base para atender às

necessidades de seus alunos e aos objetivos específicos da aula, pois entende-se que ensinar é a capacidade de estar atento e de utilizar as possíveis conexões com o aprendiz em todos os domínios do comportamento. (APOLINÁRIO, OLIVEIRA, SILVA & TERTULIANO, 2016)

Um componente que se julga importante como elemento que influencia na adesão na prática da natação em idosos é a relação que se estabelece entre o professor ou professora e seus alunos ou alunas. RODRIGUES & VIANA (2011) discutem que a afetividade é uma condição indispensável de relacionamento do homem com o mundo. No processo de ensino/aprendizagem, o aprender se torna mais interessante quando o aluno se sente competente o bastante para participar de maneira ativa nas aulas, o que faz crescer seu interesse e traz satisfação ao realizar as atividades. Os mesmos autores apresentam que a relação entre professor-aluno é influenciada pelo ambiente estabelecido pelo professor: “da relação de empatia dele com seus alunos, da capacidade de se interessar por eles, dando carinho e atenção fazendo dessa relação pontes entre o seu conhecimento e o deles.” (p.1)

Diante do exposto, o autor deste trabalho, ao cumprir o estágio obrigatório do curso de Educação Física Bacharelado da Unisa, no Floridiana Tennis Clube, na cidade de Rio Claro, no estado de São Paulo, optou por trabalhar em seu trabalho de conclusão de curso a temática que envolve o ensino da natação para idosos. Dentre todas as modalidades vivenciadas na prática do estágio, o que mais desperta o interesse do estagiário é a natação, em decorrência de que ele teve em sua adolescência e vida adulta experiência como atleta profissional de natação no Esporte Clube Pinheiros, em São Paulo.



Além disso, é objeto de interesse do autor a atuação na faixa etária da terceira idade, uma vez que se trata de um público geralmente muito carinhoso e animado com as práticas. Contudo, esse contexto traz dificuldades que muitas vezes fazem os idosos desistirem de se dedicar por ter crenças que os fazem acreditar ser muito difícil ter um bom desempenho nessa modalidade.

Portanto, a justificativa da escolha dessa temática é que a natação tem inúmeros benefícios e indicações para a faixa etária de idosos, em vista de ser um exercício que trabalha a musculatura do corpo inteiro com baixo impacto, melhora da capacidade respiratória, além de trazer uma sensação de relaxamento. É comum que idosos que nunca praticaram natação tenham crenças que os limitem a explorar essa atividade física, por exemplo: “estou velho demais para aprender”, “já passou da hora de aprender a nadar”, “será que consigo?”, “isso é para os jovens”. O ensino de natação atento a essas dificuldades pode facilitar a adesão e um melhor desempenho no aprendizado.

A hipótese é de que ações voltadas especificamente a esse público, que abarquem suas inseguranças, que sejam criativas e atrativas, podem ser facilitadoras da adesão a essa prática da modalidade natação.

Desta forma, constitui-se como objetivo do presente trabalho a investigação de elementos que abarquem boas práticas e possíveis dificuldades no ensino de natação para idosos, por meio da experiência no estágio supervisionado.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de observação de campo, na modalidade de observação naturalística, com caráter exploratório e abordagem qualitativa. De acordo com Cozby



(2009), neste tipo de estudo o pesquisador realiza observações num ambiente natural particular, durante um período de tempo, usando diferentes técnicas para a coleta das informações, incluindo suas interpretações. Esse método exige que o pesquisador mergulhe na situação, pois observa o ambiente, padrões de relacionamento pessoal e as reações das pessoas aos eventos.

Observadores de campo usam diferentes técnicas para obter informações: observam pessoas e eventos, entrevistam informantes-chaves para obter informações “de dentro”, falam com pessoas sobre suas vidas e examinam documentos produzidos no contexto, tais como jornais, boletins informativos ou memorandos. (COZBY, 2009, p.126)

A observação se deu no período do estágio supervisionado durante o curso de Educação Física Bacharelado da Unisa. O estágio aconteceu no Floridiana Tennis Clube, na cidade de Rio Claro, estado de São Paulo, durante os meses de agosto a novembro de 2021, com frequência diária e acompanhamento de várias modalidades esportivas.

Em todos os dias do estágio o aluno acompanhou aulas de natação de diferentes faixas etárias, com grande frequência de alunos idosos em fase de iniciação da natação. Esse contexto fez crescer a hipótese deste estudo, de que ações voltadas especificamente a esse público podem ser facilitadoras da adesão à prática da modalidade natação e de que é comum que os idosos tenham e crenças de que é tarde para aprenderem e terem um bom aproveitamento desse exercício físico que traz tantos benefícios para sua qualidade de vida.

Em relação à análise dos dados, os resultados da observação serão agrupados e discutidos em categorias temáticas, por meio da abordagem qualitativa. As



categorias foram previamente selecionadas a seguir: conhecimento técnico das modalidades, afetividade na relação professor/aluno, dificuldades, limites e crenças limitantes dos idosos e, qualidade de vida na velhice.

REFLEXÕES

Nesse tópico serão apresentadas as observações e reflexões em relação às práticas e possíveis dificuldades no ensino de natação para idosos, todas baseadas na experiência no estágio supervisionado do presente autor. Para facilitar a análise, as reflexões foram divididas em tópicos de categorias de análise, e cada uma delas será abordada em sequência.

Conhecimento técnico das modalidades

Para ensinar qualquer modalidade de atividade esportiva é necessário ter domínio da técnica. No caso da natação, é importante conhecer os fundamentos e as especificidades das modalidades e de como as pessoas se comportam na água. Conforme já mencionado, o autor desse trabalho foi por muitos anos atleta profissional de natação e por essa razão possui experiência e conhecimento técnico desta modalidade. Esse conhecimento costuma trazer segurança para o professor e credibilidade aos alunos. Nota-se que a experiência prévia de nadador, e logo, o conhecimento dessa vivência, foi algo apreciado pelos alunos, que muitas vezes perguntavam sobre competições e pediam dicas de como melhorar o nado.

O domínio do conhecimento técnico possibilita que o professor possa planejar melhor as aulas e ter uma atenção individualizada que abarque as dificuldades e potencialidades de cada aluno. Caetano & Gonzalez (2013) apontam é comum no



processo de aprendizagem de natação, que o primeiro estilo a ser ensinado, é o nado crawl, talvez por ser o mais parecido com a locomoção terrestre. Parecido com o crawl, vem o nado costas, e por fim, são ensinados peito e borboleta, que exigem um trabalho maior de coordenação e uso de força. Essa sequência pedagógica aliada ao domínio da técnica é de extrema importância para o ensino, considerando uma ordem progressiva, o que percebo que na prática é benéfico aos idosos, auxiliando na motivação e engajamento às atividades propostas nas aulas.

Afetividade na relação professor/aluno

De acordo com Cabral (s/ano) a afetividade é um estado psicológico do ser humano que pode ou não ser modificado a partir das situações, envolvendo sentimentos, desejos, interesses, emoções, aprendizado e interfere no desenvolvimento cognitivo. Entende-se que uma relação de afetividade entre professor e aluno favorece o aprendizado, e isso foi notado nas aulas de natação do estágio mencionado.

De acordo com Corazza (2002 apud Cavalcanti & Barbosa, 2013) para proporcionar um clima adequado de motivação o professor de Educação Física precisa ser gentil, gostar do que faz e possuir bons vínculos afetivos com seus alunos. Para isso, é necessário ter uma boa percepção do ambiente, complacência e passar confiança.

No dia a dia de estágio no clube, durante as aulas de natação para idosos que buscavam entrar no meio aquático, pude perceber que se trata de um público geralmente muito carinhoso e animado com as práticas. Muitos resolveram aprender a nadar porque não tiveram oportunidade quando eram mais novos, ou sabiam nadar,



porém tinham algum tipo de trauma com água. Em minha prática, sempre busquei oferecer muita atenção e cuidado para lidar com eles e as suas diferentes histórias. Durante o passar das aulas, eles notando minha dedicação pude vislumbrar cada vez mais disposição e entusiasmo da parte deles para executarem a aula, no final recebendo muitos elogios, carinho e muitas vezes até mimos, como por exemplo, um pote de mel. Observava no final de cada aula que eles não viam a hora de chegar à próxima.

Medeiros (2017) sintetiza com de forma interessante essas reflexões:

Portanto, a relevância do tema afetividade é nítida e prerrogativa para que as relações entre professor e aluno sejam construídas e permaneçam embasadas no respeito mútuo, conseqüentemente refletindo diretamente nos processos de ensino e aprendizagem, porque se sabe que quando o indivíduo é motivado e integrado em suas dimensões afetiva, cognitiva e motora, ele alcança com mais facilidade os objetivos propostos pela escola, que seriam o desenvolvimento parcial ou integral de todas as dimensões acima referidas. (p.3)

Dificuldades, limites e crenças limitantes dos idosos

Constatee durante meu estágio na parte de natação com os idosos iniciantes que pode ser administrado a partir de uma visão que procure a aprendizagem de nados e a interação social, respeitando as limitações físicas e funcionais de cada aluno. Não se deve cobrar intervalos de treinamento, tempo, intensidades e técnicas que são pedidos a um aluno experiente, pois pode dificultar as fases iniciais de aprendizagem. Respeitar as características individuais e o processo de envelhecimento torna o ensino de natação aos idosos mais eficiente, eficaz e prazeroso. Considera-se que não há idade para se aprender a nadar e estratégias criativas podem fazer a diferença na motivação do aluno. (ANTUNES, 2013)



Marques (2001) assinala que a questão da falta de experiências motoras anteriores no meio líquido pode se dever a algum problema de aprendizagem enfrentado por pessoas idosas que não exerceram tais experiências.

Pude verificar no início ou pelo menos no decorrer das primeiras aulas, com pessoas idosas diferentes, a ocorrência de falas tais como: “você acha que eu ainda tenho idade para aprender a nadar?”, “acha que eu consigo?”, “não estou muito velho para aprender?”, “tenho muito medo, acha que vou atrapalhar aula,” “vai ter paciência para me ensinar?”. Esse contexto traz dificuldades que muitas vezes fazem os idosos desistirem de se dedicar por ter crenças que os fazem acreditar ser muito difícil ter um bom desempenho nessa modalidade.

Pode-se supor que essas crenças estejam muito relacionadas a visão que se tem do idoso e do envelhecimento como um todo. Rodrigues e Soares (2006) apontam que o significado da velhice perpassa uma construção de crenças, mitos, preconceitos e estereótipos relacionados a um olhar depreciativo e que exclui o idoso em um lugar social restrito e limitante.

Qualidade de vida na velhice

O termo qualidade de vida abrange uma série de características de comportamentos, atitudes e circunstâncias que fazem com que a vida seja considerada saudável e duradoura. Vieira et al (2012) ressaltam é inegável que estamos vivendo um processo de envelhecimento populacional que exige ações que proporcionem não só uma sobrevida maior, mas um cenário de vida com qualidade. Os autores discutem que a literatura não é consensual ao definir o termo qualidade de vida, mas ressaltam que é evidente a importância da discussão do tema.



Entendo e percebo em minha prática que a prática da natação promove qualidade de vida pelos seus efeitos fisiológicos causados pelo exercício e pela característica de socialização e lazer envolvidos.

Tahara et al (2006) afirma que a natação é considerada um dos meios mais eficazes para prevenção e correção de problemas posturais, devido ao trabalho simétrico proporcionado pela movimentação alternada de membros e sua tração sobre a musculatura para vertebral. Ressalta-se a eficácia na redução de desvios, principalmente na estrutura dos pés, região lombo-pélvica e região dorsal superior e cervical.

Portanto, considera-se que a natação como uma modalidade que por ser no meio aquático, não gera impacto, trabalha a musculatura do corpo todo, parte cardiorrespiratória tornando-se um exercício completo. Na prática do estágio, pude perceber muitos idosos iniciantes e os que já praticam natação por anos que me relataram sobre seus benefícios como bem-estar, relaxamento do corpo e mente, mais força e disposição no dia a dia além de notar que aparentavam inclusive serem mais novos, dada sua disposição e aparência física e emocional.

Por fim, sobre a questão do lazer e socialização, percebe-se que a interação interpessoal proporcionada nas aulas de natação se constitui como uma rede de trocas e de atenção entre os professores e os alunos idosos. O lazer, bem como a socialização, aparece como fatores que contribuem para a melhoria da qualidade de vida de idosos. (VIEIRA et al, 2012)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreende-se que o objetivo do presente trabalho foi alcançado, uma vez que foi feita uma investigação e reflexão sobre elementos que abarquem boas práticas



e possíveis dificuldades no ensino de natação para idosos, por meio da experiência no estágio supervisionado. Considera-se que tal análise é limitada pela experiência do aluno supervisionando e não abarca em completude todas as boas práticas e dificuldades. Mas acredita-se que substancialmente a investigação foi relevante e suficiente para que se reflita sobre a prática do estagiário de Educação Física como facilitador de um processo de ensino-aprendizagem que seja favorável para a adesão da prática de natação com idosos.

Ressalta-se que o presente estudo não considerou a diversidade e pluralidade da velhice, que é uma experiência muito única e relacional de cada indivíduo. Mas a partir da experiência do autor na prática supervisionada de estágio, os pontos mencionados no trabalho foram recorrentes e inclusive, despertaram o interesse para a elaboração deste trabalho de conclusão de curso.

Pelas análises realizadas, amparadas pela literatura científica, entende-se que a hipótese foi confirmada, pois ações voltadas especificamente a esse público, que abarquem suas inseguranças, que sejam criativas e atrativas, favorecem e facilitam a adesão a essa prática da modalidade esportiva, podendo trazer diversos benefícios corporais (tais como, melhora da capacidade respiratória, sensação de relaxamento, fortalecimento da musculatura, rendimento cardiovascular, maior capacidade pulmonar e expectativa de vida, como um todo) além do benefício da socialização e interação entre pares, que entende-se que colaboram com a qualidade de vida dos idosos.

Em uma sociedade onde frequentemente a velhice é temida e associada a declínios e dificuldades, é importante que o profissional de Educação Física se engaje

nessas boas práticas, esteja preparado e disposto a oferecer um espaço agradável e motivador de aprendizagem, considerando e respeitando esse contexto desafiador.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, G.A. **Programas de atividades físicas para idosos: um relato de experiência sobre o ensino da natação.** Cidadania em Ação: Revista de Extensão e Cultura, Florianópolis, v. 7, n. 1, 2013. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/cidadaniaemacao/article/view/3672> Acesso em: 25 nov. 2021.

APOLINÁRIO, M.R., OLIVEIRA, T.A.C., SILVA, C.G.S., TERTULIANO, I.W. **Estratégias para o Ensino da Natação.** São Paulo: Editora Phorte, 2016.

BAUR, R., EGELER, R. **Ginástica, jogo e esporte para idosos.** Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1983.

CABRAL, G. Afetividade. **Mundo educação**, s/ano. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/psicologia/afetividade.htm> Acesso em: 26 de novembro de 2021.

CAETANO, A.P.F., GONZALES, R.H. **O ensino da natação: uma revisão acerca dos métodos de ensino-aprendizagem.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 176, Enero de 2013. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd176/o-ensino-da-natacao-metodos.htm> Acesso em: 19 nov. 2021

CAVALCANTI, V. BARBOSA, R.M.S.P. **Fatores que influenciaram no aprendizado da natação por parte de envelhecetes.** Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia. N.2, vol 4, 2013. Disponível em: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:K_IXkdCqCZcJ:https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/516/344+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br&client=opera Acesso em: 21 nov. 2021

COZBY, P.C. **Métodos de Pesquisa Em Ciências do Comportamento.** Tradução: Paula Inez Cunha Gomide, Emma Otta; revisão técnica José de Oliveira Siqueira. São Paulo: Atlas, 2003.

FLECK, M. P. A.; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI. **Projeto WHOQOL – OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil.** *Saúde Pública*, São Paulo, v. 37, n. 6, 1993. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/4HPxxTqFQ4MZbXVVG3WR5py/?lang=pt> Acesso em: 24 nov. 2021



JONES, R. L. **Older people' talking as if they are not older people: positioning theory as an explanation.** Journal of Aging Studies, 20 (1), 79-91, 2006. Disponível em: http://oro.open.ac.uk/3125/2/Age_and_PT_Rebecca_L.Jones.pdf Acesso em: 24 nov. 2021

MEDEIROS, M.F. **O papel da afetividade na relação professor e aluno e suas implicações na aprendizagem.** Revista online de Política e Gestão Educacional, v.21, n.esp.2,p.1165-1178, nov. 2017. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/10179> Acesso em: 21 nov. 2021

MARQUES, C. L. M. **Eu aprendi a nadar"... Percepção de idosos cerca da conquista da aprendizagem da natação - em busca de uma reflexão pedagógica.** Revista da Educação Física/UEM Maringá, v. 12, n. 1, p. 47-57, 1. sem. 2001. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/277191987_EU_APRENDI_A_NADAR_PE_RCEPCAO_DE_IDOSOS_ACERCA_DA_CONQUISTA_DA_APRENDIZAGEM_DA_NATACAO_-_EM_BUSCA_DE_UMA_REFLEXAO_PEDAGOGICA Acesso em: 24 nov. 2021

PEREIRA, É.F., TEIXEIRA, C.S. & SANTOS, A. **Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação.** Revista Brasileira Educação Física Esporte. São Paulo, vol.26, n.2, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/4jdhpVLrvjx7hwshPf8FWPC/?lang=pt> Acesso em: 24 nov. 2021

RODRIGUES, L.S., SOARES, G.A. **Velho, idoso e terceira idade na sociedade contemporânea.** Revista Ágora, Vitória, n.4, 2006. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/agora/article/view/1901> Acesso em: 24 nov. 2021

RODRIGUES, E.P., VIANA, H.B. **Afetividade na relação professor-aluno.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 153, Febrero de 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd153/afetividade-na-relacao-professor-aluno.htm> Acesso em: 21 nov. 2021

SCHNEIDER, R.H., IRIGARAY, T.Q. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.** Estud. psicol. (Campinas) 25 (4), Dez 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/LTdthHbLvZPLZk8MtMNmZyb/?lang=pt> Acesso em: 24 nov. 2021

SOARES, N.S., SANTOS, Z.A **A visão dos alunos da terceira idade sobre a natação recreativa.** EFDeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 142 - Marzo de 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd142/a-visao-dos-alunos-da-terceira-idade.htm> Acesso em: 19 nov. 2021

TAHARA, A.K. SANTIAGO, D.R.P. TAHARA, A.K. **As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida.** EFDeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - Nº 103 - Diciembre de 2006. Disponível em:



<https://www.efdeportes.com/efd103/atividades-aquaticas.htm> Acesso em: 21 nov. 2021

VIEIRA, K.F.L., REIS, I.D., SEGUNDO, J.B.M., MACDONALD, T.T.V. **Representações sociais da qualidade de vida na velhice**. *Psicol. cienc. prof.* 32 (3), 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/dCSdXMR4vrnTzWCY8H7pJ9D/?lang=pt> Acesso em: 24 nov. 2021

WHITE, Martha D. **Exercícios na Água**. Tradução de Tatiana Passos Zylberberg. São Paulo. Manole, 1998.



RESUMOS

O ATLETISMO PERSPECTIVAS À INCLUSÃO COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO BÁSICA

Carlos Eduardo Mingarelli Dinis Alves; Matheus Vieira Barbosa; Rubens dos Santos Branquinho

RESUMO

O ensino da Educação Física na escola desenvolve-se por meio de diferentes perspectivas onde verifica-se tendo em vista a diversidade encontrada no meio educacional brasileiro. Uma constante crítica realizada aos conteúdos selecionados para o desenvolvimento desta disciplina situa-se no fato de que estes concentram-se em esporte coletivos, em detrimento às práticas como Ginásticas, Danças, Lutas e Esportes individuais como o Atletismo. Este estudo se desenvolveu de modo a estar caracterizando a partir das publicações científicas como tem sido proposto e desenvolvido o conteúdo Atletismo junto as aulas de Educação Física na Educação Básica, suas adequações e eventuais restrições ao ambiente escolar. Foi utilizado o modelo sistemático de pesquisa através das bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde: Medline, Lilacs, Google acadêmico a partir os seguintes descritores: Atletismo, Escola e Educação Física. Foram considerados elegíveis os estudos publicados entre 2005 e 2020 em língua portuguesa cujas propostas constavam de estudos baseados na análise de propostas pedagógicas orientadas a utilização do Atletismo como conteúdo da Educação Física escolar. A partir dos 25 estudos selecionados pode-se verificar a viabilidade da utilização do Atletismo como conteúdo da Educação Física escolar sendo que o principal argumento apresentado nos estudos (73%) diz respeito as ricas possibilidades de adequação deste conteúdo às características motoras e sócio cognitivas dos alunos. Outros aspectos significativos observados foram o fato desta modalidade não pressupor espaços e materiais de alto custo e com pouca possibilidade de serem adaptados (63%). O estudo permitiu inferir que o Atletismo é uma prática com ricas possibilidades de contribuição à formação dos alunos da



Educação Básica em suas dimensões motora, cognitiva e socioafetiva, além de uma prática viável por pressupor materiais de baixo custo ou adaptáveis, ampliando as possibilidades de uma formação integral aos alunos da Educação Básica.

Palavras-Chave: Educação Física. Atletismo. Conteúdo. Educação Básica.



FUTEBOL FEMININO: UMA ANÁLISE PRODUZIDA A PARTIR DE REPORTAGENS DO JORNAL FOLHA DE SÃO PAULO 1990-2020

Daniele Alves da Silva; Rubens dos Santos Branquinho

RESUMO

O futebol feminino vem ao longo das últimas décadas verificando mudanças substanciais no que diz respeito a sua representatividade frente a ambiente marcadamente machista/sexista onde a poucas décadas a participação feminina causava estranheza. As dificuldades e preconceitos em relação a participação feminina ainda se verifica, porém permite-se entender que em alguns aspectos foram observadas mudanças positivas. Descrever e analisar a trajetória do futebol feminino ao longo das três últimas décadas tendo como base reportagens publicadas pelo Jornal Folha de São Paulo, a partir de categorias de análise como preconceito, estrutura e valorização. As quinze matérias jornalísticas eleitas para este estudo foram retiradas do Acervo Folha de São Paulo (Acervo Digital) sendo situadas entre os anos de 1990 e 2020. A análise dos mesmos foi realizada por meio da técnica de análise de conteúdo (BARDIN, 2011). As categorias eleitas para esta análise foram: preconceito, estrutura e valorização. A análise das matérias jornalísticas realizadas permitiu inferir que o material produzido na década de 1990 transmitia um quadro de profundo estranhamento em relação a participação feminina neste esporte, sendo muitas vezes caracterizado de modo prosaico e precarizado. A década de 2000 marca uma evolução na condição da participação feminina junto a este esporte com uma insipiente tentativa de diminuir o distanciamento do futebol feminino em relação ao masculino. A década de 2010 registra a prática do futebol como um elemento além mais bem estruturado como uma marca de entre as políticas afirmativas de gênero. A análise das matérias jornalísticas selecionadas permite a interpretação de que houve uma evolução nas questões estruturais relacionadas a prática feminina no futebol, a prática do futebol pelas mulheres, passou do prosaico a uma manifestação de afirmação feminina denotando a necessidade de engajamento pelas mulheres a manutenção e ampliação das conquistas realizadas.

Palavras-Chave: Futebol. Gênero. Feminino. Preconceito.



ANÁLISE DAS PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE OS QUADROS DE OBESIDADE NA EDUCAÇÃO BÁSICA

Gustavo Henrique Gois da Silva; Rubens dos Santos Branquinho

RESUMO

Reconhecidamente um dos principais problemas de saúde pública em nível mundial a obesidade atinge a população das diversas faixas etárias implicando em diversos fatores relacionados a complicações às condições de saúde, qualidade de vida e bem-estar. Estratégias vinculadas a políticas públicas associadas a educação tem sido desenvolvida, compostas por diferentes componentes curriculares sendo significativa entre estas a participação da Educação Física. Caracterizar o perfil dos projetos vinculados à educação formal nos quais haja intervenções aos quadros de obesidade de caráter instrucional e/ou prático com participação do componente curricular Educação Física. Foi utilizado o modelo sistemático de pesquisa através das bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde: Medline, Lilacs, a partir os seguintes descritores: obesidade, educação física escolar, prevenção da obesidade. Foram considerados elegíveis os estudos publicados entre 2005 e 2020 em língua portuguesa cujas propostas constavam de estudos baseados em intervenções educacionais associados com a orientação e/ou a prática de atividade física. A partir dos treze estudos selecionados verificou-se que quatro deles (30,76%) apresentavam práticas de intervenção compostas também por práticas e os outros nove (69,24%) constavam de orientações de conceituais sobre nutrição saudável. Os estudos orientados a prover intervenções situaram estas em termos de avaliações verificação da prevalência de sobrepeso por meio de avaliação do percentual de gordura corporal. Os estudos orientados a promover discussão sobre fundamentos de hábitos relacionados à alimentação/nutrição consideradas saudáveis assim como sobre a importância da atividade física como referência para um estilo de vida ativo. A partir da análise realizada permite-se inferir que os trabalhos orientados com vistas a atuar sobre os quadros de obesidade infantil nas escolas de educação básica mostraram-se de suma importância seja por meio da conscientização sobre os riscos da



obesidade e a importância da alimentação saudável assim como pelo destaque dado a importância do exercício físico como instrumento significativo aos níveis de saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Palavras-Chave: Educação Física. Obesidade. Educação Básica.



A IMPORTÂNCIA DO USO DE ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS LÚDICAS JUNTO AO ENSINO DO FUTSAL COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Matheus dos Santos Lopes; Nicholas Ventura dos Santos; Rubens dos Santos
Branquinho

RESUMO

As aulas de Educação Física na educação básica desenvolvem-se na atualidade a partir de diferentes parâmetros. Quando a atenção é direcionada a formação integral do aluno o desenvolvimento de técnicas específicas ao esporte diminui em importância sendo que as práticas voltadas ao respeito à individualidade e autonomia, com as estratégias lúdicas, crescem em significado. Caracterizar o perfil dos projetos vinculados à educação formal nos quais verifica-se a intervenção ou indicação de estratégias lúdicas orientadas a utilização do lúdico como componente do processo pedagógico em relação ao Futsal. Foi utilizado o modelo sistemático de pesquisa através das bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde: Medline, Lilacs, Google acadêmico a partir os seguintes descritores: Lúdico, Futsal e educação física escolar. Foram considerados elegíveis os estudos publicados entre 2005 e 2020 em língua portuguesa cujas propostas constavam de estudos baseados na análise de propostas pedagógicas orientadas ao ensino do Futsal, por meio de estratégias lúdicas na educação Básica. A partir dos 33 estudos selecionados verificou-se que a maioria deles (67,74%) centravam suas análises de modo exclusivo em relação a aspectos relacionados ao desenvolvimento das habilidades motoras associadas ao Futsal. Os demais artigos (33,26%) procuraram destacar aspectos relacionados à dimensão cognitiva (atenção, formulação de esquemas) e à dimensão socioafetiva (autoavaliação e desenvolvimento de valores sociais). Desta forma observa-se que mesmo com o uso das estratégias lúdicas a orientação de modo enfático à dimensão motora ainda enfatizada. A Educação Física na condição de componente curricular obrigatório da Educação Básica e em respeito às dimensões enfatizadas à formação



humana (cognitiva, socioafetivo e motora) pela legislação e seus princípios educacionais no que diz respeito ao Futsal, mesmo desenvolvido por meio de estratégias lúdicas, ainda se verifica a necessidade da extensão do seu olhar para uma dimensão que vá além do desenvolvimento de habilidades técnicas do esporte.

Palavras-Chave: Educação Física. Futsal. Metodologia. Lúdico. Educação Básica.



O JIU JITSU E OS SEUS BENEFÍCIOS

Aluisio José de Lima Filho; Bruno Pinheiro

RESUMO

O jiu jitsu brasileiro é um esporte de contato e de combate, um dos princípios do jiu jitsu são as alavancas para imobilização dos seus oponentes, hoje vem mostrando ser uma das artes marciais que mais cresce no país, observando-se um público diversificado. A breve pesquisa tem como caráter de investigar os prováveis benefícios adquiridos pela prática dessa modalidade, mostrando assim ter um papel considerável na saúde com vários benefícios podendo assim citar a manutenção da saúde, diminuição das taxas, perda de peso. Alguns estudos indicam que à prática do jiu jitsu está relacionado ao dinamismo que é oferecido e o prazer em praticá-lo. O campo de pesquisa foi uma academia (TUBARÃO) e a Instituição Ana Jô, localizadas da cidade de Guarabira-PB, público-alvo desta pesquisa foram pessoas com idades variadas desde crianças até adultos, buscando assim desenvolver nos alunos o conceito presente no esporte como, respeito, hierarquia, disciplina. Apresentar as regras do jiu jitsu aos alunos, o presente artigo mostra assim ter resultados significativos na promoção da saúde física e mental dos entrevistados, relatando uma melhora na saúde, boa forma física e resistência, agilidade, aumento da força. Caracterizando-se como uma pesquisa quantitativa e qualitativa, utilizando questionário. Concluiu-se que diante dos resultados relatados que a prática do jiu jitsu melhora os aspectos físicos e psicológicos dos praticantes, no que diz respeito à saúde psicológica a maior parte dos praticantes, relataram uma melhora significativa e contribuindo para um bem-estar, superando os desafios do dia a dia, tensões, diminuindo o estresse, ansiedade.

Palavras-chave: Jiu jitsu. Benefícios. Saúde. Desafios.



O BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL RELACIONADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM GRUPO

Bianca Ferreira Feitosa Rodrigues; Bruno Pinheiro

RESUMO

O presente artigo foi escrito após comparação de bibliografias existentes referentes ao tema proposto e relatos espontâneos e voluntários feitos por alunas do Espaço Aquático Acqua Vida, na cidade de Aguai/SP. O objetivo do trabalho foi o de, após o levantamento, fichamento e estudo destes dados, retificar ou ratificar a hipótese levantada inicialmente sobre a existência de relação entre a prática de exercícios físicos regulares e o bem-estar físico do praticante, assim como a relação benéfica entre a atividade física e o bem-estar social e psicológico de seus praticantes. Tal relação havia sido observada por esta aluna e, com maior clareza, após o episódio mundial causado pela COVID-19 e, após os estudos, foi possível ratificar a relação mencionada entre exercícios físicos e bem-estar físico, social e psicológico, conforme verificamos no decorrer do trabalho.

Palavras-chave: Exercício físico. Bem-estar físico. Bem-estar psicológico.

A TEMÁTICA DE LUTAS NAS ESCOLAS: UTILIZANDO O MUAY THAI COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA

Bruna Lima Messias; Bruno Pinheiro

RESUMO

Este estudo foi produzido com a intenção de demonstrar que o Muay thai pode ser apresentado como forma de ferramenta pedagógica dentro da temática lutas da Base Nacional Comum Curricular, por meio de revisão bibliográfica de artigos acerca do tema. Os questionamentos apresentados são referentes aos benefícios e dificuldades que podem ser encontradas para o desenvolvimento da modalidade nas escolas, seja por falta de conhecimento do profissional de educação física, por falta de estruturas adequadas, e se algum outro motivo pode ser a causa da resistência a temática lutas no meio escolar. Com o decorrer do estudo fica evidenciado que a prática de muay thai apresentaria benefícios que sobressairiam as desvantagens que poderiam ser encontradas, que a prática exige poucos recursos estruturais para demonstração da técnica. E entende-se que o preconceito com as práticas de artes marciais em escolas vem atrelado ao medo de que o esporte de luta seja associado a violência, mesmo que a oportunidade de ser abordado o tema e a diferença entre brigas e lutas podem e devem ser pontuadas como parte da grade de ensino da temática.

Palavras-chave: Temática de lutas. Muay Thai, Escolas.

O TREINO RITMADO COMO PROPULSOR NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO ATRAVÉS DE AULAS REMOTAS

Camila Chiavini Ribas Santos; Bruno Pinheiro

RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo demonstrar por meio referências bibliográficas e pesquisa de campo a eficácia do treino ritmado para auxiliar no processo de emagrecimento através de atividades remotas. Serão analisadas modelos de aulas HIIT, Funcional e Treinos de Força com execução Corporal em mulheres entre 18 e 50 anos com aulas de 40 a 50 minutos, 5 vezes na semana num prazo de 30 dias. O objetivo deste estudo foi revisar aspectos relativos à aplicação do HIIT como estratégia de treinamento no processo de emagrecimento juntamente com exercícios de força. Para tanto, algumas das evidências científicas acerca desta estratégia foram abordadas com o propósito de sanar possíveis dúvidas, assim como facilitar e difundir a aplicação desta metodologia de treinamento. Os resultados mostram que diversos estudos encontraram resultados positivos em relação ao emagrecimento com a aplicação do treino de curta duração, apontando uma boa relação tempo-eficiência. É possível observar que o HIIT promove um consumo Excessivo de Oxigênio (EPOC) durante a recuperação, ou seja, após finalizar o treino, elevando os níveis de oxigênio para o reestabelecimento dos processos metabólicos, o Quociente Respiratório (QR) apresenta valores abaixo dos basais, indicando maior oxidação de gordura. Dessa forma a junção dos treinos HIITs para aumento do gasto calórico junto com os treinos de força são altamente eficazes no processo de emagrecimento.

Palavras-chave: Treino Ritmado. HIIT. Treino Funcional. Aulas Remotas.

A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Camila Giraldelli Begnozzi; Bruno Pinheiro

RESUMO

Este estudo tem por objetivo analisar a importância do trabalho do professor de educação física na educação infantil a partir das publicações em periódicos. Para isso, realizamos uma pesquisa bibliográfica e documental para compreendermos como vem se constituindo o trabalho do professor de educação física a partir dos estudos sobre a atuação desse profissional. Os resultados e as discussões demonstram que o trabalho do professor de educação física na educação infantil permeia o desenvolvimento humano, a partir das máximas elaborações humanas. No entanto, nem sempre as práticas são emancipatórias. Desse modo, é necessário pesquisas no campo teórico para o desenvolvimento de práticas pedagógicas emancipatórias.

Palavras-chave: Educação. Educação Infantil. Educação Física.



A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Cristiane de Deus Pereira; Bruno Pinheiro

RESUMO

No Brasil, têm-se observado um elevado crescimento da população idosa. Essa proporção aumenta devido à diminuição das taxas de fecundidade, e também, devido ao aumento da expectativa de vida, elevando dessa forma a demanda dos serviços de saúde por essa população. É muito comum que no envelhecimento desenvolva-se alterações no organismo, tornando-o mais suscetível à fatores internos e externos. Um exemplo dentro desta suscetibilidade é a queda, que pode estar relacionada a instabilidade postural e alterações dos sistemas sensoriais e motor. O presente estudo teve por objetivo geral analisar a importância da prática de exercícios físicos na prevenção de quedas durante o período. Para atender o processo metodológico do presente trabalho, foi desenvolvida uma pesquisa de revisão bibliográfica da literatura. Foi analisado oito estudos clínicos com diferentes tratamentos e metodologias empregadas, a fim de determinar os mais eficientes tratamentos para a prevenção de quedas em idosos de terceira idade de envelhecimento. A partir dos estudos clínicos analisados, foi observado que os resultados que apresentaram melhor eficiência englobam exercícios de aquecimento, alongamento, fortalecimento muscular e equilíbrio, os quais evidenciaram menor número de quedas e quando as ocorriam menores danos observados.

Palavras-Chave: Equilíbrio. Instabilidade. Postura Alongamento.

A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FISICA NA VIDA DO IDOSO

Daiana Helena Bezerra Teixeira; Bruno Pinheiro

RESUMO

O envelhecimento é um processo irreversível e natural, o qual determina algumas mudanças e alterações estruturais nos ciclos psicológicos, biológicos e sociais. Muito embora esse processo seja fisiológico e não uma patologia, a população idosa desenvolve incapacidades ou disfunções orgânicas, direta ou indiretamente associadas ao mesmo. Pois como bem sabemos, cada vez mais as pessoas se assustam com o fato de envelhecerem. Vemos que existem vários estudos que demonstram os benefícios significativos em relação à resistência aeróbia, agilidade e flexibilidade, principalmente para o público da 3ª idade. Mas, mesmo com esses vários estudos que comprovam os diversos benefícios da atividade física, ainda existem poucos estudos que visem diretamente à conscientização do idoso para essa prática. O presente trabalho monográfico tem como objetivo identificar os benefícios da prática de atividade física na saúde do idoso, em especial aos participantes do Grupo Idoso Ativo, do município de Cantanhede-MA. A metodologia utilizada na realização desta pesquisa foi à experiência vivenciada aliada à pesquisa bibliográfica. Foi feita a análise de várias obras literárias e a observação das atividades do grupo Idoso Ativo. Por meio dessas análises foram-se obtidos os resultados da pesquisa com base nas obras lidas e das observações. A atividade física torna-se um meio, considerado por diversos autores, uma forma de se evitar várias enfermidades.

Palavra-Chave: Atividade Física. Vida Saudável. Idosos.

MÉTODOS DE TREINAMENTOS UTILIZADOS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Dauam Cardoso; Bruno Pinheiro

RESUMO

Atualmente existem diversos métodos de treinamento que foram desenvolvidos por treinadores e fisiculturistas com objetivo de promover ganhos de hipertrofia. Esses métodos se desenvolveram de forma empírica, e foram consagrados a partir da obtenção de resultados desejados por tentativa e erro. Este trabalho consiste em uma revisão bibliográfica cujo objetivo é descrever e analisar os métodos “Pirâmide”, “superséries”, “Pré-exaustão” e “Drop-sets” e identificar suas principais características e formas de manipulação das variáveis de treinamento. Foi realizada pesquisa em artigos científicos e livros de autores que descrevem e analisam a utilização dos métodos, a pesquisa foi realizada nas bases de dados: Google Acadêmico, Scielo, Pubmed e researchgate. Com base nas análises foi observado que o método pirâmide é uma opção viável para alunos iniciantes ou avançados, a forma crescente pode ser utilizado realizar o preparo e aquecimento do musculo, e a forma decrescente para ajustar a carga ao nível da fadiga do musculo, já o método drop-sets pode ser uma estratégia para contornar a fadiga muscular, mantendo o trabalho intenso por mais tempo, a utilização do método pré-exaustão é interessante para casos específicos de desequilíbrio musculares, para direcionamento de estímulo em exercícios multiarticulares, o método superséries é uma opção eficiente para redução do tempo de treinamento além de promover melhoras no condicionamento neuromuscular e cardiorrespiratório. Com tudo, com atual estudo não é possível afirmar qual método é o mais eficiente, e o que diferencia um sistema do outro e a forma em que as variáveis do treinamento são manipuladas.

Palavras-chave: Treinamento resistido. Protocolos de treinamento. Métodos de treinamento. Sistemas de treinamento. Variáveis de treinamento.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA COMBATE E PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

Denise de Andrade Silvano; Bruno Pinheiro

RESUMO

O presente artigo teve como estudo revisão bibliográfica, sobre as aulas de Educação Física em âmbito escolar para combater e prevenção da obesidade, voltado principalmente as crianças dos anos iniciais. O objetivo é apresentar os números crescentes de crianças obesas no Brasil, e como é importante as aulas de Educação Física na escola, e o envolvimento de todos dentro da escola sobre o tema saúde, para a prevenção. Como método adotado neste estudo foi revisão bibliográfica. O estudo desse tema, é importante principalmente na situação atual do mundo com foco no Brasil, com o enfrentamento da pandemia da covid-19, os problemas que consequentemente teve com o isolamento social como: aulas remotas falta de atividades ao ar livre dessa forma muitas crianças não realizaram qualquer tipo de atividade física e assim contribuiu para o sedentarismo, que é um dos motivos para o aumento obesidade infantil. Outro ponto preocupante é o avanço e o uso exagerado dos eletrônicos. Diante deste cenário atual, levar em consideração a importância das aulas de Educação Física nas escolas principalmente voltado com o tema saúde, seguir a Base Nacional Comum Curricular, porém não somente voltado aos esportes, mas também a outros temas como a saúde. A obesidade infantil é considerada atualmente como um problema de saúde pública, tem que ser levado a sério por todos: poder público, comunidade escolar os pais e responsável. O Professor de Educação tem um papel importante na vida de seus alunos ajudando a levar conhecimento sobre a importância do exercício para a saúde.

Palavras-chave: Obesidade infantil, Exercício físico escolar, Sedentarismo Infantil.

FUTSAL: ASPECTOS DA FASE DE APRENDIZAGEM NO INÍCIO DO DESPORTO

Edson Rodrigues Patikoski; Bruno Pinheiro

RESUMO

Este presente trabalho tem como objetivo apresentar as principais abordagens praticadas pelos professores no processo de ensino aos seus alunos no início da vida esportiva, demonstrar os diversos fatores que levam as crianças procurarem cada vez mais a modalidade de futsal, as metodologias aplicadas para o desenvolvimento cognitivo, lúdico e ético dentro dos programas de treinamento proposto para que os alunos possam desenvolver-se qualitativamente com a modalidade. O estudo mostrou a vivência prática do esporte com os principais métodos utilizados para capacitar os alunos a praticarem o futsal, introduzindo no trabalho diferentes atividades elaboradas desde brincadeiras ao jogo jogado e seus fundamentos. O trabalho ocorreu na cidade de Eldorado-SP, onde podemos observar que as crianças se identificaram mais com os treinamentos quando foram propostas atividades lúdicas. O ensino também foi baseado em atividades de reflexões conceituais e éticas, que trazem para os alunos um ensinamento crítico e social. Uma vez que a modalidade ensinada deve ter um caráter educativo, formado pela prática e pela reflexão da modalidade esportiva, pois na vida social existem os mais variados tipos de pessoas, as diferenças de escolhas e os que não gostam de praticar treinamentos esportivos. Esse material foi referenciado em autores que estudam os esportes coletivos e encaram a modalidade como componente importante para o desenvolvimento integral das crianças.

Palavras-chave: Futsal. Lúdico. Desenvolvimento. Treinamento. Ensino.

BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS COM COMORBIDADES

Elisangela Aparecida Souza; Bruno Pinheiro

RESUMO

Foi notório que pessoas sedentárias costumam ter mais comorbidades em relação a pessoas que praticam alguma atividade física. Como método adotado neste estudo, foram ouvidos professores de uma acadêmica de musculação como relato de experiência e também pesquisas bibliográficas, de alunos que chegam na academia sedentárias e com comorbidades pré-existentes. Aspectos importantes foram observados como alunos que chegam com comorbidades pré-existentes como diabetes descontrolada, pressão alta, problemas cardiovasculares, problemas na coluna, entre outros. Existiram grande melhora no treinamento resistido tanto nas doenças como também foram relatadas melhoras na disposição e qualidade de vida destes alunos. É importante observar a importância da assistência de perto destes alunos, pois exercícios mal executados ou com sobrecarga podem trazer prejuízo não só nas doenças pré-existentes, mas também podem causar contusões, visto que em muitas vezes foram precisos trocar parte ou totalmente o treino destas pessoas. Em 2020 as academias ficaram meses fechadas, o que prejudicou e muito a saúde dos alunos, pois notou-se que para atingir os objetivos desejados é preciso ter continuidade e disciplina nos exercícios. Conclui-se que as atividades físicas, nos casos estudados os exercícios resistidos são de grande valia para prevenção de doenças crônicas, e que se a doença já está estabelecida os benefícios da musculação são de grande importância para a saúde e bem-estar destas pessoas, mas sempre com orientação profissional.

Palavras-chave: Comorbidades; Musculação. Sedentarismo. Alunos de Academia.



CONTRIBUIÇÕES DO CICLISMO NO ENFRENTAMENTO DE PROBLEMAS DE SAÚDE RELACIONADOS AO SOBREPESO E À OBESIDADE

Fernanda Lopes Acorinte; Bruno Pinheiro

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo avaliar os benefícios do ciclismo na prevenção e no combate ao excesso de peso e, conseqüentemente, às doenças a ele relacionadas. Para tanto, foram realizadas pesquisas de artigos científicos, com foco em publicações a partir de 2006, a respeito de temas como “influência da atividade física na perda de peso”, “efeitos da atividade física no combate às doenças cardiorrespiratórias”, “história do ciclismo no Brasil”, “efeitos do ciclismo sobre a saúde dos praticantes”, entre outros. Diante dos estudos encontrados, foi possível observar que o ciclismo pode ser utilizado como importante ferramenta para auxiliar pessoas que precisam perder peso por questões de saúde, reduzindo as chances de desenvolvimento de doenças como infartos agudos do miocárdio, morte súbita, insuficiência cardíaca por coronariopatia, acidentes vasculares cerebrais, entre outras. Mais do que benefícios individuais, a modalidade, se adequadamente estruturada e incentivada, pode servir como importante ferramenta na gestão da saúde pública. O trabalho faz uma ponderação, também, a respeito dos potenciais efeitos prejudiciais da prática do ciclismo urbano para a saúde, principalmente em grandes cidades, por conta da exposição a poluentes. De modo geral, porém, os estudos concluem que os aspectos positivos do ciclismo prevalecem.

Palavras-chave: Obesidade. Sobrepeso. Saúde. Ciclismo.

A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO SOB A ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Francisca Natécia Alencar de Sá Oliveira; Bruno Pinheiro

RESUMO

O presente estudo pontua sobre a relevância e a necessidade de Profissionais de Educação Física para o bom desempenho das academias de musculação. A metodologia se instala como um relato de experiência, como também um estudo de revisão teórica, através de pesquisa bibliográfica, que se constitui como método de pensamento reflexivo, que requer procedimento específico para conhecer a realidade ou descobrir verdades parciais elaboradas a partir de material já publicado. O estudo apresentado, tem o foco de demonstrar a vivência durante o estágio na academia de musculação Raia 5, no município de Guarabira-PB, apresentando a relevância da musculação na saúde e qualidade de vida das pessoas que buscam esse tipo de exercício. Conclui-se que o Profissional de Educação Física deve buscar sempre a sua qualificação e o aprimoramento dos seus conhecimentos, uma vez que somos responsáveis por muito além da prescrição de exercícios, mas também pela garantia de um estilo de vida mais ativo para os nossos alunos. A orientação apropriada é de extrema importância, visto posto que existam limitações particulares para cada indivíduo.

Palavras-chave: Educação Física. Musculação. Qualidade de vida.

A RELEVÂNCIA DO KARATÊ NO DESENVOLVIMENTO FÍSICO E PSICOLÓGICO DA CRIANÇA

Joel Santos Medina; Bruno Pinheiro

RESUMO

O trabalho a seguir procura abordar os benefícios provocados pela prática do karatê, bem como a importância das técnicas do karatê no processo de socialização e motivação do aluno carateca, buscando, assim, desenvolver seu potencial físico, mental e social. Essa prática e treinamento visa despertar o interesse dos alunos, por algo que traga prazer e gosto pelas atividades físicas e que, além, dos benefícios físicos, proporcione para a formação do caráter deles a responsabilidade, dedicação, disciplina, respeito, companheirismo e muito mais. Mostrar que o karatê procura desenvolver habilidades motoras nas crianças, mas também pode auxiliar no tratamento de algumas que são hiperativas, inquietas, agressivas e sem limites em casa e na escola, conforme estudos comprovados no decorrer do trabalho. Entender que precisamos cuidar da infraestrutura das nossas crianças, visando uma mentalidade esportiva que deve ser criada desde cedo, porque embora não sendo a finalidade principal nossa criar campeões e recordistas, devemos ver no esporte uma das melhores e saudáveis maneiras de preparar a juventude, dando-lhes base, corpo, forma, princípios e ainda, preparando o aluno para uma melhor integração social. Por fim, é importante ressaltar que as crianças e adolescentes desta geração da tecnologia, presas a celulares, TVs e videogames, terão diversão, recreação, socialização ao ingressarem nas aulas de karatê.

Palavras-chave: Karatê. Disciplina. Respeito. Benefício. Socialização.

A IMPORTÂNCIA DA CORRETA ORIENTAÇÃO FÍSICA NA PRÁTICA DO FUTEBOL PROFISSIONAL, PARA SE EVITAR LESÕES

José Geraldo Martins; Bruno Pinheiro

RESUMO

O futebol é o principal esporte praticado no Brasil e o primeiro no ranking mundial. Pela constante divulgação por meio de competições regionais, estaduais, nacionais e internacionais, ainda na infância, surge a paixão pelo esporte. O que é paixão pode tornar-se uma profissão. Como toda a profissão, exige uma dedicação plena do profissional, nos cuidados com a saúde. Esses cuidados são ainda mais importantes, por ser o futebol um esporte de alto desempenho e de contato direto. Assim, é grande a possibilidade de ter lesões nos confrontos com os adversários, durante uma competição ou mesmo em treinamentos, que se forem excessivos levam à fadiga muscular e até a comprometimentos mais graves. A alimentação e os constantes exames médicos são primordiais para que se conheça a verdadeira condição de saúde do atleta. Com estas observações, este trabalho tem o objetivo de investigar as principais causas que levam à incidência de lesões em atletas de alto rendimento e, com base nos dados, identificar as práticas favoráveis para a prevenção de lesões no futebol profissional e, ainda, salientar o quanto a orientação correta de um educador físico e de equipe multidisciplinar pode contribuir para a ampliação do tempo de vida útil do atleta nesta carreira profissional e, especialmente, para a preservação da condição de saúde, após o encerramento da carreira profissional. Aliada a estas práticas, está a evolução da tecnologia, favorecendo o tratamento e a recuperação mais rápida das lesões.

Palavras-chave: Lesões no Futebol. Futebol Profissional. Orientação Física.

A BNCC COMO PILAR DO PLANO DE AULA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Julio Cesar de Oliveira; Bruno Pinheiro

RESUMO

Como futuros educadores, rotineiramente nos deparamos com o desafio de elaborar um plano de aula que contemple as necessidades do aluno e venha de encontro com o currículo adequado para a faixa etária. Quando entramos no mérito da Educação Infantil, o desafio é ainda maior, visto que para os alunos das séries iniciais, será o primeiro contato com a escola e, muitas vezes, com um convívio social além da própria família. O currículo trazido pela Base Nacional Comum Curricular – BNCC, vem como ferramenta norteadora poderosa para a elaboração de um plano de ensino de qualidade, que traga à criança toda a vivência educacional importante para a faixa-etária. Muito se discute também sobre a diferença de qualidade entre a metodologia de ensino da rede pública e da rede privada, pressupondo que a rede privada ofereça uma maior qualidade nas aulas. A BNCC também vem de encontro a esse problema, pois ela tem por objetivo balizar a abordagem educacional do ensino público versus o ensino privado. Através da BNCC temos a oportunidade de elaborar atividades que oportunizem aos alunos da Educação infantil, através de experiências, o autoconhecimento e o do próximo, a compreensão das relações com a natureza, com a cultura e com o meio científico, entre outros conhecimentos tudo através de brincadeiras e experimentações. Como educadores, devemos refletir, organizar, planejar e monitorar o conjunto das práticas e interações, e, a partir disso, devemos também garantir a pluralidade de situações que promovam o desenvolvimento pleno das crianças.

Palavras-chave: BNCC. Educação Infantil. Currículo Escolar. Educação Física.



A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ATIVIDADES FÍSICAS: A PRÁTICA DO PILATES EM ACADEMIA DE GINÁSTICA

Kelly Jane Oliveira dos Santos; Bruno Pinheiro

RESUMO

O Artigo apresentado traz como linha de pesquisa A Educação Física e Qualidade de Vida, e como abordagem temática: A importância da orientação do educador Físico nas práticas de atividades físicas desenvolvidas em academias de ginásticas tendo como foco o método pilates. Neste sentido, realizou-se uma pesquisa por meio do método dedutivo no qual faz-se primeiramente uma discussão de forma global e logo depois se realiza a parte específica suscitada, que neste caso em primeiro momento fez-se descrições do processo histórico da profissão educação física e suas diretrizes de atuação no Brasil, e logo depois descreveu-se sobre a importância da orientação do profissional desta área aos praticantes de atividades físicas tendo como indicação os exercícios com método de pilates. O estudo foi possível por meio de leituras bibliográficas de artigos científicos na dimensão desta abordagem e outras referências bibliográficas de autores renomados no assunto. Desta forma, foi possível compreender que a pesquisa é de grande importância a todos os profissionais da área, aos praticantes de atividades físicas, e todos aqueles que se interessarem pela mesma.

Palavras-chave: Educação Física. Qualidade de Vida. Movimento Corporal. Pilates. Educador Físico.



OBESIDADE INFANTIL: CONSEQUÊNCIAS DE UMA INFÂNCIA CARENTE DE ATIVIDADES FÍSICAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ketelly Regina Sousa; Bruno Pinheiro

RESUMO

Este artigo tem por objetivo entender de uma forma clara e compreensiva a importância da Educação Física na obesidade infantil. O próprio trará clareza acerca de hábitos e comportamentos adotados por muitos que acreditam ser corretos quando na verdade estão fazendo a pior escolha. A reversão de hábitos alimentares saudáveis juntamente com a constante prática de atividades físicas praticadas por crianças no passado como pular corda, brincar de pega-pega, andar de bicicleta, dentre outros, resultou numa geração de crianças obesas, sedentárias e em sua grande maioria também depressivas. Isto porque a obesidade infantil não afeta apenas a saúde do corpo da criança, mas também sua saúde psicológica. Sua metodologia foi realizada a partir de um relato de experiência de momentos em família em datas festivas de fim e início de ano, onde os pais de crianças ofereciam e concediam alimentos e bebidas hipercalóricas para seus filhos demasiadamente. E também a partir da pesquisa bibliográfica realizada na base de dados eletrônicos Google com os seguintes descritores: obesidade infantil; como prevenir e tratar a obesidade infantil; obesidade; educação física e a obesidade infantil; consequências da obesidade infantil. Uma situação que chama atenção é o fato de os pais não aceitarem intervenções, vindo de alguém que não tem poder de fala, quando se trata de qualidade de vida de seus filhos. Conclui-se que muitos só dão atenção ao problema da obesidade infantil quando ela já está agravada.

Palavras-chave: Obesidade infantil. Educação Física. Crianças.

NATAÇÃO INFANTIL E LUDICIDADE: CONTRIBUIÇÕES E BENEFÍCIOS AO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Letícia Silva de Oliveira; Bruno Pinheiro

RESUMO

O presente artigo faz uma abordagem sobre a natação infantil e uso da ludicidade como método ao desenvolvimento do ensino e aprendizagem, este apresenta no formato de um relato de experiência. A pesquisa para construção do relato de experiência ocorreu, no ano de 2020, entre os meses de setembro a dezembro do ano citado, em um clube da cidade de Tianguá-CE. No local foi realizada a observação das atividades promovidas pelas professoras de natação, as quais atendiam crianças com a faixa etária de três a seis anos de idade. A pesquisa para construção do referencial teórico foi realizada concomitante ao desenvolvimento da pesquisa, contando com a leitura de obras voltadas área da natação as quais direcionaram estratégias e práticas para o ensino de natação. Para atualização do referencial teórico foi realizada pesquisa bibliográfica, na base de dados Google Acadêmico, contemplando artigos voltados a temática em estudo. O artigo tem como objetivo mostrar a relevância da natação infantil para o desenvolvimento físico e motor de crianças. Discutindo a importância da natação infantil, assim como a metodologia empregada para realização da prática desta atividade física com o público infantil. A pesquisa bibliográfica e a observação demonstraram que o ensino e aprendizagem da natação para crianças deve ser mediado pela ludicidade, pois esta contribui ao fortalecimento do imaginário da criança, tornando a prática da natação mais leve. No desenvolvimento de atividades de natação utilizando a ludicidade o professor é o elo fundamental para contemplar, a ação, do brincar e aprender.

Palavras-chave: Natação Infantil. Ludicidade. Desenvolvimento.

EDUCAÇÃO FÍSICA E A CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO NAS ACADEMIAS

Luciane Mattiola dos Anjos; Bruno Pinheiro

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar a importância do papel do profissional de educação física e de se trabalhar a cultura do movimento corporal nas academias como parte de um processo de desenvolvimento humano que busca garantir a boa forma física, retardando o envelhecimento através das atividades físicas. Faz-se necessário compreender o que é cultura e como ela é compreendida neste contexto, sendo assim define-se cultura como um conjunto de conhecimentos adquiridos e transmitidos através dos tempos, remetendo-nos a significados próprios de diferentes civilizações, diferentes grupos, diferentes povos. Pode-se dizer que o termo cultura é amplo e caracteriza o desenvolvimento da instrução mais apurada sobre determinado assunto e esse entendimento possibilita contextualizar o saber. A formação do profissional de educação física, voltada ao bacharelado, prepara o profissional para atuar de forma específica nas academias de ginástica, clubes recreativos, no preparo de atletas, ou como personal trainer, enfim em atividades que se desenvolvem fora do contexto escolar. Este profissional orientará seus alunos com embasamento acadêmico, proporcionando a ele um treinamento seguro e eficaz, visando garantir um melhor rendimento corporal. Esta pesquisa é de cunho bibliográfico, exploratório e qualitativo, pois visa mostrar a importância de dar ênfase ao trabalho do bacharel em educação física voltado para o desenvolvimento da cultura corporal do movimento, nas academias, como forma de assegurar melhor desempenho e garantir melhoria na qualidade de vida do ser humano através das atividades físicas.

Palavras-chave: Cultura corporal. Movimento. Academias. Educação Física.

EDUCAÇÃO FÍSICA E PSICOMOTRICIDADE: CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DE ESPECTRO AUTISTA

Márcio da Silva de Menezes; Bruno Pinheiro

RESUMO

O presente trabalho visa mostrar os benefícios que a psicomotricidade para auxiliar no desenvolvimento e fortalecimento corporal em crianças com Transtorno do Espectro Autista que estão cursando o ensino fundamental. Para aprofundamento dessa pesquisa, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, com base em artigos científicos e livros. O papel do Professor de Educação Física se torna um importante ajuda no contato com novas experiências e descobertas, e com a psicomotricidade podemos ensinar de forma lúdica no desenvolvimento e habilidades psicomotoras, assim não ficando preso aos métodos tradicionais de ensino. A importância da psicomotricidade para o desenvolvimento da criança com Transtorno de Espectro Autista, através dos estímulos educacionais e ao ambiente em que está inserido contribuem bastante para as ações psicomotoras exercidas sobre o aluno afim de favorecer o a locomoção, proporcionando diversos benefícios no sistema motor, cognitivo, sensorial, entre outros.

Palavras-chave: Autismo. Psicomotricidade. Ensino Fundamental.

EDUCAÇÃO FÍSICA NO AMBIENTE ESCOLAR E O COMBATE À OBESIDADE INFANTIL

Maria José De Souza Silva; Bruno Pinheiro

RESUMO

O presente trabalho tem como proposta discutir sobre a obesidade infantil. Para tal estudo utilizaremos como método investigativo a pesquisa bibliográfica. A obesidade vem tomando proporções cada vez maiores dentro da sociedade. Logo a preocupação em se construir meios preventivos à doença que vem crescendo. A Educação Física, como disciplina curricular visa também formar os sujeitos de forma que, estes, venham transformar a realidade na qual estão inseridos. E para provocar mudanças efetivas relacionadas à saúde, a Educação Física busca nas práticas corporais um meio para se trabalhar a construção de um estilo de vida ativo, criando junto aos alunos uma consciência crítica sobre a relevância dessas práticas e o seu impacto na saúde.

Palavras-chave: Obesidade. Hábitos Alimentares. Atividades Física.



COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM MULHERES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

Maristelvio Tenedini; Bruno Pinheiro

RESUMO

O método Pilates é um programa completo de condicionamento físico que tem como objetivo melhorar o equilíbrio entre o desempenho e o esforço físico, por meio da integração do movimento e ainda requer total concentração do praticante. Entre os benefícios do método, podemos citar a melhora da capacidade respiratória, aumento da resistência e força muscular, melhora da flexibilidade e mobilidade articular, melhora da postura corporal, ganho de consciência corporal, redução da fadiga muscular, melhora da coordenação motora global e do equilíbrio. Dessa maneira, o método Pilates tem se apresentado como um grande aliado das mulheres na promoção da saúde, indicando a possibilidade de ganhos no que se refere à melhora da flexibilidade das praticantes. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi comparar o nível de flexibilidade em mulheres praticantes e não praticantes do método pilates. Os resultados obtidos nesta pesquisa corroboram com os benefícios que Joseph Pilates e seus discípulos afirmam que o método oportuniza a seus praticantes, afirmando desta maneira que o Pilates colabora para que ocorra o aumento da flexibilidade em mulheres praticantes do método. A prática do método Pilates se apresenta como uma aliada na promoção da saúde de seus praticantes, indicando possibilidades de melhorar os componentes da aptidão física relacionados a saúde, incluindo a flexibilidade.

Palavras-chave: Pilates. Flexibilidade. Saúde.

EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE FÍSICA PARA PREVENÇÃO E REUPERAÇÃO PÓS COVID19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Michele Souza Da Silva Machado; Bruno Pinheiro

RESUMO

O Coronavírus é um vírus que causa uma doença respiratória a covid-19, causa infecções respiratórias em seres humanos e em animais. Geralmente, infecções por coronavírus causam doenças respiratórias leves a moderadas, semelhantes a um resfriado comum. Alguns coronavírus podem causar doenças graves com impacto, Após o período de pandemia, milhares de pessoas superaram a fase aguda da doença elevando a necessidade de desenvolver estratégias de cuidado. As sequelas deixadas podem resultar em incapacidade funcional e restrição nas atividades cotidianas, laborais e de lazer. Nesse sentido, o presente trabalho tem como objetivo relatar a importância da promoção, proteção da saúde, prevenção de agravos, avaliação, treinamento adequado, reabilitação, redução de danos e manutenção da saúde com o objetivo de desenvolver uma atenção integral a população afetada pela COVID-19, e transmitir informações e estimular a reflexão da sociedade, a população que busca uma melhora na saúde ,a metodologia desse trabalho teve como base de dados além do relato de experiência, estudos de pesquisas científicas , tendo esse embasamento podemos concluir que o exercício físico atua sobre o sistema de defesa do organismo favorecendo a resposta a doenças virais. Nesse contexto, a prática regular de atividade física, em intensidade adequada, está indicada como estratégia de prevenção para CoViD-19, face ao fortalecimento e à preparação do sistema imunológico para enfrentar o vírus.

Palavras-chave: Coronavírus. Atividade Física. Exercício Físico.



CORRIDA DE RUA: BENEFÍCIOS PARA PRATICANTES COM ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Norberto Soares Santos; Bruno Pinheiro

RESUMO

É possível classificar a atividade física como sendo um aspecto de proteção e promoção da saúde que tem relação com diversos benefícios, a exemplo, melhora da capacidade cardiovascular, prevenção a obesidade, redução de peso, controle da taxa de glicose, melhoria da capacidade cognitiva, entre outros. Nesse sentido, a corrida de rua é a modalidade esportiva que mais se desenvolveu nas principais cidades do mundo. No Brasil, tomou impulso a partir da década de 1990 e se consolidou, nos últimos dez anos, como prática cultural urbana que mais tem evoluído em número de participantes ou em eventos realizados. Posto isso, o presente trabalho tem por objetivo analisar os benefícios da corrida de rua para praticantes que têm supervisão de um profissional de Educação Física. Para isto, fez uso da revisão bibliográfica. O presente trabalho conclui que a prática da corrida de rua com orientação evita o sedentarismo e outros problemas de saúde, entendidos como agravos sérios tanto física como mentalmente.

Palavras-chave: Corrida de rua. Profissional de Educação Física. Benefícios.



DESENVOLVIMENTO DAS FUNÇÕES MOTORAS NA INFÂNCIA

Patrícia de Paula; Bruno Pinheiro

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo demonstrar a importância do desenvolvimento motor na infância, como utilização dos jogos e brincadeiras lúdicas junto com a Educação Física. É na primeira infância que as crianças começam a desenvolver habilidades motoras para o seu crescimento físico, cognitivo, intelectual e socioafetivo. Habilidades essas que são desenvolvidas ao longo da vida, da infância até a fase adulta. O método utilizado nesse estudo se desenvolveu por meio de revisão de literatura e relato de experiência, feito com base de dados eletrônicos do Google acadêmico e Scielo. Jogos e brincadeiras lúdicas se tornando cada vez mais essenciais no desenvolvimento das habilidades motoras na infância, pois o ato de brincar e jogar se mostrou indispensável para muitos estudos. Conclui-se que a fim do desenvolvimento motor na infância, crianças devem ser estimuladas, na escola e em casa pelos pais, por meio de jogos, brincadeiras ou outras estratégias, sendo atividades fundamental nesse processo das habilidades motoras.

Palavras-chave: Infância. Desenvolvimento Motor. Educação Física. Aprendizagem.

OBESIDADE INFANTIL NO BRASIL E SEUS FATORES ASSOCIADOS

Raí dos Santos Pinto. Bruno Pinheiro

RESUMO

Diante do aumento da obesidade infantil, faz necessário estudos que abordem sobre o tema por se tratar de um problema de saúde pública. Este artigo tem por objetivo elucidar a respeito dos fatores associados à obesidade infantil. Utilizou como metodologia uma revisão de literatura, transversal, de natureza exploratória e analítica. Como resultados, foi possível perceber que é crescente o número de crianças diagnosticadas com obesidade, e se tornou um problema de saúde pública e preocupação a nível mundial. Conclui-se diversos fatores são responsáveis para o perfil de crianças diagnosticadas com obesidade, tanto por questões familiares como sociais.

Palavras-chave: Obesidade. Obesidade Infantil. Endócrinas.



NATAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E A BUSCA DA AUTONOMIA

Simone Rose Oliveira Rocha; Bruno Pinheiro

RESUMO

Este artigo apresenta formas de inclusão de pessoas com deficiência físicas, intelectuais e sensoriais na natação mostrando quais são os benefícios da prática para este público, quais são os principais desafios para que essas pessoas possam usufruir deste esporte e como pode ser feita a adaptação. É possível observar benefícios sociais, terapêuticos, físicos e no estilo de vida dessas pessoas que praticam o esporte. Em relação ao mercado de trabalho para o profissional que atua com este público ainda é pequeno e pode ser explorado pelos novos profissionais da área tendo a oportunidade de ter a experiência com a natação adaptada, levando em conta que este público faz parte de quase 24% da população brasileira, mostrando que é relevante explorar este campo de atuação. Contudo, vemos que o julgamento de que este esporte não pode ser praticado por pessoas com deficiência por conta de suas limitações não são válidos, e que a natação pode passar por adaptações para atingir este público fazendo com que estes alunos encontrem sua autonomia no ambiente aquático.

Palavras-chave: Natação. Pessoas com deficiência. Natação adaptada.



OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA MENOPAUSA

Valdinei Lima Sousa Oliveira; Bruno Pinheiro

RESUMO

A menopausa pode causar mudanças drásticas que desencadeiam sintomas graves nas mulheres e, por sua vez, influenciam sua qualidade de vida. Muitas mulheres não preferem mais a terapia de reposição hormonal por causa de seus potenciais efeitos adversos. Assim, é crucial estabelecer intervenções alternativas para aliviar os sintomas da menopausa. O objetivo deste estudo foi estimar a relação entre qualidade de vida e nível de atividade física em mulheres na menopausa, a partir de uma percepção pessoal adquirida na vivência do trabalho na área da saúde, onde atuo a mais de vinte anos. A qualidade de vida durante a menopausa é uma interação complexa de várias variáveis, avaliada não apenas pela frequência e gravidade dos sintomas da menopausa, mas também pela atitude do indivíduo em relação à perda de fertilidade, escolaridade, trabalho, estado civil, e outras variáveis. Embora a natureza e a prevalência dos sintomas da menopausa sejam semelhantes para a maioria das mulheres, pode haver variações culturais entre e dentro dos países, principalmente como resultado de diferenças no estilo de vida, status socioeconômico e autopercepção. Os sintomas da menopausa podem se tornar um problema não apenas para as mulheres, mas também para suas famílias, colegas e a comunidade. Portanto, os Profissionais de Educação Física que auxiliam as mulheres durante a esta fase da vida desempenham um papel significativo na medicina preventiva e, portanto, podem utilizar a prática de atividade física como um método para aliviar os sintomas da menopausa.

Palavras-chave: Menopausa. Qualidade de Vida. Exercícios.



A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA FORMAÇÃO DO INDIVÍDUO

Vanessa Barros de Souza; Bruno Pinheiro

RESUMO

O tema a ser abordado neste presente estudo tem como propósito discutir a contribuição da Educação Física enquanto prática pedagógica, podendo atuar desta forma para o processo de ensino-aprendizagem e assim estabelecer uma relação entre métodos educativos que são vivenciadas nas demais áreas do conhecimento trabalhadas aulas de educação Física a Escola e na formação do indivíduo. Objetivo geral: Analisar a importância da Educação Física para o ambiente escolar e na formação do indivíduo, proporcionando um diagnóstico como acontece às aulas dentro da escola e o que isso influencia na sua formação. Tendo como objetivos específicos: Analisar Importância e os Benefícios das Aulas de Educação Física; Descrever sobre a Escola e as Áreas de Conhecimento e Intensificar a Educação Física na Formação do Cidadão. Conclusão: O papel da Educação Física na vida escolar do aluno é de suma importância, pois as atividades físicas ajudam desenvolver também o cognitivo da criança. Na escola ela tem oportunidade de ser trabalhada de acordo com sua idade, sua cultura, formação e aperfeiçoando do indivíduo, assim um espaço com mais autonomia. O papel do professor é criar no aluno condições de equilíbrio, desenvolver a interdisciplinaridade.

Palavras-chave: Educação Física. Ambiente Escolar. Formação do Indivíduo.



CICLISMO AMADOR: ENTRE O PRAZER, A SAÚDE E OS PERIGOS DA ESTRADA

Victor Lima Amaral Melo; Bruno Pinheiro

RESUMO

O presente trabalho, retrata por meio do tema Ciclismo amador: entre o prazer, a saúde e os perigos da estrada, sob ótica de uma ciclista portadora de escoliose e estado depressivo, as reflexões acerca dos perigos encontrados pelos ciclistas amadores em seus trajetos e as melhorias percebidas na saúde do corpo e da mente depois dessa prática. O estudo ocorreu na cidade de Cantagalo, interior de Minas Gerais, com data inicial em março de 2020, com o objetivo de identificar os benefícios da prática do ciclismo amador. Apresenta ainda os objetivos específicos que foram identificar a influência do ciclismo amador no bem-estar e na saúde, além de investigar os possíveis riscos existentes para os seus praticantes. Para tanto, foi utilizado como método para coletar os dados, a revisão bibliográfica, por meio de estudos levantados no referencial teórico sobre ciclismo e no estudo de caso de uma ciclista, valendo-se de publicações em sites confiáveis, revistas e livros para a comprovação dos resultados. A partir da análise desses dados comprovou-se que o ciclismo amador, oportuniza contato com a natureza e melhora as condições físicas e psicológicas das pessoas que o praticam. Nas considerações finais pode-se ainda verificar que essa prática deve ser monitorada e assistida por Educador Físico, para se alcançar melhores resultados físicos e prevenir lesões e dores desnecessárias.

Palavras-chave: Bicicleta. Pedal. Atividade Física.
