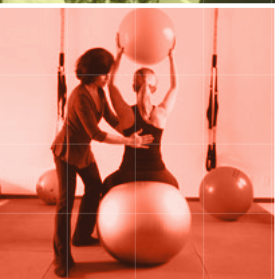
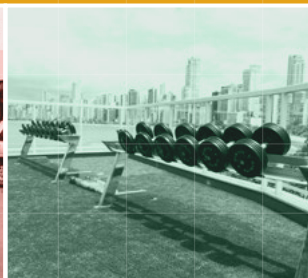




BOAS PRÁTICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA CATARINENSE

Conselho Regional de Educação Física - CREF3/SC



BOAS PRÁTICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA CATARINENSE



CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CREF3 – SANTA CATARINA
SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL



BOAS PRÁTICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA CATARINENSE

1ª Edição

Midiograf
2014

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTA CATARINA

DIRETORIA 2012-2015

Presidente: Eloir Edilson Simm

1º Vice-Presidente: Irineu Wolney Furtado

2º Vice-Presidente: Vitélio Jacinto Daniel

1º Secretário: Régis Cleber de Lima Soares

2º Secretário: Marcelo Scharf

1º Tesoureiro: Luiz Claudio Cardoso

2º Tesoureiro: Delmar Alberto Tøndolo

COMISSÃO EDITORIAL

Delmar Alberto Tøndolo

José Heriberto de Oliveira

Markus Vinicius Nahas

Pedro Jorge Cortes Morales

Rudy Nodari Junior

COMISSÃO DE ENSINO SUPERIOR

Luciane Lara Acco – Presidente

Joaquim Felipe de Jesus

Marino Tessari

Markus Vinicius Nahas

Pedro Jorge Cortes Morales

Rudy Nodari Junior

Nilton Furquim Junior

Organização do Livro:

Denyse Orso Salvati

Apoio:

Fundação de Amparo à Pesquisa
e Inovação do Estado de Santa
Catarina – FAPESC

Revisão:

Nilza Góes

Fotos da capa:

Charles Oliveira Silva, Deivis Elton
Schlickmann Frainer, Gabriel Gonçalves
Freire, Giovana Zarpellon Mazo, Janine
Coelho Ouriques, Marcos Paulo Huber,
Mirian Dolzan, Sinara Bieger

Capa, projeto gráfico e diagramação:

Breno Morozowski (Rumo Design)

C755b

Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina –

Boas práticas na educação física catarinense / Conselho
Regional de Educação Física de Santa Catarina. – Londrina:
Midiograf, 2014.
192 p. ; 23 cm

ISBN:

Inclui bibliografia.

1. Educação Física. 2. Academia. 3. Atividade Física. I. Título.

CDD 796.098164

Prefácio

O Conselho Regional de Educação Física trabalha incansavelmente para se aproximar dos profissionais de Educação Física e valorizar as atividades realizadas por eles em todo o Estado. Para isso, vem desenvolvendo uma série de ações que primam pelo engrandecimento da profissão, entre elas, o lançamento do edital que promoveu este livro, com o objetivo de reconhecer o trabalho desenvolvido para o aprimoramento da Educação Física no âmbito da sociedade catarinense.

As experiências relatadas neste livro foram selecionadas para mostrar boas práticas profissionais idealizadas e desenvolvidas no Estado, em qualquer âmbito de atuação na área, educação, saúde e esporte. Essas “Boas Práticas” representam uma parcela de todo o esforço dos nossos profissionais em tornar a área mais forte e socialmente relevante. São relatos vindos de todas as regiões catarinenses, que destacam a boa atuação profissional e servem de modelo.

O livro é um reflexo do que propomos para o CREF3/SC. É um estímulo ao desenvolvimento profissional através da atividade qualificada, promovendo o exercício legal da profissão, fortalecendo e ampliando a inclusão da Educação Física na sociedade.

Eloir Edilson Simm

(CREF 000251-G/SC)

Presidente do CREF3/SC

Sumário

- » Introdução **9**
- » Projeto academia municipal **13**
- » Programa de incentivo à prática de atividades físicas durante o horário de almoço em indústria de São José/SC **25**
- » A atuação do profissional de educação física no núcleo de apoio à saúde da família do município de Tijucas, SC **35**
- » Atividades esportivas e de lazer: um relato do Programa Saúde 10 **51**
- » O Circo na Escola **61**
- » Educação física na escola: resgatando a cultura dos jogos populares **73**
- » Programa de Extensão Universitária - Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI): um exemplo de boa prática na formação do profissional catarinense em educação física **83**
- » Planejamento, montagem e gestão de academia em condomínios residenciais, um projeto pioneiro em Santa Catarina **95**
- » Festival Escolar de Mini atletismo: Um Instrumento de Esporte Educacional **109**
- » O contexto da atividade física de crianças e adolescentes de Joaçaba **121**
- » Projeto Mini liga escolar de Tênis de Mesa Município de Videira **135**
- » Jogos desportivos corporativos: um estímulo à prática esportiva e integração entre colaboradores **143**
- » Gestão de trabalhadores/pacientes portadores de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em indústria de São José/SC **153**
- » Promoção da atividade física em aulas de educação física **163**
- » Procedimentos operacionais padronizados em academia da UDESC: a boa orientação começa em casa! **175**

Introdução

A Educação Física brasileira vive um momento ímpar em seu desenvolvimento, caracterizando-se por ser, além de uma disciplina escolar de reconhecida relevância para a formação integral de crianças e adolescentes, uma área acadêmica com corpo de conhecimento próprio e, desde 1998, uma profissão regulamentada. São muitas as contribuições para a sociedade nas diversas áreas de atuação da Educação Física, quer no contexto da educação, do esporte ou da promoção da saúde.

O Projeto “Boas Práticas na Educação Física Catarinense” foi idealizado com o objetivo de identificar, valorizar e difundir experiências profissionais criativas, efetivas e replicáveis no âmbito da Educação Física. Para tanto, o Conselho Regional de Educação Física (CREF 3/SC) lançou o Edital 01/2014, para divulgar e normatizar o envio de propostas relatando experiências de sucesso no Estado de Santa Catarina.

Entende-se por “boas práticas” aquelas ações, projetos ou programas que têm ou tiveram sucesso em seu desenvolvimento, atingindo objetivos estabelecidos, com custos razoáveis. Dessa forma, as propostas enviadas para compor este livro de boas práticas deveriam ser relatos de atividades, projetos ou programas desenvolvidos (ou em desenvolvimento) em qualquer âmbito de atuação dos profissionais de Educação Física em Santa Catarina. Em síntese, “boas práticas” são aquelas baseadas em evidências científicas, idealizadas a partir de diagnósticos de necessidades e interesses de grupos populacionais específicos e conduzidas com planejamento adequado, aumentando, assim, as chances de serem efetivas.

Poderiam encaminhar propostas de publicação de capítulos para o livro (Boas Práticas na Educação Física Catarinense) os profissionais de Educação Física devidamente registrados e com suas obrigações em dia perante o Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina (mais de 14 mil profissionais registrados em Santa Catarina, na data de divulgação do Edital).

Após o recebimento e homologação, as propostas foram avaliadas por um comitê constituído por membros da Comissão Julgadora, composta por membros do Conselho, observando-se a não existência

de conflito de interesse desses Conselheiros com os responsáveis pelas propostas em análise. Contribuíram efetivamente no processo avaliativo das propostas os Conselheiros integrantes das Comissões de Ensino Superior e Editorial do CREF/SC. A secretaria e controle de correspondência ficou a cargo da Jornalista Denyse Orso, que recebeu as inscrições e deu todo o suporte logístico necessário ao bom andamento do processo.

O número de inscrições (38) pode ser considerado razoável para essa iniciativa pioneira, e os trabalhos com inscrições homologadas (26) foram avaliados em suas propostas iniciais observando os seguintes critérios:

- Especificidade do tema com as áreas de atuação da Educação Física;
- Relevância social e profissional (local e regional);
- Abrangência e efetividade da prática profissional (atividade ou projeto) desenvolvida;
- Qualidade acadêmica do texto, clareza e objetividade na descrição das ações e dos resultados;
- Possibilidade de replicação da prática em outros locais em Santa Catarina.

Cada proposta recebeu um escore final, resultante da média das notas atribuídas por três avaliadores, segundo os critérios acima descritos, sendo selecionadas para compor o livro as 15 propostas iniciais melhor avaliadas.

Dentre as propostas avaliadas, constatou-se que tinham origem e temáticas bastante diversificadas, o que, certamente, mostra o dinamismo da Educação Física Catarinense e enriquece a coletânea materializada nesta publicação. Os temas presentes nos capítulos deste livro incluem: (a) propostas inovadoras nas aulas de Educação Física e na prática de esportes na escola; (b) extensão universitária, na forma de práticas de atividades físicas orientada à comunidade em geral; (c) programas de atividades físicas, oferecidos por diversas instituições envolvendo crianças, adolescentes, adultos jovens ou idosos; (d) programas de promoção da saúde de trabalhadores, com foco na prática de atividades físicas; (e)

gestão de programas de exercícios físicos em condomínios; e (f) atuação do profissional de Educação Física na atenção básica à saúde.

Quanto aos locais em que essas práticas foram (ou estão sendo) implementadas, estão os municípios de: Balneário Camboriú, Florianópolis, Joaçaba, Joinville, São José, São Miguel do Oeste, Tijucas, Tubarão e Videira. Uma boa representação das diversas regiões do Estado de Santa Catarina.

Como primeira experiência desse molde, a Comissão considera que o processo atendeu às expectativas, esperando-se que possa ser repetida. O número de trabalhos certamente poderá ser maior numa oportunidade futura. Para tanto, mais divulgação na mídia em geral (principalmente regional – rádio, TV, jornais, redes sociais) é imprescindível.

Finalmente, reitera-se a importância de valorização da competência profissional, representada, neste volume, pela publicação de relatos de experiências de sucesso (boas práticas) na Educação Física Catarinense. Que as *boas práticas* possam ser valorizadas e servir de modelos a outros profissionais da área de Educação Física em Santa Catarina.

Projeto academia municipal

Charles Oliveira Silva*

INTRODUÇÃO

O exercício físico é considerado de grande importância na prevenção e reabilitação das mais variadas patologias, sendo fator relevante como marcador de qualidade de vida. A inatividade física deve ser considerada um problema sério de saúde pública, representando um desafio para os órgãos de saúde e da educação a promoção de estilos de vida mais ativos para toda a população (Nahas, 2003).

Contudo, a orientação adequada, feita por profissional de Educação Física, é de fundamental importância, para que não se coloque o indivíduo em risco, para que haja maior adesão, e a prática de atividade física seja uma constante.

A maioria dos programas adotados pelo poder público para incentivar a população à prática de atividade física é de cunho educacional, visando o esclarecimento acerca da importância de exercitar-se, o que, segundo pesquisas, não leva a uma efetiva modificação no comportamento do indivíduo. Apesar de ter consciência de que a atividade física é fator de saúde, muitas pessoas não incorporam esse hábito em seu estilo de vida. A informação, por si só, é insuficiente para induzir mudanças ou incorporação de hábitos de vida (Dishman et al., 1985; Siedentop, 1996).

Com o objetivo de proporcionar à população do município um espaço para a prática de atividade física orientada, a Prefeitura Municipal de Balneário Camboriú, sob a coordenação da Fundação Municipal de Esportes, desenvolveu e implementou o projeto Academia Pública Municipal, a primeira academia nesse formato no sul do Brasil.

* CREF 005901-G/SC; adiecharles@hotmail.com; Fundação Municipal de Esportes de Balneário Camboriú – Rua 2438 N.146 – Baln. Camboriú – SC – CEP 88.330-404 – Fone: (47) 9637-6766

PROJETO ACADEMIA PÚBLICA MUNICIPAL

Diversos estudos epidemiológicos e experimentais evidenciam a relação positiva entre a prática de atividade física e a diminuição da mortalidade. De fato, hoje, a prática regular de exercícios vem sendo apontada como importante ação na área da saúde pública. (Sallis e Mackenzie, 1991).

Inúmeros autores vêm investigando a associação entre exercícios e indicadores de morbimortalidade e conclui-se a influência benéfica da atividade física no status de saúde. (Oguma Et al, 2002.)

O exercício físico é aceito como agente preventivo e terapêutico de diversas moléstias, inclusive as cardiovasculares (Lee e Paffembarger, 1997). Age na profilaxia e tratamento de doenças cardiovasculares e crônicas, imputando aspectos benéficos e protetores (Krinski et al, 2006). Segundo (Pollock et al, 2000), tanto os exercícios de resistência aeróbia quanto os exercícios resistidos podem promover benefícios significativos nas aptidões físicas relacionadas à saúde, favorecendo melhorias na função cardiovascular, metabólica, fatores de risco coronarianos e psicossociais,

A atividade física sugere um efeito positivo ainda no perfil dos lipídeos plasmáticos, na manutenção da integridade óssea, no controle de enfermidades respiratórias e do diabetes, além de menor prevalência de câncer. Também são relatados benefícios psicológicos, como melhora da função cognitiva, humor, diminuição da ansiedade e depressão (McArdle et al, 1998; Wilmore e Costil, 2001).

Os cientistas do exercício e profissionais da saúde afirmam que a atividade física regular constitui a melhor defesa contra o desenvolvimento de inúmeras enfermidades, distúrbios e indisposições. Dessa forma, a atividade física é importante na profilaxia de doenças e óbitos prematuros (Heyward, 2004).

O incentivo à prática da atividade física, como fator de saúde e conseqüente melhora na qualidade de vida, é, portanto, uma importante ação na área de saúde pública e, como tal, deve ser assumida também pelo poder público. Intentando promover uma efetiva mudança no hábito de vida da população do município, com relação à prática da atividade física, a Prefeitura Municipal de Balneário Camboriú, sob a coordenação da Fundação Municipal de Esporte, inaugurou em outubro de 2013 a Academia Pública Municipal.

Balneário Camboriú, por características geográficas e por ser uma cidade litorânea, naturalmente estimula as pessoas a buscarem um estilo de vida ativo. Um grande número de moradores e turistas praticam esportes amadores ao ar livre e utilizam a faixa de areia para realizar corridas e caminhadas.

Uma parcela da população, portanto, já realiza algum tipo de atividade física. Essa atividade, porém, é realizada sem nenhum tipo de orientação, o que, muitas vezes pode ocasionar maior risco do que benefício.

Segundo Nahas (2003), os exercícios físicos representam estímulos que provocam adaptações orgânicas específicas, dependendo das características individuais, como idade, sexo, condição de saúde e aptidão física, e de fatores como tipo, duração, frequência semanal e intensidade das atividades. Devem, porém, ser prescritos por profissional de Educação Física, quando se tratar de pessoa aparentemente saudável ou por médico com formação em Medicina do Exercício quando houver doença diagnosticada.

Um programa de exercícios físicos, que se entende por toda forma de atividade planejada e sistematicamente repetida, cujo objetivo seja desenvolver a aptidão física (Nahas, 2003) deve incluir componentes para desenvolver a aptidão cardiorrespiratória e a musculoesquelética: força e mobilidade, e somente um profissional habilitado é capaz de fazê-lo com segurança.

A maior parte da população do município não pratica nenhum tipo de atividade física, nem por lazer, nem para a promoção da saúde. Não há pesquisas referentes ao sedentarismo em Balneário Camboriú, mas, segundo o CDC 2000, mais de 60% da população adulta em quase todos os países desenvolvidos e nas áreas urbanas do mundo em desenvolvimento apresentam níveis insuficientes de atividade física.

A alteração desse quadro de inatividade da população requer ações de grande abrangência, envolvendo profissionais de diferentes áreas, que divulguem a atividade física na perspectiva da promoção da saúde. Intervenções na área de políticas públicas são, portanto, fundamentais.

Algumas iniciativas do poder público destacaram-se no Brasil ao longo dos anos, entre elas, em 1986, o Programa Nacional de Educação e Saúde desenvolvido pelo Ministério da Saúde e da Educação e

Desporto, e, em 1996, o Programa Agita São Paulo promovido pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul.

Programas como esses têm se mostrado eficientes em melhorar o nível de conhecimento da população e suas atitudes em relação à prática de atividade física, porém limitadas em ampliar o nível de adesão a essa prática (Simpson et al, 2003).

A questão da motivação e adesão ao exercício é, portanto, complexa e multidimensional e sofre influência de múltiplos fatores.

Entre os fatores que predispõem ou dificultam a modificação comportamental destacam-se: conhecimento, atitude, experiências anteriores, apoio social de familiares e amigos, disponibilidade dos espaços e instalações, barreiras percebidas pelas pessoas (falta de tempo, distância até o local da prática, falta de recursos financeiros, entre outros) e as normas sociais (leis, regras e regulamentos) (Nahas, 2003).

A importância do ambiente onde a atividade física é praticada também é destacada por alguns autores. Para Hunter (1994), os espaços ao ar livre obviamente contribuem de modo potencial para uma vida ativa, além de constituírem parte significativa da identidade comunitária.

Levando em consideração a importância da prática de atividade física para a promoção da saúde, a necessidade de que essa prática seja orientada por profissionais habilitados e as inúmeras variáveis que influenciam o indivíduo na adesão ao exercício (entre elas a falta de recursos financeiros e o ambiente), a Prefeitura Municipal de Balneário Camboriú desenvolveu o projeto da Academia Municipal.

O Projeto da Academia Municipal partiu de algumas premissas básicas: a gratuidade, a orientação por profissionais de Educação Física e o conceito de academia ao “ar livre”.

A partir dessas definições, fez-se a licitação para a compra dos aparelhos de musculação e o desenvolvimento do projeto arquitetônico.

Após a aprovação do projeto arquitetônico, o espaço destinado à Academia Municipal foi especialmente construído no Pontal Norte do Município, na parte superior de uma edificação (primeiro andar), ocupando uma área de 250 m².

Esse espaço conta em sua estrutura com a Área de Musculação, dois banheiros (masculino/feminino) e secretaria. O acesso à área da

Academia se dá através de uma rampa de acesso, permitindo acessibilidade a cadeirantes.

O piso é revestido com grama sintética, e não há cobertura, respeitando-se o conceito de “Academia ao Ar Livre”.

A Área de Musculação é equipada com aparelhos de aço inoxidável, desenvolvidos e preparados para todas as condições climáticas, resistindo às variações de temperatura, bem como exposição ao sol, chuva e maresia.

Essa área conta com os seguintes equipamentos:

- 1 Aparelho Supino Reto
- 1 Aparelho Supino Trinta
- 1 Aparelho máquina Peito Horizontal
- 1 Aparelho para Barra / Alongamento
- 1 Aparelho para Paralela
- 1 Aparelho para *Hack* de Rosca
- 1 Aparelho Rosca Apoiada
- 1 Aparelho Cadeira Extensora
- 1 Aparelho Mesa Flexora
- 1 Aparelho *Leg Press*
- 1 Aparelho Agachamento
- 1 Aparelho *Pulley* Peso Livre
- 1 Aparelho Remada Peso Livre
- 1 Aparelho Panturrilha Sentada
- 1 Aparelho Desenvolvimento
- 2 Aparelhos Banco reto
- 2 Aparelhos Banco 30°
- 2 Aparelhos Banco 80°
- 2 Estantes para Halteres
- 2 Portas Anilhas
- 4 Barras Olímpicas Grande
- 3 Barras Olímpicas Pequenas
- Colchonetes
- Halteres
- Caneleiras

Todo morador ou turista pode usar a Academia Municipal de forma gratuita, desde que esteja inscrito e respeite as normas de funcionamento.

Para frequentá-la, o aluno deve preencher um cadastro com informações pessoais e referentes à sua saúde, responder ao questionário Par-Q (Anexo 1) e apresentar atestado médico.

Após o cadastro, é montado um programa de treinamento pelo profissional de Educação Física, de acordo com o objetivo do aluno. Assim, o aluno torna-se apto a frequentar a Academia Municipal, podendo fazê-lo somente em horários determinados e no máximo 3 x na semana.

As atividades são programadas para duração máxima de uma hora cada aula, e são atendidos até 20 alunos por horário.

Horário de funcionamento

Segunda a Sexta-feira: 07 às 12h – 13 às 21h

Sábados: 08 às 12h – 16 às 20h

Domingos: 08 às 12h

Profissionais Envolvidos

Sete profissionais de Educação Física devidamente registrados no CREF/SC. Cada profissional cumprirá uma carga horária de 5h diárias e são responsáveis pela prescrição dos exercícios e pelo acompanhamento dos alunos na sala de musculação:

- 3 professores das 07 às 12h
- 2 professores das 13 às 18h
- 2 professores das 16 às 21h

Aos sábados e domingos, os horários de trabalho são em sistema de rodízio entre os professores.

- Dois assistentes administrativos responsáveis pela secretaria da Academia Municipal, cabendo a eles recepcionar os alunos, prestar as informações necessárias, preencher cadastro de novos alunos e confeccionar as carteirinhas de acesso.
- Dois assistentes operacionais responsáveis pela limpeza e manutenção da Academia.

Regulamento Geral de Funcionamento

1. Somente poderão frequentar a Academia Municipal as pessoas que preencherem o questionário PAR-Q, assinarem o termo de responsabilidade e, posteriormente, apresentarem atestado médico específico para prática de exercícios de musculação;
2. É obrigatória a apresentação do documento original de identificação com CPF e foto;
3. A idade mínima permitida para participar é de 15 anos, sendo que os menores de 18 anos somente poderão se inscrever na presença de um responsável, devendo ambos apresentar um documento original de identificação com foto;
4. O professor de Educação Física será autoridade máxima dentro da área de exercícios, portanto suas decisões serão incontestáveis;
5. O modo de execução dos exercícios deve estar em conformidade com as corretas técnicas de execução e segurança, cabendo aos professores da Academia Municipal orientar e supervisionar os participantes;
6. Somente os professores da academia podem planejar, administrar e monitorar os exercícios realizados dentro da área de atividades; portanto, qualquer orientação personalizada é proibida;
7. É proibido jogar e/ou deixar os acessórios (anilhas, halteres, barras, colchonetes, caneleiras, etc.) abandonados pelo chão ou sobre os bancos;
8. Ofensas ou comportamentos fora das regras deste regulamento não serão tolerados, podendo resultar na exclusão definitiva do praticante da Academia Municipal;
9. É proibido entrar na área de exercícios sem o uso de tênis, camisa ou similar; assim como vestindo roupa imprópria para prática de atividade física ou molhada;
10. Não é permitido o uso de bebida alcoólica, drogas ou fumo na área de exercícios;
11. É proibido portar comida ou comer na área de exercícios;
12. Não será permitida a prática de exercícios sob efeito de álcool ou drogas;
13. Dentro da área de exercícios, só serão permitidas bebidas não alcoólicas, desde que estejam em recipientes plásticos;

14. Será atendido o número máximo de 20 alunos por horário. Após 4 faltas consecutivas não justificadas, o aluno perderá o direito de frequentar a Academia Municipal voltando para o final da fila de espera;
15. A área de exercícios permanecerá fechada, nos períodos de chuva ou por qualquer outro problema que possa causar algum tipo de risco aos praticantes, cabendo única e, exclusivamente ao professor responsável, a decisão de fechar ou abrir a área de exercícios aos praticantes;
16. É terminantemente proibido o comércio de qualquer produto dentro da área de exercícios;
17. Os casos não previstos neste regulamento serão resolvidos pelos diretores esportivos da FME.

RESULTADOS

Desde a sua inauguração, a Academia Municipal de Balneário Camboriú atende a um número expressivo de alunos, atingindo seu objetivo de promover a prática de atividade física regular e bem orientada.

Já existe a necessidade de ampliar suas atividades, visto que há uma lista de espera de mais de 150 alunos.

Uma modificação que já foi solicitada e está em processo de licitação é a necessidade de se colocar uma cobertura na Academia Municipal, para garantir maior comodidade aos alunos, visto que em dias com muito sol fica extremamente quente a área de musculação, e quando chove as atividades são interrompidas.

CONCLUSÕES

Ações bem planejadas do setor público, no sentido de promover saúde, mediante a prática de atividade física, oferecendo espaços gratuitos e com orientação adequada, têm um impacto positivo na construção de um estilo de vida ativo e consequentemente com maior qualidade de vida. Tais espaços contribuem significativamente na saúde física e mental do indivíduo, assim como promovem sua interação social.

O sucesso do Projeto Academia Municipal é tão grande que surgiu a necessidade de ampliá-lo. Por isso, está prevista a construção e

instalação de mais uma Academia Municipal em outro local da cidade, para atender aos moradores dessa outra região.

Essa nova Academia do Pontal Sul terá área maior e poderá atender aproximadamente 700 novos alunos. Fará parte, juntamente com a Academia Municipal do Pontal Norte, de um projeto maior, que está provisoriamente nomeado de Circuito Saúde Balneário Camboriú.

Esse Circuito contará com as duas Academias Públicas Municipais, 8 estações multiuso em aço inoxidável para exercícios diversos, distribuídas ao longo da orla da Praia Central de Balneário Camboriú, e a Ciclofaixa Compartilhada, faixa exclusiva para a prática de atividades aeróbias como corrida, ciclismo, *skate*, entre outros, que já está em funcionamento no município.

RECOMENDAÇÕES

O Projeto Academia Municipal pode ser facilmente implementado em outros municípios, sendo para isso necessário vontade política, não só de informar a população a respeito da importância de praticar atividade física para promoção da saúde, mas de efetivamente criar espaços para que a população em geral possa realizar exercícios de forma segura e regular.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

www.fmebc.sc.gov.br

www.balneariocamboriu.sc.gov.br/imprensa/noticia.cfm?codigo=12687

www.fmebc.sc.gov.br/academia-municipal-de-balneario-camboriu/

www.portalmenina.com/esportes/um-mes-de-atividades-da-academia-do-pontal-norte-/36835

CDC (2000). Promoting Physical Activity: a Best buy in Public Health. CDC, Atlanta.

Dishman RK, Sallis JF & Orestein DR (1985). The determinants of physical activity and exercise. Reports 100: 158-171.

Hunter D (1994). Community determinants and benefits of active living, pp. 203-206. In HA Quinney, L Gauvin & AET Wall (eds.). Toward active living: proceedings of the international conference on physical activity, fitness and health. Human Kinetics, Champaign.

Krinski K et al (2006) Efeitos do exercício físico em indivíduos portadores de diabetes e hipertensão arterial sistêmica. EFDeportes.com, Revista Digital . Buenos Aires, Ano 10, nº 93.

Lee IM, Paffenbarger RS & Hennekens CH (1997). Physical activity, physical fitness and longevity. *Aging* 9 (1-2):2-11.

McArdle WD et al. (1998). Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano (4ª Ed) Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Nahas MV (2003). Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf.

Oguma Y, Sesso HD, Paffenbarger RS & Lee IM (2002). Physical activity and all cause mortality in women: a review of the evidence. *British Journal of Sports Medicine* 36(3):162-172.

Pollock ML; Wilmore JH(1993). Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2. Ed. Rio de Janeiro: Medsi.

Sallis JF & McKenzie TL (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62(2):124-137.

Siedentop D (1996). Valuing the physically active life: contemporary and future directions. *Quest* 48:266-274.

Wilmore JH, Costil D (2001). Fisiologia do esporte e do exercício. São Paulo: Manole.

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO PAR Q *Physical Activity Readiness Questionnaire*

Este questionário, proposto pelo *American College of Sports Medicine*, objetiva a detecção de risco cardiovascular e é considerado um padrão mínimo de avaliação pré-participação, uma vez que uma resposta positiva sugere a avaliação médica.

1. *Alguma vez um médico lhe disse que você possui um problema do coração e recomendou que só fizesse atividade física sob supervisão médica?*
() Sim () Não
2. *Você sente dor no peito causada pela prática de atividade física?*
() Sim () Não
3. *Você sentiu dor no peito no último mês?*
() Sim () Não
4. *Você tende a perder a consciência ou cair, como resultado de tonteira?*
() Sim () Não
5. *Você tem algum problema ósseo ou muscular que poderia ser agravado com a prática de atividade física?*
() Sim () Não
6. *Algum médico já recomendou o uso de medicamento para a sua pressão arterial ou condição física?*
() Sim () Não
7. *Você tem consciência, através da sua própria experiência ou aconselhamento médico, de alguma outra razão física que impeça sua prática de atividade física sem supervisão médica?*
() Sim () Não
8. *Gostaria de comentar algum outro problema de saúde, seja de ordem física ou psicológica que impeça a sua participação na atividade proposta?*

Programa de incentivo à prática de atividades físicas durante o horário de almoço em indústria de São José/SC

Darlan Duarte*
Letícia Miranda de Miranda
Uiara Maria Baldissera

INTRODUÇÃO

A inatividade física é identificada como o quarto principal fator de mortalidade no mundo (WHO, 2010). Recentemente, o Ministério da Saúde do Brasil divulgou o relatório da pesquisa sobre vigilância de doenças crônicas, por meio de inquérito telefônico – Vigitel (BRASIL, 2013). Segundo esse relatório, 15% da população adulta brasileira não pratica qualquer tipo de atividade física, seja no trabalho, no deslocamento ou em seu tempo livre. Nesta pesquisa, utilizaram-se como parâmetro os 150 minutos semanais de atividade física no tempo livre, que, segundo a Organização Mundial de Saúde, é o mínimo recomendado para o aumento da capacidade cardiorrespiratória, muscular e óssea e para a redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Níveis adequados de atividade física promovem a redução do risco de diabetes, depressão, câncer de mama e intestino, e doenças cardiovasculares (WHO, 2010).

A formação em Educação Física, como área do conhecimento e de intervenção, cujo objeto de estudo e de aplicação é o movimento humano, está diretamente relacionada à prevenção de problemas de agravo da saúde, promoção, proteção e reabilitação (BRASIL, 2004). Dessa forma, tendo em vista a abrangência da área, conhecendo-se as estatísticas apontadas no parágrafo acima e, ainda, em consonância com a definição de saúde da OMS (mais abrangente do que a simples ausência de doenças) as boas práticas do educador físico, seja ela no âmbito escolar

* CREF 011840-G/SC; duartedarlan@bol.com.br; Serviço Social da Indústria – SESI/SC; Rua Juvenal Farias, n. 105 – Santa Mônica – CEP 88035-040, Florianópolis – SC.

ou fora dele, devem apontar para ações de prevenção e promoção de saúde da população (SIMÕES, 2013).

Em se tratando da promoção da saúde de trabalhadores, estudos mostram que as ações nesse sentido são bem sucedidas, quando aplicadas no local de trabalho (BAICKER et al, 2010). Programas de qualidade de vida que estimulam a prática de atividade física dentro do ambiente de trabalho vêm ganhando espaço nas empresas. Nesse âmbito, os profissionais de Educação Física são cada vez mais requisitados, como parte importante de equipes multidisciplinares, como gerenciadore de projetos e/ou para atuarem diretamente com os colaboradores (CONFEE, 2011).

Segundo Karman (1995), funcionários pouco envolvidos com atividades físicas apresentam comprometimentos em relação ao trabalho, como maior número de faltas e visitas ao ambulatório da empresa. Ademais, trabalhadores bem informados e conscientes de que seus comportamentos podem determinar maior ou menor risco de adoecer são mais saudáveis e produtivos (NAHAS e SIMM, 2010).

Muitos são os benefícios para trabalhadores de empresas que dispõem de locais adequados para a prática de atividade física dentro do ambiente organizacional. Um estudo recente verificou o impacto de um programa de caminhada de duração de dois meses, dentro de uma empresa, realizado duas vezes por semana durante 45 minutos. As conclusões indicaram uma diminuição significativa na pressão arterial e manutenção da gordura corporal, e o grupo intervenção acabou tendo um aumento importante nos níveis de atividade física diários também fora dos dias de participação no programa (MURPHY et AL, 2006).

O programa descrito a seguir foi idealizado pelo Serviço Social da Indústria (SESI/SC), para atender à demanda de uma indústria de São José interessada em incentivar a prática de atividades físicas regulares dos seus colaboradores. Foi eleita a caminhada como atividade principal do programa, pois é uma forma de atingir um maior número de pessoas, atividade de gosto popular e de poucas restrições para a prática, cumprindo um requisito importante quando se trata da implantação de programas de atividade física em ambientes de trabalho (NHS, 2008). A seguir, apresenta-se a descrição do projeto, desde sua concepção,

objetivos almejados, público-alvo, bem como alguns resultados e sugestões para sua replicação.

OBJETIVO

O objetivo deste programa é oportunizar o aumento do nível de atividade física dos colaboradores da indústria, no ambiente de trabalho, durante o período de intervalo de almoço. Busca-se incentivar os participantes a somar, no mínimo, 150 minutos de atividades físicas semanais.

JUSTIFICATIVA

O incentivo e os benefícios da prática regular de exercícios físicos associados à saúde e ao bem-estar são hoje apontados como importantes ações na área da saúde pública. Riscos predisponentes ao aparecimento e desenvolvimento de disfunções orgânicas relacionadas ao sedentarismo, são amplamente apresentados e discutidos na literatura (FERREIRA, 2005).

No Brasil, essa problemática vem ensejando iniciativas de larga abrangência populacional, desde os governos municipais, estaduais, nacional e também cada vez mais nos ambientes corporativos, dentro das indústrias. Na forma de programas e campanhas em prol de estilos de vida ativos, a saúde e a qualidade de vida das pessoas podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física, uma vez que o sedentarismo é condição indesejável e representa risco para a saúde (SUZAN, FRANK e BURDORF, 2013).

Nas últimas décadas, observa-se uma transição epidemiológica caracterizada pela queda das doenças infecto contagiosas e aumento das doenças crônicas não transmissíveis. Associa-se essa inversão de causas de morte às modificações de comportamento, estilos de vida e condições de moradia, advindos de rápidos processos de urbanização e globalização (ACHUTTI e AZAMBUJA, 2004; PRATA, 1992).

Estimativas da Organização Mundial de Saúde (2014) mostram que as doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis por 58,5% de todas as mortes ocorridas no mundo. No Brasil, 62,8% das mortes em 2004 foram por DCNT. Hoje há evidências suficientes de que é possível prevenir a manifestação da maioria das doenças crônicas, bem como

alterar o seu curso, melhorando o prognóstico e a qualidade de vida dos indivíduos. Para tanto, é preciso que ocorra a redução dos principais fatores de risco como o tabagismo, a alimentação inadequada, a hipertensão arterial, o consumo abusivo de álcool, a obesidade e a inatividade física.

O indivíduo sedentário e com altos índices de inatividade física passa por mudanças de peso corporal em um curto período de tempo. Com o peso corporal aumentado há maior suscetibilidade aos prejuízos decorrentes do sobrepeso e da obesidade. A inatividade física tem grande destaque entre os principais fatores associados à obesidade (HAL-LAL et al, 2012; SOUSA et al, 2013). Este quadro vem ao encontro do observado nos relatos dos colaboradores que iniciam no programa, já que grande parte deles tem como principal objetivo a redução do peso corporal.

Estima-se que, em 2008, aproximadamente 1,5 bilhões de pessoas com 20 anos ou mais de idade apresentavam sobrepeso ou obesidade em todo o mundo. As projeções para 2015 apontam que aproximadamente 2,3 bilhões de adultos terão sobrepeso e mais de 700 milhões serão obesos (OMS, 2014). A obesidade tem como causa fundamental o desequilíbrio crônico entre o consumo e o gasto energético, sendo a quinta causa de morte no mundo (DEL DUCA e NAHAS, 2011).

Há um consenso entre os pesquisadores de que o aumento do nível de atividade física é uma importante estratégia também no balanço energético para predizer o sucesso na redução e manutenção do peso corporal (JAMES, 2013; UTTER et al, 2013; MACHADO et al, 2012). As projeções citadas no parágrafo anterior em relação à estimativa de sobrepeso e obesidade populacional justificam a elaboração e desenvolvimento de programas de atividade física em ambientes corporativos, que visem à elevação do nível de atividade física e a promoção da qualidade de vida dos colaboradores, num espaço de tempo que pouco seria comprometido por outras atividades.

A falta de tempo muitas vezes é vista como uma barreira importante para a prática de exercícios físicos (FIGUEIRA Jr, 2004). Visto isso, elaborou-se um programa para incentivar a prática de atividades físicas em uma indústria da área de telecomunicações em São José/SC.

O PROGRAMA DE CAMINHADA

A caminhada é um dos exercícios mais procurados para fins de saúde. Além disso, sua aplicação é de fácil controle, não implica riscos à saúde, tem sua intensidade controlada facilmente, não exige revisão médica para quem é saudável, além de não apresentar grandes custos para sua realização. Além disso, são associados a essa prática inúmeros benefícios à saúde, podendo ainda ser realizada em grupo, embora os limites físicos individuais devam ser respeitados. (COELHO e COELHO, 2007).

Trazer essa prática para a realidade de uma indústria torna-se um desafio, uma vez que há necessidade de espaço para sua realização, e questões burocráticas de rotina da empresa permeiam a validade de sua implantação, como por exemplo, a necessidade de o colaborador não sair dos espaços da empresa para realizar uma atividade a ela vinculada.

O programa acontece desde junho de 2009, três vezes por semana (segundas, quartas e sextas), num espaço interno da empresa que foi marcado e denominado “trilha de caminhada”. Participa da caminhada uma média de 25 pessoas por dia, e o grupo é bem heterogêneo, embora se perceba uma prevalência de mulheres na faixa dos 39/40 anos. O Profissional de Educação Física permanece no local por uma hora, fornecendo as devidas orientações para caminhada, controlando principalmente a intensidade do exercício físico e também a frequência dos participantes.

A medida de intensidade da caminhada é feita pela aferição da frequência cardíaca (FC), mediante palpação radial, um método bastante utilizado para esse fim, pois a FC está intimamente ligada ao trabalho do coração, permitindo um aumento progressivo do treinamento com controle e segurança (POWERS E HOWLEY, 2000). Ainda, segundo Powers e Howley (2000), ao se prescrever a intensidade do exercício, é importante estabelecer uma zona alvo para a FC de treinamento. No programa de caminhada, utiliza-se a faixa de 60 a 80% da frequência cardíaca máxima, seguindo recomendações do *American College* para exercício moderado (ACSM's, 2009). A FC máxima é obtida pela equação, $FCM = 220 - idade$.

Inicialmente, verifica-se a frequência cardíaca do colaborador ao chegar no espaço do programa. Logo após uma volta na trilha, é feita

uma nova medição. Se depois dessa primeira volta a frequência cardíaca já se encontrar dentro da zona alvo, pede-se que o participante mantenha a intensidade, caso contrário são feitos ajustes na intensidade.

Durante a permanência do profissional de Educação Física no local do programa, é possível também sanar dúvidas dos interessados sobre os aspectos gerais da prática de exercícios físicos. Essa oportunidade dada aos participantes para conversar sobre exercício, alimentação e saúde é fundamental para o êxito na intervenção, pois resulta em mudanças de comportamento, influenciando diretamente sua retenção no programa.

São realizadas avaliações físicas com periodicidade semestral em todos os interessados. Por exemplo, no ano de 2011, foram feitas vinte avaliações físicas no início do ano e dez no final, totalizando trinta avaliações físicas. Somente sete participantes fizeram o pré-teste e o pós-teste, como segue no Gráfico 1.

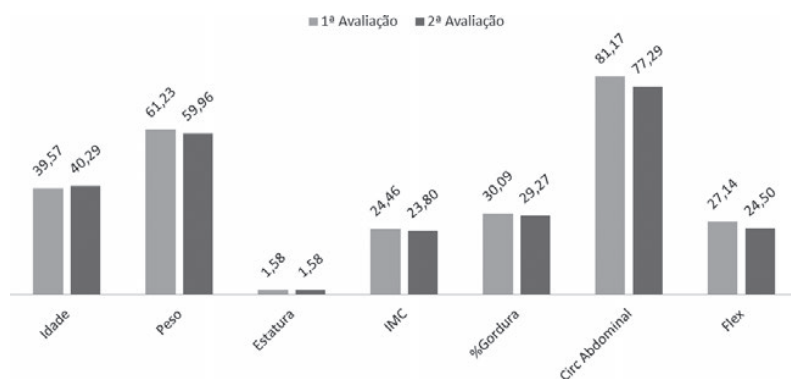


GRÁFICO 1 – Média referente à Idade (anos), Peso (kg), Estatura (m), IMC, Percentual de Gordura (%), Circunferência Abdominal (cm) e Flexibilidade de Membros Inferiores dos participantes do *Programa de Caminhada*. Realizado com 7 participantes do sexo feminino que participaram dos dois momentos.

Observa-se, pelo gráfico 1, que os participantes estavam com o Índice de Massa Corporal (IMC) dentro do considerado normal, no começo do ano, e mantiveram esse índice na segunda avaliação. Com relação ao percentual de gordura, os índices também não se alteraram significativamente entre uma avaliação e outra. Percebe-se que o perfil

dos participantes é de pessoas de 40 anos, com IMC e Circunferência Abdominal, dentro dos parâmetros de normalidade e com o Percentual de Gordura na faixa considerada alta (tabelas de referência abaixo).

Índice de Massa Corporal

Categoria	IMC
Abaixo do peso	Abaixo de 18,5
Peso Normal	18,5 a 24,9
Sobrepeso	25,0 a 29,9
Obesidade Grau I	30,0 a 34,9
Obesidade Grau II	35,0 a 39,9
Obesidade Grau III	40,0 e acima

Adaptado – ACSMs, 2009

Percentual de Gordura

Classificação	Masculino	Feminino
Faixa recomendável	10 a 18%	16 a 25%
Acima	19 a 25%	26 a 32%
Risco à saúde	> 25%	> 32%

Adaptado – Nahas, M. V., 2010

Circunferência Abdominal

Classificação	Masculino	Feminino
Normal	≤ 94 cm	≤ 80 cm
Risco à saúde	95 a 101 cm	81 a 87 cm
Alto risco à saúde	≥ 102 cm	≥ 88 cm

Adaptado – ACSMs, 2009

Por se tratar de um programa que visa melhorar o estilo de vida dos colaboradores, em momentos pontuais, o programa é vinculado a eventos de qualidade de vida desenvolvido pela empresa para os colaboradores. Assim, o profissional também ministra palestras e realiza intervenções que possam agregar informações da área da Educação Física.

CONCLUSÃO

O Programa de caminhada implantado na indústria de São José está em pleno funcionamento desde o ano de 2009. Nesse tempo, vários profissionais de Educação Física do SESI puderam participar e contribuir, tanto para a melhoria do programa quanto para enriquecer as trocas entre professor e colaborador. Percebe-se, nitidamente, que o objetivo do Programa (aumentar a prática de atividades físicas dentro da empresa) está sendo constantemente atingido. Além disso, a empresa apresenta o Programa em reuniões de integração dos novos colaboradores e o descreve em sua cartilha de benefícios como um dos programas oferecidos para a promoção de qualidade de vida.

Para replicação desse tipo de programa dentro de uma indústria ou qualquer ambiente corporativo, sugere-se:

- Fazer divulgação sobre o início do programa e divulgações de manutenção, podendo-se elaborar convite nominal de retorno aos desistentes;
- Elaborar uma cartilha para controle dos minutos e entregar aos participantes, ou uma cartilha com a soma de passos por dia, se houver pedômetros disponíveis;
- Identificar, na empresa, calçadas internas que possam servir como trilha de caminhada. Na empresa em questão, foi pintada a marcação no chão, e placas com frases que estimulam a prática de atividade física identificam o local;
- Elaborar camiseta específica para os participantes ou, ao menos, para o professor;
- Incentivar a participação em eventos e competições das modalidades caminhada e corrida em que se possa utilizar o exercício físico moderado, como, por exemplo, a Corrida e Caminhada do Industriário, que acontece todos os anos e é organizada pelo SESI/SC.

REFERÊNCIAS

ACHUTTI A, AZAMBUJA MIR. Doenças crônicas não-transmissíveis no Brasil: repercussões do modelo de atenção à saúde sobre a seguridade social. **Cien. Saude Colet.** 2004; 9(4): 833-840.

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 8th ed. Philadelphia (PA): Wolters Kluwer Health Ltd: 2009, 63 p.

BAICKER, K. et al. Workplace wellness programs can generate savings. *Health Affairs*, v. 29, n. 2, p. 304-311, 2010.

BRASIL. Parecer CNE/CSE n.º 7, de 31 de março de 2004.

COELHO C.S.E, COELHO I.C. **Comparação dos benefícios obtidos através da caminhada e da hidroginástica para a terceira idade**. ANAIS do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins. 2007. Disponível em [http://www.ufpi.br/subsiteFiles/def/arquivos/files/COMPARAO%20DOS%20BENEFICOS%20OBTIDOS%20ATRAVS%20DA%20CAMINHADA%20E%20DA%20HI-DROGINSTICA%20PARA%20A%20TERCEIRA%20IDADE\(1\).pdf](http://www.ufpi.br/subsiteFiles/def/arquivos/files/COMPARAO%20DOS%20BENEFICOS%20OBTIDOS%20ATRAVS%20DA%20CAMINHADA%20E%20DA%20HI-DROGINSTICA%20PARA%20A%20TERCEIRA%20IDADE(1).pdf).

CONFEE. A Educação Física no Ambiente Corporativo. São Paulo: Revista E.F, n° 39, mar/2011.

DEL DUCA, G. F.; NAHAS, M. V. **Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. 1. ed. Florianópolis, UFSC/Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde, 2011.

FERREIRA, MARCOS SANTOS; NAJAR, ALBERTO LOPES. Programas e campanhas de promoção da atividade. **Ciênc. saúde coletiva**;10 (supl):207-219, set.-dez. 2005.

FIGUEIRA Jr, A. **Atividade física na empresa: perspectivas na implantação de programas de atividade física e qualidade de vida**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano II, n°4, jul/dez 2004.

HALLAL, P. C.; ANDERSEN, L. B.; BULL, F. C.; GUTHOLD, R.; HASKELL, W.; EKELUND, U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **Lancet** 2012; 380:247-57.

JAMES, D. C. Weight loss strategies used by African American women: possible implications for tailored messages. **J Hum Nutr Diet**; 26(1): 71-7, Feb. 2013.

KARMAN, R. L. **Worksite Health Promotion Economics: Concensus and Analysis, Human Kinetics**, 1995.

MACHADO, C. E.; SILVEIRA, M. F.; SILVEIRA, V. M. Prevalência de estratégias de perda de peso e uso de substâncias para a perda de peso entre adultos: um estudo populacional. **Cad. Saúde Pública**; 28 (8): 1439-49, ago. 2012.

MURPHY MH, MURTAGH EM, BOREHAM CA, HARE LG, NEVILL AM. The effect of a worksite based walking programme on cardiovascular risk in previously sedentary civil servants. *BMC Public Health*. 2006; 6:136.

NAHAS, M. V.; SIMM, E. E. [et al.] **Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: relatório geral** – Brasília: SESI/DN, 2010.

NHS. National Institute for Health and Clinical Excellence. Promoting Physical Activity in the Workplace. Londres: mai/2008. Disponível em: <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/11981/40678/40678.pdf>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesity and overweight**. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>>. Acesso em: 26 maio 2014.

POWERS S.K, HOWLEY E.T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. Tradução de Marcos Ikeda. 3ª Ed. São Paulo: Manole, 2000.

PRATA P. R. The Epidemiologic Transition in Brazil. **Cad Saúde Pública** 1992; 8(2):168-175.

SIMÕES, H. **Educação Física e Promoção de Saúde**. Disponível em: www.educacaofisica.com.br. Acesso em: 15 de maio de 2013.

SOUSA, C. A.; CÉSAR, C. L. G.; BARROS, M. B. A.; CARANDINA, L.; GOLDBAUM, M.; MARCHIONI, D. M. L.; FISBERG, R. M. Prevalência de atividade física no lazer e fatores associados: estudo de base populacional em São Paulo, Brasil, 2008-2009. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 29(2):270-282, fev, 2013.

SUZAN J. W. R.; FRANK J. VAN L.; BURDORF A. The role of lifestyle, health, and work in educational inequalities in sick leave and productivity loss at work. **Int Arch Occup Environ Health**; 86(6): 619–627; Aug 2013.

UTTER, J.; DENNY, S.; DIXON, R.; AMERATUNGA, S.; TEEVALE, T. Family support and weight-loss strategies among adolescents reporting sustained weight loss. **Public Health Nutr**; 16(3): 499-504, mar. 2013.

_____. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO, 2010.

_____. Vigitel Brasil 2012: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

A atuação do profissional de educação física no núcleo de apoio à saúde da família do município de Tijucas, SC

Deivis Elton Schlickmann Frainer*
Mayara Guesser

INTRODUÇÃO

Os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (Nasf) são equipes multiprofissionais, compostas por profissionais de diferentes especialidades, que devem atuar de maneira integrada e apoiando os profissionais da Estratégia de Saúde da Família (ESF) e das equipes de Atenção Básica para populações específicas (Consultórios na Rua, equipes ribeirinhas e fluviais). Compartilham práticas e saberes em saúde com as equipes de referência apoiadas, buscando auxiliá-las no manejo ou resolução de problemas clínicos e sanitários, bem como agregando práticas que ampliem o seu escopo de ofertas (BRASIL, 2014).

O trabalho do Nasf é orientado pelo referencial teórico-metodológico do apoio matricial, uma estratégia de organização do trabalho em saúde, que acontece a partir da integração de equipes de Saúde da Família (eSF) e devem direcionar suas ações às situações/problemas comuns de certo território.

O trabalho articulado entre as eSF e o Nasf deve se dar a partir das necessidades, das dificuldades ou dos limites das equipes de Atenção Básica diante das demandas e necessidades de saúde. Desse modo, contribui para o aumento da capacidade de cuidado das equipes apoiadas, para ampliar o escopo de ofertas das Unidades Básicas de Saúde (UBS), bem como para auxiliar articulação de/com outros pontos de atenção da rede, sempre que necessário, para garantir a continuidade do cuidado dos usuários. Esses objetivos do apoio matricial do Nasf se materializam por

* CREF 008381-G/SC; dfrainer@hotmail.com; Profissional de Educação Física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família, de Tijucas (SC); Av. Coleira, 151, Bairro Praça, Tijucas, SC. CEP 88200-000.

meio do compartilhamento de problemas, da troca de saberes e práticas, entre os diversos profissionais, e da articulação pactuada de intervenções, levando em conta a clareza das responsabilidades comuns e as específicas da equipe de AB e dos diferentes profissionais do Nasf (BRASIL, 2014).

Dessa forma, pode-se dizer que o Nasf constitui-se uma retaguarda especializada para as equipes de Atenção Básica/Saúde da Família, atuando no lócus da própria AB. Além disso, desenvolve trabalho compartilhado e colaborativo em pelo menos duas dimensões dentro do apoio matricial: clínico-assistencial e técnico-pedagógica. A primeira produz ou incide sobre a ação clínica direta com os usuários, e a segunda produz ação de apoio educativo com e para as equipes.

As ações desenvolvidas pelo Nasf têm então, geralmente, dois principais públicos-alvo: as equipes de referência apoiadas (eSF, eAB para populações específicas – Consultórios na Rua, equipes ribeirinhas e fluviais) e diretamente os usuários do Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2009).

O apoio e a atuação do Nasf também acontecem por meio de ações que envolvem coletivos, tais como ações sobre os riscos e vulnerabilidades populacionais, ou mesmo em relação ao processo de trabalho coletivo de uma equipe. Tais dimensões podem e devem se misturar em diversos momentos, guiando-se de forma coerente pelo que cada momento, situação ou equipe requer. Isso significa poder atuar, tomando como objeto os aspectos sociais, subjetivos e biológicos dos sujeitos e coletivos de um território, direta ou indiretamente.

Além do Apoio Matricial, o Nasf apresenta outras ferramentas tecnológicas importantes para o processo de trabalho em conjunto com a ESF, entre elas: clínica ampliada, o projeto terapêutico singular, o projeto de saúde do território e a pactuação. Cada uma dessas ferramentas tecnológicas tem uma lógica conceitual e oferecem a possibilidade de desenvolver uma rotina de trabalho visando resolver os problemas de saúde da população.

O Nasf, portanto, faz parte da Atenção Básica, mas não é um serviço com espaço físico independente. Isso quer dizer que os profissionais do Núcleo utilizam-se do próprio espaço das Unidades Básicas de Saúde e do território adstrito para o desenvolvimento do seu trabalho.

As equipes de Saúde da Família são compostas por um enfermeiro, um técnico em enfermagem, um médico de família e de seis a oito

agentes comunitárias de saúde. Já a equipe do Nasf é composta por outros profissionais, diferentes da eSF, que é determinada de acordo com a modalidade de Nasf contemplada pelo município e de acordo com as necessidades do próprio município. Atualmente, existem três modalidades de Nasf, cada qual com a sua especificidade, que podem contar com profissionais como o profissional de educação física, nutricionista, fisioterapeuta, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional, médicos especialistas (ginecologia e obstetrícia, homeopata, pediatra, psiquiatra, geriatra, clínico, do trabalho, veterinário, acupunturista), psicólogo clínico, assistente social, farmacêutico, sanitarista e educador social (BRASIL, 2013).

O profissional de Educação Física é um ator importante que pode integrar as equipes do Nasf. Seu objeto de trabalho, o movimento humano, é muito importante dentro dos objetivos de melhora da saúde dos indivíduos e coletividades, dentro dos conceitos de promoção da saúde e prevenção de doenças. Sua atuação em equipes multiprofissionais traz uma perspectiva diferente, pois a atividade física, o movimento humano, trazem diversos benefícios que não somente se restringem à melhora do condicionamento físico, mas também ao bem-estar social e mental dos indivíduos (AZEVEDO, 2010).

Entretanto, a participação mais ativa de profissionais de Educação Física na AB é recente, e por isso inexistia metodologia de trabalho e atuação sistematizada. Isso é algo interessante de constatar, visto que os profissionais podem atuar de forma criativa, adaptando-se à realidade da população e às condições disponibilizadas pelos municípios. Este trabalho tem como objetivo descrever o processo de trabalho do profissional de Educação Física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família do município de Tijucas, Santa Catarina, a base conceitual e a lógica de organização das atividades e projetos desenvolvidos.

DESENVOLVIMENTO

O profissional de educação física iniciou seu trabalho em agosto de 2011, junto aos demais profissionais do Nasf de Tijucas, todos abrigados no Centro Municipal de Promoção à Saúde (CEMPS), que havia sido inaugurado no mês de junho de 2011, no bairro da Praça. Na ocasião, não havia demanda de trabalho para o profissional de educação física. Inicialmente, foi organizada uma rotina de avaliações físicas dos

pacientes, e um programa de Atividades Físicas, para que os pacientes do SUS pudessem ser incluídos, conforme suas preferências e condição de saúde. Foram elaborados uma ficha e um programa de avaliação física, e um programa de atividades físicas, idealizando a promoção, prevenção e reabilitação em saúde.

Os usuários do SUS encaminhados para a prática de atividade física, por meio de requisições dos médicos, nutricionistas e fisioterapeutas, agendavam a avaliação física com o profissional de educação física. No agendamento, os usuários eram orientados a trazer exames médicos, cartão do SUS, e roupa adequada para avaliação física. A avaliação é composta por um questionário contendo diversas informações: dados pessoais e socioeconômicos, histórico de saúde familiar (doenças mais comuns na família do usuário), histórico pessoal de problemas de saúde e as principais queixas atuais, uso de medicamentos (tipo, frequência e quantidade), histórico de cirurgias e lesões pregressas, questionário de prontidão para a prática de atividade física (Q-PAF), histórico sobre a prática de atividades físicas pregressas e atuais, preferências de atividades físicas, avaliação antropométrica (peso, estatura, circunferências, dobras cutâneas, aferição de pressão arterial). Após a avaliação, o paciente era direcionado para a prática de atividade física, de acordo com as suas condições de saúde, preferências e a disponibilidade de vagas e horários das atividades.

O programa de atividades físicas contava, inicialmente, com quatro possibilidades: grupos de caminhada e atividades físicas ao ar livre, grupos de fortalecimento e resistência muscular, grupos de hidroginástica e natação e grupo de atividades físicas para crianças. Todas essas atividades eram realizadas no CEMPS, que contém piscina aquecida, uma sala de cinesioterapia, e uma sala de terapias complementares, e nas imediações do bairro da Praça, utilizando-se de ruas e academias ao ar livre.

As caminhadas em grupo eram realizadas com frequência de cinco vezes por semana, sendo dois grupos formados a partir das condições de condicionamento do grupo. A duração da caminhada era de 45 minutos, iniciando com 10 minutos para aquecimento com alongamentos, e os 5 minutos finais para desaquecimento. Formaram-se dois grupos de caminhada: um com caminhadas em intensidade moderada e alta, e outro caminhando com intensidade baixa e moderada.

As atividades dos grupos de fortalecimento e resistência muscular eram realizadas na frequência de duas vezes por semana, com duração de 45 minutos por aula. Os usuários encaminhados para esse grupo em geral apresentavam doenças osteoarticulares, como osteopenia, osteoporose, tendinites, bursites, etc., ou com necessidade de atividades de fortalecimento após processo de reabilitação. Além desses, foi também criado um grupo visando ao emagrecimento, para usuários com sobrepeso e obesidade, diabéticos, hipertensos, entre outras condições de saúde.

Os grupos de hidroginástica e natação eram realizados na frequência de duas vezes por semana, com duração de 45 minutos por aula. Criou-se inicialmente um grupo de iniciação à natação, para adultos, e cinco grupos de hidroginástica. Os grupos de hidroginástica foram divididos de acordo com os níveis de condicionamento físico e os problemas de saúde de cada participante. Assim, foram criados dois grupos que realizavam hidroginástica em intensidade moderada e alta, um grupo que realizava hidroginástica com intensidade baixa e moderada, um grupo de idosos e gestantes e um grupo de pacientes com pós-reabilitação fisioterápica.

O programa de atividades físicas com crianças, chamado Criança Ativa, era realizado na frequência de três vezes semanais, com 45 minutos de duração por aula, e compreendia crianças de 7 a 10 anos que apresentavam encaminhamento para atividades físicas. As crianças realizavam atividades variadas em cada dia, sendo mais frequentes as caminhadas, pedaladas e a natação. Além das atividades físicas, as crianças tinham acompanhamento nutricional, com a participação da nutricionista, que realizava diversas atividades de educação nutricional e acompanhamento do crescimento dessas crianças. As atividades físicas com crianças duraram 1 ano, e, após esse período, decidiu-se encaminhar as crianças avaliadas no Nasf para programas esportivos realizados no município, que apresentavam baixa demanda e poderiam oferecer melhor suporte na realização das atividades físicas para essa faixa etária.

Após um ano de realização das atividades no CEMPS, resolveu-se expandir as atividades para outros bairros, e, para isso, foi necessário adotar a estratégia do Apoio Matricial. Optou-se por essa ferramenta,

pois, para desenvolver as demais ferramentas tecnológicas, como as interconsultas, a clínica ampliada, o projeto terapêutico singular e o projeto de saúde do território é necessário que toda a equipe e o serviço de saúde sejam organizados para tal. Entretanto, com o tempo e a aquisição de conhecimento e o amadurecimento das práticas profissionais, foi possível desenvolver todas as ferramentas tecnológicas descritas, por meio de projetos e estratégias interdisciplinares e multiprofissionais.

A prática do Apoio Matricial como ferramenta do profissional de Educação Física

O Apoio Matricial, além de fundamental, torna-se um desafio na prática, pois envolve a educação e as práticas pedagógicas, e nem todos os profissionais de saúde assentam conhecimentos.

O Apoio Matricial é um modo de produzir saúde de forma compartilhada, no qual os profissionais da Estratégia de Saúde da Família (ESF) são apoiados pelos profissionais do Nasf em intervenções terapêuticas e pedagógicas (BRASIL, 2011). Parte do pressuposto de que as funções de gestão são exercidas entre sujeitos, ainda que com distintos graus de saber e poder (CAMPOS, 2000). O Apoio Matricial é uma metodologia de gestão do cuidado, possuindo conceitos fundamentais que o sustentam. Os conceitos e definições de interdisciplinaridade, integralidade, longitudinalidade, equipe de referência e formação de vínculo, além da hierarquização e horizontalização, perpassam a construção e implantação da proposta do Apoio Matricial.

Em minha prática profissional, tenho desenvolvido a prática do apoio matricial com mais propriedade na Atenção Básica do meu município, como integrante do Nasf. Isso se deve pelo fato de que, para desenvolver as demais ferramentas tecnológicas, é preciso que toda a equipe e o serviço de saúde sejam organizados para tal. O Apoio Matricial assegura retaguarda especializada a equipes e profissionais encarregados da atenção a problemas de saúde. Trata-se de uma metodologia de trabalho complementar àquela prevista em sistemas hierarquizados, a saber: mecanismos de referência e contrarreferência, protocolos e centros de regulação (DELZIOVO et al, 2012)

Assim, vou descrever abaixo um pouco da minha principal atividade e experiência de matriciamento. Trata-se do projeto Motivadores

da Atividade Física. Sabe-se que a atividade física é importante para a saúde, mas não é um comportamento fácil de inserir no cotidiano. Vivemos em cidades com pouca estrutura para fazer atividades físicas de forma segura e gratuita, sem contar na falta de profissionais para uma boa orientação.

O projeto Motivadores da Atividade Física surgiu com o objetivo de orientar os profissionais da ESF e a comunidade sobre a importância da atividade física, e motivar as pessoas a se tornarem ativas no dia a dia. Foi idealizado para realizar discussões com os profissionais da saúde sobre a importância da atividade física, como motivar as pessoas para a prática da atividade física, como realizar as atividades físicas em diferentes contextos, e como tornar a vida mais ativa. Trata-se de um projeto que assenta base nos conceitos de autocuidado, empoderamento e autonomia, para nortear suas práticas e ações efetivas na Atenção Básica.

A experiência iniciou-se em agosto de 2012, quando se organizaram reuniões mensais para discutir os conceitos principais da atividade física, exercício físico e os benefícios da atividade física para a saúde. Além da perspectiva pedagógica do projeto de ensino-aprendizagem, também se pensou na perspectiva assistencial, onde foi organizado um espaço para que os profissionais da saúde também pudessem realizar as atividades físicas, e assim motivassem os usuários e a comunidade a também realizarem essas atividades.

As atividades físicas propostas foram a hidroginástica e a caminhada. Assim, formaram-se grupos de caminhadas que partiam das Unidades Básicas de Saúde de Tijucas, nas segundas, quartas e sextas-feiras, das 08h às 9h da manhã. Nas terças e quintas-feiras, pela manhã, eram realizadas as aulas de hidroginástica no CEMPS.

Foram criadas fichas de inscrições e panfletos de divulgação dos grupos de caminhadas. A divulgação foi realizada pelas ACS, por cartazes e panfletos nas UBS, pelos veículos de comunicação como a rádio e o principal jornal da cidade. Além disso, os usuários das UBS interessados em participar dos grupos, foram motivados com uma palestra inicial, realizada pelo profissional de educação física.

A partir desses grupos, foram planejados eventos de integração dos grupos de caminhadas, e assim realizaram-se grandes caminhadas, como a Caminhada para a Vida e a Caminhada Valorizando a Vida,

com participação dos profissionais da saúde, usuários do SUS, trabalhadores do setor formal e a comunidade em geral. Para consolidar esse projeto, em 2013 houve uma grande Caminhada com a maioria dos participantes do projeto, intitulada Caminhada para a Vida. A partir dessa iniciativa, também realizamos a caminhada Valorizando a Vida, em parceria com a SIPAT da Cerâmica Portobello, e agora estamos organizando mais um grande evento de caminhada em comemoração ao Outubro Rosa, e pensando no combate ao Câncer de Mama. Todas essas ações têm apoio da Secretaria Municipal de Saúde e também de parceiros locais, como a Polícia Militar, o Departamento de Trânsito do Município, as UBS, o Centro Municipal de Promoção à Saúde, a Secretaria de Ação Social, a Rádio Vale, o Jornal a Razão, entre outros, que auxiliam na divulgação e organização dos eventos.

A comunidade vem aderindo de forma satisfatória às atividades. Quanto à eSF, a integração do trabalho está sendo construída gradativamente, devido a algumas limitações da gestão local.

Promoção da Saúde no Território

Assim, ao inserir-se na Estratégia de Saúde da Família, que atualmente é a estratégia prioritária da AB para os cuidados à saúde da população, é necessário fazer uma grande reflexão sobre o trabalho em Saúde Coletiva, e principalmente nossos atuais objetivos que envolvem o trabalho dentro de um conceito ampliado de saúde. A perspectiva do conceito ampliado de saúde nos convida a conhecer melhor a realidade da população onde estamos intervindo, para planejar ações resolutivas e que tenham um impacto nos indicadores de saúde.

O conceito ampliado de saúde, constante na Constituição Federal do Brasil de 1988, foi construído na VIII Conferência Nacional de Saúde de 1986, e fornece elementos para pensarmos em saúde de uma forma mais abrangente e não somente como a ausência de doença. No debate contemporâneo, diversos autores têm criticado essa chamada definição negativa de saúde. Para Almeida Filho e Andrade (2003, p.101), “em uma perspectiva rigorosamente clínica (...) a saúde não é o oposto lógico da doença e, por isso, não poderá de modo algum ser definida como ‘ausência de doença’. (...) os estados individuais de saúde não são excludentes vis à vis a ocorrência de doença”.

O conceito ampliado de saúde estabelece que “*em sentido amplo, a saúde é a resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde*”. Sendo assim, é principalmente resultado das formas de organização social, de produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida. (BRASIL, 1988, p.1).

Atentar-se para o conhecimento profundo da realidade da população, suas especificidades e particularidades não é uma tarefa fácil, pois muitas vezes envolve um estranhamento da realidade, e um conhecimento que pode nortear as ações e iniciativas para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Ao adentrar a realidade do município de Tijucas, percebemos que cada bairro tem suas necessidades, sua realidade, uma organização, e uma identidade. Isso precisa ser respeitado ao se planejar e organizar o trabalho em saúde. A população precisa sentir-se parte de todo o processo, e compreender que saúde é uma responsabilidade de todos e não somente do governo ou dos profissionais envolvidos.

Para combater as iniquidades de saúde, devemos conhecer melhor as condições de vida e trabalho dos diversos grupos da população. Para isso, é necessário estabelecer as relações dessas condições de vida e trabalho, por um lado, com determinantes mais gerais da sociedade e, por outro, com determinantes mais específicos próprios dos indivíduos que compõem esses grupos. Precisamos também definir, programar e avaliar políticas e programas que pretendam interferir nessas determinações. Além disso, é necessário que a sociedade se conscientize do grave problema que as iniquidades de saúde representam, não somente para os mais desfavorecidos como também para o conjunto social, buscando, com isso, obter o apoio político necessário à implementação de intervenções (BOING, A. F.; D'ORSI, E.; REIBNITZ JÚNIOR, C., 2012).

Objetivando compreender melhor os processos de trabalho na Atenção Básica e os determinantes do processo saúde-doença, os profissionais do Nasf de Tijucas realizaram a Especialização Multidisciplinar em Saúde da Família, oferecida a distância pela UNASUS/UFSC. Isso contribuiu para refletir e melhorar o trabalho da nossa equipe, pois suscitou uma série de debates em torno do trabalho assistencialista que a maioria dos profissionais vinha realizando, e permitiu que a maioria

refletisse e repensasse suas práticas. Como professor de educação física e também militante na área da saúde coletiva há mais tempo, reconheci a importância de organizar um trabalho voltado para a promoção da saúde. Porém, em outras áreas do conhecimento, muitas vezes existe resistência e muita dificuldade em pensar saúde de uma forma tão abrangente e com dimensões que em muitas circunstâncias fogem de nosso escopo de atuação.

No município de Tijucas, existem muitos problemas organizacionais no setor saúde, e muita dificuldade em relação à gestão. As equipes de ESF são mal coordenadas, e o pouco que realizam é por pró-atividade. Os profissionais do Nasf quase não têm demanda de trabalho a partir das solicitações da ESF, somente por meio do encaminhamento médico, e eles próprios necessitam criar ações e estimular as atividades da ESF, para poderem realizar seu trabalho de forma efetiva. Tivemos muita dificuldade por falta de dados claros sobre a saúde da população, e também na inserção dentro das UBS. Mas nossos esforços de aproximação e os objetivos de realizar um trabalho condizente com as prerrogativas do Nasf estão suscitando debates, e aos poucos o trabalho está se aperfeiçoando.

Planejamento, Gestão e o Processo de Trabalho na Atenção Básica à Saúde

A partir da realidade da população e também dos recursos disponíveis, devemos planejar as ações, o que exige um esforço intersetorial e integrado no município. A ABS necessita de uma organização crucial das equipes de Saúde da Família, e uma integração dessas eSF's com as equipes de Apoio, no caso os profissionais do Nasf e as Agentes Comunitárias de Saúde (ACS's).

Segundo Lacerda, Botelho e Colussi (2012), a estruturação do processo de trabalho das equipes tem seu início a partir da conformação sociocultural e epidemiológica do território, no caso das equipes de ESF e Nasf. Para êxito de suas ações e assegurar, recuperar e manter a saúde da população sob sua responsabilidade, cabe às equipes identificarem os problemas de saúde no território de abrangência das Unidades. Com base nessas informações, as equipes realizarão o planejamento e a programação local das ações de saúde, a fim de estabelecer um plano de

intervenção e acompanhamento das ações. Esse planejamento deve ser realizado com a participação social e popular.

Por meio das discussões dos profissionais do Nasf de Tijucas, e durante a realização da Especialização em Saúde da Família ofertada pela UNASUS/UFSC, foi possível ressignificar e mudar um pouco os rumos do trabalho efetuado na ABS de Tijucas. Somos uma única equipe de Nasf no município, e temos o único serviço público de atendimento dos profissionais de fisioterapia, psicologia, nutrição, fonoaudiologia, e atividades físicas no município de Tijucas. Por isso, a gestão nos cobra um trabalho assistencial, e com demanda alta de consultas individuais. Estamos localizados numa clínica chamada Centro Municipal de Promoção à Saúde (CEMPS), que funciona mais na lógica da clínica (reabilitação) e pouco atua na prevenção e promoção. Nesse contexto, os profissionais começaram a discutir a mudança dessa realidade de trabalho e a estruturar um plano de ação para mudar a realidade das práticas nos serviços de saúde.

Ficou ajustado com a gestão local que iríamos visitar as comunidades do município e as UBS's, para fazer o reconhecimento e estranhamento da realidade. Elaboramos um cronograma de visitas aos bairros, e também um questionário para nortear nosso olhar sobre algumas situações importantes. Após as visitas nos bairros, fizemos reuniões com o grupo de profissionais do Nasf para levantar os principais problemas de cada comunidade (saúde, habitação, moradia, social, cultural, etc.) e planejar estratégias para resolver tais problemas. Durante as visitas, tivemos alguns casos individuais e emergenciais, aos quais atendemos prontamente, direcionando aos serviços necessários para a resolução. Os problemas maiores, conjunturais e estruturais de cada comunidade foram levantados e criaram-se estratégias de combate e articulação intersetorial para a sua resolução.

A participação intersetorial e a definição dos responsáveis na execução de cada atividade foram momentos em que negociamos o compartilhamento de responsabilidades entre as pessoas e as instituições envolvidas. Ao tratar do planejamento de saúde, é importante chamar a atenção para a importância estratégica desse processo, pois a atribuição de responsabilidades, neste caso, não é um processo eminentemente técnico, de delegação de funções e competências, mas um processo

político, no qual se testa também o grau de comprometimento das diversas instituições e dos diversos atores com o processo (TEIXEIRA, 2010).

Para que as ações sejam resolutivas em saúde é necessário planejar, e a maior riqueza do planejamento está no processo de planejar, na análise e na discussão que leva ao diagnóstico, à visão do futuro desejável e factível e ao estabelecimento dos objetivos e dos planos de trabalho. Adotado como prática social, envolvendo uma ampla gama de atores, o planejamento participativo exerce um forte poder de aglutinação de pessoas e grupos, os quais passam a compreender e conviver com os anseios dos outros atores sociais. A negociação entre grupos torna-se mais fácil, e o compromisso de todos com a concretização dos ideais fica muito ampliado (TANCREDI; BARRIOS; FERREIRA, 1998).

Mediante essa questão, os profissionais do Nasf planejaram três ações iniciais de atuação:

- *Ação 1* – Capacitação dos profissionais da ESF, ACS e Nasf, voltada para a atuação multiprofissional e interdisciplinar.
- *Ação 2* – Projeto Piloto de atuação no Bairro da Praça, desenvolvendo temas e atividades de acordo com as demandas expostas pela equipe de ESF.
- *Ação 3* – Planejamento e desenvolvimento de ações com as demais comunidades, a partir das experiências e ações bem sucedidas no projeto piloto. A partir das observações específicas do Bairro da Praça, criou-se uma planilha operacional, que norteará as ações da equipe Nasf, com o ESF e com os demais setores da sociedade necessários.

Apresentamos essas informações e o resultado das análises realizadas inicialmente para a Secretária de Saúde do Município, e as coordenadoras da Atenção Básica e da Estratégia de Saúde da Família. Posteriormente apresentou-se para o prefeito e os demais secretários do município, e tivemos um retorno positivo da maioria, construindo assim um elo importante de apoio intersetorial. Foi um primeiro diálogo e uma primeira aproximação, que já rendeu frutos para o ano de 2014. Iniciamos com ações no ambiente escolar, apoiando a formação continuada dos professores da rede municipal, tratando de temas importantes na área da saúde. Para o ano de 2014, já elaboramos uma agenda

de ações e atividades mensais de promoção à saúde, e conduziremos os trabalhos de acordo com as necessidades da população.

Esse trabalho de reconhecimento do território e o projeto Motivadores da Atividade Física foram apresentados na IV Mostra Nacional de Experiências Exitosas no SUS, em março de 2014, em Brasília, e pode ser conhecido acessando o link ao final do capítulo. Além disso, foram realizadas apresentações em congressos, matérias em jornais e entrevistas em rádio, que também podem ser consultadas na internet.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o trabalho na Atenção Básica deve ser pautado em organização das ações e norteado pelos conhecimentos dos conceitos básicos em saúde, pela epidemiologia, o planejamento, a gestão e os processos de trabalho na ótica da interdisciplinaridade. O trabalho multiprofissional é um desafio, e ainda merece ser mais bem investigado e melhor explorado como conteúdo teórico/prático. Entretanto, com o conhecimento da realidade da população, é possível avançar no planejamento e nas ações interdisciplinares necessárias para melhorar e mudar o contexto de saúde de uma determinada comunidade. Para isso, é preciso que as equipes trabalhem unidas e que somem suas forças, para juntos construir um plano de mudança e executar ações efetivas.

O profissional de educação física é um dos mais importantes para o desenvolvimento de ações de promoção à saúde, porque seu foco de atuação é o movimento humano e todas as suas manifestações. Esse profissional pode trazer todos os seus conhecimentos e instrumentalizar os demais colegas integrantes de equipes multiprofissionais sobre a importância da adoção de hábitos saudáveis, do combate ao sedentarismo e à inatividade física, e a importância da atividade física na prevenção de doenças e na promoção da saúde. Além disso, o profissional de educação física pode organizar um trabalho assistencial na saúde, executando atividades físicas das mais variadas para a população, tanto individualmente como em grupos de pessoas. Essas perspectivas de atuação abrangem uma gama de possibilidades e devem ser eleitas de acordo com a realidade de cada município e sua organização.

Somente o trabalho comprometido e integrado entre os profissionais da eSF/ACS's/Nasf trará efeitos positivos na saúde da população, e

para isso devem-se estabelecer áreas de atuação prioritária. A atividade física é uma dessas áreas, devido à necessidade de combate ao grande aumento de doenças crônicas não transmissíveis na atualidade. Entretanto, existem poucos profissionais de educação física na área da saúde pública, e temos uma demanda muito grande de trabalho. Por isso mesmo, é fundamental que haja muitas ações de matriciamento, e que os demais profissionais tornem-se parceiros e motivadores da prática de atividades físicas em âmbito coletivo.

Gostaria de agradecer ao município de Tijucas, aos colegas de trabalho no CEMPS, à UFSC e à UNASUS pela oportunidade, bem como às tutoras e aos gestores do Curso pela troca constante e valiosa para conosco durante a Especialização em Saúde da Família. Agradeço também pelo comprometimento e empenho e pela ousadia de acreditar nesse projeto maravilhoso que é o SUS. Para ele se concretizar completamente, somos a mola propulsora, somos o motor, e o coração. Se depender de mim, chegaremos lá!

REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, N. de. & ANDRADE, R. F. S. Holopatogênese: esboço de uma teoria geral de saúde-doença como base para a promoção da saúde. In: CZERESNIA, D. & FREITAS, C. M. de. (Orgs.) **Promoção da Saúde: conceitos, reflexões e tendências**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2003.

AZEVEDO, L. F. et al. **Recomendações sobre Condutas e Procedimentos do Profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro: CONFEE, 2010.

BOING, A. F.; D'ORSI, E.; REIBNITZ JÚNIOR, C. Epidemiologia [Recurso eletrônico]. **Universidade Federal de Santa Catarina**. Centro de Ciências da Saúde. Curso de Especialização Multiprofissional em Saúde da Família. / Universidade Federal de Santa Catarina; – 2. ed. – Florianópolis : Universidade Federal de Santa Catarina, 2012. 95 p.

BRASIL, Ministério da Saúde do. **Guia prático de matriciamento em saúde mental**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 256, de 11 de março de 2013**. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2013/prt0256_11_03_2013.html. Acessado em 06 de junho de 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 399/GM, de 22 de fevereiro de 2006**. Divulga o Pacto pela Saúde 2006 – Consolidação do SUS e aprova as Diretrizes Operacionais do referido pacto. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, 23 fev. 2006a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Núcleo de Apoio à Saúde da Família** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 112 p.: il. – (Cadernos de Atenção Básica, n. 39)

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diretrizes do NASF**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. (Caderno de Atenção Básica n. 27).

BRASIL. **Constituição Federal da República**. Brasília: Governo Federal, 1988.

CAMPOS, G. W. S.; DOMITI, A. C. **Apoio matricial e equipe de referência: uma metodologia para gestão do trabalho interdisciplinar em saúde**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p. 399-407, fev. 2007.

CAMPOS, G.W.S. **Um método para análise e co-gestão de coletivos**. São Paulo: Hucitec, 2000.

DELZIOVO, C. R.; MORETI-PIRES, R. O.; COELHO, E. B. S. **Apoio matricial** / Universidade Federal de Santa Catarina;– Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2012. 49 p.

FERNANDEZ, J. C. A.; MENDES, R. (Org.). **Promoção da saúde e gestão local**. São Paulo: CEPEDOC, 2007.

LACERDA, JOSIMARI TELINO DE; BOTELHO, LÚCIO JOSÉ; COLUSSI, CLÁUDIA FLEMMING. Planejamento na atenção básica [Recurso eletrônico] / Universidade Federal de Santa Catarina. – Florianópolis : Universidade Federal de Santa Catarina, 2012. 64 p.

PEREIRA, M. G. **Epidemiologia: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1995.

ROUQUAYROL, M. Z.; GOLDBAUM, M. Epidemiologia: história natural e prevenção de doenças. In: ROUQUAYROL, M. Z; ALMEIDA FILHO, N. **Epidemiologia & saúde**. 6. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 2003.

SHIGUNOV NETO, A.; TEIXEIRA, A. A.; CAMPOS, L. M. F. **Fundamentos da ciência administrativa**. Rio de Janeiro: Ciência Moderna, 2005.

TANCREDI, F. B.; BARRIOS, S. R. L.; FERREIRA, J. H. G. **Planejamento em saúde**. São Paulo: FSP/USP, 1998.

TEIXEIRA, C. F. (org.). **Planejamento em saúde: conceitos, métodos e experiências**. Salvador: EDUFBA, 2010. 161p.

Links com Matérias em Jornais e Sites

<http://www.jornalraza.com/noticias/detalhe/cemps-retoma-projeto-de-caminhada-em-tijucas>

<http://www.jornalraza.com/noticias/detalhe/dia-11-tem-caminhada-para-a-vida>

<http://www.jornalraza.com/noticias/detalhe/projeto-da-saude-de-tijucas-se-ra-destaque-em-evento-nacional>

<http://www.jornalraza.com/noticias/detalhe/cemps-oferece-profissionais-da-saude-de-diversas-areas>

<http://www.tijucas.sc.gov.br/noticias/detalhe/Programa-de-Atividades-Fisicas-do-CEMPS-e-destaque-em-Congresso-Internacional>

<http://pref-tijucas.jusbrasil.com.br/politica/8349134/programa-de-atividades-fisicas-do-cemps-e-destaque-em-congresso-internacional>

<http://www.tijucas.sc.gov.br/noticias/detalhe/Dia-11-tem-Caminhada-para-a-Vida>

<http://www.radioaletj.com.br/noticias/detalhe/saude-em-movimento>

http://www.jornaltijucas.com.br/site/index_jornaltijucas.php?p=noticias_ver&id=1474

<http://folhaestado.com.br/index.php/cidades/tijucas?start=4>

<http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=4085>

Vídeos Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=7qLMwICyjmc>

<https://www.youtube.com/watch?v=PGqhXkr2RMg>

Apresentações IV Mostra Nacional de Experiências em Saúde da Família

Reconhecendo a Realidade e Pensando em Soluções: <http://atencaobasica.org.br/relato/4879>

Motivadores da Atividade Física: <http://atencaobasica.org.br/relato/4868>

Atividades esportivas e de lazer: um relato do Programa Saúde 10

Elisabeth Baretta*

A CONCEPÇÃO DO PROJETO

As atividades físicas e esportivas são consideradas importantes meios de promoção da saúde e do desenvolvimento da personalidade dos indivíduos e da oportunidade de ascensão e integração social.

Esse processo que se inicia na infância, em particular na escola, pode ser complementado em instituições que possibilitam a realização de atividades organizadas e monitoradas e adequadas ao nível de desenvolvimento geral em que a criança se encontra. As atividades físicas desenvolvidas em ambientes apropriados devem promover amplas possibilidades de aquisição e aperfeiçoamento das habilidades desportivo motoras, as quais serão utilizadas durante toda vida (MARCELINO, 2003).

Por outro lado, a Área da Saúde possui um inegável valor, mostrando ser eficaz no seu intento de prevenir doenças, tratá-las ou diminuir suas sequelas. Observa-se que as Universidades exercem um papel importante nesse cenário, permitindo que parte da população carente das regiões de sua abrangência, que não têm acesso ao atendimento em saúde, venha a se beneficiar desses serviços de forma integrada.

Nesse aspecto, a Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), por meio dos cursos oferecidos na Área da Saúde, e por conta de sua missão que é “formar pessoas, produzir conhecimento e oferecer extensão e serviços, promovendo o desenvolvimento institucional e regional”, permitiu o planejamento e execução de projetos com cunho social que possibilitassem aos acadêmicos e professores dos cursos a vivência de situações afetas às suas áreas de formação.

Assim, com a implantação do Curso de Educação Física e o fortalecimento dos Cursos da Área da Saúde no campus de Joaçaba,

* CREF 000330-G/SC; elisabeth.baretta@unoesc.edu.br; Universidade do Oeste de Santa Catarina, (Unoesc)

vislumbra-se o aproveitamento do espaço físico disponível, associado à participação efetiva de professores e alunos, num processo de mediação e interação das atividades de ensino, pesquisa e extensão, voltadas ao atendimento em esporte, educação, saúde e lazer.

Por meio da iniciativa ousada do professor Edmar de Oliveira Pinto (Edinho), o Programa Saúde 10 foi planejado e executado na UNOESC, campus de Joaçaba, no período de 2003 a 2009. O Programa realizava suas ações no Centro de Eventos, nas instalações do antigo Complexo Esportivo do SESI que, em 2007, foi adquirido pela Universidade, nas instalações dos Cursos de Odontologia, Fisioterapia e Psicologia e nos espaços cedidos pelos municípios da região.

O Programa Saúde 10 tinha como finalidade prestar serviços de atendimento à população carente da comunidade de Joaçaba e região. Auxiliou para o desenvolvimento das potencialidades individuais e coletivas, constituindo-se em instrumento de inclusão social. Foi de grande importância no desenvolvimento integral do indivíduo e na formação da cidadania, desenvolvendo as capacidades motoras de forma global, e contribuiu para a melhoria da qualidade de vida, favorecendo sua inserção na sociedade.

Envolveu 12.500 pessoas da comunidade entre crianças e adolescentes em idade escolar e, adultos e idosos voluntários. Para o desenvolvimento das ações previstas, os professores e acadêmicos dos Cursos da Área da Saúde da UNOESC atuavam no Programa. Nesse aspecto, os Cursos de Fisioterapia, Psicologia, Odontologia e Educação Física planejavam as atividades realizando as intervenções e atendimentos.

O desporto brasileiro é compreendido em três dimensões: esporte de rendimento, educacional e participação (BRASIL, 2005). A concepção do Programa Saúde 10 projetava o desporto de participação e visualizava benefícios para a qualidade de vida da população atendida no que diz respeito às possibilidades amplas do uso do tempo livre, fazendo com que os participantes tenham prazer, divertimento, e bem-estar por meio dessas práticas desportivas e de lazer. Com isso, os membros do projeto, em contato com outros participantes, interagem socialmente, fazendo daqueles que serão nossa população adulta, uma sociedade mais criativa, crítica e mais cidadã.

Dada à relevância social que o esporte e lazer possibilitam, seria de fundamental importância que todas as ações contribuíssem no desenvolvimento das crianças, adolescentes e adultos participantes do Programa.

PROGRAMA SAÚDE 10 EM AÇÃO

O esporte é uma parte da realidade social que se desenvolve e se modifica; portanto deve ser visto como um elemento para o desenvolvimento adequado de crianças, adolescentes e adultos e de contribuição para a educação dos mesmos, podendo cooperar no desenvolvimento da capacidade de ação, atividade motora cotidiana, na dimensão social, entre outros (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

As condições de vida em que os adolescentes se inserem podem determinar o grau de vulnerabilidade. Quanto maior a participação e o envolvimento em atividades saudáveis que dizem respeito ao adolescente, maior se torna sua confiança, melhorando sua autoestima e, conseqüentemente, deixando-o mais protegido. A contribuição da atividade física nessa fase tão difícil para o adolescente, pode contribuir para o relaxamento, gasto de energia e percepção do próprio corpo e seu controle, além do convívio social com companheiros (VIEIRA; PRIORE; FISBERG, 2002).

Por outro lado, de acordo com Marcelino (2003), o lazer é um veículo privilegiado de educação e, também, para a prática positiva dessas atividades. É necessário o aprendizado, o estímulo e a iniciação, que possibilitem a passagem de níveis menos elaborados, simples, para níveis mais elaborados, complexos, com o enriquecimento do espírito crítico, na prática ou na observação. Verifica-se assim, um duplo processo educativo, ou seja, o lazer como veículo e objeto de educação.

Dessa forma, as atividades físicas e o lazer aqui se entrelaçam com a educação e, dessa maneira, fica evidenciado que é possível contribuir de modo ativo na formação de cada indivíduo participante do Programa Saúde 10, por meio de atividades desportivas construídas com ênfase no respeito, compromisso e trabalho em equipe, fazendo com que cada integrante exerça sua cidadania e possa conviver melhor em sociedade.

Segundo Gaya e Silva (2007), quando se é ativo acontecem melhorias tanto nas capacidades funcionais orgânicas (características físicas) quanto nas capacidades funcionais motoras (desenvolvimento das aptidões

físicas). Com essas melhorias, além da satisfação corporal, o indivíduo passa a executar os movimentos, as atividades do dia a dia com melhor qualidade. Habilidades como correr, saltar, realizar exercícios que exijam força e velocidade passam a ser lapidados, tendo melhoras significativas e seu desenvolvimento acontece com menor gasto de energia.

O ser humano, na sua preocupação com o corpo, deve estar alerta para o fato de que saúde e longevidade devem vir acompanhadas de qualidade de vida, tanto no presente como no futuro, sendo na infância que se deve tomar gosto pela prática de exercícios físicos, pois é provável que só assim nas próximas fases da vida eles terão continuidade. Para que o indivíduo tenha uma vida adulta ativa, a infância e a adolescência devem ser muito bem trabalhadas. A prática de atividades físicas, principalmente em idade escolar, tem papel decisivo na aquisição de hábitos saudáveis que podem contribuir na formação de uma vida mais ativa no futuro. (NAHAS, 2010).

Nesse contexto, as atividades esportivas e de lazer do Programa Saúde 10 eram desenvolvidas com estudantes carentes de escolas públicas e adultos voluntários nos espaços esportivos existentes na UNOESC, bem como por meio de Convênios com as Prefeituras de Joaçaba, Luzerna e Herval D' Oeste, sendo que as ações eram implementadas em núcleos existentes nessas três cidades. Após contato prévio com os Diretores de escolas e Secretários Municipais de Educação, os estudantes eram selecionados e orientados quanto à disponibilidade de horários e atividades existentes. Os adultos participavam de forma voluntária quando da coleta de medidas antropométricas e atividades de lazer específicas em eventos pré-determinados.

Na execução do Programa, as crianças, adolescentes e adultos eram assistidos com atividades de ginástica, judô, recreação, esportes radicais, dança, natação, teatro, voleibol, basquete, handebol, futsal, futebol de campo, tênis, caminhada orientada e práticas desportivas diversas. Nas reuniões, palestras educativas e projeção de filmes, as crianças eram reunidas no auditório do prédio da Saúde, no campus II, da UNOESC. Por muitas vezes, foi possível observar a surpresa de muitas delas ao vivenciar momentos lúdicos e imaginários, em situações ímpares e de fundamental importância na sua formação como cidadãos. Os materiais pedagógicos e equipamentos utilizados eram cedidos pela Universidade.

Nas atividades de atendimento odontológico, os acadêmicos organizavam ações de promoção da saúde bucal com teatros educativos de fantoches, brincadeiras lúdicas, orientações práticas de escovação, e, mediante cadastro prévio, aconteciam os atendimentos odontológicos específicos. No que diz respeito aos atendimentos em Fisioterapia, os beneficiados pelo Programa eram atendidos com avaliações e correção postural, além de serem identificadas as necessidades de atendimento, mediante observação das condutas de crianças e adolescentes, que eram encaminhados para apoio psicológico nas clínicas do Curso de Psicologia da UNOESC.

As finalidades do Programa tinham relação direta com o Curso de Educação Física, uma vez que era possível vivenciar práticas curriculares de disciplinas, organizar eventos, gincanas, minitorneios, desenvolver atividades de iniciação esportiva geral, aplicar ações de promoção de saúde, realizar coletas de medidas antropométricas e aplicação de testes motores. Tudo isso visava ao desenvolvimento de trabalhos de conclusão de curso e pesquisas, bem como inserir bolsistas e professores para atuar diretamente com o público beneficiado.

Por muitas vezes, foram organizados eventos multidisciplinares com os Cursos de Turismo e Hotelaria, Pedagogia, Odontologia e as Prefeituras de Joaçaba, Herval D' Oeste e Luzerna. Os acadêmicos e professores desses Cursos planejavam as atividades para execução junto às crianças e adolescentes em locais previamente definidos. Aconteceram Tardes de Lazer, Gincanas Esportivas, Tardes Temáticas com Dia das Crianças, Festas Juninas, chegada do Papai Noel, Coelhinho da Páscoa, entre outros. Encontros de núcleos esportivos foram realizados nas cidades de Videira, Joaçaba e Chapecó, por meio de Convênio com a Unimed, na modalidade de tênis de campo. A parceria contemplava a cedência de materiais e equipamentos esportivos, palestras específicas e disponibilização de professor qualificado para o ensino da modalidade.

Dessa forma, as atividades de ensino, pesquisa e extensão integrantes do corpo de conhecimentos necessários à formação acadêmica, eram contemplados de forma significativa. Nesse aspecto, é importante ressaltar que as experiências adquiridas por meio da inserção nas atividades práticas de cunho pedagógico, desde o momento em que os estudantes ingressam na Universidade, contribuem de forma qualitativa

na formação desses futuros profissionais. Percebem-se nitidamente as mudanças e o amadurecimento dos estudantes proporcionados pelas vivências no contato direto com as pessoas, desenvolvendo sua autonomia no sentido de resolver os problemas diante de diversas situações.

Convém destacar o comprometimento dos professores e bolsistas envolvidos ao longo do período de funcionamento do Programa Saúde 10. Era evidente que a participação no Programa contribuía na formação dos acadêmicos, bem como na implementação do desempenho das atividades dos docentes com um aporte teórico-prático melhor estruturado, tornando o exercício da docência mais consistente, pois eram fundamentados em conhecimentos previamente discutidos e socializados. Foi um período muito rico de aprendizagem. Nesse sentido, o planejamento, a ação, a tomada de decisão, aplicação e a análise das situações em Educação Física, estão intimamente ligadas devendo ser trabalhadas continuamente, pois não são um fim em si mesmo, mas um processo em permanente construção.

Cabe mencionar ainda, as chances vislumbradas pelo professor Edinho para as crianças, adolescentes e adultos, referentes à prática da atividade física, para os acadêmicos e professores no sentido de ampliar suas vivências e consolidar a formação, para a Instituição oferecer serviços à comunidade regional na qual está inserida, utilizando-se da estrutura física, operacional e de apoio pedagógico existente. Tais oportunidades tiveram reflexos importantes na consolidação do Curso de Educação Física, marcando a vida das pessoas envolvidas no Programa, além de fortalecer ainda mais a atuação do profissional de Educação Física.

Para as Prefeituras Municipais, a parceria concretizava-se por meio da disponibilização do transporte até os locais das atividades, e, em alguns momentos, disponibilização de espaços físicos, complementação de lanches e cedência de profissionais também eram objeto de convênios.

A cada ano, na organização das turmas e núcleos, verificava-se o desejo crescente das organizações na inclusão de seus alunos no Programa Saúde 10. O deslocamento até os espaços da Universidade se dava por conta do transporte coletivo, que, em horários definidos, passava pelos locais próximos às escolas contempladas. Os bolsistas e professores tiveram um papel fundamental nesse processo, posto que organizavam o deslocamento das crianças e sua acomodação dentro dos

veículos. Ainda, de acordo com o planejamento global do projeto, as atividades nos núcleos eram desenvolvidas de duas a quatro vezes na semana, atendendo às especificidades de cada proposta.

Na época, os acadêmicos beneficiados com bolsa de estudos deveriam como contrapartida contribuir com itens da cesta básica para doação a entidades carentes do município. Assim, por sugestão do professor Edinho, organizou-se uma listagem com itens necessários para a elaboração de lanches, como farinha, açúcar, leite, ovos, doce, suco, óleo de soja, gelatina, fermento, entre outros. O material era recolhido em datas específicas no Serviço de Apoio ao Estudante (SAE) e transportado ao local de desenvolvimento do Programa, que contava com a estrutura de uma cozinha semi-industrial. Havia um cardápio de merenda previamente elaborado para os participantes do Programa, tendo sido contratada uma senhora, D. Alda, que toda tarde elaborava os tão esperados lanches para a garotada, que no intervalo das atividades deliciavam-se com a merenda. Em datas comemorativas, era possível realizar parcerias com empresas, sorveterias, supermercados e panificadoras para uma permuta de alimentos, objetivando a preparação de lanches mais elaborados.

Em momentos determinados de cada semestre de trabalho, aconteciam atividades específicas com os alunos da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE). As atividades eram organizadas em conjunto com componentes curriculares regulares dos cursos de graduação da Área da Saúde, e os alunos da Apae eram assistidos na Universidade com práticas motoras diversas, atividades educativas e recreativas e competições esportivas entre outras. É inegável que a satisfação e a alegria das crianças pela oportunidade de participar do Programa Saúde 10 nos motivava para o planejamento das práticas junto aos acadêmicos.

Nas atividades de cunho social, foi possível observar o envolvimento da comunidade. A maior parte das crianças e adolescentes do Programa Saúde 10 pertencia à classe econômica de baixa renda, o que sensibilizou setores da cidade no sentido de realizar campanhas filantrópicas. Foi possível arrecadar pares de tênis para os meninos e meninas, pois havia alguns deles que participavam das atividades com calçados inadequados; separar roupas infantis para que as crianças pudessem executar os exercícios com trajes apropriados, inclusive tendo a oportunidade

de compartilhar das doações com pessoas de sua família, já que eram procedentes de classe social menos privilegiada.

Por meio das atividades desenvolvidas junto ao Laboratório de Fisiologia do Exercício, os adultos recebiam atendimento com prescrição de atividade física visando à promoção e manutenção da saúde. As ações eram desenvolvidas inicialmente em espaços fora da Universidade e na sequência foram implementadas nos espaços físicos da Instituição. Grupos de adultos e idosos de municípios vizinhos receberam atendimento de avaliação e prescrição de atividade física.

Esse Programa recebia o apoio incondicional da Universidade, que apesar do envolvimento operacional e pedagógico dos Cursos da Área da Saúde, não demonstrava profundos investimentos financeiros. A efetivação de convênios e o desejo das Secretarias Municipais de Educação, juntamente com o aporte do Curso de Educação Física, eram o suporte que impulsionava as ações e execução do referido Programa.

Com a execução das atividades no período de 2003 a 2009, durante o desenvolvimento do Programa Saúde 10, foi atendido um público carente de aproximadamente 12.500 pessoas, melhorando sua qualidade de vida, ampliando suas possibilidades motoras, a formação geral e construção da cidadania.

SAÚDE 10: UM PROJETO VIÁVEL

Por conta das alterações na legislação que refletem diretamente sobre as Universidades comunitárias, o Programa gradativamente tomou outros rumos. Observa-se, nesse contexto, que muitas crianças e adolescentes egressos do Programa Saúde 10 hoje são estudantes da UNOESC nos mais diversos Cursos de graduação.

Por meio das vivências dentro da Universidade, o projeto ampliou as oportunidades, pois foi possível também concretizar os sonhos de muitos jovens. Encontramos com muita frequência estudantes nos corredores da Instituição que foram nossos alunos no Programa Saúde 10 e para nossa satisfação, alguns deles optaram pelo Curso de Educação Física para trilharem seu futuro profissional.

No grupo de adultos, encontramos alguns participantes inseridos no Programa Universidade da Terceira Idade, que acontece de forma sistematizada, porém com objetivos e finalidades diferenciados.

Acreditamos que isso reflete a missão da Instituição e o que é possível realizar por meio da Educação Física e do esporte.

As mudanças sociais, políticas e econômicas têm exigido dos profissionais de Educação Física uma postura em que o conhecimento técnico-científico esteja aliado a um profissional crítico e um cidadão comprometido com a sociedade oferecendo serviços de qualidade. Para os acadêmicos que participaram como bolsistas do Programa, hoje inseridos de forma consolidada no mundo do trabalho, avaliamos que essa vivência contribuiu muito na formação acadêmica. É possível ratificar que a ação docente vai além de conhecimentos teóricos e práticos, como também perpassa pelo compartilhamento de saberes, de reconhecer fragilidades, estabelecer um compromisso com a sociedade, desenvolver potencialidades, enfrentar limitações, superar desafios, de saber que não se sabe tudo, mas que juntos, podemos almejar horizontes muito além do que foi aprendido em sala de aula e campo de estágio.

Por conta das fontes financiadoras e editais que possibilitam a implantação de projetos com finalidades de inclusão social por meio do esporte, é possível desenvolver projetos fantásticos. Além dessa, aqui brevemente relatada, acreditamos na existência de outras tantas possibilidades.

O trabalho em equipe tem sido sugerido como estratégia para atuar no intenso processo de especialização na Área da Saúde. Nesse enfoque, a noção de equipe multiprofissional é tomada como uma realidade dada, uma vez que existem profissionais de diferentes áreas atuando conjuntamente, e o trabalho de cada área profissional é apreendido como conjunto de atribuições, tarefas ou atividades (PEDUZZI, 2001).

Desse modo, sugerimos o planejamento de ações numa perspectiva multidisciplinar, envolvendo a Educação Física e as demais áreas do conhecimento. A efetivação de convênios com outros partícipes permitirá o compartilhamento das responsabilidades, pois na medida em que forem divididas, é possível ampliar o universo de possibilidades. Cabe salientar que a definição da metodologia é de fundamental importância na implantação e execução do projeto.

Acreditamos que aqueles que usufruíram das ações do Programa Saúde 10 tiveram o privilégio de viver experiências motoras e compartilhar lições de vida que contribuíram para seu futuro e, também, conhecer um professor de Educação Física que, em toda a sua trajetória,

sempre foi um exemplo para a profissão e enfrentou todos os desafios com competência, lealdade e ética, qualificando constantemente a imagem do profissional de Educação Física.

A oportunidade de conviver durante sete anos com o Programa e, sobretudo, em proporcionar a prática de exercícios físicos, visando à promoção de saúde e à qualidade de vida, bem como o despertar para as mudanças que fizeram e farão a diferença nas vidas das mais de 12.500 pessoas envolvidas nesse Projeto, faz com que cada vez mais possamos nos dedicar a atividades dessa natureza.



FIGURA 1 – Logomarca do Programa Saúde 10

Fonte: Setor de Marketing Institucional da UNOESC.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Política Nacional do Esporte. Brasília: Ministério do Esporte, 2005.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da educação física**. São Paulo: Cortez. 1992.
- GAYA, A. e SILVA, G. **Projeto Esporte Brasil. Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação**. Porto Alegre. 2007. PROESP-BR.
- MARCELLINO, N. C. **Lazer e Educação**. 10 ed. Campinas, São Paulo: Papirus, 2003.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.
- PEDUZZI, M. Equipe multiprofissional de saúde: conceito e tipologia. **Revista de saúde pública**, v. 35, n. 1, p. 103-109, 2001.
- VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. **Adolescência Latinoamericana**, v.3, n.1, 2002.

O Circo na Escola

Fernando Carvalho*

INTRODUÇÃO

Este artigo relata a experiência de um professor de Educação Física com as atividades circenses, em aulas curriculares para crianças de uma escola da rede estadual, na cidade de Gravatal (SC), realizada entre os meses de março a abril do ano de 2014, como parte de um projeto idealizado pelo próprio profissional, denominado “O Circo na Escola”.

A introdução dos elementos circenses nas aulas de Educação Física surgiu da curiosidade dos educandos sobre o circo. Para satisfazê-la, o educador organizou as aulas em quatro momentos.

Os encontros aconteceram, tanto com os educandos iniciantes (6 a 10 anos), como com os intermediários (11 a 15 anos), três vezes por semana, em dias alternados e com 45 minutos por aula.

Um dos resultados dessa iniciativa foi a elaboração de um espetáculo circense, criado e apresentado pelos educandos como forma de avaliação ao final da aplicação do projeto.

Para contextualizar o ensino das modalidades circenses nas aulas de Educação Física, buscou-se a linha histórica do circo, pois sabe-se que o processo de instrução e aprendizagem das modalidades circenses prosseguiu “através da transmissão da arte do pai para o filho” (oralidade), independentemente do formato de circo vigente (“circo família”, “circo tradicional”, “novo circo”, “circo moderno” e “circo teatro”) – (SILVA, 1996, p. 12).

Todavia, entre os anos de 1.940 a 1.950, inicia-se um movimento de ruptura nessa forma da transmissão do “saber circense”, das modalidades circenses, com o surgimento, então, das escolas de circo (SILVA, 1996, p. 13).

* CREF 008123-G/SC; fcarvalho_4@hotmail.com; Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul); EEB Catequista Joana Pendica; Rua Coronel Cabral, 226, apto 1202, Tubarão/SC – 88701-050

Dentro dessa lógica, os elementos circenses saem das lonas e começam a ser trabalhados em diferentes espaços, eventos, projetos sociais e, inclusive, no âmbito escolar, dentro da disciplina de Educação Física (SILVA, 1996, p. 13).

Considerando os conteúdos dessa disciplina, observa-se que as atividades circenses pertencem ao seu grupo de atividades expressivas e devem, portanto, ser tratadas nas aulas, seguindo a determinação dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) (BRASIL, 1997), ao mesmo tempo em que abordam os princípios que norteiam a Educação Física no Ensino Fundamental: Princípio da Diversidade, Princípio da Inclusão e Categorias de Conteúdos (BORTOLETO; MACHADO, 2003).

Dessa maneira, por se tratar de uma manifestação da cultura corporal, a arte circense deve ser vista como uma forma organizada, multifacetada e inter-relacionada de educar o físico, legitimado pela Lei de Diretrizes e Bases (LDB) (BRASIL, 1996).

Além do caráter postulado pela legislação, outro fator importante, e que torna o Circo parte necessária dos conteúdos obrigatórios no currículo escolar, é o fato dele ser considerado patrimônio cultural.

As referências culturais e de preservação da identidade de um povo resistem aos movimentos globalizadores, os quais podem descaracterizar identidades, impossibilitando as gerações seguintes de conhecerem formas de expressão artística, tal qual o circo.

A cultura circense une histórica e geograficamente um povo, e, dentro dessa perspectiva, facilita o processo de ensino e aprendizagem pela reflexão sobre a identidade social de um grupo, intermediando as relações contextualizadoras com a realidade e propondo medidas de sustentabilidade.

A inserção das atividades circenses na escola oportuniza a desmistificação de alguns equívocos próprios ao senso comum acerca desse tipo de atividade, como, por exemplo, o de que é prática pouco séria, enganosa, pouco organizada, realizada por pessoas que não merecem respeito (BORTOLETO, 2003, p. 27).

Além disso, se, de acordo com Schawrz (2002), a criança é auto-motiva para qualquer prática, principalmente a lúdica, e não se importa se está indo bem ou mal em uma atividade, o que lhe interessa é saber

se está ou não tendo prazer nisso. E, se a arte circense contempla esses princípios, ela é adequada aos objetivos da Educação Física Escolar.

Importa muito o fato de que a característica das aulas de atividades circenses, ministradas pelo referido educador, foi a ludicidade, buscando-se “romper a institucionalização da ordem disciplinada típica da organização social escolar” (SOARES, p. 64, 2002).

Passa-se a obter “um lugar de construção e reconstrução de saberes e práticas, e de constituição de singularidades, escapando dos enquadramentos tradicionais, mantendo o componente educativo, oferecendo a oportunidade para novas descobertas” (SOARES, p. 64, 2002).

Pelo exposto, ao longo deste artigo, relatar-se-á detalhadamente essa experiência prática, com o objetivo de sistematizar o método empregado, e de que estas anotações possam servir como um ponto de partida para outros professores ou profissionais que desejem inserir atividades circenses em aulas de Educação Física e/ou em seu campo de atuação.

A metodologia aplicada na construção deste artigo é o estudo exploratório que, segundo Dencker (1998), utiliza as fontes secundárias e a observação informal. O artigo compõe-se da experiência do professor com o projeto em questão, posteriormente, avaliada, organizada e dissertada.

Sendo assim, aborda-se a organização do projeto, o processo de ensino aprendizagem, a metodologia das aulas, o espaço utilizado e as relações estabelecidas entre os participantes (educadores e educandos) e as atividades circenses.

As atividades circenses nas aulas de Educação Física

Atualmente, tem-se a consciência sobre a possibilidade de se aplicarem as atividades físicas circenses em diversos ambientes, para distintas faixas etárias e variadas condições socioeconômicas.

No Brasil, a inclusão das atividades físicas circenses na escola dá seus primeiros passos. Há notícias da existência de escolas públicas e privadas que já incluem as atividades circenses como conteúdo da Educação Física, em diferentes níveis, graças principalmente à ação de profissionais que se sentem sensibilizados e vivenciaram experiências nessa área (BORTOLETO; MACHADO, 2003, p. 45).

O educador responsável por este artigo encontrou espaço para esse tipo de atividade em suas aulas curriculares de Educação Física. O seu interesse pelo circo surgiu, a priori, de forma despreocupada e aleatória.

Em alguns meses do ano de 2013, ele experimentou a aplicação de algumas modalidades circenses, como os malabares e o equilíbrio de objetos, ao incorporar tais atividades da educação não formal em suas aulas de Educação Física.

A ideia, então, de empregar densamente as atividades circenses ganha motivação devido à curiosidade e ao empenho dos próprios alunos, após terem contato casual com parte de seu material didático, no caso, primeiramente os malabares.

Transcorrido o ano de 2013, o educador percebeu que poderia abordar tal conteúdo, de modo mais completo, sobretudo pela grande receptividade demonstrada pelos educandos. A novidade desse conteúdo culminou por transformar o projeto pedagógico do professor para o ano de 2014.

No ano de 2014, a partir do mês de fevereiro, o projeto iniciou na escola com a teoria. Entretanto, a prática das atividades circenses ocorreu entre os meses de março a maio, por questões curriculares e pela necessidade de contemplar outros conteúdos da Educação Física nas aulas.

Durante o primeiro mês do bimestre inicial do ano letivo, o educador anunciou diferentes materiais e modalidades circenses que seriam propostos posteriormente, criando grande expectativa na maior parte dos educandos, o que acarretou na diminuição da evasão escolar, ocasionada pelo desinteresse pelas atividades esportivas corriqueiras, aplicadas incessantemente pelos educadores da disciplina de Educação Física, de modo geral.

O contato direto entre os educandos e as atividades circenses ocorreu, por conseguinte, no segundo mês do primeiro bimestre do ano letivo. As aulas foram ministradas da seguinte maneira: os educandos foram divididos conforme estavam matriculados em seus anos curriculares; as aulas tinham a duração de 45 minutos e eram realizadas três vezes por semana.

As atividades circenses foram trabalhadas com o objetivo de proporcionar diversidade cultural, inclusão, autonomia, criatividade,

expressão corporal e sociabilidade de forma lúdica. E o fechamento do trabalho deu-se com a apresentação de um espetáculo circense elaborado pelas próprias crianças.

Dessa forma, foram abandonados os moldes convencionais de ministrar as aulas de Educação Física.

Inicialmente, notou-se que, ainda que uma minoria, algumas crianças participantes do projeto questionavam (sob forma de gracejos e zombarias) o fato de aprender as atividades circenses. Tal discurso pejorativo com relação às práticas circenses ainda persiste no tempo.

Soares (2002, p. 55) explica que a dificuldade de incorporar as atividades circenses ao programa escolar indica uma antiga discriminação vivida pelo circo: a de que essa prática é uma diversão descomprometida que não pretende educar, apenas encantar.

No entanto, à medida que se envolveram no projeto, essa minoria de alunos mudou de opinião. A discriminação aparentemente diminuiu, pois eles encontraram nessas atividades possibilidades de uma forma de trabalho, cooperação, educação, elevação da autoestima, aceitação (inclusão), respeito, prazer, diversão e solidariedade.

Os espaços

Os espaços físicos disponíveis para a execução das aulas de Educação Física, em específico para o desenvolvimento das atividades circenses, possuem formato diferenciado e variável, e a realidade da unidade física escolar é que determinará.

Tal realidade foi constatada nessa experiência. Todas as modalidades circenses foram vivenciadas nos espaços oferecidos pela unidade escolar na qual foi aplicado o projeto. Ocorreram algumas diferenças no processo de ensino aprendizagem, pois houve modalidades circenses mais ou menos apropriadas aos espaços disponíveis.

Para melhor compreensão, vale recapitular a reflexão sobre os espaços mais ou menos adequados para a prática circense, feita por Bortoloto e Carvalho (2003, p. 60), quando mencionam existir “espaços controlados ou estáveis”, cuja adequação é alta, e “espaços não controlados ou instáveis” pouco recomendados.

Atendendo a tais indicações, é possível dizer que os espaços em questão são estáveis e instáveis. O primeiro deles, uma quadra esportiva

de cimento plana, mas de uso restrito, pouco recomendável em dias muito ensolarados ou chuvosos, devido à ausência de teto.

O segundo espaço, o “gramadão”, repleto de irregularidades e onde, em dia de chuva, torna-se um lamaçal escorregadio, o que dificulta a realização das atividades. O terceiro espaço, uma sala pequena, pode ser considerado estável, e sua única limitação está em seu tamanho e altura, que impedem grandes movimentos ou saltos.

Contudo, apesar das dificuldades e restrições apresentadas, o desenvolvimento das atividades circenses foi relativamente normal, adaptado quando necessário, respeitando-se o programa inicial do projeto.

Programação das aulas

As aulas foram organizadas de forma a propiciar o adequado e melhor conhecimento e manipulação sobre objetos a serem utilizados e atividades realizadas, acentuando-se a curiosidade, a descoberta, o raciocínio e a agilidade das crianças.

Tendo em vista o número elevado de crianças em proporção ao tempo disponível, quantidade de material destinado às aulas e o número de modalidades ensinadas, a cada aula inseriram-se novos objetos e atividades circenses.

Com a ideia de um circuito para todos, proporcionou-se a experimentação de todas as atividades selecionadas: malabares (bola de contato, aro, bolinhas, bastão chinês), equilíbrio sobre o objeto (pé de lata, corda bamba e *slackline*), equilíbrio de objetos (cabo de vassoura, cones plásticos e bolinhas), acrobacias (força e equilíbrio, solo), interpretação (palhaços) e outras (mágicas).

Na primeira aula, os educandos conheceram uma dessas modalidades e foram divididos em dois grupos: de execução e de ajuda. No decorrer da aula, os grupos trocavam de posto: o de ajuda passava à execução e vice-versa.

Na segunda aula, apresentou-se outra modalidade, e a turma foi novamente dividida em dois grupos: um para cada modalidade. Os grupos foram subdivididos em grupo de execução e grupo de ajuda; um retomava a modalidade já aprendida, o outro experimentava a modalidade nova. Após um tempo, os materiais e funções eram trocados.

Na terceira aula, mais uma modalidade foi ensinada, e os educandos divididos em três grupos: uma para cada modalidade, sendo cada um deles subdividido novamente em grupo de execução e grupo de ajuda. Um grupo retornava às modalidades assimiladas na aula anterior e o outro experimentava a nova modalidade.

Dessa forma, esse processo ocorreu sucessivamente, aula após aula, até que todas as modalidades selecionadas fossem ensinadas. Essa foi a estratégia adotada para o contato dos alunos com tantas modalidades circenses em tão pouco tempo e recurso.

As aulas

Conforme mencionado, os encontros com os educandos tinham duração de 45 minutos e aconteciam três vezes por semana. Como o processo de ensino aprendizagem “deve seguir uma progressão lógica e suficientemente flexível para que os praticantes possam adquirir os conhecimentos de forma segura e constante” (BORTOLETO, 2004, p. 102), cada uma dessas aulas foi dividida em quatro momentos, descritos a seguir.

1. No primeiro momento, o educador responsável apresentava o material a ser utilizado na aula, relatava um pouco de sua história, explicava princípios fundamentais do seu manuseio, e, em seguida, demonstrava alguns truques passíveis de serem executados.
2. No segundo momento, os educandos tinham a possibilidade de realizar os truques, utilizando a divisão do grupo já relatada. Os truques lhes foram ensinados, por etapas, respeitando o processo de ensino aprendizagem, ou seja, o educador demonstrava apenas uma manobra, e os educandos a executavam em seguida. Após a assimilação, ele acrescentava outra, sucessivamente, até que todas elas fossem inseridas nesse processo e os alunos aprendessem o movimento completo de cada elemento circense.
3. No terceiro momento, quando os educandos já conheciam os elementos circenses, podiam experimentar outras possibilidades de execução criadas por eles mesmos (criação e exploração).
4. E, no quarto momento, o dos “renegados”, não havia uma frequência programada, e tudo acontecia respeitando a motivação da aula. O educador desafiava os educandos a se apresentarem diante de todos os colegas de classe. A proposta foi tão aceita que essa atividade,

“os renegados”, começou a surgir entre os próprios educandos, pois se mostrava um espaço de desafio, em que se podia trabalhar com a imaginação e pensar na “possibilidade” de serem artistas circenses. Nessa fase, também existia um momento no qual os alunos podiam escolher livremente um material para manipular.

Sendo assim, o professor coordenou as aulas da seguinte maneira: os alunos eram divididos em grupo e, enquanto o primeiro começava a executar as atividades, o segundo acompanhava a execução e fornecia o retorno aos colegas, quando necessário, e vice-versa. No decorrer das aulas, aqueles mais habilidosos ajudavam os colegas com maiores dificuldades.

Durante as aulas, o educador também foi identificando, registrando as dificuldades e facilidades no desenvolvimento de cada modalidade circense, o que reorientou a programação das atividades.

O acompanhamento das aulas

No acompanhamento das aulas, em relação aos educandos, foram observados; motivação, inclusão e respeito à diversidade de cada um, como é recomendado pelos princípios do PCNs (BRASIL, 1996) (Inclusão, Diversidade e Conteúdo), pois as atividades circenses possibilitam a relação entre as dimensões cognitiva, física, afetiva e social, uma vez que as características físicas dos educandos não influenciam na execução de diferentes modalidades que a arte circense oferece.

Todos os relatórios construídos sobre o projeto estão em posse da unidade escolar, e o acompanhamento das atividades relatadas foi realizado por meio de registros fotográficos, relatórios semanais e observação de cada aula.

A avaliação e o acompanhamento constante dos educandos fizeram o educador levantar informações relevantes quanto à adequação das modalidades circenses à faixa etária dos educandos envolvidos.

Espectáculo de encerramento: montagem e apresentação

O espetáculo foi uma das formas avaliativas encontradas para demonstrar as competências adquiridas pelos educandos durante o projeto O Circo na Escola. A participação de quase a totalidade das crianças

matriculadas e sua autonomia foram fatores relevantes, nos quais se afirma o fascínio que o projeto inculcou nas crianças.

Tal apresentação foi elaborada dentro de um tema determinado pelo educador e teve o nome de Alegria, no qual cada educando pôde escolher o material que gostaria de apresentar.

Grupos foram compostos por afinidade entre os participantes e entre eles o aparelho escolhido: cada grupo ficou responsável pela apresentação do número composto por uma ou mais atividades circenses aprendidas.

O espaço disponibilizado para a apresentação final do projeto foi o refeitório da unidade escolar, situado na própria escola, em torno das 19h, para que as crianças pudessem socializar o que tinham apreendido, e os funcionários e familiares contemplarem o desempenho das crianças nas atividades circenses.

A avaliação das aulas

Uma avaliação processual e constante dentro do projeto ocorreu semanalmente, quando o professor registrava as aulas e discutia as modificações positivas ou negativas ocorridas, foi fundamental, não só para qualificar o ensino-aprendizado de educandos e educador, como também para ajustar os erros e acertos detectados no processo.

Portanto, tratou-se da avaliação “não somente na perspectiva da aprendizagem, mas também do ensino, levando-se em conta que uma das funções da mesma é informar e orientar para a melhoria do processo ensino aprendizagem” (COLETIVO, 1992, p. 105).

Outro ponto importante foi a preocupação constante com o respeito à individualidade dos educandos, no momento de escolherem para apresentação no espetáculo circense os aparelhos com os quais tivessem mais afinidade.

Sabe-se que “a compreensão de uma criança na pré-escola, não é a mesma que está no quarto ano, nem da que frequenta o oitavo” (COLETIVO, p. 33, 1992), por isso a adequação e a liberdade de escolha do que mais se identifica é fator relevante para uma avaliação significativa.

Outras peculiaridades do projeto

Alguns fatos evidentes ocorridos no projeto com relação a alunos que se sentiam excluídos e que se identificaram com a proposta:

- educando X, com 10 anos de idade e com 95kg, sentia pavor em relação às aulas de Educação Física, mas encontrou na modalidade de acrobacia um espaço em que poderia desempenhar o melhor dos seus papéis: o apoio das pirâmides, isto é, elevava nos ombros as crianças que deveriam realizar os movimentos acrobáticos;
- educando Y, com 7 anos de idade, que se sentia excluída por ser tímida e calada, encontrou na atividade de malabares (jogar as bolinhas), um espaço de destaque entre os colegas.

Aliás, a cooperação entre as crianças ampliou a ação de solidariedade entre elas nos momentos coletivos, criando laços como de uma grande fraternidade. A competitividade nas atividades circenses mostrou-se uma grande aliada para a apreensão de novos movimentos com os objetos, permitindo a superação e a criação de novas formas de manipulação e expressão corporal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo traz considerações julgadas importantes sobre a funcionalidade e a aplicabilidade das atividades circenses dentro do contexto educativo (formal e não formal) e recreativo.

Pode-se evidenciar o grande desenvolvimento afetivo-cognitivo, social e cultural proporcionado pelo Circo, quando é tratado de modo adequado, conforme asseguram Duprat e Bortoleto (2007, p. 174).

Considerando os resultados do Projeto “O Circo na Escola”, pode-se destacar que houve a mudança de postura, comportamento, cooperação entre os pares, elevação de autoestima e, uma das observações feitas pela equipe pedagógica da escola, foi a de não haver uma criança em destaque, mas todas, ensejando soluções conscientes para os conflitos.

Pensar as atividades circenses nos termos supramencionados é possibilitar a inclusão dos excluídos, respeitando a diversidade existente no Brasil, na busca de uma educação de qualidade, incitando a criatividade e autonomia por meio do movimento corporal e suas reflexões.

É mister considerar novos autores, que possam escrever as próprias histórias e perpetuar suas experiências, para legitimar uma arte fascinante e reveladora de inúmeras possibilidades, seja em âmbito formal ou não formal.

Por fim, além das facilidades de inserção da arte circense nos conteúdos das aulas de Educação Física, destaca-se que esse profissional deve estar sempre preocupado com a formação humana, ao capacitar seus alunos em uma ampla esfera de conhecimento. Dessa forma, a atividade circense se torna um excelente conteúdo para ser ensinado.

PERSPECTIVAS

O Circo, que percorre o mundo com seus encantos e fascínio há séculos, passou por momentos de esplendor e difamação. Hoje, embora para muitos tenha perdido o significado de fonte de renda e sobrevivência, ele desponta em novos formatos. É o caso do Circo Escola, que ganha mais adeptos entre educandos e educadores.

Outra ação estimulada na pesquisa desse tema foi a possibilidade e a facilidade de criar mais um espaço lúdico na brinquedoteca, denominado Canto do Circo, local onde as crianças poderiam explorar as modalidades circenses e, futuramente, interessar-se por essa arte.

Finalmente, entende-se que esse artigo vem ao encontro da proposta de Duprat e Bortoleto (2007) e Baroni (2006), quando eles afirmam que a atividade circense requer uma pedagogia própria ou ao menos preocupada com suas particularidades.

Existe todo um desafio aos professores de Educação Física quando eles optam por trabalhar com as atividades circenses; além disso, abre-se uma grande oportunidade de ensinamento-aprendizagem. Com esse registro, espera-se contribuir para a pedagogia da arte circense na Educação Física escolar formal.

REFERÊNCIAS

- BARONI, J. F. Arte circense: a magia e/o encantamento dentro e fora das lonas. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 9, n. 1, p.81-99, 2006.
- BORTOLETO, M A. C. et al. **Introdução à pedagogia das atividades circenses**. Jundiaí: Fontoura, 2008.

- BORTOLETO, M. A. C. Rolabola: iniciação. **Revista Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal. v. 4, n. 45, p. 100-109, jan./dez., 2004.
- BORTOLETO, M. A.; MACHADO, G. de A. Reflexões sobre o circo e a Educação Física. **Corpo consciência**, Santo André, n. 12, p. 39-69, 2003.
- BRASIL, Ministério da Educação. Secretaria de Ensino Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais de Educação Física**. Brasília: MEC/SEF, 1997.
- BRASIL. **Lei de diretrizes e bases da Educação Nacional**: Lei n.9394/96, de 20 de dezembro de 1996. Brasília: MEC, 1996.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- DENCKER, A. de F. M. **Métodos e técnicas de pesquisa em turismo**. 8. ed. São Paulo: Futura, 1998.
- DUPRAT, R. M.; BORTOLETO, M. A. C. Educação Física escolar: pedagogia e didática das atividades circenses. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, v. 28, p.171-189, jan. 2007.
- SCHWARTZ, G. M. Emoção, aventura e risco a dinâmica metafórica dos novos estilos. In: BURGOS, M. S.; PINTO, L. M. S. (Org.). **Lazer e estilo de vida**. 1. ed. Santa Cruz do Sul: EDUNISA, 2002. p.104.
- SILVA, E. **O circo**: sua arte e seus saberes. O circo no Brasil do final do século XIX a meados do XX. 1996, 172 f. Dissertação (Mestrado em História) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Unicamp, Campinas, 1996.
- SOARES, C. **Imagens da educação no corpo**. 2. ed. rev. Campinas, SP: Autores Associados, 2002.

Referências Adicionais (sites de escolas que já foram aplicadas)

- https://www.facebook.com/catequistajoanapendica/media_set?set=a.1483780391858334.1073741926.100006791610594&type=3
- <http://escolafaustinadaluz.blogspot.com.br/2012/05/dia-do-circo-2703.html>
- <http://escolamanoelrufino.blogspot.com.br/2013/03/dia-do-circo.html>
- <http://escolamanoelrufino.blogspot.com.br/2013/03/parabens-prof-fernando.html>

“O circo é, antes de tudo, um espetáculo visual. O palhaço faz tudo seriamente. Ele não precisa falar e sim fazer graciosos trejeitos. Sua mímica ingênua sempre consegue fazer rir.”

(Leonid G. Engibarov)

Educação física na escola: resgatando a cultura dos jogos populares

Gabriel Gonçalves Freire*

INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea passa por inúmeras transformações nos campos culturais, econômicos, educacionais, políticos, tecnológicos etc. Como não poderia deixar de ser, a Escola e a Educação Física, são influenciadas ao mesmo tempo que influenciam, mesmo que minimamente, tais modificações.

No cenário educacional, constituído também por instituições formais (públicas e privadas) de ensino, faz-se necessária a compreensão de tais transformações. Por isso, concordamos com aqueles que entendem ser papel da escola a formação para a elucidação da realidade. Nesse sentido, para alcançar essa finalidade, entram em cena as contribuições das áreas de conhecimento.

Entretanto, quando afirmamos que as áreas de conhecimento são responsáveis diretas por tal elucidação, evidenciamos que a Educação Física, entendida como campo prático de conhecimentos historicamente elaborados, deve mostrar como isso pode ser materializado no cotidiano escolar pelos processos de ensino e aprendizagem.

Tal importância atribuída à materialização de processos pedagógicos em Educação Física, que contribuam com a compreensão crítica da realidade exige dos professores a sistematização do ensino, elencando os conteúdos e os objetivos a serem ensinados e alcançados respectivamente pelos estudantes.

Dentre os variados conteúdos possíveis a ser ensinados nas aulas, percebemos como os Jogos Populares/Tradicionais ganham relevância por causa das modificações ocorridas na cultura infanto-juvenil influenciadas pelos avanços sociais, especificamente nas relações dos homens com as tecnologias.

* CREF 015903-G/SC; gaba_sp06@hotmail.com; Rede Municipal de Ensino de Joinville-SC

Tais avanços tecnológicos têm produzidos uma gama grande de possibilidades do se movimentar, nitidamente nos jogos virtuais que, pouco a pouco, ganham a preferência das crianças e jovens, deixando de lado aqueles que outrora, eram seus jogos preferidos: Bets/Taco. Mata Soldado/Queimada, Pique Bandeira, Esconde-esconde, Pega-pegas, Pião, Pipa, Amarelinha/Macaca, Gude/Peca, Cinco Marias etc.

Assim, as aulas de Educação Física podem favorecer no processo de elucidação da realidade pelos estudantes, mediante o estudo dos jogos populares, que se identificam com as mudanças sociais citadas e suas influências nessa manifestação cultural (jogos populares) e no surgimento de outras, como os jogos virtuais.

Refletindo sobre isso e buscando favorecer no papel atribuído à escola, surgiu a problemática do estudo: Como ensinar os jogos populares nas aulas de Educação Física, de modo que favoreçam a elucidação da realidade?

A partir do problema exposto, elaborou-se então o seguinte **objetivo**: Analisar como deve ser ensinado o conteúdo Jogos Populares nas aulas de Educação Física de modo a favorecer a elucidação da realidade.

A partir da problemática surgida e do objetivo elaborado, o trabalho **justificou-se** pela oportunidade oferecida no cenário escolar como professor, junto com nossos estudantes, de buscarmos solucionar a problemática (mesmo que inicialmente), analisando o ensino do conteúdo Jogos Populares.

Para conseguir realizar o trabalho, foi organizado e estudado pelo docente um referencial teórico-metodológico sobre o ensino do conteúdo jogos populares em Educação Física relacionado ao papel atribuído à escola na sociedade contemporânea. Partiu-se dos estudos de Brougère (1998), Callois (1988), Chateau (1987), Freire (2005), Friedmann (2010), Huizinga (2000), Kishimoto (1993), Livro dos Mortos (1996), Santos (2009 e 2012).

Depois do referencial elaborado, partiu-se para campo e, no cotidiano escolar, ao ensinar o conteúdo proposto nas aulas de Educação Física, analisou-se como ficou favorecida a elucidação da realidade pelos estudantes e como poderiam ser reestruturadas as novas intervenções.

DESENVOLVIMENTO

Para alcançar o objetivo proposto inicialmente, organizou-se o caminho metodológico em três etapas que integram e são constantemente necessárias ao processo pedagógico: a) planejamento/replanejamento, b) materialização e c) avaliação/reestruturação da ação.

Esse percurso foi realizado ao longo de vinte e três aulas, ministradas para uma turma de oitavo ano do ensino fundamental, em uma escola municipal localizada ao sul da cidade de Joinville-SC, sendo os jogos populares o conteúdo ensinado.

Abaixo descrevem-se as três etapas passo a passo:

2.1 - a) Planejamento/replanejamento

No planejamento/replanejamento foram elaborados os seguintes objetivos a serem alcançados pelos estudantes:

- Compreender os Jogos Populares como manifestações culturais;
- Caracterizar os Jogos Populares;
- Diferenciar os Jogos Populares dos Esportes;
- Conhecer alguns Jogos Populares estudando suas possíveis origens;
- Vivenciar alguns Jogos Populares;
- Elaborar um Jogo Popular;
- Estabelecer relação entre a Indústria Cultural e os Jogos Populares.

2.2 - b) Materialização

Na etapa de materialização do planejamento, as aulas foram organizadas de acordo com os objetivos propostos, sendo necessários seis blocos de aulas:

- No primeiro bloco, os estudantes com intervenção docente na sala convencional, refletiram sobre os Jogos Populares como manifestação cultural. As aulas foram ministradas expositivamente, utilizando como recurso pedagógico o mapa conceitual e *data show* para expor imagens dos jogos populares, destacando aquela construída por Pieter Brueghel denominada “Jogos de Crianças”:



Século XVI. Pieter Brueghel.

Pieter Brueghel the Elder (1526/1530–1569) [Public domain], via Wikimedia Commons

- O segundo bloco foi marcado pela vivência de alguns jogos na grande sala (quadra poliesportiva), tais como: Mata soldado, Pique Bandeira, Pega-pegas, Pião, Bets, Três Cortes, Milzinho e Unzinho. Ainda, durante esse processo, o professor explicou a diferença entre os jogos populares e os esportes.
- Após a vivência de alguns jogos, no terceiro bloco, os estudantes se organizaram em duplas para o estudo específico de alguns jogos. Nesse momento foram elaboradas maquetes dos jogos para a apresentação da possível origem e regras. Foi então possível discutir sobre as principais características dos Jogos Populares, a partir dos textos entregues aos estudantes, retirados da obra “Jogos Tradicionais e a Educação Física (SANTOS, 2012).
- No quarto bloco, os estudantes preencheram uma folha de atividades para que pudesse ser feita uma avaliação formal do processo em construção. Na folha havia quatro atividades, e, dentre elas, algumas perguntas: a) O que são Jogos Populares? b) Cite dez jogos populares; c) Quais são as principais características dos jogos populares? d) Construa um mapa conceitual a partir da palavra chave “Jogos Populares”.

- Continuando o processo, após uma avaliação formal, os estudantes no quinto bloco, escolheram, elaboraram e vivenciaram um jogo popular: a pipa, cujo o processo de confecção foi ensinado, tanto pelo professor quanto pelos próprios estudantes que praticavam regularmente essa manifestação. Algumas fotos foram registradas na elaboração das pipas.
- No sexto e último bloco, os estudantes refletiram sobre a relação existente entre a Indústria Cultural e os Jogos Populares. Para isso, o professor utilizou um mapa conceitual para explicar a relação entre esses fenômenos, exigindo que os estudantes, como tarefa, entregassem um texto explicando o mapa exposto com suas considerações.

2.3 - c) Avaliação/reestruturação

Na terceira etapa do processo pedagógico (avaliação/reestruturação), foi possível, durante o percurso, analisar o processo de construção do conhecimento estudantil e como ele favoreceria a elucidação de suas realidades. Para isso, foram necessários alguns procedimentos, tais como: observações, elaboração de maquetes, construção de mapa conceitual, texto e preenchimento de uma folha avaliativa.

RESULTADOS

A partir do caminho percorrido ao longo das aulas, percebeu-se que a elaboração do conhecimento sobre Jogos Populares nas aulas de Educação Física, favoreceu na elucidação da realidade estudantil, especificamente quando se apreendeu (discutindo, vivenciando e recriando):

- Que os jogos populares são manifestações da cultura, uma vez que foram criados, ensinados e praticados pelas pessoas em sociedade;
- As características dessa manifestação, diferenciando-a com outra forma cultural (esportiva);
- A origem e as características de alguns jogos específicos;
- Que a Indústria Cultural influencia no ensino, prática e perda de algumas manifestações culturais, das quais os jogos populares e virtuais fazem parte.

Nesse sentido, ressaltou-se a necessidade de se elaborar um percurso que, pouco a pouco, permitisse aos estudantes a elucidação da realidade em relação aos Jogos Populares.

Assim, não se poderia iniciar a reflexão a cerca do conteúdo pela discussão sobre a Indústria Cultural, sem que antes os estudantes percebessem que os Jogos Populares, possuem características, histórias e significados culturais que, no mundo contemporâneo, vêm perdendo espaço para outros tipos de manifestações e que nisso, eles (estudantes) próprios também interferem.

Esse processo apresenta a modificação da relação pessoa-jogo popular (sujeito-cultura), na qual antes, se verificava a criação dos Jogos Populares pelos próprios participantes e, atualmente, no seu consumo por meio de um processo de comercialização (fabricação manufaturada, propaganda e venda), em que eles não elaboram mais o próprio brinquedo.

Nas aulas de Educação Física, uma das formas de elucidar a realidade é quando os estudantes percebem que, atualmente, algumas manifestações culturais, deixam de ser produzidas pelo próprio praticante, para se tornar uma mercadoria. Nesse sentido, o processo mercantil, objetivando o lucro, separa a atividade criativa daquele que anteriormente era o próprio produtor, fazendo com que ele apenas passe a consumir o produto. Além disso, os meios de comunicação auxiliam o processo de compra e venda.

Verificou-se isso em alguns textos e mapas produzidos pelos estudantes, tais como no texto do estudante x: “A indústria cultural, produz e vende a bola com que jogo três cortes, a pipa que já comprei, a peteca que comprei para meu trabalho de Educação Física, todo o material que compro de jogos populares são produzidos e comercializados pela indústria cultural com o objetivo de adquirir lucros”.

Por conseguinte, durante o processo pedagógico, evidenciou-se a necessidade de entender a flexibilidade do planejamento. Verificou-se isso quando o número de aulas, para dar conta do objetivo proposto, foi aumentado, uma vez que inicialmente, planejou-se ministrar dez aulas e, no fim, foram precisas vinte e três.

CONCLUSÕES

Esse estudo, realizado no cenário escolar, pretendeu analisar como, nas aulas de Educação Física, os estudantes elucidariam a realidade em que vivem por meio da apropriação dos saberes inerentes a área, e foi de extrema importância, não só para os estudantes, mas também para a enriquecimento do fazer pedagógico docente.

Assim, os professores de Educação Física principalmente, por que têm no currículo o conteúdo Jogos Populares/Tradicionais, necessitam permitir que os estudantes compreendam que, atualmente, a cultura desses jogos vêm perdendo espaço para outras manifestações, principalmente aquelas ligadas às tecnologias em avanço na sociedade contemporânea (vídeo games). Esse “elo perdido” como anuncia Santos (2009), tem a ver com a própria intervenção das crianças/jovens atualmente (saindo das ruas e ficando nos quartos, comprando os jogos e brinquedos ao invés de fabricá-los) e com a Indústria Cultural que tornou os Jogos Populares meras mercadorias.

Facultando esse entendimento, objetiva-se que os estudantes recuperem a cultura de produzir os brinquedos e jogos, pois a ação cultural em relação aos jogos ganha significado quando isso acontece. Quem não se lembra da elaboração dos carrinhos de madeira (rolleman), das pipas, da amarelinha, tacos/bets, e de como aquilo fazia parte do cotidiano nas ruas?

Nem por isso, ao ser ensinado nas aulas de Educação Física sobre essas questões mais amplas envolvendo elementos econômicos, políticos, sociais que afetam a mudança das práticas em relações aos tipos de jogos, devem-se deixar de lado aquelas manifestações produzidas nos e para os ambientes virtuais, pois elas são reais e fazem parte do acervo cultural humano.

Portanto, ressaltamos a necessidade dos professores de Educação Física cada vez mais buscarem e criarem processos pedagógicos dessa natureza, ou seja, de resgatar práticas culturais que fizeram parte das gerações passadas, possuindo significados e sentidos próprios.

Por fim, isso vale inclusive para o reconhecimento (valorização) da área como campo de conhecimento que auxilia a escola, permitindo que a Educação Física alcance uma legitimidade e necessidade de sua ação como componente curricular obrigatório no chão escolar.

RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO

Como recomendação para a replicação dessa proposta, sugere-se aos professores de Educação Física iniciarem o estudo e resgate cultural desse conhecimento (Jogos Populares) desde o início do ensino fundamental. Desse modo, a primeira recomendação é que se estruture um currículo em Educação Física nas séries iniciais contemplando o estudo com qualidade desse assunto de forma sequencial e lógica.

Ressalta-se que, durante esse ensino, ao longo dos anos do ensino fundamental, professores e estudantes devem aprender inclusive a construir os próprios jogos com materiais recicláveis, como se fazia antigamente. Quem não se lembra das latas de óleos, pedaços de cabo de vassouras, bolas de meias, pedaços de tijolos entre outros recursos que faziam a alegria das crianças? É buscando desenvolver a autonomia dos estudantes na criação da sua prática cultural, favorecendo o fortalecimento do sentimento de pertencimento dessa cultura, que os professores devem intervir em sala de aula.

A segunda sugestão é permitir que os estudantes mais adiantados na seriação escolar, ao longo do ensino sobre os Jogos Populares, ensinem os menores a jogarem no que diz respeito às regras e formatos. Desse modo, a proposta poderia ser transformada em um projeto, seja no horário do intervalo ou contra-turno em que os estudantes ensinam aos outros os jogos.

Algumas escolas têm organizado o recreio chamado “dirigido”, no qual alguns monitores (estudantes das séries finais do fundamental) administram esportes durante o intervalo. Por isso, a ideia é fazer desse espaço a prática também dos Jogos Populares. Assim, afirmamos ser de extrema importância que o estudo sobre os jogos populares de alguma forma possibilite que os estudantes pratiquem, ensinem e incentivem outras pessoas a vivenciarem o taco, a peca, amarelinha, bola queimada, pique bandeira, esconde-esconde etc.

A terceira sugestão é que a escola, com o incentivo e argumentação dos professores de Educação Física, faça das gincanas surgidas ao longo do ano letivo, espaços de integração entre os pais, avós e filhos, cujo elemento socializador e integrativo seria a prática e o aprendizado dos Jogos Populares. Poderiam também ser organizados durante aulas, após ou antes das gincanas, momentos em que os pais e avós falassem

para a turma como eram as suas brincadeiras, os nomes, materiais e espaços utilizados entre outras reflexões que contribuíssem na integração a pouco mencionada.

Os professores de Educação Física, espalhados pelo estado de Santa Catarina, e outros, cada um em seu contexto escolar e comunitário, possuem ideias e sugestões de como o ensino dos Jogos Populares podem favorecer a elucidação dos estudantes da realidade em que vivem.

Assim, com apoio do CREF-SC, apresentaram-se algumas recomendações e sugestões de como isso pode ser feito, considerando que não são fórmulas mágicas de como se fazer, mas, um esforço do professor e dos estudantes em ensinarem e aprenderem juntos a realidade em que vivem e como os Jogos Populares fazem parte dela.

Finalizamos com uma afirmação que buscamos mostrar no trabalho “não existe ensinar sem aprender e com isto o ato de ensinar exige a existência de quem ensina e de quem aprende” (FREIRE 1995, p. 27).

REFERÊNCIAS

- BROUGÈRE, Gilles. **Jogo e Educação**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- CALLOIS, Roger. **O Homem e o Sagrado**. Lisboa: Edições 70, 1988.
- CHATEAU, Jean. **O Jogo e a Criança**. São Paulo: Summus, 1987.
- FREIRE, Paulo. **Professora sim, tia não**: cartas a quem ousa ensinar. São Paulo: Olho D'água, 1995.
- FREIRE, João B. **O Jogo**: entre o riso e o choro. Campinas: Autores Associados, 2005.
- FRIEDMANN, Adriana. **Jogos Tradicionais**. Disponível em: www.crmariocovas.sp.gov.br. Acesso em: 10 fev. 2013.
- HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens**. São Paulo: Perspectiva, 2000.
- KISHIMOTO, Tizuko M. **Jogos Infantis**: o jogo, a criança e a educação. Petrópolis-RJ: Vozes, 1993.
- LIVRO DOS MORTOS. **O Livro dos Mortos do Antigo Egito**: O primeiro livro da humanidade. São Paulo: Hemus, 1996.
- SANTOS, Gisele F. L. **Origem dos Jogos Populares**: em busca do “elo perdido”. IV Congresso Norte Paranaense de Educação Física Escolar (CONPEF). Londrina: UEL, 2009.
- _____. **Jogos Tradicionais e a Educação Física**. Londrina: EDUEL, 2012.

Programa de Extensão Universitária - Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI): um exemplo de boa prática na formação do profissional catarinense em educação física

Giovana Zarpellon Mazo*
Daniel Rogério Petreça
Gabriel de Aguiar Antunes
Paula Fabricio Sandreschi

INTRODUÇÃO

Em um contexto de permanente transformação, a formação acadêmica e profissional deve ser articulada entre ensino, pesquisa e extensão nas Instituições de Ensino Superior (RODRIGUES, 2004; CACHIONI, 2003).

As universidades brasileiras gozam de autonomia para articular diferentes estratégias de práticas de extensão. A partir disso, a extensão começou a ser organizada como um processo que articula o ensino e a pesquisa, e que assessora os movimentos sociais emergentes da sociedade (BRASIL, 1999), a exemplo da proliferação dos programas de promoção da saúde com ênfase em atividades físicas para idosos.

No Brasil, observa-se que a universidade é um dos principais agentes sociais empenhados em propor programas direcionados à população idosa por meio de atividades que promovam a saúde, o bem-estar psicológico e social e a cidadania dessa clientela, genericamente chamada de terceira idade. Tais programas possibilitam a participação do idoso em atividades intelectuais, físicas e sociais (CACHIONI, 2003). O objetivo do trabalho com a terceira idade nas universidades é contribuir para a elevação dos níveis de saúde física, mental e social, utilizando as possibilidades existentes nessa população (VERAS; CALDAS, 2004).

* CREF 006515-G/SC; giovana.mazo@udesc.br; Prof^a Dr^a do Departamento de Educação Física do CEFID/UDESC

Nesse sentido, a dinâmica extensionista no Brasil está cada vez mais integrada com os programas de promoção à saúde, com ênfase em atividades físicas para idosos e a atuação de acadêmicos de Educação Física, uma vez que a inserção desses profissionais nessa conjuntura, tanto no âmbito público quanto no privado, tem crescido (BENEDETTI; SANTOS 2012).

A Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc) possui o programa de extensão universitária Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI, constituído há 25 anos como um programa de extensão permanente. Entre suas ações, destacam-se os projetos de atividade física para a terceira idade, que possibilitam a formação e atuação profissional dos acadêmicos da graduação em Educação Física e da pós-graduação em Ciências do Movimento Humano do CEFID, em um cenário que alia pesquisa e ensino.

OBJETIVO

O objetivo deste capítulo é descrever o programa de extensão universitária Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI), como um exemplo de boa prática na formação do profissional catarinense em Educação Física.

JUSTIFICATIVA

O aumento da população idosa e sua expectativa de vida estão presentes no Brasil (IBGE, 2010) e diante deles, surgiram políticas na área do idoso, como o caso da Política Nacional do Idoso (PNI) – Lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1994, e do Estatuto do Idoso – Lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2003. Essas políticas também garantem o direito do idoso à prática de atividades físicas, de lazer e esporte (BRASIL, 1994; BRASIL, 2003).

Também nos últimos anos, a atividade física foi considerada política prioritária, a qual se materializa nos exemplos da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde (OMS, 2004) e a Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2006).

Os programas de atividade física para terceira idade, nas universidades brasileiras, tiveram seu início na década de 80, com o trabalho pioneiro, em 1984, do projeto de extensão “Atividade Física na Terceira Idade: ginástica, recreação e natação”, do Centro de Educação Física

e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria (MAZO, 1998). Após esse projeto, várias outras universidades públicas e privadas implantaram suas ações extensionistas, como o caso da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), que, em 1989, implantou o programa de extensão universitária “Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI)”, o qual apresenta entre suas ações a prática de diferentes modalidades de atividades físicas para a terceira idade. Tais atividades ocorrem no Centro de Ciência da Saúde e do Esporte (CEFID), no bairro de Coqueiros, em Florianópolis, SC.

No CEFID, os cursos de Educação Física bacharelado e licenciatura seguem a regulamentação das diretrizes curriculares, propondo a formação distinta desses cursos (BRASIL, 2004), devido à expansão dos campos de intervenção profissional que motivou o fomento de mudanças curriculares para atender às necessidades de formação profissional. Assim, com a formação do profissional de Educação Física bacharel, surge a necessidade de capacitá-lo e qualificá-lo no trabalho com idosos, pois poderá atuar em diferentes espaços, como em serviços públicos e privados de saúde.

Dessa forma, as ações de extensão universitária voltadas à atividade física desenvolvidas pelo GETI tornam-se um espaço de formação do profissional de Educação Física para atuar no setor de saúde. Busca-se, conforme Fonseca, Nascimento e Barros (2012), aproximar saberes e práticas do campo da Educação Física com conhecimentos relacionados à saúde, para ajudar a atender, dentro do possível, às necessidades da população e do setor saúde.

Também o profissional de Educação Física, para atuar com idosos, deve ter conhecimentos gerontológicos articulados com os da Educação Física, os quais fundamentarão e direcionarão a prática educativa, priorizando o atendimento específico e diferenciado para a pessoa idosa (LOPES, FARIAS, PIRES, 2012).

Além dos conhecimentos gerontológicos, são realizadas experiências docentes durante a formação inicial, caracterizadas como um processo de socialização antecipatória que possibilita os primeiros contatos com a prática profissional, auxiliando na identidade do profissional. Assim, o GETI reforça essa oportunidade do acadêmico refletir sobre a sua futura atuação profissional.

DESENVOLVIMENTO

O Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI), criado em 1989, tem como objetivo articular e integrar o ensino, a pesquisa e a extensão para melhorar a qualidade de vida do idoso cidadão (MAZO et al., 2009). Desde 1996, desenvolve projetos de extensão para a terceira idade nas instalações do CEFID/UDESC, localizado no bairro de Coqueiros em Florianópolis, SC.

Para o desenvolvimento das atividades, o GETI conta com uma equipe de trabalho de 33 pessoas, dentre eles: coordenador (n=1), professores (n=7), bolsistas de extensão (n=4), bolsistas de voluntários de extensão (n=8), estagiários (n=4), bolsistas de apoio discente (n=2), mestrandos (n=4) e doutorandos (n=3).

Na Figura 01, apresentam-se as atividades desenvolvidas pelo GETI sustentadas pelo tripé universitário: ensino, pesquisa e extensão.



FIGURA 01 – Atividades desenvolvidas pelo GETI com base no tripé universitário.

O GETI, dentro de uma perspectiva de educação permanente e de uma proposta voltada ao envelhecimento ativo, busca trabalhar de forma indissociável, o ensino, a pesquisa e a extensão. No ensino, são realizados cursos de capacitação, orientação no trabalho com idosos e atuação/suporte em disciplinas de graduação e pós-graduação do CEFID. Destaca-se a inclusão, na grade curricular do curso de Educação Física – bacharelado, da disciplina de atividade física e envelhecimento e do estágio em Educação Física adaptada, bem como a disciplina Atividade física, saúde e envelhecimento do curso de mestrado e doutorado do programa de pós-graduação em Ciências do Movimento Humano, que auxiliam na formação qualificada de recursos humanos para atuarem na área.

Na pesquisa, o grupo de pesquisa Atividade Física, Saúde e Envelhecimento do Laboratório de Gerontologia (LAGER) do CEFID é credenciado pela UDESC e pelo CNPq desde 2006. Vincula-se ao GETI no desenvolvimento de pesquisas que procuram avançar em novos conhecimentos na área da atividade física, saúde, qualidade de vida e reabilitação. O laboratório conta com a participação de bolsistas de iniciação científica, mestrandos, doutorandos, professores e participantes voluntários, além de outros membros parceiros de laboratórios da UDESC e de outras instituições que participam de pesquisas envolvendo os participantes do GETI.

Na extensão, o GETI desenvolve projetos voltados às atividades educacionais, culturais, artísticas, de atividades físicas e fisioterapêuticas, conforme exposto na Figura 01. Além disso, faculta intervenções aos seus participantes vinculadas a outros programas de extensão do CEFID, tais como: apoio psicológico aos idosos do Núcleo de Apoio Psicológico-NAP, hidroterapia para a terceira idade do programa de extensão “Hidroterapia para a comunidade”, e a reabilitação neurofuncional em pacientes idosos com Parkinson, do Programa “Reabilitação Neurofuncional”. Além disso, o GETI organiza eventos de extensão e participa de conselhos, associações, sociedades e eventos gerais voltados ao idoso.

Dentre as ações de extensão que o GETI desenvolve, destacam-se os projetos de atividades físicas, que visam ao envelhecimento ativo e à promoção da saúde dos idosos. As atividades físicas atualmente

desenvolvidas pelo GETI são: hidroginástica, natação, ginástica, yoga, pilates, dança, caminhada, musculação e musculação para mulheres com incontinência urinária. São ainda realizados eventos de extensão, como o festival de ginástica e dança para a terceira idade, festival de natação para a terceira idade e a capacitação gerontológica na área da atividade física e saúde. Todas essas ações contribuem para atenção integral dos idosos e a constante capacitação de recursos humanos.

A Figura 02 apresenta o modelo lógico de funcionamento das ações do GETI referente às atividades físicas.



FIGURA 02 – Modelo lógico de funcionamento das atividades do GETI referente às atividades físicas (ano 2014).

O GETI tem uma instrução normativa que regulamenta as normas gerais de funcionamento. O programa oferece à população da terceira idade (pessoas com 55 anos ou mais) diferentes projetos, dentre eles os de atividades físicas. Cada participante pode aderir apenas a uma modalidade de atividade física, e os idosos participantes com maior frequência no ano anterior têm preferência na escolha da modalidade.

A fonte de fomento para o funcionamento dos projetos de atividades físicas do GETI é a UDESC e, por isso, o atendimento é integralmente gratuito. O CEFID disponibiliza os espaços físicos necessários para que as atividades aconteçam, e a universidade subsidia os recursos

para a concessão de bolsas aos alunos, além de destinar parte da carga horária dos professores, a fim de que atuem em ações de caráter extensionista. Os materiais permanentes e de consumo necessários são oriundos de solicitações ao setor administrativo do Centro ou de editais provenientes do governo estadual ou federal. Portanto, o GETI caracteriza-se como um Programa 100% público e gratuito.

As pessoas interessadas em participar dos projetos são atendidas na secretaria do GETI, no período matutino e vespertino, conforme calendário universitário. São fornecidas informações gerais sobre os projetos, bem como orientações específicas para a participação nos projetos de atividade física (por exemplo, apresentação de atestado médico).

No início do semestre, é agendada a avaliação dos participantes, momento em que é preenchida uma ficha diagnóstica de informações sobre seus dados pessoais e sociodemográficos, condições de saúde, prática de atividade física e ocorrência de quedas, dentre outras. Também é avaliada a aptidão física dos participantes por meio da Bateria de Testes de Aptidão Física de Idosos – *Senior Fitness Test* – SFT (RIKLI; JONES, 2001).

Essas avaliações no início do semestre objetivam subsidiar o planejamento das aulas nos diferentes projetos de atividades físicas, de acordo com as características, necessidades e perfil dos participantes e, no final do ano, para verificar melhoras e/ou manutenção das aptidões físicas. Tais apreciações são de responsabilidade do LAGER, que recebe auxílio dos membros do GETI. Após as avaliações, é entregue para cada participante um relatório com seus resultados.

As aulas nos projetos de atividades físicas do GETI são ministradas pelos alunos da graduação em Educação Física, que são bolsistas de extensão ou voluntários orientados e supervisionados pelos professores integrantes do GETI e do Laboratório de Gerontologia. Existe também a participação de alunos estagiários do curso de Educação Física – bacharelado.

Os membros do GETI e do LAGER participam de reuniões sistemáticas voltadas à capacitação e qualificação no trabalho com os idosos, bem como para a organização de eventos. Também participam do seminário avaliativo do GETI, que ocorre no final de cada semestre, com o objetivo de avaliar o programa e suas ações durante o semestre e propor novas estratégias de ações.

No final de cada semestre, o GETI realiza encontro de convivência, cujo objetivo é a confraternização entre todos os membros do GETI e do LAGER. Nesse evento, ocorrem distintas atividades, como: canto, apresentações, atividades físicas e de lazer, lanche de confraternização, palestras entre outras. Além disso, são realizadas viagens e passeios com a finalidade de turismo e lazer.

RESULTADOS

Atendendo ao princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, o trabalho desenvolvido no programa de extensão universitária Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) tem proporcionado, especificamente aos alunos de Educação Física, conhecimentos sobre: aspectos demográficos, epidemiológicos e biopsicossociais do processo de envelhecimento humano, políticas para a pessoa idosa, doenças crônico-degenerativas e suas implicações na prática de atividade física, segurança e primeiros socorros, medidas de avaliação e de prescrição de exercício físico para idosos, planejamento e metodologia do ensino de programas de atividade física para idosos, competências e habilidades do profissional de Educação Física no trabalho voltado aos idosos, entre outros.

Na formação de profissionais de Educação Física, o programa de extensão GETI tem procurado: desenvolver a educação profissional integrada ao trabalho, à ciência e à tecnologia; oferecer aos alunos oportunidades para construção de competências profissionais; proporcionar a habilitação profissional, observando-se as exigências e expectativas da comunidade catarinense; colocar à disposição da sociedade um profissional apto ao exercício de suas funções e consciente de suas responsabilidades e enfatizar o desenvolvimento de todos os saberes e valores necessários ao profissional-cidadão, tais como o domínio da linguagem, o raciocínio lógico, relações interpessoais, responsabilidade, solidariedade e ética, entre outros.

Além disso, espera-se que os alunos saibam interagir e aprimorar continuamente seus aprendizados, a partir da convivência democrática com culturas, modos de ser e pontos de vista divergentes e sejam cidadãos críticos, propositivos e dinâmicos na busca de novos conhecimentos.

Diante dos objetivos do GETI em relação à formação e atuação do profissional de Educação Física e de seu objetivo principal (melhorar a

qualidade de vida do idoso cidadão), verificou-se, segundo Sandreschi e Mazo (2014), que a maioria de seus participantes considera que sua qualidade de vida melhorou após o início da prática de atividade física nos projetos oferecidos, demonstrando a efetividade do GETI em suas ações.

Da mesma forma, os participantes do GETI foram avaliados quanto a sua satisfação e verificou-se que se consideraram “satisfeitos”, quanto à estrutura oferecida pela universidade (manutenção, limpeza e acesso aos espaços), e “muito satisfeitos” com a organização dos materiais existentes nos espaços físicos. Quanto às metas atingidas com as atividades realizadas (melhoria de sua saúde, maior motivação e expectativas atingidas) consideram-se muito satisfeitos. Com relação à atuação dos bolsistas/alunos referente aos aspectos como assiduidade, pontualidade, motivação nas aulas, organização das aulas e domínio de turma, os participantes consideraram-se “muito satisfeitos” (SANDRESCHI; MAZO, 2014), demonstrando que o programa necessita melhorar, principalmente na estrutura oferecida pela universidade, além de buscar o aprimoramento constante na formação dos recursos humanos.

Em relação aos bolsistas e voluntários de extensão do GETI e os motivos que os levaram a desenvolver seu trabalho no Programa, destaca-se o contato com pessoas da terceira idade, seguido de uma vivência prática da teoria assimilada durante as aulas da graduação, a oportunidade do estágio obrigatório em Atividade Física Adaptada, o contato com a pesquisa e o interesse por atividades complementares (SANDRESCHI; MAZO, 2014). Diante disso, observa-se a necessidade de vivência prática no trabalho com a atividade para terceira idade a fim de melhorar a formação acadêmica dos alunos.

Em relação à percepção dos bolsistas de extensão sobre a sua atuação nos projetos do GETI, eles a consideram com um desempenho “bom” em relação à cooperação, resolução de problemas e iniciativa, e “muito bom” quanto à assiduidade, pontualidade, responsabilidade, dedicação, rendimento, relacionamento interno com a equipe de trabalho e relacionamento externo com os idosos (SANDRESCHI; MAZO, 2014). Nesse aspecto, observa-se que devem ser melhor trabalhados, junto aos alunos, os aspectos como a cooperação com outros de forma mais ativa, a iniciativa no sentido da resolução de problemas surgidos no âmbito da sua atividade, e o atuar de modo proativo e autônomo no cotidiano profissional.

Outro aspecto considerado relevante pelo GETI em relação à formação dos alunos é quanto à complementação do aprendizado teórico adquirido nas aulas da graduação, por meio de vivência profissional. Estudo de Sandreschi e Mazo (2014) verificou que os bolsistas consideraram “boa” a aplicabilidade de conhecimento na prática.

Além de possibilitar aos alunos a atuação na extensão e ensino, o GETI torna-se um espaço de pesquisa, por meio do LAGER, o qual possibilita capacitação e formação no desenvolvimento de estudos voltados à temática- atividade física, saúde e envelhecimento. O LAGER/CEFID é responsável por vários produtos, tais como: relatórios técnicos, relatórios de pesquisa, artigos científicos, resumos em eventos científicos, trabalhos de conclusão de curso da graduação, dissertações de mestrado e tese de doutorado. Todas as pesquisas são voltadas à área da atividade física, saúde e envelhecimento, inclusive com parceria de outras instituições.

O foco do GETI na formação de recursos humanos e na prática profissional do Profissional de Educação Física tem como base a educação permanente, cujo desafio é estimular o desenvolvimento da consciência nos acadêmicos e profissionais sobre o seu contexto, pela sua responsabilidade no processo permanente de capacitação.

CONCLUSÕES

O GETI torna-se um exemplo de boa prática na formação do profissional catarinense em Educação Física, pois sua proposta está baseada na indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, privilegiando uma formação pedagógica e científica, numa perspectiva de promoção da saúde por meio da prática de atividade física para as pessoas idosas e um envelhecimento ativo.

O desafio para a formação do profissional de Educação Física no trabalho voltado às pessoas idosas refere-se à necessidade de transitar entre conhecimentos relacionados à formação de professores e à formação de profissionais da saúde; a repensar sobre os currículos de graduação (disciplinas e estágios), desenvolver e despertar nos acadêmicos o interesse e a identificação no trabalho com idosos, desenvolver capacitações na área, trabalhar dentro de uma perspectiva de educação permanente e multiprofissional e transdisciplinar.

RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO

O aspecto fundamental para replicação da proposta das ações do GETI voltadas para a atividade física na terceira idade, e como um exemplo de boa prática na formação do profissional em Educação Física, refere-se ao princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.

A extensão universitária não deve estar indissociada do ensino e da pesquisa, interdisciplinaridade e da relação bidirecional com a sociedade. Nessa perspectiva, as ações extensionistas devem oportunizar a relação entre a universidade e a sociedade com ações transformadoras capazes de promover soluções aos problemas locais e regionais, cumprindo assim com sua responsabilidade social.

Para implementar tais ações de extensão, a universidade deve considerar as diretrizes do Plano Nacional de Extensão, sua proposta político pedagógica e o contexto social, cultural e regional em que está inserida, além de implementar uma política institucional que garanta os direitos da pessoa idosa.

REFERÊNCIAS

BENEDETTI, T. R. B; SANTOS, S. F. S. Educação Física no contexto da saúde. In: NASCIMENTO, J. V; FARIAS G.O. (org.). **Construção da identidade profissional em educação física**: da formação à intervenção. Florianópolis: Ed. da UDESC, 2012, p. 543-551.

BRASIL. Lei n. 8.842, de 4 Janeiro de 1994. **Política Nacional do Idoso**. Diário Oficial da União 3 out 2003; 1(1). Disponível em URL: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm>

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1 outubro de 2003. **Estatuto do Idoso**. Diário Oficial da União 3 out 2003; 1(1). Disponível em URL: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10741.htm>

BRASIL. **Plano Nacional de Extensão Universitária**. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras e SESu / MEC, 1999. Disponível em: www.mec.gov.br/sesu/planonaex.shtm.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n.198/GM/MS**, de 13 de fevereiro de 2004. Institui a Política Nacional de Educação Permanente em Saúde como estratégia do Sistema Único de Saúde para a formação e o desenvolvimento de trabalhadores para o setor e dá outras providências. Brasília, 2004.

BRASIL. **Política Nacional de Promoção da Saúde**, v. 7. Brasília: Ministério da Saúde, 2006, 60p. (Série. Pacto pela Saúde)

CACHIONI, M. **Quem educa os idosos?** Um estudo sobre professores de universidades da terceira idade. Campinas: Alínea, 2003.

FONSECA, S. A.; NASCIMENTO, J. V.; BARROS, M. V. G. A formação inicial em Educação Física e a intervenção profissional no contexto da saúde: desafios e proposições In: NASCIMENTO, J. V.; FARIAS, G. O. (org.). **Construção da identidade profissional em educação física: da formação à intervenção**. Florianópolis: Ed. da UDESC, 2012, p. 556-585.

LOPES, M. A.; FARIAS, S. F.; PIRES, P. B. O. Conhecimentos e habilidades necessárias ao profissional de educação física para atuar com idosos. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 17, n. 1, p. 91-110, 2012.

MAZO, G, Z. LOPES, M, A, L. BENEDETTI, T, B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**, 3ª edição, Porto Alegre, Editora Sulina, 2009.

MAZO, G.Z. **Universidade e terceira idade: percorrendo novos caminhos**. Santa Maria: GZM, 1998.

OMS- Organização Mundial da Saúde. **Estratégia global em alimentação saudável, atividade física e saúde**. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2004.

RIKLI, R., JONES, J. **Senior Fitness Test Manual**. Champaign, IL: HumanKinetics, 2001.

RODRIGUES, A.R. A Extensão Universitária: Indicadores de Qualidade para Avaliação de sua Prática: Estudo de Caso em um Centro Universitário Privado. In: **Anais do II Congresso Brasileiro de Extensão Universitária**. Belo Horizonte, 2004.

SANDRESCHI, P.F.; MAZO, G.Z. Avaliação de um programa universitário de atividade física para a terceira idade. 2014. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Educação Física) – Universidade do Estado de Santa Catarina.

VERAS, R.P.; CALDAS, C.P. Promovendo a cidadania e a saúde do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 9, p. 423-432, 2004.

Sites para acesso

UDESC. **Grupo de Estudos da Terceira Idade – GETI**. Disponível em: <<http://www.cefid.udesc.br/geti>>.

UDESC. **Laboratório de Gerontologia – LAGER**. Disponível em: <<http://www.cefid.udesc.br/lager>>.

Planejamento, montagem e gestão de academia em condomínios residenciais, um projeto pioneiro em Santa Catarina

Janine Coelho Ouriques*
André Justino dos Santos Costa

INTRODUÇÃO

É preciso ter espírito empreendedor e acreditar que é possível fazer algo útil, funcional e prazeroso que resulta em crescimento humano, pessoal e profissional. O bem-estar e a qualidade de vida de todos que vivem numa comunidade, depende de cada um fazer a sua parte, com problemas, sim, mas superados com estratégias inteligentes. Essa proposta foi um conceito pioneiro em Santa Catarina, na organização de ambientes promotores da saúde em condomínios, com atividades físicas qualificadas e ajustadas às necessidades diárias das pessoas e supervisionadas por profissionais qualificados.

Em 2003, começamos o trabalho com a Promoção da Saúde Empresarial e Pessoal, organizando eventos e atividades funcionais através do Projeto Humanizar: Ambientes Saudáveis, em diversas empresas.

Em julho de 2004, implantamos a primeira academia, em um condomínio no bairro Itacorubi, em Florianópolis. Por ser um projeto inovador na cidade, foram necessários 15 meses de planejamento, incluindo as assembleias para deliberação das particularidades envolvendo a implantação da academia. Os seis primeiros meses foram propostos como experiência e sem custos, para os condôminos avaliarem a novidade da proposta. Para a mentora do projeto, o investimento que apresentou um excelente resultado, já que era uma ideia inovadora. Esse

* CREF 003182-G/SC; janineouriques@gmail.com; Graduada em Educação Física / UDESC – 1985; Mestre em Educação Física / UFSC – 2006; Especialista em Ontopsicologia / CEUB (Brasília) – 1997 e UESP (Rússia) – 2011; Proprietária do Studio Benessere
Contato: (48) 9983-1726 e (55) 9983-1726

tempo nos possibilitou um conhecimento maior sobre as características de um condomínio, desde a importância da administração até os relacionamentos interpessoais entre os condôminos, funcionários e com o síndico, bem como as questões legais envolvidas.

Em novembro de 2006, implantamos outra academia num condomínio que estava sendo lançado pela mesma construtora do anterior, no mesmo bairro.

Em 2008, o Projeto Humanizar: Ambientes Saudáveis tornou-se uma Empresa Ltda. passando a se chamar Condicionamento Físico Ltda ME (PHAS), e no mesmo ano assessoramos mais uma implantação, dessa vez, de uma academia particular, no bairro Campeche, onde foi solicitado uma equipe composta por profissionais da PHAS.

A partir de então, fizemos várias apresentações em outros condomínios, em suas assembleias e para construtoras.

OBJETIVO

O objetivo da proposta era humanizar os ambientes, ou seja, orientar e estimular as pessoas para o uso funcional dos mesmos e propiciando o convívio social necessário para um bem viver pessoal e comunitário, bem como organizar atividades de lazer que contribuam para esse fim. Nas academias, nosso método visava oferecer atividade física qualificada àquele determinado corpo, considerando o seu momento atual, na busca de um equilíbrio diário e com profissional qualificado.

Sistematizamos essa ideia nas definições de Visão e Missão do empreendimento:

- **Visão:** Tornarmo-nos um modelo de empresa promotora de ambientes saudáveis e funcionais, com um método próprio e com o melhor suporte técnico especializado, visando desenvolver a qualidade de vida e o bem-estar dos clientes.
- **Missão:** Valorizar as relações humanas como razão principal para o desenvolvimento humano em todas as suas dimensões: física, social, cultural, espiritual e econômica.

Em uma de nossas reuniões de formação, definimos assim o nosso desejo:

“Queremos contribuir para que as pessoas estabeleçam um ritmo de vida funcional com foco nos resultados, ou seja, um

estilo de vida saudável. Nosso primeiro instrumento de medida é a percepção. Por isso, nosso escopo é propor atividades físicas na medida justa para cada momento, na busca desse equilíbrio diário.” (Reunião de Formação 07.06.08)

Nosso diferencial no decorrer desses anos de trabalho sempre foi a formação de pessoas. Nesse sentido, os estagiários fizeram parte do processo de construção pedagógica, no qual eram ensinados a fazer a sua prática de um modo personalizado, sério, competente, com vontade de ir além e aprender sempre. Assim construíamos a nossa equipe.

HISTÓRICO DA PROPOSTA

No primeiro momento (em 2004), para a implantação da proposta, foram selecionados estagiários atuantes nas academias nos horários de maior interesse dos condôminos. Eles eram supervisionados por uma profissional de Educação Física e ao mesmo tempo formados para, futuramente, serem os coordenadores em novos espaços de atuação. O objetivo era desenvolver o espírito empreendedor dos estudantes de Educação Física.

Procurávamos explorar todas as áreas de lazer do condomínio, além do próprio espaço reservado para a academia de musculação, como a piscina (natação, hidroginástica), quadras desportivas, salão de festas. O trabalho específico na academia envolvia um treinamento personalizado, procurávamos colher o máximo de informações para que a proposta do trabalho satisfizesse o cliente. Com base nesses dados, eram montados os treinos, com a utilização de uma ficha de treino criada de acordo com o nosso método, na qual era registrado todo o trabalho desenvolvido. Isso permitia uma boa comunicação entre os estagiários, clientes e supervisão.

Tais registros também eram utilizados como parte da formação dos estagiários, por meio de reuniões pedagógicas mensais, em que eram tratados conteúdos teóricos e práticos, específicos e gerais, prezando pela inovação e qualidade do trabalho.

Como resultado, a proposta foi um sucesso; no primeiro condomínio mais de oitenta pessoas frequentavam a academia, e a principal conquista foi a questão social. A academia virou um ponto de encontro, e o ganho real também ficou evidente com os públicos infantil e de terceira

idade, já que foram oferecidas atividades que também atendiam a todos, como balé, natação infantil, hidroginástica, artes marciais, alongamento, dança de salão, forró, dança do ventre e pilates, além de trilhas e festas / eventos de confraternização (dia da pizza, festa junina, dia das crianças, aniversário da academia, etc.).

O sucesso dessa ação chamou a atenção das imobiliárias e dos corretores e também da RBS TV, que fez uma matéria e veiculou no programa Bom Dia SC do dia 11/ 04/ 05*, repercutindo ainda mais na cidade.

O surgimento da nova Lei do Estágio (Lei 11.788/2008) limitou a possibilidade de atuação em diversos condomínios, e os próprios sócios precisaram assumir a condução das atividades, o que impossibilitou, naquele momento, a ampliação da empresa.

Em 2011, buscando ampliar os horizontes de atuação da empresa e percebendo a necessidade de abrir mão de um mercado claramente promissor, os os sócios insistiram para que um dos profissionais assumisse em definitivo a academia do primeiro condomínio, já que naquele momento era inviável manter-se com apenas um projeto. Atualmente, com a inclusão do Profissional de Educação Física na Lei do Microempreendedor Individual (Lei Complementar 123/2006), abre-se definitivamente a possibilidade de exploração desse mercado tão promissor. Para tal, se faz necessária uma formação profissional voltada ao empreendedorismo, à inovação e à capacidade criativa.

DESENVOLVIMENTO E METODOLOGIA

1. Relacionamento com o condomínio

a) Início da Academia

O processo de chegada aos condomínios ocorria de três formas principais: a consultoria às construtoras, a divulgação no periódico Jornal dos Condomínios (que é distribuído aos síndicos) e a indicação por parte dos próprios condôminos ou de síndicos que já conheciam a proposta.

A consultoria para as construtoras envolvia orientação sobre a montagem dos espaços de academia nos novos condomínios, tendo em

* <https://www.youtube.com/watch?v=ha6Ys1jkTi>

vista um layout funcional e dentro de limites orçamentários definidos no projeto. Como consequência, as construtoras abriam a possibilidade de divulgarmos a proposta de gestão das academias, seja no momento de entrega das chaves ou nas primeiras assembleias, quando ocorre a eleição do primeiro síndico e a discussão do regimento interno.

Nessa etapa, contamos com a parceria de um fornecedor de equipamentos e acessórios para academias, de modo que as oportunidades e os contatos de um dos parceiros significassem também aberturas para o outro parceiro, além de vantagens financeiras e prazos na aquisição dos materiais.

Quando se demonstrava o interesse do condomínio, utilizávamos duas estratégias para promover o contato dos moradores com a proposta:

1. Levantamento do perfil dos condôminos, mediante um questionário próprio, para a elaboração de uma proposta adequada a cada condomínio. O questionário era distribuído aos condôminos através da caixa de correio, e nele eram requeridas informações sobre os moradores do apartamento (idade, sexo, profissão, hábitos de atividade física, interesses e opiniões sobre a atividade física no condomínio, horários de maior interesse, etc.).
2. Demonstração: era oferecida uma semana de demonstração do trabalho na academia do condomínio, gratuitamente, e com horários pré-estabelecidos.

Quando havia o interesse por outras atividades que não fossem a gestão terceirizada da academia de musculação, eram oferecidas também Aulas Experimentais, de forma gratuita, para despertar interesse e apresentar a qualidade do trabalho.

A empresa organizava todas essas situações e, logo em seguida, participava de uma assembleia dos condôminos para apresentar as propostas e formas de pagamento. Uma preocupação constante nessas assembleias era respeitar as condições estabelecidas no Regimento Interno do condomínio e também ajudar os moradores a tomar as decisões mais adequadas à sua realidade.

Feita a votação e sendo o projeto aprovado pela maioria, a PHAS organizava o contrato, e ambas as partes assinavam. Muito importante se ater às cláusulas do contrato, para salvaguardar o desenvolvimento

do trabalho e a garantia do recebimento devido e para a sustentabilidade dos projetos e da empresa.

b) Divisão de Responsabilidades:

1. Vantagens da Terceirização – A prestação de serviço (agora mais do que nunca, com a Lei do Microempreendedor Individual – Lei Complementar 123/2006) é uma vantagem para o condomínio, principalmente para o síndico, pois apresentamos soluções para o mesmo e para os moradores no que se refere: à qualidade de vida, de trabalho e bem-estar para todos; à melhor convivência social e maior facilidade para resolver os problemas do condomínio; à diminuição da inadimplência – compromisso e responsabilidade com o patrimônio e com o seu bem viver – ou seja, serviços funcionais agregados facilitam a vida de todos; e à valorização do imóvel: facilidade de venda e locação.
2. Condomínio: é responsável pela aquisição e manutenção dos equipamentos e materiais de uso, sempre assessorado pela equipe da empresa, bem como a limpeza e manutenção dos espaços;
3. Empresa PHAS: é sua responsabilidade selecionar, orientar e proporcionar a formação continuada dos profissionais / estagiários; elaborar os materiais de uso: planilhas de frequência, de treino, relatórios, cartazes, etc., bem como administrar e gerenciar o cotidiano das atividades proporcionadas e motivar os condôminos para usufruírem das mesmas e participarem das assembleias para defendê-las;
4. Condôminos: participarem de modo ativo e parceiro das atividades propostas por eles, na ocasião das respostas ao questionário, e principalmente das assembleias, para fortalecer e defender os projetos, sugerir mudanças e implementações, enfim, críticas construtivas, que venham contribuir para as suas necessidades, bem como manter boas relações com o condomínio.

2. Relacionamento com as universidades

a) Estágios

1. Convênio: a empresa PHAS sempre foi responsável pelo convênio com as universidades, estabeleceu essa formalidade, ao

invés de contratar uma agência de estágios, exatamente pelo seu método de trabalho, que preza a formação e gestão próprias;

2. Seguros: a empresa PHAS pagava o seguro obrigatório para os estagiários, formalizava com uma seguradora e recebia as apólices;
3. Seleção: a empresa PHAS se dedicava a seleção dos estagiários e dos profissionais, utilizando métodos próprios de seleção.

b) Colaboração, Formação Profissional e o Empreendedorismo

1. A Empreendedora atuou, sempre que solicitada, até o ano de 2013, como representante voluntária do CREF3, em diversos setores: no Conselho Municipal de Saúde de Florianópolis como Conselheira por dois anos; na Comissão de Ensino Superior, no Colegiado do Curso de Educação Física da UFSC, na Feira de Profissões do Colégio Militar de Florianópolis, entre outros, com o objetivo de contribuir para a expansão do mercado da nossa profissão e principalmente estimular o espírito empreendedor dos estudantes e profissionais da área, através da sua experiência;
2. A PHAS, através de seus representantes, supervisora e coordenador técnico, participou da Semana Acadêmica da Educação Física – UFSC 2011, para divulgar esse projeto de trabalho, buscando, inclusive, perfis que quisessem fazer parte da equipe;
3. A Empreendedora também contribuiu a convite do Professor da disciplina Introdução à Educação Física, apresentando o seu Case Profissional para os acadêmicos das turmas de 2013/2 e 2014/1 da primeira fase do Curso de Bacharelado em Educação Física da UFSC.

3. Relacionamento com os Colaboradores

a) Processo de Seleção

Para selecionar os estagiários e profissionais que fariam parte da equipe, buscávamos divulgar nos murais e nas malas diretas de e-mail das universidades e também em classificados de jornais. Os currículos recebidos eram analisados, e o próximo passo era agendar uma entrevista, realizada sempre em duas etapas: a primeira com o coordenador do espaço (condomínio, academia) e posteriormente com a supervisora.

Nessa entrevista, após a explicação dos objetivos e da visão da empresa, o candidato era desafiado a redigir um texto com o tema: “o que é ser empreendedor?”. Também era solicitado que propusesse iniciativas inovadoras e empreendedoras para o condomínio em questão.

Aos candidatos selecionados era proposta uma remuneração fixa, vinculada à atuação na academia, e uma remuneração variável, vinculada à oferta de atividades extras que pudesse oferecer.

b) Reuniões de Formação

Era a estratégia utilizada para organizar o trabalho nos diversos clientes. Aconteciam mensalmente, num sábado com toda a equipe, em um dos locais, e se desenrolavam através da seguinte dinâmica:

1. Leitura de um texto, contextualizando o tema da reunião e o “como fazemos isto” (conceitos pedagógicos e metodológicos vinculados à prática empreendedora). Essa etapa era dirigida pela supervisora geral.
2. Em seguida, o coordenador técnico tinha a responsabilidade de sempre trazer elementos de prática orientados a partir desses conceitos.
3. Apresentação das práticas de cada profissional (em cada reunião algum profissional ficava responsável por essa etapa), gerando o estímulo ao aparecimento e desenvolvimento de novas habilidades.
 - a) Nesse momento, cada profissional era estimulado a registrar e socializar suas impressões sobre as práticas propostas.
4. Avaliação da reunião e levantamento das necessidades, o que alimentaria a pauta das próximas reuniões.

Nessas formações, procurávamos estabelecer prioridades, como se vê no trecho do texto trazido pela supervisora:

“Tenho que ter disponibilidade pessoal, perceber em primeiro lugar como eu estou; a partir daí, posso começar a enxergar o outro e assim contribuir para a sua satisfação. Com isso, o resultado é positivo para quem orienta e para quem é orientado. A satisfação deve ser mútua, isso é o verdadeiro saber servir! O meu prazer é o prazer do aluno/cliente. Fico feliz com o “nosso” resultado. Isso é fazer a diferença.” (Reunião de formação 07.06.08).

c) Empreendedorismo e Criatividade

A proposta era fomentar em cada profissional a sua potencialidade como possível gestor de academia de um condomínio, além de estimulá-lo para a oferta de atividades extras, que pudessem ser disponibilizadas em diversos condomínios. Dessa forma, o profissional tornava-se autônomo, dinâmico, criativo, flexível e responsável pela sua prática, enfim empreendedor e excelente parceiro.

Opções de atividades extras possíveis, sugeridas pela empresa e levadas a cabo pelos profissionais, de acordo com o perfil do condomínio: Pilates, Natação Infantil, Circuito, *Personal Training*, Dança de Salão, Dança do Ventre, Dança de Rua, Balé, Alongamento, Artes Marciais, Ioga, Hidroginástica, Recreação, Tênis, Vôlei, Futebol, Trilhas, Atividades para Terceira Idade, Gestantes e Crianças, Ginástica Localizada, GAP, Preparação Física para Surfe e outras modalidades, Preparação Física para Concursos Públicos, Grupo de Corrida, RPG e Fisioterapia (com profissionais específicos da área).

4. Metodologia - Ferramentas desenvolvidas

Toda a constituição da empresa foi idealizada no modelo do Gerenciamento por Projetos. Nessa conformação, cada condomínio era compreendido como um grande projeto, sobre o qual ficava um profissional responsável. Dentro do condomínio, a gestão da academia e cada atividade extra desenvolvida também eram compreendidas como projetos independentes.

Ou seja, cada indivíduo na empresa poderia ser um líder de projeto, e eram continuamente estimulados, haja vista a própria estrutura de remuneração.

A coordenação dos projetos era feita pela direção da empresa, nas figuras do Coordenador Técnico e da Supervisora.

Nesse modelo de trabalho, abre-se a possibilidade da atuação de profissionais de diversas áreas, e a empresa chegou a contar com fisioterapeutas e nutricionista também no seu quadro de colaboradores. No entanto, há a necessidade constante de investimentos por parte de todos os indivíduos, no sentido do tempo e da formação constante, principalmente, mas também há uma grande possibilidade de ganhos para todos, tendo em vista a abertura para propostas inovadoras. Para que tudo isso

fosse operacionalizado, foi necessária a definição e o acompanhamento de Metas.

Foram então desenvolvidas algumas ferramentas, que garantissem a qualidade técnica do trabalho, bem como o acompanhamento por parte da direção da empresa.

a) Anamnese

Trata-se de um questionário em constante atualização, desenvolvido pelo grupo nas reuniões ou em suas próprias práticas, de modo que possibilite a inclusão de aspectos vinculados à rotina, personalidade, histórico de doenças e intervenções médicas, consumo de medicamentos, hábitos alimentares, etc.

Foi a primeira ferramenta desenvolvida pela empresa, pois buscávamos identificar as características de cada cliente, individualmente, de modo a prescrever as melhores opções de exercícios. Também era muito importante, pois permitia que acompanhássemos o desenvolvimento das condições físicas do indivíduo, mas compreendendo os fatores que influenciavam sua rotina, seu histórico de doenças ou outras atividades, etc.

A anamnese era preenchida na forma de uma entrevista, em que o profissional / estagiário estimulava o aluno a falar sobre sua condição e seus objetivos.

- Atestado Médico, Medicação e Exames

Também era solicitado aos alunos que, nesse momento, apresentassem atestado médico e todos os exames médicos realizados recentemente, ou que fornecessem informações sobre lesões ou cirurgias, e informassem a utilização de qualquer medicamento, o que era registrado. Os profissionais / estagiários acessavam, através da internet, a bula dos medicamentos, de modo a compreender os seus mecanismos de atuação e possíveis interferências na dinâmica do treino.

b) Agenda

Essa ferramenta era basicamente um caderno, em que os profissionais/estagiários registravam os acontecimentos do período, informações importantes repassadas pelo síndico, zelador ou pelos próprios moradores, ou que utilizavam para repassar recados aos profissionais/estagiários que estariam atuando naquele espaço em outro momento. Os

principais objetivos eram a comunicação entre os profissionais/estagiários e o acompanhamento por parte do coordenador e da supervisora.

Procuramos insistir na importância de registro dos fatos, de modo que permitisse a reflexão e o aprendizado. Uma das coisas percebidas, no entanto, foi a dificuldade de registrar, definir critérios e avaliar os alunos, sem utilizar termos coloquiais, gírias, etc.

c) Lista de Frequência dos Alunos

Cada aluno, ao chegar ao espaço de prática, deveria ter seu nome registrado pelo profissional / estagiário. Esse registro é importante para que haja controle na adesão dos alunos ao treinamento, sejam identificados os dias de maior ou menor presença e para que se tomem as atitudes necessárias.

d) Ficha de Acompanhamento

É a popular ficha de treino, em que se registra a proposta de treino do professor para cada aluno. Procuramos desenvolver uma ficha mais completa, em que fosse possível incluir informações mais detalhadas, tanto da anamnese e do treino, quanto das situações diárias do aluno. Com base no registro dessas informações, era possível que o profissional / estagiário adequasse a proposta de treino de determinada sessão à situação específica apresentada pelo aluno naquele dia. Assim como a anamnese, esse documento era constantemente melhorado, e todas as fichas eram arquivadas, juntamente com os documentos de cada aluno (anamnese, resultados da avaliação física, exames e atestados médicos).

e) Avaliação Física Funcional

Também foi desenvolvida uma proposta de avaliação física incluindo dados antropométricos, metabólicos, posturais e funcionais, utilizando-se de diversos protocolos e técnicas, de modo a construirmos um banco de dados relevantes sobre cada indivíduo. A proposta permitia que os alunos fossem reavaliados periodicamente (3, 4 ou 6 meses).

f) Avaliação Semestral da Academia

Era feita com formulário próprio para a melhoria da qualidade do serviço e identificação de possíveis alterações. Da mesma maneira que

havia um formulário para identificar os interesses dos condôminos, quando da elaboração da proposta de trabalho, também desenvolvemos uma prática de avaliação periódica da academia. A partir do preenchimento dessa avaliação por parte dos frequentadores, era elaborado um Relatório, encaminhado ao síndico e à supervisão da empresa.

g) Relatórios periódicos da academia, das atividades extras e das semanas de demonstração

Além do relatório desenvolvido na Avaliação da Academia por parte dos condôminos, também eram efetuados relatórios periódicos (geralmente trimestrais) de cada academia e de cada atividade extra. O responsável por cada um desses projetos elaborava o relatório, registrando a frequência de alunos, as ocorrências mais relevantes, as mudanças ou aquisições. Também no caso de serem realizadas semanas de demonstração em novos condomínios, o profissional responsável elaborava um relatório, encaminhado à supervisão da empresa e utilizado também como subsídio para a elaboração da proposta.

RESULTADOS

Podemos considerar alguns resultados significativos.

Para a Mentora do Projeto:

- Uma excelente experiência de empreendedorismo na sua área de atuação profissional – Educação Física;
- Uma oportunidade de crescer e gerar crescimento para tantas pessoas;
- Uma realização profissional que dá o sentido àquilo que escolheu como profissão, como trabalho, conquistada com satisfação e orgulho.

Para o Projeto em si – a evidência:

- Da certeza da sua aplicação, com a novidade que traz;
- Da necessidade de pessoas capazes para conduzir o trabalho;
- Da visão ampliada geradora de oportunidades e ações funcionais;
- Do desenvolvimento de um *know-how*.

Para os Profissionais e Estagiários:

- Uma oportunidade de aprendizado teórico / prático e multidisciplinar;
- A construção e desenvolvimento de habilidades e, principalmente, do espírito empreendedor, fundamental para fazer a diferença como profissional;
- A ampliação da sua visão de atuação como Profissional da Educação Física.

Para os clientes – Condomínios:

- A oportunidade de gerenciar, de modo eficaz, uma “comunidade” com suas particularidades e necessidades, favorecendo o bem-viver de todos;
- Um novo conceito de administrar as áreas de lazer, cada vez mais oferecidas pelas construtoras nos projetos dos edifícios.

CONCLUSÃO

É realmente possível fazer algo útil, funcional e prazeroso resultante em crescimento humano, pessoal e profissional. Para isso, há exigências técnicas e pessoais, que requerem atenção, vontade, dinamismo, disciplina, humildade, responsabilidade e respeito.

O conhecimento, a formação e qualificação para desenvolver esse tipo de projeto exige esforço e investimentos, seja de tempo, valores ou paciência. É preciso, primeiramente, querer, e em seguida aprender a fazer com humildade e competência.

Em 27 de junho de 2014:

“O projeto da academia foi de extrema importância para o Condomínio; criou-se a cultura de um instrutor qualificado para cuidar da academia e, consequentemente, instruir os frequentadores sobre as práticas de exercícios. Seria mesmo impossível imaginar a academia sem esse instrutor. A frequência é grande, inclusive temos moradores da terceira idade que frequentam a academia, melhorando em muito a qualidade de vida, pessoas que eram depressivas, não saíam de casa para nada, e têm a maior satisfação em frequentá-la. Saliento também que, para o projeto que você iniciou aqui dentro ter sido um sucesso, foi e é necessário contar com profissionais que, além de formação e

competência, tenham bastante responsabilidade e postura, pois o projeto por si só não permanece se não houver pessoas comprometidas”.

Síndica do Condomínio

RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Pontos fundamentais

1. Constituir uma Microempresa Individual (MEI);
2. Ter conhecimento da Lei do Estágio e Seguros;
3. Ter conhecimento da Convenção e do Estatuto do Condomínio;
4. Manter uma formação permanente da equipe com profissionais qualificados;
5. O profissional para esse tipo de empreendedorismo precisa ser diferenciado; precisa saber investir em si, com formação multidisciplinar, para ter a visão que perpassa as relações e interações com os condôminos, com o condomínio em geral, com o síndico e com o gestor. É esse relacionamento que possibilita a longevidade do projeto.
6. Diálogo direto e constante com os clientes.
7. Como as construtoras estão investindo cada vez mais nas áreas de lazer, os apartamentos ficam menores, e as pessoas passam a utilizar muito mais as áreas comuns. Por isso, é o momento do empreendedor em Educação Física investir nesse mercado, mas é preciso saber chegar, fazer o primeiro contato, porque é nesse momento que se define a entrada ou se bloqueia a possibilidade.
8. Buscar, sempre que necessária, uma assessoria para trocar ideias, organizar o planejamento das atividades e ações pedagógicas de formação da equipe, das avaliações dos trabalhos e dos colaboradores, enfim, para que o dia a dia não acabe em rotina, e o Projeto não perca a sua qualidade, o seu diferencial.

REFERÊNCIAS

www.phas.com.br

www.phas.com.br/janineouriques

Festival Escolar de Miniatletismo: Um Instrumento de Esporte Educacional

Marcos Paulo Huber, *Msc**

INTRODUÇÃO

O atletismo é uma modalidade esportiva composta pelas habilidades motoras de correr, saltar, lançar e arremessar, além de *marchar* como movimento utilizado em algumas provas de seu quadro oficial. Em seu modo tradicional, essa modalidade apresenta técnicas de movimentos e caracterizações normativas que devem ser respeitadas. (MATTHIESEN, 2007).

Bozzoli et al (2011) afirmam que essa modalidade proporciona a oportunidade para que crianças possam competir e comparar-se umas com as outras. As crianças, de modo geral, demonstram interesse por esse tipo de atividade, porém, uma grande parcela das crianças e adolescentes acham o atletismo muito monótono e desinteressante. (COI-CEIRO, 2005). Essa situação ocorre, principalmente porque as competições organizadas para esse tipo de público seguem as padronizações do modelo adulto, o que parece ser inadequado. (BOZZOLI et al, 2011).

Assim, a Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF) criou, em 2002, o sistema Miniatletismo, que incorpora aspectos mais instrutivos, atrativos e acessíveis a essa faixa etária. O novo sistema visa proporcionar diversão aos participantes e despertar o interesse pela prática do atletismo. Analisando a proposta, observa-se que ela é perfeitamente adequada aos preceitos do esporte educacional, cujo principal objetivo é promover o desenvolvimento integral do indivíduo. (SOARES, 2009).

* CREF 009500-G/SC; marcos.huber@unisul.br; Universidade do Sul de Santa Catarina – Professor das disciplinas de atletismo do Curso de Educação Física
Endereço de contato: R. Cândido Cesar Freire Leão, 112, apto 502, Vila Moema, Tubarão – SC, CEP 88705-040

A prática do miniatletismo pode proporcionar o desenvolvimento dos quatro pilares da UNESCO para a educação, sendo eles: saber, ser, fazer e conviver. O esporte educacional busca desenvolver os aspectos relacionados à criança e ao adolescente de maneira global. (SOARES, 2009).

Outro aspecto importante é a oportunidade proporcionada pelo evento de miniatletismo para a inclusão. Autores como Iora e Marques (2013) afirmam que no miniatletismo não só as crianças mais fortes e velozes contribuem para o resultado do grupo, e que nessa formação, o atletismo é oferecido formando equipes mistas, onde meninos e meninas fazem parte de um mesmo grupo. Nessa estratégia de evento esportivo/educacional, a comunicação torna-se fundamental para a construção coletiva do mesmo.

Mathiesen (2007) corrobora esses conceitos anteriores, afirmando que o atletismo deve ser um meio pelo qual se educa e um fim para a transmissão de um saber, ou seja, o fim a ser almejado pelo professor. O ensino do atletismo envolve o saber constituído de saltar, correr, lançar, pequenas regras, etc., e o educar para a cidadania, constituindo valores de amizade, respeito e cooperação, além de desenvolver no indivíduo uma consciência pacifista, humanitária, cultural e ecológica que são, por definição, os chamados valores olímpicos.

De fato tais aspectos são importantes, mesmo sabendo que o esporte tradicional com regras bem definidas pode proporcionar também, ao professor, oportunidades para desenvolver os valores educacionais como o respeito, a cooperação, a sinceridade, a dignidade e a solidariedade. Assim, os profissionais necessitam, rotineiramente, buscar cada vez o resgate do lúdico, que parece muitas vezes estar reprimido no esporte. (NEUENFELDT, 2013).

No contexto anterior, o Miniatletismo aparece como uma ferramenta interessante, tendo em vista o seu caráter de aventura, a busca pela interação social e a eficiente promoção da saúde, objetivos estes possíveis de serem alcançados durante a sua realização. O atletismo nesse formato pode oportunizar a obtenção de maiores benefícios não apenas para a saúde e educação, mas também e principalmente para a autossatisfação do aluno. (BOZZOLI et al, 2011).

É muito comum que professores atuantes no ambiente escolar deixem de lado a prática da modalidade de atletismo, conforme demonstram os estudos de Matthiesen (2007). Alguns resultados mostram que o atletismo pode e deve ser realizado no ambiente escolar, mesmo que desculpas como a falta de pista de atletismo e falta de implementos, possam estar sempre à tona, quando questionados os professores. Ora, será que o correr, o saltar e o lançar necessitam de tanta estrutura? Certamente o professor, com criatividade, em uma simples quadra pode trabalhar os mesmos movimentos, e ainda com uma boa pitada de alegria, sem se preocupar com o vencedor, mas sim em formar o cidadão.

O miniatletismo pode ser uma ferramenta importante para a disseminação do atletismo escolar, pois o evento é adaptável às diversas variáveis que compõem uma aula de Educação Física, como por exemplo: espaço físico, número de alunos, falta de materiais, implementos oficiais e tempo de aula. Aliás, a questão da falta de implemento oficial na escola não justifica, de forma alguma, o abandono da modalidade; afinal, o que a criança vai fazer com um martelo oficial, por exemplo? No mínimo, deverá ser um martelo mais leve, adaptado à sua idade, e, sendo assim, porque não usar a criatividade? Uma pequena rede com uma bola dentro já poderia resolver o problema.

Por isso mesmo, alguns contratempos citados pelos professores para a não utilização do atletismo no calendário escolar não possuem mais tanta relevância, ou simplesmente caem no descrédito, uma vez que o simples trabalho para desenvolver os movimentos básicos do atletismo como o correr, saltar e lançar, podem ser realizados no ambiente escolar com a aplicação adequada das estações do Miniatletismo.

Dessa forma, a boa prática a ser apresentada a seguir busca quebrar alguns costumes e trazer sugestões para a aplicação adequada do atletismo no ambiente escolar.

OBJETIVOS

O objetivo geral da experiência foi propiciar às crianças um atletismo atraente, acessível e instrutivo, com caráter de aventura e mediante uma vivência cooperativa e lúdica com inclusão de todos.

Além disso, eram estes os demais objetivos específicos:

- a) Proporcionar a prática e o conhecimento da modalidade de atletismo, considerados pouco difundidos, utilizando o caráter de aventura como fator motivador para a adesão do público de 8 a 10 anos;
- b) Oferecer às crianças um atletismo coletivo e integrador;
- c) Proporcionar a participação de todos, independentemente de quaisquer diferenças sociais, raciais, gênero, etc;
- d) Identificar os níveis de participação e aceitação dos alunos e professores durante a prática.

JUSTIFICATIVA

O projeto realizado intitulou-se Festival Escolar de Miniatletismo e consistiu na aplicação e aprendizado da modalidade de atletismo de forma mais divertida e educativa no ambiente escolar. Essa prática buscou propiciar um momento lúdico dentro da modalidade, muitas vezes tida como individual e desmotivante no seu modo tradicional.

O problema motivador da realização da vivência foi o fato de que, na maioria das vezes, as competições de atletismo para crianças são um modelo proporcional às competições de adultos. Essa padronização inadequada é claramente contra as necessidades das crianças para um desenvolvimento harmonioso. A formatação tradicional que visa à competição educa apenas para a vitória, na maioria das vezes não se ensinam outros valores, como amizade, aceitação, cooperação e o respeito as diferenças, etc.

Por que não proporcionar a todos, sem exceção, o acesso aos lançamentos, aos saltos, aos revezamentos, e às corridas sobre barreiras? Mesmo que seja em um formato mini justamente para atender a essa faixa etária? São questões importantes a serem levantadas.

Quando da decisão em utilizar o miniatletismo nesse formato, sem vencedores individuais ou coletivos, buscaram-se soluções para o problema das exclusões nas aulas de Educação Física, principalmente quando o assunto é uma modalidade individual como o atletismo. Outro problema que buscou-se solucionar com a prática foi apresentar um proposta para diminuir a falta de competições de atletismo para a faixa etária de 8 a 10 anos.

Enfrentar a cultura do rendimento no esporte, onde o que interessa normalmente é o desempenho, principalmente tratando-se de crianças é realmente um desafio a ser encarado com firmeza, dedicação e com exemplos práticos, como o miniatletismo.

A pertinência ou relevância do Festival Escolar de Miniatletismo se mostra na medida em que todos, sem exceção, possam participar da vivência, não existindo exclusões na atividade, nem elitismo, como ocorreria no atletismo tradicional. O que a prática busca é simplesmente a participação efetiva de todos sem nenhum tipo de discriminação ou preconceito.

O prática realizada também se justifica, na medida em que coloca alunos desconhecidos dentro de um mesmo grupo, uma vez que as escolas se inscrevem, e seus alunos são distribuídos em equipes designadas por cores diferentes, promovendo, assim, interação social, amizade, respeito e colaboração entre crianças que até aquele momento não se conheciam.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

Participaram dessa prática 210 crianças, de 8 a 10 anos de ambos os sexos de 15 escolas municipais de Tubarão – SC. A vivência foi realizada na pista e no campo de futebol da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL) em maio 2013. A prática foi coordenada pelo professor de atletismo do Curso de Educação Física da Universidade, juntamente com os acadêmicos da disciplina de Metodologia e Didática do Atletismo: provas de Pista, em parceria com a Secretaria de Educação do Município e Fundação Municipal de Cultura e Esportes.

Metodologia aplicada durante a vivência: os alunos foram divididos em 10 grupos de 21 crianças, e cada grupo foi representado por uma cor por meio de faixas colocadas no braço direito de cada participante. Dessa forma, tínhamos as equipes amarela, verde, vermelha e outras. Nessa divisão os alunos foram misturados, ou seja, no mesmo grupo havia alunos de diversas escolas e de ambos os sexos. Foram construídas 10 estações no campo e na pista, dentre elas, estações de corrida, revezamento, saltos, lançamentos e arremesso, todas elas no formato mini, utilizando como referência as atividades componentes do Manual Miniatletismo IAAF. (BOZZOLI et al, 2011).

Cada uma das estações eram supervisionadas por três acadêmicos da disciplina de Metodologia e Didática do Atletismo: provas de Pista. Na estação, o que conta é o grupo, ou seja, não se observa qual aluno correu mais rápido, ou qual lançou mais longe, ou ainda, qual aluno saltou mais alto, pois o que interessa é quanto a equipe de alunos lançou? Quanto o grupo saltou? Quanto tempo o grupo fez no revezamento? Dessa forma, o mais importante é o resultado coletivo sem a determinação de colocações.

As dez equipes foram distribuídas nas dez estações e, após uma breve explicação sobre o funcionamento da estação por parte do monitor, ao som do apito, as estações iniciaram simultaneamente com a participação dos alunos nas atividades. A cada 10 minutos, realizava-se o rodízio, a fim de que todos participassem de todas as estações, vivenciando os movimentos de correr, saltar e lançar, desenvolvendo assim as capacidades condicionais e coordenativas. O evento todo, em sua estrutura completa, tende a durar cerca de uma hora e quarenta minutos e ao seu término, todos os participantes recebem medalha ou certificado de participação.

O espaço para a atividade foi cedido gratuitamente pela UNISUL, visto que, a mesma foi uma atividade de ensino e aprendizagem da disciplina de Atletismo do Curso de Licenciatura em Educação Física. Os recursos pedagógicos utilizados foram praticamente na sua totalidade confeccionados pelos acadêmicos da disciplina de Metodologia e Didática do Atletismo: provas de pista, utilizando materiais alternativos e/ou recicláveis, como papelão, garrafas pet, sacolas plásticas, lona, mangueiras e cabos de vassoura.

Para que pudéssemos colocar um pouco mais de colorido nesses recursos, conseguimos, por meio do Curso de Educação Física, alguns materiais como: tecido TNT, barbante, papel EVA, cartolinas, tesouras, tinta guache e cola. Com esses e outros materiais, que normalmente jogamos no lixo, montamos os equipamentos para a elaboração das estações, como por exemplo: as barreiras, as trenas gigantes, a delimitação do salto triplo, cordas, rebotes cruzados, balizas, cones coloridos, colchonetes, etc..

O valor estimado para os materiais como tinta guache, cola quente, papel, canetas, pranchetas, papel EVA, tecido TNT, e outros, girou

em torno de R\$ 100,00. Cabe ressaltar que existe um kit completo do miniatletismo para venda, em empresas especializadas, para que se possam realizar eventos até maiores que esse, a um custo em torno de R\$ 6.000,00.

A aplicação da experiência foi embasada no Manual de Miniatletismo da Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF), que sugere atividades recreativas em formato de circuito envolvendo os movimentos de correr, saltar e lançar. Algumas adaptações foram realizadas, para não estabelecer colocações, mesmo entre os grupos. Além disso, as publicações de Matthiesen (2005 e 2007) fundamentaram a utilização do atletismo de forma lúdica em crianças.

O projeto apresenta a inovação de não ter a necessidade de um vencedor, pois o objetivo é fazer com que todos gostem de realizar as atividades. O grupo em si é o vencedor por conseguir completar a estação; outro destaque é a possibilidade de ser realizada com um número grande de crianças, propiciando a participação de todos. Além disso, os equipamentos utilizados foram confeccionados pelos acadêmicos, com materiais recicláveis, anteriormente ao dia do evento. As próprias crianças podem, com antecedência, participarem da confecção dos materiais e implementos, o que pode ser realizado em parceria com outras disciplinas, como a Educação Artística ou Artes.

Na vivência realizada, não foi observado nenhum aluno deixando a estação, ou afirmando que estava desmotivado, inclusive alunos com excesso de peso e sobrepeso participaram efetivamente, assim como alunos que apresentavam algum tipo de deficiência física.

Quanto às estratégias de acompanhamento e ferramentas utilizadas contamos com planilhas de controle de cada uma das estações, ou seja, apesar de não termos em mente um vencedor, ao final da experiência, tínhamos os dados de cada lançamento, cada salto, cada tempo individual e por equipe. Ademais, os acadêmicos foram orientados a realizar observações na ficha de alunos que demonstrassem dificuldades em determinados movimentos, por isso eram necessários ao menos três acadêmicos em cada uma das estações.

Após o término da experiência, cinco acadêmicos de Educação Física utilizaram a ferramenta da entrevista em uma amostra por conveniência composta por 50 crianças. O instrumento foi aplicado para

realizar uma análise dos níveis de aceitação e participação na perspectiva dos alunos. Da mesma forma, mais dois acadêmicos aplicaram a entrevista com os 15 professores, analisando as mesmas variáveis, mas apenas na perspectiva dos professores das escolas.

Mediante as ferramentas utilizadas, observou-se que os níveis de aceitação das crianças participantes, na perspectiva dos alunos, estabeleceram um percentual de 95%, e os níveis de participação efetiva na atividade alcançaram 100%. Quanto aos professores dos alunos, observou-se um nível de aceitação, também por meio de entrevista, com um percentual de 85%.

Na percepção de resultados pela simples observação, notou-se muita alegria e satisfação na realização das atividades, tanto por parte das crianças como dos acadêmicos. Os pontos positivos foram demonstrados, primeiramente pelas palavras de incentivo dos participantes de alguns grupos para com aqueles com mais dificuldade em algumas estações, demonstrando a interação social e o respeito às limitações individuais. Inclusive, fato importante que até mesmo alguns cadeirantes e com outras necessidades especiais participaram das estações, nesse caso com auxílio direto das demais crianças do grupo, demonstrando grande capacidade de inserção social e exercício de cidadania através do miniatletismo.

Outro ponto positivo foi o fato de os alunos ensinarem, auxiliando e corrigindo os demais participantes, demonstrando uma educação emancipatória com relevante autonomia. Algumas crianças faziam o papel de treinador e árbitro em alguns momentos, auxiliando os monitores no processo de ensino e aprendizagem.

Quanto aos pontos a serem melhorados, temos a questão relacionada a uma melhor explicação aos professores dos alunos sobre como funciona o Festival Escolar Miniatletismo, visto que a grande maioria compareceu com a escola preparada para uma competição tradicional de atletismo, e ficaram até insatisfeitos ao ver que não concorreriam a um troféu ou título, sentimento, aliás, rapidamente revertido durante a atividade.

Outro fator que pode servir como recomendação é colocarem-se à disposição, durante o evento, mais banheiros químicos e mais postos para água, pois, dependendo das condições climáticas, existe maior

necessidade de hidratação, fator considerado um ponto negativo da experiência.

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Conclui-se que os eventos por equipe, em que todos contribuem para o jogo, são oportunidades para que as crianças vivenciem e aceitem suas diferenças. Essa prática é pertinente na área da Educação Física por propiciar a melhora no desenvolvimento motor das crianças, trabalhando as capacidades coordenativas e condicionais, consequentemente promovendo saúde.

Pretendeu-se transformar a visão dos professores e futuros professores de Educação Física (hoje acadêmicos), no sentido de que não são necessários grandes espaços e implementos oficiais, ou uma pista de atletismo oficial para se trabalhar o Atletismo com crianças. Basta ter criatividade, trazer o lúdico e a aventura para o ambiente escolar durante as aulas. Qualquer espaço na escola ou comunidade pode, sim, se tornar um local propício para a prática do miniatletismo, pois as estações podem se adaptar ao espaço disponível, como preconiza o Manual de Miniatletismo publicado pela IAAF.

Assim, formar o cidadão é tão importante quanto revelar o futuro atleta; além disso, ficou evidente, aos professores das escolas participantes, que o fato de não ser uma competição tradicional com um pódio, com o respectivo campeão, vice, terceiro colocado, etc, não tira de forma alguma o interesse dos alunos na participação nas atividades; muito pelo contrário, acaba motivando a participação efetiva de todos sem distinção.

O miniatletismo busca desenvolver, além de capacidades motoras e cognitivas, a interação social como pressuposto básico para a convivência humana. Na atividade em que todos participam, independentemente de raça, religião, sexo, perfil atlético, dificuldades, e outros, existe claramente um objetivo de estabelecer uma interação quanto às diferenças entre os participantes e principalmente o respeito a tais diferenças.

Além disso, o projeto possibilita ao aluno que não corre bem, ou tem dificuldade nesse movimento (por ser mais pesado por exemplo), fazer um ótimo lançamento, enquanto aquele magrinho, que correu

muito bem, acaba realizando um lançamento menor. Como tudo ocorre dentro do mesmo grupo, na mesma atividade, as crianças acabam observando que as limitações muitas vezes não fazem a diferença, e que todos temos pontos fortes e fracos.

Quanto às recomendações para replicações da prática podemos sugerir que:

- a) Se estabeleçam parcerias para transporte dos alunos quando da realização de grandes eventos de miniatletismo (Secretarias de Educação, Fundações de Esportes, etc.);
- b) Se organizem possíveis parcerias com Cursos de Educação Física, para auxiliar na organização e execução das estações em grandes eventos de miniatletismo;
- c) Realização de oficinais ou palestras anteriores para capacitação dos monitores, acadêmicos e profissionais, quando da realização de grandes eventos de miniatletismo;
- d) No grande evento cada estação não deve haver mais que vinte alunos participando simultaneamente, a fim de evitar um tempo de espera demasiado em algumas estações;
- e) Previsão de sonorização no local é um fator determinante para um evento diferenciado;
- f) Previsão de água, banheiros acessíveis e intervalos são importantes para o sucesso do evento;
- g) Em caso de mau tempo, o miniatletismo pode ser realizado em ambiente fechado, em um pátio coberto, ginásio, salão, etc.

Apesar de pensarmos primeiramente no grande evento, entende-se que, durante as aulas de Educação Física, dentro da própria turma, o professor pode elaborar e aplicar o miniatletismo utilizando-se apenas de uma, duas ou três estações, propiciando, da mesma forma e dentro do tempo disponível, a aplicação dos mesmos conceitos e regras do evento completo, idealizando assim um atletismo agradável e motivante, com objetivo educacional.

Nessa aplicação reduzida, pode-se pensar inclusive em realizar a atividade na própria sala de aula em dias de chuva, otimizando o tempo e aproveitando melhor as oportunidades disponibilizadas para a aula de Educação Física.

REFERÊNCIAS

BOZZOLI, Charles. SIMOHAMED, Jamel. EL-HEBIL, Abdel Malek Mini Atletismo: Guia Prático. **IAAF**. 2 ed 2011, 7-60. Disponível em: <http://www.cbat.org.br/mini_atletismo/Mini_Atletismo_Guia_Pratico.pdf>

COICEIRO, Geovana Alves. **1000 Exercícios e Jogos para o Atletismo**, Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo: se aprende na escola**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2005.

NEUENFELDT, Derli Juliano. Esporte na Educação Física Escolar: possibilidades educacionais. **Kinesis**. Santa Maria, n. 21, 1999, 233-246.

IORA, Jacob Alfredo. MARQUES, Carmen Lúcia. Atletismo Escolar: Proposta de Organização de Aulas a Partir da Proposta Crítico-Emancipatória e Didática Comunicativa. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 2, p. 550567, abr./jun. 2013.

Reportagem sobre a prática página Unisul: <<http://www.unisul.br/wps/portal/unisul-hoje/Noticia/?id=126888>>

SOARES, Roberto Antonio. Manual de Educação Física: Esporte Esdacional. **Federação Nacional das Apaes**. Brasília, dez 2009, 9-31.

O contexto da atividade física de crianças e adolescentes de Joaçaba

Mirian Dolzan*
Marianrosa Mendes Fiedler
Everton Locatelli
Gracielle Fin

O município de Joaçaba está localizado na região Meio-Oeste do Estado de Santa Catarina. Com uma população de 27.020 habitantes, é considerado polo político, educacional e econômico dessa região. Recentemente, um estudo divulgado pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), intitulado “Atlas do Desenvolvimento Humano no Brasil 2013”, apontou Joaçaba como a 8ª cidade com melhor Índice de Desenvolvimento Municipal (IDHM) e 3ª no Estado de Santa Catarina. Embora esses dados sejam satisfatórios e de grande relevância, eles levam ao questionamento: como preservar a qualidade de vida do nosso município?

A fim de manter e melhorar esses índices surgiu o desafio de planejar ações capazes de incentivar a prática da atividade física, prevenir doenças, esclarecer e orientar sobre os perigos e os problemas decorrentes de hábitos de risco, além de promover o bem-estar da população. Tais ações poderiam nortear a implementação de políticas públicas envolvendo gestores da educação, saúde, ação social, esporte e cultura.

Nesse sentido, um grupo de profissionais de Educação Física, reconhecendo sua importância no âmbito da promoção da saúde e motivados por esses aspectos, reúne-se, desde o ano de 2011, para discutir tais intervenções. Desses encontros, surgiu um grupo de estudos e pesquisa com a intenção inicial de fazer um diagnóstico da realidade dos educandos do município de Joaçaba (SC).

A partir dessa situação inicial, foi realizada uma ação inédita: um levantamento cineantropométrico e de hábitos relacionados à atividade física, que teve a iniciativa da Fundação Municipal de Cultura e

* CREF 000329-G/SC; mirian_dolzan@yahoo.com.br; Fundação Municipal de Cultura e Esportes, Prefeitura de Joaçaba; Universidade do Oeste de Santa Catarina

Esportes (FMCE) e contou com o apoio da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC) por meio do Curso de Educação Física, envolvendo, aproximadamente, dois mil e duzentos alunos de 5ª a 8ª série (6º ao 9º ano) das escolas públicas e privadas do município de Joaçaba (SC). Essa ação possibilitou conhecer informações sobre a condição socioeconômica, estado de saúde e nível de atividade física, ocupação em horários de lazer, hábitos de risco, composição corporal e aptidão física dos adolescentes.

O Estatuto da Criança e do Adolescente (BRASIL, 2011) reconhece que é dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária. Diante desse compromisso, gestores e agentes públicos foram mobilizados para participar de reuniões de apresentação do projeto. Para esse projeto, também, buscou-se apoio do Juiz da Vara da Infância e Adolescência, do Gerente Regional de Educação, do Secretário Municipal de Educação, de diretores e de professores de Educação Física das escolas públicas e privadas.

Essa integração dos atores envolvidos, com a intenção de melhorar ações de promoção da saúde, possibilitou uma riqueza de experiências e enalteceu a importância e o papel do profissional de Educação Física em diversas áreas, uma vez que envolveu profissionais atuantes nas escolas, em centros de iniciação esportiva e de treinamento de equipes de rendimento, profissionais de gestão esportiva, além de professores e acadêmicos de graduação e de pós-graduação em Educação Física.

Adquirir informações antropométricas sobre crianças e adolescentes é de grande importância para acompanhar seu desenvolvimento, considerando as características herdadas e o meio em que vivem. As condições ambientais podem influenciar o crescimento, estado maturacional e nutricional (MALINA; BOUCHARD, 2002).

A influência apresentada por alguns parâmetros do estilo de vida sobre a saúde de crianças e adolescente tem sido amplamente descrita na literatura. A exposição simultânea a comportamentos de risco, nas primeiras fases da vida, está relacionada ao desencadeamento dos principais agravos à saúde e a fatores de risco para doenças crônicas

degenerativas na vida adulta (TWISK; KEMPER; VAN MECHELEN, 1997). Entre os principais fatores de risco à saúde, destacam-se: hábitos alimentares inadequados, níveis insuficientes de atividade física, uso de drogas, consumo excessivo de álcool e comportamentos sexuais de risco (FARIAS JÚNIOR et al., 2009).

A atividade física na adolescência traz vários benefícios para a saúde física e mental, e pode agir na prevenção de disfunções orgânicas relacionadas ao sedentarismo. Embora a maioria das doenças associadas ao sedentarismo somente se manifeste na vida adulta, é cada vez mais evidente que seu desenvolvimento se inicia na infância e adolescência (HALLAL et al., 2006). Uma adolescência ativa pode ser a base para uma vida saudável, pois exercitar-se fortalece músculos e ossos, melhora a aptidão física, ameniza o risco de doenças cardiovasculares, além de beneficiar o controle do peso corporal.

A criança fisicamente ativa tem mais chance de se tornar um adulto ativo. Segundo o ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, a promoção da atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na fase adulta, contribuindo, dessa forma, para uma melhor qualidade de vida (LAZZOLI et al., 1998).

É imprescindível que a promoção de um estilo de vida saudável se inicie desde a infância e adolescência, tanto por sua influência direta na prevenção de doenças, quanto pela relação com o nível de atividade física na fase adulta. O profissional de Educação Física desempenha papel importante, no sentido de proporcionar aos indivíduos em idade escolar novos conceitos relacionados a hábitos saudáveis, proporcionando um ambiente favorável para a prática de atividade física e na melhoria nos níveis de aptidão física, relacionada à saúde ou ao desempenho.

Assim sendo, o projeto, intitulado Censo dos Adolescentes de Joaçaba ganha relevância e assume o papel de diagnosticar a situação atual e desenvolver, nos educandos, hábitos relacionados à prática da atividade física, além de identificar possíveis talentos para o esporte.

Segundo Etchepare (2004), para o desenvolvimento e aprimoramento das capacidades físicas de crianças e adolescentes, seja no âmbito escolar, ou em escolinhas esportivas, o professor precisa obter informações sobre os alunos, no que se refere às suas potencialidades e

limitações para, então, direcionar o treinamento adequado conforme as suas características. Nesse contexto, a avaliação da aptidão física, por meio de baterias de testes, torna-se necessária para diagnosticar os pontos fortes e fracos da condição física dos alunos. Encontrar instrumentos de avaliação confiáveis, de fácil reprodução e validados cientificamente é fundamental, pois a associação de ferramentas para a observação das capacidades humanas qualifica ainda mais os resultados objetivados.

A escolha dos protocolos para a construção da avaliação iniciou-se com uma busca por literaturas que continham objetivos e populações semelhantes. Nessas buscas, encontram-se divergências na forma adequada de investigar as ocorrências, quando se trata de grandes grupos populacionais como, no nosso caso, um Censo. A escolha, em alguns casos, ocorreu pela praticidade e facilidade na aplicação de protocolos.

A primeira etapa, que precede a coleta de dados, foi a submissão e a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), conforme parecer n. 057/2011, de acordo com as normas da Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, sobre pesquisa envolvendo seres humanos.

Com o intuito de conhecer as informações relacionadas à saúde e ao estilo de vida de todos os escolares da 5ª a 8ª série (6º ao 9º ano) do município de Joaçaba (SC), foram investigadas 14 escolas do ensino público e privado, constituindo uma população de, aproximadamente, 2200 escolares. Os professores de Educação Física das escolas estiveram presentes durante a realização das avaliações do Censo.

Foram utilizados, como critérios de inclusão para participar das avaliações realizadas pelo projeto, todos os adolescentes regularmente matriculados nas instituições de ensino do município de Joaçaba, que tiveram a autorização dos responsáveis legais por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo a participação voluntária. Foram critérios de exclusão: a) recusa em participar do estudo; b) não obtenção de autorização dos pais ou responsáveis para realizar as avaliações; c) impossibilidade de realizar exercícios físicos por indicação médica; d) ausência às aulas no dia da coleta de dados.

Antes da realização das avaliações, foi feito um estudo piloto que possibilitou a identificação de possíveis falhas no instrumento, permitindo os ajustes necessários, bem como o aperfeiçoamento e a calibração

da equipe de avaliadores, composta por professores da FMCE e acadêmicos e professores do Curso de Educação Física da Unoesc.

A avaliação foi composta de dois momentos:

1. Aplicação de um questionário com perguntas referentes ao nível socioeconômico (ABEP, 2008), questões relacionadas à saúde, ao tipo de atividades extraescolares e tempo gasto nessas atividades, participação em escolinhas esportivas, tempo de tela e hábitos de risco (COMPAC, 2002), além das barreiras relacionadas à prática de atividade física (SANTOS et al., 2010), sendo o instrumento adaptado para atender às necessidades do estudo. Esse questionário foi respondido em sala de aula com o auxílio dos avaliadores.
2. Aplicação de avaliações com a intenção de conhecer a aptidão física e a composição corporal dos escolares. Essas avaliações aconteceram durante a aula de Educação Física, por meio da utilização do Manual de Aplicação de Medidas e Testes, Normas e Critérios de Avaliação (PROESP-BR), proposto por Gayaet al. (2009). Além dos testes do Manual PROESP-BR, foi também realizada a avaliação do Percentual de Gordura (% G) pela mensuração de dobras cutâneas de tríceps e subescapular, conforme protocolo de Lohman (1992), e a coleta das impressões digitais, por meio do Método Dermatoglífico Informatizado. A Dermatoglifia é um método que estuda a impressão digital como marcador genético, sendo uma importante ferramenta para a identificação de padrões ou marcas raras genotípicas e suas correlações com as capacidades biofísicas dos indivíduos (NODARI JÚNIOR, 2008).

Os resultados dos testes físicos foram classificados conforme proposto pelo Manual PROESP-BR (GAYA et al., 2009). Quanto à composição corporal, a classificação dos escolares foi feita de acordo com gênero e idade. Para o IMC, foram utilizados, como referência, os valores críticos para a classificação do estado nutricional para crianças e adolescentes brasileiros, propostos por Conde e Monteiro (2006), e as classificações propostas pelo Manual PROESP-BR (GAYA et al., 2009). Para classificação do % G, foi utilizado o proposto por Lohman (1992).

Após a coleta e lançamento dos dados, a análise dos resultados foi realizada por meio de estatística descritiva, para cálculo das frequências e porcentagens de todas as variáveis.

Com relação aos resultados das variáveis sociodemográficas, observou-se que as famílias de estudantes da rede municipal apresentam-se

no nível socioeconômico entre as classes C1 e B2, enquanto os estudantes das escolas da rede estadual estão nas classes C2 e B1 e os estudantes das escolas particulares apresentam nível socioeconômico entre as classes B1 e A2.

Quando analisado o desempenho escolar segundo o gênero, percebeu-se que 70% dos meninos e 83% das meninas nunca reprovaram. A diferença é bastante acentuada das escolas públicas para as escolas privadas; os estudantes da rede pública apresentam maior número de reprovações.

Com a intenção de verificar hábitos de risco dos adolescentes, foram também investigados aspectos relacionados ao consumo de álcool, tabagismo, drogas, sexo sem proteção, entre outros. A expressão comportamento de risco pode ser definida como participação em atividades que possam comprometer a saúde física e mental. Muitas dessas condutas podem se iniciar apenas pelo caráter exploratório do jovem, pela influência do meio (grupo de amigos, familiares); entretanto, caso não sejam precocemente identificadas, podem levar à consolidação dessas atitudes com significativas consequências nos níveis individual, familiar e social (FEIJÓ; OLIVEIRA, 2001).

Com relação à experimentação e consumo de bebidas alcoólicas, 75% dos meninos e 46% das meninas relataram já ter experimentado álcool; 6% dos meninos e 3,7% das meninas relatam fazer uso de álcool, e esse uso é mais comum entre os adolescentes na faixa etária de 15 anos.

Quanto ao tabagismo, 10% dos meninos e 6% das meninas relataram já ter experimentado cigarro; 2% dos meninos e 0,7% das meninas relatam fazer uso de cigarro. Esse uso inicia-se entre os adolescentes na faixa etária de 15 anos. Já para o uso de outros tipos de drogas, 3% dos meninos e 6% das meninas relataram já ter experimentado drogas. Menos de 0,5% dos meninos e das meninas relatam fazer uso de drogas.

Ao serem questionados sobre sexo sem proteção, 12% dos meninos e 4% das meninas relataram já ter tido relação sexual. Deles, 4% dos meninos e 1,6% das meninas não usaram preservativo em suas relações. Houve relatos de relação sexual distribuídos nas faixas etárias de 10 a 13 anos (3,5%), 14 anos (9,7%) e com 15 anos (22,4%).

Nas variáveis relacionadas ao nível de atividade física, foi observado que 66% dos escolares estavam fisicamente ativos. Quando

estratificados por idade, esses valores variaram de 70 a 74%, com maiores índices nas idades de 12 e 13 anos.

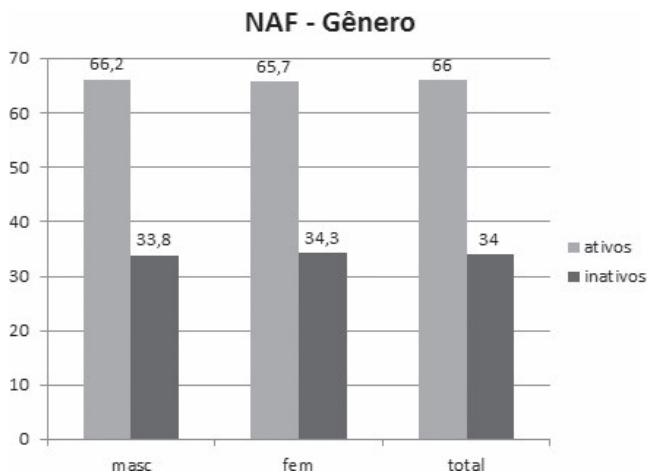


GRÁFICO 01: Nível de atividade física dos adolescentes do Município de Joaçaba, SC (2011)

Fonte: Os autores (2011)

Foram considerados ativos os adolescentes que realizavam 300 minutos ou mais de atividade física por semana. Consideraram-se quatro domínios: deslocamento para a escola, outros deslocamentos, atividades esportivas e outras atividades.

A forma como a maioria dos escolares se desloca para a escola é caminhando (44%), seguido pelo deslocamento de ônibus (28%) e de carro ou moto (24%). O deslocamento de carro ou moto ocorre com a maioria dos alunos das quatro escolas particulares do município.

Observou-se que, em média, a estatura dos adolescentes do município de Joaçaba (SC) é maior do que a curva de crescimento observada em outros estudos para os adolescentes da mesma faixa etária, sendo essa diferença observada até os 14 anos de idade (WHO, 2007; IBGE, 2008/2009; BERGMANN, 2009; MINATTO, et al., 2010).

Foi observado um platô no aumento da estatura das meninas por volta dos 13 anos de idade. Esse platô é precoce, quando comparado aos dados de outras regiões (BERGMANN, 2009; MINATTO et al., 2010),

porém semelhantes aos encontrados em município próximo, situado no Meio-Oeste de Santa Catarina (GONZALES, 2011).

Em relação ao IMC, observou-se que menos de 1% de nossos adolescentes classifica-se com baixo peso, e 69% está dentro dos padrões de normalidade. Entretanto, a soma de adolescentes com sobrepeso (23%) e obesidade (7%), caracterizando um grupo com excesso de peso, totaliza 30%. São valores preocupantes, acima dos encontrados na literatura para outras regiões do Brasil (PELEGRINI et al., 2011; COELHO et al., 2012) e superiores também aos encontrados por Ribeiro et al. (2013) na região Oeste de Santa Catarina, em município próximo a Joaçaba (SC).

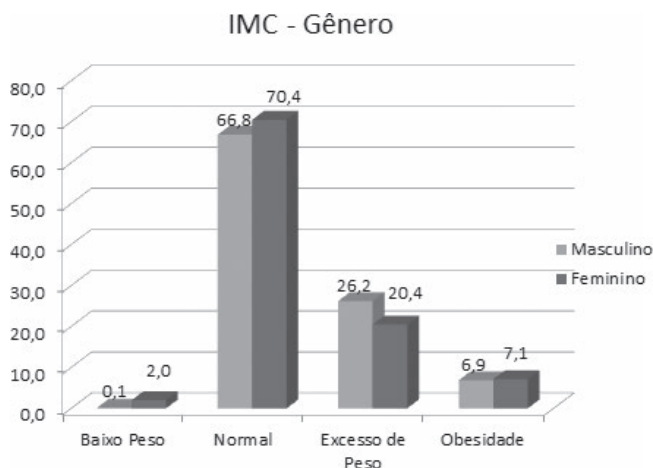


GRÁFICO 02: Classificação de IMC dos adolescentes
do Município de Joaçaba, SC (2011)

Fonte: Os autores (2011)

Além do cálculo de IMC, foi também realizada a identificação da composição corporal por meio do cálculo de percentual de gordura. Observou-se que grande parte dos adolescentes encontra-se dentro dos padrões de normalidade, mas, mesmo assim, os resultados encontrados com percentual de gordura muito baixo, baixo, moderadamente alto, alto e muito alto precisam ser observados, pois indicam a presença de distúrbios que podem acarretar inúmeros problemas de saúde.

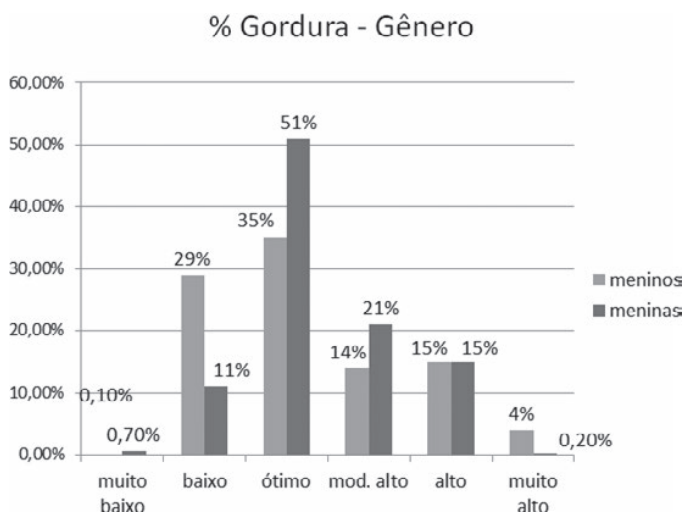


GRÁFICO 03: Classificação de percentual de gordura dos adolescentes do Município de Joaçaba, SC (2011)

Fonte: Os autores (2011)

A parceria entre FMCE e o Curso de Educação Física da Unoesc permitiu a integração entre a atuação prática e o meio científico acadêmico, originando uma série de possibilidades de pesquisa.

Uma das pesquisas buscou identificar a correlação entre o IMC e o Percentual de Gordura dos adolescentes de Joaçaba (SC). Nesse estudo, observou-se que, para todas as idades e gêneros, existe correlação positiva entre os resultados de IMC e o de Percentual de Gordura.

Devido a esses resultados encontrados no ano de 2011, na nova bateria de avaliações realizadas a partir do ano de 2013, como continuidade ao projeto, optou-se por utilizar apenas o cálculo de IMC para estimar a composição corporal dos investigados, uma vez que as medidas de massa e estatura são calibradas mais facilmente entre os avaliadores, e o cálculo de IMC é mais rápido e viável, evitando a exposição de parte do corpo do aluno durante a avaliação, como é o caso das medidas de dobras cutâneas, proposto para cálculo de percentual de gordura.

Outro estudo, no prelo, também realizado a partir dos resultados do Censo, apresenta dados relevantes relacionados à associação entre valores inadequados de IMC e a baixa aptidão cardiorrespiratória dos adolescentes do município de Joaçaba (SC).

Com relação aos testes de aptidão física relacionados à saúde e ao desempenho, alguns indicadores demonstraram-se abaixo do ideal nos seguintes testes: Resistência Cardiorrespiratória (54,6% fraco), Velocidade (87,5% fraco), Agilidade (75,2% fraco) e Força de Membros Inferiores (46,8% fraco).

Os indicadores de aptidão física com os melhores resultados foram: Flexibilidade (83,2% nível desejado), Força Abdominal (70% nível desejado) e Força de Membros Superiores (41,3% muito bom e 25,4% bom).

Esses resultados preliminares foram apresentados aos gestores públicos da área esportiva, educacional e de saúde do Município de Joaçaba e servem para a tomada de ações e o planejamento de políticas públicas nos próximos anos.

O retorno para as escolas participantes do Censo ocorreu por meio da entrega das informações dos seus escolares, em formato de arquivo digital, além da apresentação e socialização de resultados com a presença da direção, equipe pedagógica e professores de Educação Física. Também foi aberto espaço para a discussão e troca de experiências, bem como encaminhadas as intervenções planejadas pela FMCE: criação de campanhas informativas, envolvendo outros profissionais da área da saúde sobre a importância da atividade física para os pais e alunos com o apoio da escola, realização de palestras, direcionamento dos programas esportivos e/ou culturais para as regiões menos atendidas do Município, orientação e incentivo à prática de atividade física e de lazer em espaços comunitários, motivação para as aulas de Educação Física, detecção de talentos esportivos, entre outros.

Além dos aspectos relacionados à saúde, foram identificados também adolescentes com bom desempenho atlético. Dessa forma, os profissionais de Educação Física da FMCE, juntamente com representantes das associações esportivas, participaram de um encontro com o grupo de pesquisa, no qual foram apresentados os resultados preliminares, fato que possibilitou o acesso às informações de escolares com boa aptidão física relacionada ao desempenho, permitindo o direcionamento a determinadas modalidades.

Conhecer a realidade foi o primeiro passo para direcionar intervenções e planejar as ações com crianças e adolescentes, como forma de garantir uma sociedade com estilo de vida mais ativo, buscando uma

melhor qualidade de vida para a população e efetivando, dessa maneira, o Censo dos adolescentes como um marco fundamental nesse aspecto.

O estudo, iniciado em 2011, apresentou-se como forma de diagnóstico, caracterizando-se como observacional transversal do tipo *censo*. No entanto, após as coletas de dados e a possibilidade de ampliar a investigação a partir do ano de 2013, foi caracterizado como um estudo longitudinal. Dessa forma, em 2013, foi lançada nova edição do Censo, agora denominado Censo Esportivo Escolar. Nesse ano, a amostra foi ampliada para, aproximadamente, 4.500 crianças e adolescentes com idade entre 8 e 17 anos. Além da ampliação da faixa etária, a intervenção também foi revisada e amplamente discutida entre os profissionais de Educação Física envolvidos no Projeto, buscando aprimorar e ajustar os instrumentos de avaliação e melhorar o processo de coleta e análise de dados.

Mesmo com o início de uma nova etapa de investigação no ano de 2013, os resultados do Censo de 2011 continuam sendo analisados por profissionais de Educação Física e acadêmicos, pois a quantidade de informações geradas pela pesquisa forma um banco de dados de referência regional que vem servindo de base para pesquisas científicas. Acadêmicos e professores da Unoesc utilizam-se desses dados como forma de investigação, temas de trabalhos de conclusão de curso, dissertações de mestrado e participação em eventos e seminários científicos na área da Saúde, Qualidade de Vida e Atividade Física. Dessa maneira, também se percebe a importância da formação de profissionais da Educação Física voltada para uma promissora área de atuação: a Pesquisa Científica.

A escola tem papel fundamental ao modelar as atitudes e comportamentos das crianças sobre a importância da atividade física na promoção da saúde. Além das possibilidades de investigação científica, o professor de Educação Física escolar, ao receber as informações relacionadas aos seus alunos, tem a possibilidade de associar seus conhecimentos teóricos e práticos, qualificando, ainda mais, as suas aulas. Além disso, compartilha os resultados obtidos com outros professores e com a gestão escolar, em um trabalho multidisciplinar, dando ênfase à importância da prática de atividades para a melhoria da saúde e qualidade de vida.

É indispensável detectar o nível de atividade física de crianças e adolescentes, para conscientização da sua importância e para a adoção

de hábitos que permitam um estilo de vida mais ativo que possa permanecer até a vida adulta. Diante disso, a pesquisa de qualidade, com monitoramento e avaliação dos dados, acessível aos administradores e profissionais da área, é imprescindível para o conhecimento da realidade, oferecendo recursos para um planejamento em longo prazo e possibilitando ações mais eficazes. Estudos como o Censo Esportivo Escolar servem para nortear ações e programas de promoção de comportamentos saudáveis, auxiliando na implantação de políticas públicas. Eles, também, podem ser compartilhados com profissionais de outros municípios e regiões do estado, devido à sua viabilidade, baixo custo e relevância.

Futuramente, a adoção de pesquisas desse tipo em municípios catarinenses poderá contribuir para a formação de profissionais de Educação Física, atentos à evolução nas ciências e nas práticas que envolvem a atividade física relacionada à saúde e voltados para a produção científica nessa área, tornando o nosso estado referência no cenário nacional.

O desejo de que a atividade física seja adotada como forma de lazer e um hábito prazeroso, culturalmente inserido no cotidiano das pessoas, é unânime e vem sendo difundido ao longo dos anos. Porém, é preciso mais que a simples execução de um exercício, devendo se tornar um modo de pensar e agir saudável, com mudança de hábitos alimentares, controle de estresse, com aproveitamento das horas de lazer, a melhora da autoestima e a busca do bem-estar. Uma população mais saudável e com melhor qualidade de vida, depende de indivíduos com um estilo de vida mais ativo. Isso passa a ser o grande legado dos profissionais de Educação Física envolvidos no Censo Esportivo Escolar e atuantes no nosso Município.

REFERÊNCIAS

ABEP – Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. **Critério de Classificação Econômica Brasil**, 2008.

ACMS. American College of Sports Medicine. Aptidão física na criança e no adolescente. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Niterói, v. 3, n. 2, June, 1997.

BARROS, M. V. G.; NAHAS, M. V. **Medidas da atividade física**: teoria e aplicação em diversos grupos populacionais. Londrina, PR: Midiograf, 2003.

BERGMANN, G.G. et al. Crescimento somático de crianças e adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira Saúde Matern. Infant.**, Recife, v.9, n. 1, 2009.

BRASIL. Lei n. 8.069/90. **Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências**. Senado Federal, Brasília, 2011.

COELHO, L. G. et al. Associação entre estado nutricional, hábitos alimentares e nível de atividade física em escolares. **Jornal de Pediatria**, v.88, n.5, 2012.

CONDE, W. L.; MONTEIRO, C. A. Valores críticos do índice de massa corporal para classificação do estado nutricional de crianças e adolescentes brasileiros. **Jornal de Pediatria**, v. 82, n. 4, ago. 2006.

ETCHEPARE, L. S. **Avaliação do Desempenho Motor de Escolares, entre 11 e 14 Anos de Idade, do Ensino Fundamental de Escolas Públicas de Santa Maria**, RS: Estudo do Caso.

FARIAS JÚNIOR, J. C. et al. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 25, n. 4, p. 344-352, 2009.

FEIJÓ, R. B.; OLIVEIRA, E. A. Comportamento de risco na adolescência. **Jornal de Pediatria**, v. 77, supl. 2, 2001.

GAYA, A. et al. **Projeto Esporte Brasil**. Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação. Porto Alegre: PROESP-BR, 2009.

GONZALES, R.H. et al. Análise do crescimento somático de crianças e jovens de cidades do Oeste do estado de Santa Catarina. EFD Esportes.com, **Revista Digital**, v.15, n.152, 2011.

HALLAL, P. C.; BERTOLDI, A. D.; GONÇALVES, H.; VICTORIA, C.G. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.22, n.6, 2006.

IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**. Antropométrico e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. 2008/2009.

LAZZOLI, T. K. et al. Posição oficial da SBME: atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista da Medicina do Esporte**, v.4, n.4, jul./ago., p.1-3, 1998.

LOHMAN, T. G. **Advances in body composition assessment**. Champaign, Human Kinetics Publishers, 1992.

MALINA, R., BOUCHARD, C. **Atividade Física do Atleta Jovem: do Crescimento à Maturação**. Editora: Roca, São Paulo, 2002.

MINATTO G. et al. Idade, maturação sexual, variáveis antropométricas e composição corporal: influências na flexibilidade. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.12, n.3, 2010.

NODARI JÚNIOR, R. J. et al. Impressões Digitais para Diagnóstico em Saúde: validação de Protótipo de Escaneamento Informatizado. **Rev. Salud Pública**, Bogotá, v. 10, n. 5, Dec. 2008.

PELEGRI, A. et al. Aptidão Física Relacionada à Saúde de Escolares Brasileiros: Dados do Projeto Esporte Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 2, 2011.

RIBEIRO, A. J. P. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares com idade de 7 a 17 anos, residentes nos municípios pertencentes à Secretaria de Desenvolvimento Regional de São Miguel do Oeste/SC. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 11, n. 1, p. 57-73, jan./mar. 2013.

RIBEIRO, A.P. et al. Índice de massa corporal de adolescentes pertencentes às escolas da Secretaria de Desenvolvimento Regional de São Miguel do Oeste, Santa Catarina. EFD esportes.com, **Revista Digital**, v.16, n.164, 2012.

SANTOS, M.S. et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v.13, n.1, mar. 2010.

SILVA, K. S. et al. Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do ensino médio de Santa Catarina, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 10, 2009.

TWISK, J. W.; KEMPER, H. C.; VAN MECHELEN, W. Post G. B. Which life-style parameters discriminate high-from low-risk participants for coronary heart disease risk factors. Longitudinal analysis covering adolescence and young adulthood. **Journal of Cardiovasc Risk**, v. 4, n. 5-6, p. 393-400, Oct./Dec.,1997.

WHO GROWHT reference data for 5-19 years, 2007. Disponível em <<http://www.who.int/growthref/en>>

Atlas do Desenvolvimento Humano no Brasil, 2013. Disponível em <<http://www.atlasbrasil.org.br>>

Informações Adicionais

<http://www.joacaba.sc.gov.br/conteudo/?item=5289&fa=1&cd=181657>

<http://www.cacodarosa.com/noticia/1828/prefeitura-e-unoesc-realizam-novo-censo-esportivo>

<http://editora.unoesc.edu.br/index.php/siepe/article/view/3127/1656>

<http://www.radiocatarinense.com.br/novidades.php?id=1161&cat=4>

<http://www.joacaba.sc.gov.br/conteudo/?item=5289&fa=1&cd=108166>

Projeto Mini liga escolar de Tênis de Mesa Município de Videira

Rodrigo Antunes*

INTRODUÇÃO

A maioria das crianças tende a se movimentar, em fase de desenvolvimento corporal, e, para tanto, as aulas de Educação física dentro das escolas são fundamentais para esse tipo de atividade. Junto a isso vêm as práticas desportivas, e muito alunos se identificam através do esporte; outros até fazem por que são obrigados, obedecendo na maioria das vezes a uma regra curricular imposta pela escola, ou até mesmo uma questão de cultura.

Segundo KUNZ (1991), as pessoas esquecem que o esporte não é um fenômeno natural e, sim, fruto da sociedade industrial moderna, reproduzindo, portanto, o proposto por ela no tocante às ideologias e à imagem de Homem.

Partindo desse princípio, percebemos que as escolas necessitavam de atrativos mais concretos e que o esporte chegasse até eles, mas de uma forma lúdica, obedecendo a princípios básicos, por meio de disciplina e competições saudáveis e levando para dentro das escolas eventos que chamassem a atenção dos alunos. Ao mesmo tempo, descobriríamos novos talentos e adeptos à modalidade.

OBJETIVO GERAL

Proporcionar condições à comunidade escolar para realizar a prática do Tênis de Mesa, mediante um minicurso e um campeonato interno dentro do colégio, colocando à disposição dos alunos mais uma opção de escolha de modalidades individuais nas aulas de Educação Física (escolinhas da FMEV).

* CREF 004829-G/SC; rxktm@hotmail.com; Coordenador Técnico de Videira e da AVTM; Técnico da Sel. Cat. de Tênis de Mesa; Endereço: Rua Beijamim Grazziotin nº15 Ap 301 CEP 89.560-000 – Tel: (49) 9915-0611

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover um minicurso e competições escolares de nível municipal;
- Revelar novos atletas com talento;
- Contribuir de forma significativa por meio do esporte na formação de cidadania;
- Despertar em cada aluno o prazer de praticar Tênis de Mesa.
- Promover a qualidade de Vida de todos os participantes.

JUSTIFICATIVA

A modalidade de Tênis de Mesa (ou Ping pong) é um esporte praticado em quase todas as escolas principalmente quando chove. Se há uma mesinha de Ping Pong, a aula de Educação Física está salva. Partindo desse princípio, partiu-se da necessidade de atrair novos adeptos, para que as escolinhas de base do município de Videira pudessem continuar funcionando; mesmo assim era difícil ver crianças jogando Tênis de Mesa. Para tanto, uma ideia vinda de programas escolares da Alemanha despertou o interesse de brasileiros em realizar o projeto, com codinome Mini liga Escolar de Tênis de Mesa, que, se executado com êxito, revelaria vários adeptos da modalidade justificando assim a execução imediata do projeto.

DESENVOLVIMENTO

Esse projeto surgiu na Alemanha e foi trazido ao Brasil pela SBATM (São Bento Associação de Tênis de Mesa), com o professor Stuart Hoffman, da Cidade de São Bento do Sul, SC, que realizava apenas um campeonato de Tênis de Mesa dentro das escolas. O Professor Rodrigo Antunes, através da AVTM (Associação Videirense de Tênis de Mesa), aperfeiçoou a ideia, sendo esse evento realizado em tempo de quatro dias. Nas aulas de Educação Física, seria ministrada a primeira parte do curso, como aprendizado básico. No último dia, realizava-se o campeonato interno com a premiação dos vencedores e a entrega dos certificados a todos os participantes. Nesse projeto, todos os participantes terminavam o minicurso e, além da premiação, levavam para seus domicílios um certificado de participação como recordação do evento. O objetivo maior é valorizar o

esforço de cada aluno que esteja participando do evento. Para realizarmos esse evento é necessário o envolvimento de quatro fatores importantes:

1. **Planejamento da participação das escolas:** Dez escolas, sendo cinco municipais, três estaduais e duas particulares, com alunos na faixa etária entre oito a quatorze anos, com a finalidade de abriremos o projeto para todas as classes.
2. **Os mediadores:** Secretário de Educação e Gerente Regional de Educação, que apresentarão o Projeto para os diretores das escolas, firmando uma responsabilidade por parte de todos e cobrando dos professores de Educação Física.
3. **Realização do Evento:** O evento foi realizado em tempo de quatro dias, e as aulas de Educação Física foram a primeira parte do curso como aprendizado básico. No último dia, seria realizado o campeonato interno, com a premiação dos vencedores e a entrega dos certificado a todos os participantes.
4. **Classificação dos atletas:** Os classificados representam sua escola em um grande Campeonato Intercolegial, realizado depois de todas as eliminatórias feitas dentro das escolas, de onde sairá a escola campeã da **MINILIGA ESCOLAR**, e os vencedores participarão da próxima etapa da Liga Regional Meio Oeste Catarinense, na categoria pré-mirim, que será realizada em uma cidade sem sede definida até o momento.

Para que êxito e poucas falhas do evento, foi elaborado um plano de ação, no qual onde deveriam ser seguidos à risca todos os quesitos pedidos no Plano para uma satisfação do trabalho, o qual abaixo está descrito a seguir.

Plano de ação para a organização do evento na 1ª fase

Nome do Evento: MINI LIGA ESCOLAR CIDADE DE VIDEIRA

Atividade	Quem Realiza	Data	Horário
Autorização das Escolas	Ger. Regional/ Secr. Educação	A definir	A definir
Divulgação Escolas	Prof. Rodrigo/ Estagiários	A definir	A definir
Estrutura e material	AVTM	A definir	A definir
Organização e execução	AVTM e FEMV	A definir	A definir
Emissão de certificados	SEC. EDUCAÇÃO	A definir	A definir

Apresentação dos resultados e dados da Mini liga escolar dos últimos seis anos

Alunos que participaram do Campeonato – Fase final do Projeto

Nº	Escolas Participantes	2008	2009	2010	2011	2012	2013
01	E.E.B.M Fideles Fantin	65	88	103	121	127	145
02	E.E.B.M Paulo Penso	101	145	192	219	235	292
03	E.E.B.M Vilsson Kleinubing	42	71	97	95	102	125
04	E.E.B.M Waldemar Kleinubing	130	205	232	254	248	303
05	E.E.B.M Joaquim Amarante	54	89	98	103	95	134
06	E.E.B.E Eurico Rauem	129	191	201	-----	-----	215
07	E.E.B.E Ester Crema Marmentini	72	105	117	109	146	188
08	E.E.B.E Josefina Cal. Andrade	115	208	234	245	265	301
09	E.E.B.E Governador Lacerda	148	187	191	249	292	285
10	Colegio Superação	42	55	61	69	72	86
11	Imaculada Conceição	27	49	53	57	65	74
12	Escola Gennius	61	67	65	62	71	89
Nº total de participantes da Mini liga Escolar de Tênis de mesa – Campeonato		986	1460	1644	1583	1718	2237

Total de participantes da fase Final da Mini Liga escolar nos últimos seis anos: **9.628** crianças.

A partir desse projeto, os resultados começaram aparecer dentro das escolinhas, e não apenas crianças jogando Tênis de Mesa, mas alunos de alta qualidade técnica preparados para representar o município nas mais diversas competições.

Resultados dos últimos seis anos de atletas que participaram da Miniliga – escolas

- Vice Campeão por equipes OLESC (Olimpíadas Estudantis de Santa Catarina) 2007;
- Campeão Individual OLESC 2008;
- Campeãs Duplas OLESC 2008;
- Campeões equipe OLESC 2008;
- Campeão Geral da OLESC 2008;
- 3º Terceiro colocado por equipes e no geral dos Joguinhos Abertos de Santa Catarina 2008;

- Vice Campeão geral dos Joguinhos Abertos de Santa Catarina 2010;
- Vice Campeão Individual dos Joguinhos Abertos de Santa Catarina 2010;
- Campeãs Duplas OLESC 2010;
- Vice Campeão geral da OLESC 2010;
- Campeãs Duplas OLESC 2011;
- Vice Campeão individual OLESC 2011;
- Vice Campeões equipe OLESC 2011
- Vice Campeão geral da OLESC 2011;
- Campeões por Equipes dos Joguinhos Abertos de Santa Catarina 2011
- Vice Campeão geral dos Joguinhos Abertos de Santa Catarina 2013;
- Vice Campeão duplas dos Joguinhos Abertos de Santa Catarina 2013;
- Campeão Individual OLESC 2012;
- Campeãs Duplas OLESC 2012;
- Campeões equipe OLESC 2012;
- Campeão Geral da OLESC 2012;
- Campeão Individual OLESC 2013;
- Vice Campeões Duplas OLESC 2013;
- Vice Campeões equipe OLESC 2013;
- Vice Campeão Geral da OLESC 2013.

Títulos conquistados a nível escolar desde 2002

- Campeão Estadual por equipe JESC (Jogos Escolares de Santa Catarina) 12 a 14 anos – Escola Adelina Regis 2004;
- Bi-Campeão Estadual por equipe JESC 12 a 14 anos 2005 e 2006 – Escola Paulo Penso;
- Vice Campeão por equipe JEBs (Jogos Escolares Brasileiros) 2006 12 a 14 anos – Escola Paulo Penso;
- Vice Campeão por equipe JESC 2008 12 a 14 anos – Escola Walde-
mar Kleinubing;
- Bi Campeão Estadual por equipe JESC 12 a 14 anos – Escola Wal-
demar Kleinubing – 2009 e 2010;
- Hexa Campeão Estadual por equipe JESC 12 a 14 anos – Escola
GENNIUS 2011;
- Vice Campeão Brasileiro por equipe Olimpíada Escolar Nacional
12 a 14 anos – Escola GENNIUS 2011;

- Campeão Brasileiro por equipe masculino Olimpíadas Escolar Nacional 15 a 17 anos – Curitiba – 2012;
- Vice Campeão Brasileiro por equipe Feminino Olimpíadas Escolar Nacional 15 a 17 anos – 2012 – Curitiba;
- Campeão Brasileiro individual Feminino Olimpíadas Escolar Nacional 15 a 17 anos – Curitiba;
- Vice Campeão Brasileiro Individual Masculino Olimpíadas Escolar Nacional 15 a 17 anos 2012 – Curitiba;
- Vice Campeão por equipes JESC 2013 12 a 14 anos.

Centro de treinamento da AVTM

Com uma estrutura avaliada em mais de cem mil reais, todos os atletas de alto rendimento puderam desenvolver suas habilidades com a melhor tecnologia possível, firmando Videira como uma das melhores cidades do Brasil para se praticar Tênis de Mesa de alto rendimento. Toda essa estrutura originou-se dos resultados da Miniliga escolar.

Em sua décima terceira edição Copa Placidio é recorde em inscrições, onde mais de mil e duzentos inscritos participaram do maior evento esportivo para crianças, jovens e adultos. Com o mesmo pensamento da Mini liga escolar, esse evento tem como objetivo, revelar novos atletas e oportunizar crianças, jovens e adultos a praticarem o Tênis de Mesa de Forma lúdica e saudável. Nesse evento, realizado pelas Lojas Placidio, o senhor Onévio Bettoni, dono e proprietário, divulga sua marca colocando à disposição mais de vinte itens para brindes a serem sorteados além de a escola campeã ganhar uma mesa.

Participação na Detecção de Talentos nacionais – Arthur Oliveira

Esse projeto teve como objetivo revelar vários atletas de todo o Brasil, visando às olimpíadas do Brasil, por meio de testes realizados pela CBTM. Videira colocou nesse ano um atleta que participou da etapa regional, estadual e depois a nacional. Representado pelo aluno Arthur Oliveira, a AVTM cumpre seu papel e faz bonito na fase final desse projeto, em que temos nosso Coordenador Geral, Nelson Machado e como supervisor e consultor do projeto o senhor Michel Gadaal, técnico da seleção francesa de Tênis de Mesa. Para entrar nesse grupo, o atleta tem que estar em condições ideais dentro do seu clube e ter bons resultados a

nível estadual além de passar nos testes impostos pela CBTM mediante os protocolos desenvolvidos pelo próprio técnico da seleção francesa de Tênis de Mesa. Arthur preencheu todos os requisitos necessários e por isso foi selecionado com direito a elogios do Coordenador Nacional do projeto, senhor Nelson Machado. **“Ele é novo, tem apenas nove anos, passou em todos os testes por isso merece a oportunidade”**. Mais um de nossos projetos que deu grande resultado.

Tênis de Mesa Feminino

Esse Projeto é a grande prova de que, com planejamento e dedicação, as coisas acontecem. Estamos falando do Projeto de Tênis de Mesa Feminino. Esse é o segundo ano em que trabalhamos na formação de uma equipe feminina, e mais de trinta meninas participam de treinamentos e atividades voltadas ao Tênis de Mesa.

Participação em competições da FESPORTE

Todo técnico e atleta que mora em Santa Catarina sonha competir e vencer os campeonatos promovidos pela FESPORTE, e o Tênis de Mesa de Videira é uma modalidade que sempre apresenta ótimos resultados nesses eventos.

JESC (Jogos Escolares de Santa Catarina)

Essa competição é para atletas de doze a quatorze anos, disputada apenas por estudantes. A AVTM foi representada pelo Colégio Superação, com os atletas Gustavo Pereira e Hiago Strapazzon e conseguiu o vice campeonato perdendo a final para Joinville em um eletrizante 3x2.

OLESC (Olimpíada Estudantil de Santa Catarina)

Na Olesc, Videira teve os seus melhores resultados do ano. Essa categoria é para atletas de treze a dezesseis anos, e, de forma invicta, conquistamos os três ouros em disputa nas categorias Individual, Equipe e Dupla. A revelação do Campeonato foi o atleta Matheus Faletti, que conquistou os três ouros, igualando o Record do atleta Aurélio Correa, também de Videira, ao conseguir conquistar os três ouros em disputa no ano de 2008, quando Videira também foi campeão de forma invicta.

Joguinhos Abertos

Nessa competição, a AVTM jogou com sua equipe “B” devido à “perda” de alguns atletas para outros municípios. Mesmo assim, conseguimos nos sagrar campeões por Equipes.

JASC (Jogos Abertos de Santa Catarina)

Esse evento reúne os melhores atletas do Brasil em várias modalidades. No Tênis de Mesa não foi diferente, e as contratações falaram mais alto. Videira participa com atletas formados nas escolinhas de bases e, mesmo assim, consegue ficar entre as cinco melhores equipes do estado mostrando a força que é o Tênis de Mesa Videirense.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Tênis de Mesa videirense vem crescendo e se desenvolvendo a cada dia em nosso município. Prova disso são os resultados apresentados em nossas equipes de rendimento. A quantidade de adeptos na modalidade é surpreendente, e muitos jogam o Tênis de Mesa por um simples lazer. Para tanto, é necessário o desenvolvimento de atividades dentro das escolas e comunidade, pois ali descobrimos nossos campeões. Oportunidades a todos os alunos é fundamental para a excelência do Projeto, pois, além de praticar uma nova modalidade saudável livre de atritos e impactos, o atleta compete com seus próprios medos e receios.

O maior objetivo desse projeto é despertar o interesse em novas modalidades, deixando aos diretores e professores de escolas de todo o nosso estado nossas portas abertas para compartilharmos informações.

Jogos desportivos corporativos: um estímulo à prática esportiva e integração entre colaboradores

Rubian Diego Andrade*
Sabrina Fernandes de Azevedo
Érico Felden Pereira

INTRODUÇÃO

Embora o estudo sistemático do lazer seja contemporâneo, as preocupações com a dimensão da vida humana iniciam-se, de forma mais evidente, a partir do surgimento da chamada sociedade industrial. Nesse contexto, o lazer surge como uma forma de resgate e respeito ao ser humano, que começou a ser exposto a condições de trabalho degradantes. Trata-se de um fenômeno complexo e interdisciplinar que necessita de diferentes abordagens para sua compreensão (MARCELLINO, 2006).

Na sociedade pós-moderna, na qual está inserido o trabalho, é cada vez mais difícil adequar as rotinas, considerando o tempo de trabalho, tempo livre e aquele destinado ao lazer (DE MASI, 2003). Para Negri (2001), as pessoas se encontram em tempo de vida global, em que tempo de trabalho e tempo livre e de lazer estão num contínuo da vida cotidiana. Ou seja, cada vez mais as pessoas têm dificuldades para desvincular-se do trabalho e destinar seu tempo às atividades de lazer, incluindo nelas as atividades físicas.

O ambiente empresarial se caracteriza por produtividade conseguida por meio de relações interpessoais, competitividade e ações estratégicas. Contudo, evidências têm mostrado que tais aspectos também têm efeitos negativos sobre o bem-estar psíquico, clínico e social do trabalhador (VILARTA et al., 2006; DYNIEWICZ et al., 2009). A empresa é

* CREF 010762-G/SC; rubian2@hotmail.com; Serviço Social da Indústria (SESI) SC – Grande Florianópolis; Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, SC, Brasil – Correspondências: CEFID/UDESC – Rua Paschoal Simoni 358 – CEP 88080-350 – Florianópolis – SC, Brasil – Telefone: 48-3321-8600

socialmente responsável quando consegue gerar valor, não apenas para seus proprietários e acionistas, mas, sim, para todos os demais públicos a ela relacionados: empregados, fornecedores, clientes, governo, meio ambiente e comunidade (INSTITUTO ETHOS, 2001).

Considerando a prática de atividade física como uma forma de vivência de lazer que proporciona benefícios à saúde (SILVA et al., 2011), em especial dos trabalhadores, constantemente submetidos a situações de estresse (NASCIMENTO et al., 2008; VIANA, et al., 2010), faz-se necessário propor formas criativas e coerentes de fomentar tais práticas nas rotinas de vida dos trabalhadores.

Dados da Organização Mundial da Saúde apontam que a inatividade física é o quarto fator que mais mata no mundo, estando à frente de fatores de risco como a obesidade (WHO, 2010). Além disso, praticar esporte pode ser uma forma mais atrativa e lúdica de desenvolver valores: aprender a respeitar regras, árbitros e adversários, aprender a cooperar para ter resultados e aprender que tudo isso pode ir além do esporte e que serve também para a vida. Sendo assim, torna-se cada vez mais essencial a criação de projetos com a preocupação de ensinar não somente o gesto esportivo (RODRIGUES, 2011). Os programas de atividades físicas para o trabalhador têm crescido em diferentes países, em decorrência da precária prática de atividade física do trabalhador.

JUSTIFICATIVA

Como observado na primeira pesquisa com industriários do Estado de Santa Catarina, 46,2% dos trabalhadores não realizavam atividade física no lazer (BARROS; NAHAS, 2001). E valores similares e/ou superiores foram encontrados em diversos estudos, com industriários de Joinville (48,3%) (HÖFELMANN; BLANK, 2007), metalúrgicos do Rio de Janeiro (52%) (CASTRO; ANJOS, LORENÇO, 2004) e industriários de São Paulo (72%) (MARTINEZ; LATORRE, 2009) e (83%) (CASSANI et al., 2009).

Apesar dos benefícios para a saúde associados a uma vida mais ativa, o número de pessoas ativas na população continua baixo. Num estudo realizado com adultos de 18 a 65 anos de idade, em vinte países, utilizando como instrumento o IPAQ (instrumento de medida que pretende servir como um instrumento mundial para determinar o nível de atividade física populacional da atividade física habitual), verificou-se

uma alta prevalência de atividade física na Nova Zelândia, República Checa, EUA, Canadá e Austrália. Entretanto, nos países como Bélgica, Brasil, Japão e Taiwan menos de um terço de suas populações apresentaram frequências de níveis adequados de atividade física e ainda, para a maioria dos países, os homens eram mais ativos e a prática de atividade física diminuiu com o avanço da idade (BAUMAN et al., 2009).

A frequência de adultos que praticavam atividade física no tempo livre, encontrada pela Pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), em 2010 (considerando a atividade física suficiente à prática de, pelo menos, 30 minutos diários de atividade física de intensidade leve ou moderada, em cinco ou mais dias da semana, ou a prática de ao menos 20 minutos diários de atividade física de intensidade vigorosa em três ou mais dias da semana), variou entre 11,3% em Rio Branco e 22,4% no Distrito Federal (BRASIL, 2011). Prevalências baixas de atividade física também foram encontradas em outros estudos, principalmente entre as mulheres (SÁ-VIO et al., 2008; PAPINI et al., 2010). O nível de atividade física tem sido apontado como consequência do crescente acesso às facilidades tecnológicas e às mudanças culturais quanto à atividade física habitual.

Em consequência dos dados apresentados, os programas de atividades físicas para o trabalhador têm crescido em diferentes países, em decorrência da baixa prevalência de atividade física no lazer dos trabalhadores, com objetivos voltados para o desenvolvimento de recursos humanos, promoção de saúde e bem-estar do indivíduo e do grupo (SILVA; MARTINS, 2013; GOUVÊA et al., 2014).

OBJETIVOS

O projeto Jogos de Integração foi desenvolvido em uma empresa de grande porte do ramo de telecomunicações e segurança eletrônica de São José, na Grande Florianópolis. Teve como objetivo principal promover atividades esportivas e de socialização entre seus colaboradores por meio de jogos desportivos. Além disso, outros objetivos desse projeto foram de oportunizar aos colaboradores a um momento de confraternização e integração, incentivar a prática de atividades físicas e hábitos saudáveis no lazer dos trabalhadores, melhorar o clima organizacional e estreitar as relações entre o colaborador e a empresa. Isso trouxe, para o

interior da fábrica e seu processo produtivo, os valores do esporte como respeito, espírito de equipe, comprometimento e motivação.

DESENVOLVIMENTO

A ideia de realizar os jogos partiu dos próprios funcionários. Muitos colaboradores sentiam falta de eventos esportivos promovidos pela empresa entre os próprios funcionários, estagiários, jovens aprendizes e terceirizados com o objetivo, além da competição, da participação e integração.

A empresa em questão possui um serviço de assessoria esportiva terceirizado com um orientador de atividades físicas do SESI/SC que divulga, organiza e mobiliza, dentro da empresa, a participação dos colaboradores nos eventos esportivos (Jogos do SESI) promovidos pela entidade. A presença de um profissional de Educação Física dentro do ambiente corporativo facilita o planejamento e execução de projetos como esse.

Em parceria com o setor de Recursos Humanos (RH) e Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT), este orientador realizou uma análise, no sentido de identificar quais modalidades seriam mais viáveis a serem oferecidas nessa primeira edição. No sentido de mobilizar o maior número de colaboradores possível, decidiu-se realizar os Jogos de Integração nas seguintes modalidades: Futebol Sete, Vôlei misto e Sinuca individual (masculino e feminino).

Os recursos financeiros foram subsidiados pela empresa e utilizados para a contratação de arbitragem, locação de instalações esportivas (para o Vôlei Misto e Futebol Sete) e compra de premiação (troféus de 1º e 2º lugar e medalhas para os três primeiros). Para a modalidade de Sinuca individual, utilizou-se a própria instalação da Sede Social da empresa em questão.

Um dos parceiros importantes nesse processo foi o SESI/SC, em particular o Setor de Estilo de Vida Saudável da Regional da Grande Florianópolis, que ficaram responsáveis pela liberação dos campos e ginásio e contratação da arbitragem.

Selada essa parceria, outras etapas de execução do projeto foram planejadas e realizadas: 1) confecção de material informativo; (2) divulgação dos jogos por meio de cartazes, e-mail e na TV do restaurante. Além disso, foram utilizadas as aulas de ginástica laboral para divulgação da competição; (3) elaboração do regulamento da competição;

(4) período de inscrição das equipes; (5) organização de um congresso técnico para a discussão do sistema de disputa e sorteio das chaves.

Os jogos de integração foram realizados entre os meses de Maio a Julho de 2013, preferencialmente às sextas feiras, após o horário de trabalho. Para identificação o colaborador/atleta deveria apresentar ao mesário o seu crachá, antes de cada partida e segundo o regulamento da competição, pois esse era o único documento aceito para a identificação.

A cada rodada, um boletim informativo era divulgado por e-mail e por meio do mural da empresa com os resultados dos últimos jogos, data, horário e local da próxima rodada e classificação atualizada. Além disso, a relação de suspensões, cartões amarelos e vermelhos, tabela de artilharia e melhor goleiro, no caso do Futebol Sete, também eram divulgados.

RESULTADOS

Ao total, participaram das atividades esportivas 114 colaboradores divididos nessa primeira edição em três modalidades esportivas: Futebol Sete, Vôlei Misto e Sinuca Individual. A maior participação foi no futebol 7 (62,28%), que contou com a presença de 14 equipes. No vôlei misto, participaram 5 times (24,56%). Já na sinuca individual, 15 colaboradores (entre homens e mulheres) participaram das competições (13,16%) (Tabela 1).

TABELA 1: Participação nas modalidades oferecidas.

MODALIDADES	n	%
Futebol Sete	71	62,28
Vôlei Misto	28	24,56
Sinuca Individual	15	13,16
Total	114	100%

Diante dos resultados observados, verificou-se uma avaliação positiva sobre os Jogos de Integração entre colaboradores. Os objetivos foram alcançados, e todo o investimento realizado em benefício ao trabalhador foi refletido no clima organizacional e melhora na relação entre as pessoas e a empresa. Valores inerentes ao esporte como liderança, espírito de equipe, respeito, motivação e comprometimento foram

vivenciados durante a prática esportiva e certamente transportados para o ambiente de trabalho.

Nesse contexto, o projeto de jogos corporativos de integração firmou-se como uma prática bem sucedida de promoção da atividade física e lazer, que pode ser adotada pelas indústrias e empresas de Santa Catarina como uma ferramenta de desenvolvimento pessoal e profissional, de modo promover a adoção de estilo de vida saudável e qualidade de vida dos trabalhadores catarinenses.

Ao final da competição, realizou-se uma avaliação dos jogos, de modo a identificar os principais erros cometidos na edição de estreia, e para que novas diretrizes sejam adotadas para próxima edição da competição. A seguir, são fornecidos alguns depoimentos dos participantes sobre sua percepção/avaliação dos jogos:

- **Sujeito 1:** *“Os Jogos de Integração são uma excelente forma para unir mais a equipe de trabalho e integrar com outras áreas.”*
- **Sujeito 2:** *“Muito bom, deveria ter todos os anos.”*
- **Sujeito 3:** *“Parabenizo a empresa por tomar esta iniciativa, com certeza foi um Gol de Placa, houve integração entre os colaboradores, todos se respeitaram. Tudo citado faz com que esta empresa realmente seja um excelente local para se trabalhar.”*
- **Sujeito 4:** *“Extremamente Organizado, criou um ambiente favorável que de fato pode integrar aqueles que participaram do evento. Os jogos começavam no horário certo, ótima infraestrutura do Sesi (juiz, campos e estacionamento). Divulgação do evento e informativo veiculado constantemente através de e-mails. Parabéns à equipe organizadora!”*
- **Sujeito 5:** *“Os Jogos de Integração são de muita importância, pois não é somente para os funcionários se conhecerem e se divertirem, e sim para incentivo da prática do esporte também. Agradeço pela oportunidade, apesar de algumas equipes não levarem em consideração o horário de trabalho de alguns participantes, agradeço a toda organização. Estão de parabéns!”*
- **Sujeito 6:** *“Foi muito bom participar dos jogos e ver o respeito entre os participantes. Tinha pessoas de menos e de mais idade se divertindo de forma igual. Após os jogos grupos se formavam para comentar dos jogos e rir um pouco. Fui muito legal!”*

RECOMENDAÇÕES

Sugere-se que projetos desse cunho sejam replicados pelas empresas e indústrias de Santa Catarina, independentemente do porte da empresa, visando à promoção de prática esportiva no lazer de seus colaboradores, bem como a integração e socialização entre os mesmos. Esse é um projeto relativamente barato e agrega valores ao clima organizacional, melhora e estreita a relação entre o colaborador e a empresa.

Com relação à adesão aos jogos, verificou-se que a participação dos trabalhadores dos setores operacionais foi menor, em relação aos que trabalham em setores administrativos. Outras estratégias de divulgação e mobilização devem ser pensadas para mobilizar esses profissionais.

Observou-se também uma lacuna entre o esporte e as mulheres trabalhadoras, principalmente as que realizam trabalhos operacionais. Sugere-se uma investigação mais profunda, no sentido de diagnosticar os esportes ou atividades preferidas e hábitos no lazer das mulheres, para uma nova edição da competição, de modo que a participação feminina seja mais efetiva.

Outro ponto importante identificado após a realização foi a baixa ou nula participação dos colaboradores que trabalham em turnos, especialmente os do segundo (noite) e terceiro (madrugada). É possível que, se os jogos acontecessem nos finais de semana, essa participação fosse mais representativa.

Algumas outras modalidades de cunho esportivo podem ser oferecidas e estão em pauta para a segunda edição dos Jogos de Integração, como por exemplo: futsal, futebol de areia, vôlei de praia, basquete, handebol, pebolim, natação e tênis de mesa. Caso não seja possível a realização de atividades que requerem instalações esportivas adequadas, outras atividades de cunho mais cognitivo podem ser planejadas com o mesmo objetivo, como, por exemplo, canastra, dominó, xadrez, general, pôquer, truco, entre outras.

REFERÊNCIAS

BARROS MVG; NAHAS MV. Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Revista de Saúde Pública**, v.35, n.6, p. 554-63, 2001.

BAUMAN A et al. The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v.6, n.21, p.1-12, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2011.

DE MASI D. **A sociedade pós-industrial**. 4ª Ed. São Paulo: Editora SENAC; 2003.

DYNIWICZ AM et al. Avaliação da qualidade de vida de trabalhadores em empresa metalúrgica: um subsídio à prevenção de agravos à saúde, **Fisioterapia em Movimento**, v.22, n.3, p.457-466, 2009.

FONSECA SA et al. Percepção de saúde e fatores associados em industriários de Santa Catarina, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v.24, n.3, p.567-576, 2008

GOUVÊA PB; HADDAD MCL; ROSSANEIS MA. **Manifestações psicossomáticas associadas à síndrome de *burnout* referidas por trabalhadores de saúde**. Saúde (Santa Maria), Santa Maria, Aheadofprint, Vol. 40, n. 1, Jan./Jul, p.47-54, 2014.

HÖFELMANND; BLANK N. Auto-avaliação de saúde entre trabalhadores de uma indústria no sul do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v.41, n.4, p.777-87, 2007.

INSTITUTO ETHOS. **Como as empresas podem implementar programas de voluntariado**. São Paulo, 2001.

MARCELLINONC. Lazer e Educação Física. In: DE MARCO, Ademir (Org.). **Educação Física: Cultura e Sociedade**. São Paulo: Papirus, 2006.

NAHAS MV et al. Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: **Relatório Geral**. Brasília: SESI/DN, 2009.

_____; FONSECA SA. **Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores da indústria catarinense (1999-2004): relatório geral / Florianópolis: SESI, 2004.**

NASCIMENTO MC et al. Estresse laboral e gênero enquanto fatores associados ao risco de doenças cardiovasculares. **Salusvita**, Bauru, v. 27, n. 3, p. 383-397, 2008.

NEGRI A. O ciclo da produção imaterial. In: Lazzarato M, Negri A (eds). **Trabalho Imaterial**. Rio de Janeiro: DP&A; 2001.

RODRIGUES F; MARTINHAGO F; JUNIOR J. **Projeto Valores do Esporte: relações entre o esporte e o modelo de excelência da gestão (MEG)**. E-tech. Florianópolis, 2011.

SILVA SG; SILVA MC; NAHAS MV; VIANA SL. Fatores associados à inatividade física no lazer e principais barreiras na percepção de trabalhadores da indústria do Sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 27(2):249-259, fev, 2011.

SILVA RSB; MARTINS CO. Otimização da Aderência em Programas de Promoção da Saúde do Trabalhador. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. v. 12, n. 2, 2013, p. 228-251.

VIANA MS; ANDRADE A; BACK AR; VASCONCELLOS DIC. **Nível de atividade física, estresse e saúde em bancários.** *Motri*. [online]. 2010, vol.6, n.1, pp. 19-32. ISSN 1646-107X.

VILARTA R et al. **Qualidade de vida e fadiga institucional.** Campinas: Ipes, 2006.

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

Gestão de trabalhadores/pacientes portadores de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em indústria de São José/SC

Sidnei Amaral*

O presente documento relata a elaboração de um programa apresentado a uma indústria de São José/SC, com 1.500 trabalhadores, pelo orientador de atividades físicas do Sesi – Regional da Grande Florianópolis – autor do programa. Houve aprovação para implantação por parte da indústria e contará com a coordenação deste profissional.

INTRODUÇÃO

No Brasil, as condições de saúde da população sofreram uma crescente mudança nas últimas décadas, percebendo-se forte influência dos fatores nutricional, econômico, social e demográfico no acelerado aumento da longevidade, tornando mais expressivo o aumento das doenças crônicas não transmissíveis – DCNT (ACHUTTI e AZAMBUJA, 2004; PRATA, 1992). Neste início do século XXI, as maiores despesas com atendimento hospitalar pelo Sistema Único de Saúde (SUS) foram relacionadas às doenças crônicas não transmissíveis, e no ambiente corporativo essa realidade não é diferente (BARRETO et al, 2005).

Empresas de todos os portes vêm sofrendo com os reflexos desse quadro no País, uma vez que trabalhadores saudáveis produzem mais e registram menor número de afastamento do trabalho por doença. Assim, surge a necessidade de as empresas buscarem estratégias que mantenham seus trabalhadores saudáveis e ativos (SUZAN, FRANK e BURDORF, 2013).

* CREF 011841-G/SC; sidnei_ef@hotmail.com; Serviço Social da Indústria (SESI) SC; R. Augusto Westphal, 450. Bloco D – apto. 402. Palhoça/SC. CEP 88130-500

Estudos nas áreas das muitas patologias constantes na Classificação Internacional de Doenças – CID 10 (OMS, 1995) – têm relacionado eficiência em seu tratamento, ao serem prescritos fármacos associados a outras terapias e mudanças no estilo de vida dos pacientes (AMER et al, 2011; TRIVILLATO et al, 2013).

No que se refere ao estilo de vida, as estratégias abarcam principalmente a adequada ingestão calórica, mediante prescrição individualizada de dieta, e o adequado estímulo ao sistema osteomuscular e cardiorrespiratório, através da prescrição de exercícios físicos (CARNEVALI JUNIOR et al, 2011). Bases multidisciplinares fundamentam a atual estratégia adotada por muitas instituições de saúde para tratamento de diversas patologias (POETA, 2013).

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Stanford (figura 01), aponta para alguns fatores que influenciam diretamente na longevidade da população.

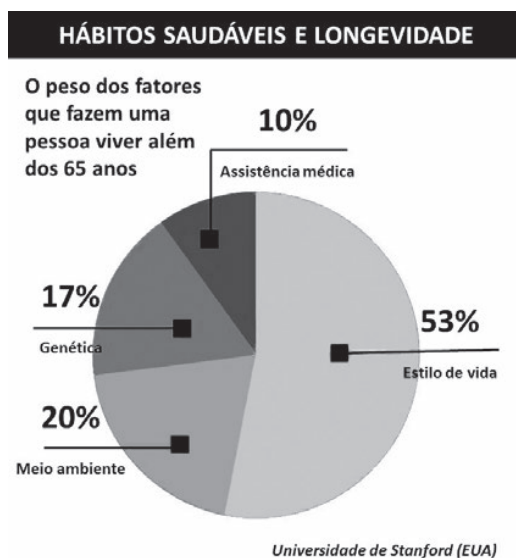


FIGURA 01

A proposta deste programa é atuar na melhoria e/ou manutenção de dois dos fatores apontados no gráfico acima: assistência médica, com fatia equivalente a 10% do gráfico, e estilo de vida, que possui a maior fatia.

OBJETIVOS

Por meio de consultoria, com uma equipe formada por profissionais da área da saúde, esse programa objetiva oportunizar a melhora de aspectos relacionados à qualidade de vida com enfoque terapêutico. O público alvo é composto por trabalhadores da indústria portadores de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), com quadro de obesidade, diabetes, hipertensão, cardiopatias, dislipidemia, depressão, ou casos em que a atuação da equipe possa ser eficaz em seu tratamento. Todos eles são trabalhadores de uma indústria do ramo de telecomunicações localizada na área industrial de São José/SC.

JUSTIFICATIVA

Em geral, num clima familiar e entre amigos, a resposta a um objetivo tende a ser positiva quando o planejado é desenvolvido por um corpo saudável em um ambiente saudável (PALMA, MEURER e MATTHES, 2007). Nos espaços das indústrias isso não é diferente. Pesquisadores têm concluído que trabalhadores saudáveis tendem a produzir mais e melhor.

O crescente aumento no índice de afastamento no trabalho por doença vem preocupando empresas de todos os portes (SOUZA et al, 2008), e os custos gerados por tais afastamentos tendem a ser maiores, quando comparados às ações preventivas ou de tratamento antes dos afastamentos (OLIVEIRA, 2007).

Ações por parte de uma empresa, que promovam mudanças de comportamento nos hábitos que englobam o estilo de vida, proporcionam aos seus colaboradores maior expectativa na manutenção da saúde. Como resultado, a empresa poderá esperar a melhora de diversos aspectos relacionados às atividades laborais e ao índice de afastamento (NAHAS, 2010).

Ao investir financeiramente nesse programa, a instituição proporcionará aos trabalhadores com patologias já instaladas, ações voltadas para o estilo de vida que possam ser eficientes em seu tratamento. Esse investimento pode ser justificado, pois parecer haver uma tendência ao não afastamento do trabalho por ser portador de tal doença.

DESENVOLVIMENTO

A elaboração do programa priorizou a gestão de trabalhadores/pacientes portadores de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). As ações ocorrerão mediante consultoria com uma equipe formada por profissionais da área da saúde, a fim de possibilitar a melhora em alguns aspectos relacionados à qualidade de vida com enfoque terapêutico. A especificidade está em diminuir os fatores negativos à saúde advindos de doenças crônicas; e o programa será efetuado por meio da promoção de um estilo de vida fisicamente ativo e hábitos alimentares saudáveis.

Como estratégias para as intervenções, pretende-se formar uma equipe de profissionais, constituída por um profissional de educação física, um nutricionista e um médico, para permitir a abordagem interdisciplinar nas intervenções.

Cada profissional atuará em sua área de conhecimento, com foco no tratamento do trabalhador, conforme modelo interdisciplinar proposto na figura 02.



FIGURA 02 – Modelo interdisciplinar adaptado de Luz, M. T., 2009.

Esse modelo propõe a interação entre áreas a partir de suas competências com base no resultado.

Competências dos profissionais

São as seguintes, as competências de cada uma das áreas e a ordem que o trabalhador/paciente seguirá no programa:

1º Passo – Consulta médica

Durante a consulta, o profissional médico buscará identificar/acompanhar as patologias e/ou o sobrepeso, com avaliações e exames que permitam o constante diagnóstico. Assim, poderá se liberar o trabalhador/paciente para a execução de um programa de treinamento e um programa alimentar, além de prescrever terapias com fármacos ou, se necessárias, terapias alternativas com base em evidências científicas.

2º Passo – Consulta Nutricional

O profissional nutricionista irá identificar/acompanhar as variáveis nutricionais e fisiológicas relevantes para o tratamento, mediante avaliações, testes e exames, e assim prestará consultoria a partir da prescrição de dieta individualizada, com ênfase na mudança de comportamento do trabalhador/paciente baseando-se em evidências científicas.

3º Passo – Consulta com Educador Físico

O profissional de educação física irá identificar/acompanhar as variáveis físicas e fisiológicas relevantes para o tratamento, através de avaliações, testes e exames, e assim prestará consultoria a partir da prescrição de treinamento individualizado com ênfase na mudança de comportamento do trabalhador/paciente, baseando-se em evidências científicas. A prescrição será realizada, a partir das condições físicas do indivíduo e do ambiente que dispõe para realizar seus exercícios.

4º Passo – Execução e acompanhamento

O trabalhador/paciente executará as orientações dos profissionais, que poderão acompanhá-los pessoalmente, caso a equipe multidisciplinar julgue necessário.

5º Passo – Reavaliações periódicas

Com periodicidade mensal, cada trabalhador/paciente agendará horário para nova consulta, com objetivo de reavaliar as variáveis e as estratégias para que se alcance o resultado objetivado.

As consultas deverão acontecer em horário de expediente previamente agendado e com liberação do superior imediato, uma vez que, estando o trabalhador/paciente no ambiente de trabalho, acredita-se haver maior assiduidade no comparecimento às consultas do programa.

Infraestrutura e material de acompanhamento/apoio

Infraestrutura necessária

A infraestrutura mínima sugerida para a execução desse programa foi elaborada para utilização pelos profissionais nutricionista e de educação física, partindo do princípio de que o profissional médico possui um consultório existente na empresa. Caso a empresa não possua consultório médico, será necessário adequar a estrutura também para esse profissional.

Sala para atendimento

Ambiente com espaço necessário para avaliações e consultas com os profissionais de educação física e nutricionista, podendo o profissional médico utilizar esse mesmo espaço ou o próprio consultório, se existente na empresa.

Microcomputador com impressora

Equipamento com acesso à internet para consulta às informações necessárias à elaboração dos programas, e com compartilhamento de pastas para o acesso ao único prontuário utilizado pelos três profissionais. Esse equipamento permitirá também a elaboração dos programas, por meio digital, e entrega de versão impressa ao trabalhador/paciente.

Material de avaliação física

Peso e altura

- *Balança clínica analógica com estadiômetro* – dentre os possíveis quadros clínicos que abrangem o público alvo desse programa está o quadro de obesidade. Como a maioria das balanças possui aferição com limite de 150 quilos, sugere-se balança científica com capacidade para até 300 quilos e menor probabilidade de erros, já incluso equipamento para mensuração da altura humana.

Composição corporal

Para avaliar a composição corporal, sugere-se a aquisição de mais de um equipamento, ampliando a escolha do método ideal para cada trabalhador/paciente. Isso possibilita adequar o método à especificidade do avaliado, uma vez que variam os protocolos para algumas patologias, como a obesidade, onde a utilização do adipômetro não se faz fidedigna. Sugerem-se, então, dois métodos:

- *Adipômetro* – Equipamento de coleta de dados para análise da composição corporal utilizando-se a equação adequada à população em análise;
- *Aparelho para avaliar impedância biométrica* – equipamento que permite avaliar a composição corporal por corrente elétrica de baixa intensidade bipolar ou tetrapolar, seguindo-se as devidas recomendações pré-teste do protocolo para tal avaliação.

Perimetria

- *Trena* – Equipamento de antropometria para mensuração de circunferências corporais.

Flexibilidade

- *Banco de Wells* – Equipamento para avaliação da flexibilidade de membros inferiores e coluna lombar.

RESULTADOS

Com o acesso à assistência médica, associado à melhora em aspectos relacionados à qualidade de vida, esperam-se resultados positivos na saúde ocupacional do trabalhador e a consequente diminuição no quadro atual de absenteísmo, a partir da melhora nas variáveis abaixo:

- Resultados positivos no tratamento de pacientes crônicos;
- Melhora das condições físicas necessárias para a execução das atividades laborais;
- Resposta positiva no tratamento das DCNT associadas à inatividade física e inadequada ingestão calórica;
- Aumento de disposição por parte do trabalhador, com possíveis regulações nos níveis hormonais, de sono, apetite, etc., além da

melhora em outros aspectos proporcionados pelas mudanças no estilo de vida.

RECOMENDAÇÕES PARA APLICAÇÃO PRÁTICA

Abordagem

Para a seleção do público que comporá o programa, serão consultadas bases de dados confidenciais do setor médico da empresa. Em alguns casos, o portador de determinada patologia não possui interesse em tratá-la. Acredita-se que a abordagem de cunho convidativo e não de recrutamento possa ser a mais ética. A estratégia sugerida para formalizar o convite, é por carta com descrição do programa e que mostre a importância desse programa no tratamento da patologia em questão. Uma vez que o trabalhador entenda que os interesses do programa vai ao encontro dos seus, a motivação será o principal foco para mantê-lo no programa.

Palestras

As palestras poderão ser utilizadas como estratégia para alinhar informações com todos os integrantes acerca dos objetivos do programa. Uma palestra inicial deve ser ministrada, a fim de situar os participantes no programa; e palestras posteriores ficam sugeridas com periodicidade, ao menos semestralmente, e com temas que englobem os assuntos mais relevantes no dia a dia de tratamento do trabalhador/paciente.

Agenda

Para não haver desencontro de informações, sugere-se a utilização de uma única agenda, para que os três profissionais possam visualizar a participação de cada indivíduo no programa e controlar a ordem das consultas. Durante o andamento de uma consulta, a data e o horário da próxima já poderão ser agendados.

Reuniões entre os profissionais

Nesse primeiro momento, acredita-se que há necessidade de serem agendadas reuniões entre os profissionais, para discutirem cada caso

com periodicidade mensal e garantir o alinhamento das estratégias. Assim, cada profissional entenderá, de forma mais abrangente, o tratamento do trabalhador/paciente em questão.

Encontros entre os participantes

A participação se torna algo comum entre os trabalhadores que integram o programa, e essa situação pode ser usada como estratégia motivacional ao promover encontros entre os participantes e, porque não, acompanhados de seus familiares. Isso proporcionará a troca de experiências com relação às expectativas de cada um e com temas que possam ir ao encontro dos princípios do programa: o aumento do nível de atividade física e o controle da ingestão calórica. Sugere-se promover ou facilitar encontros para caminhadas em trilhas ecológicas e parques, lanches coletivos com alimentos saudáveis, encontros para troca de experiências, execução de treinos ao ar livre, entre outros.

CONCLUSÃO

O presente programa ainda está em fase de implantação, não tendo ocorrido seu início no momento desta publicação. Assim, parece ser este um modelo aceito de forma positiva pela indústria, uma vez que, após apresentação ao setor de Recursos Humanos e de Saúde e Segurança do Trabalho da indústria em questão, houve aprovação total para sua implementação.

REFERÊNCIAS

- ACHUTTI A, AZAMBUJA MIR. Doenças crônicas não-transmissíveis no Brasil: repercussões do modelo de atenção à saúde sobre a seguridade social. **Cien. Saude Colet.**2004; 9(4):833-840.
- AMER, N. M.; MARCON, S. S.; SANTANA, R. G. Índice de Massa Corporal e Hipertensão Arterial em Indivíduos Adultos no Centro-Oeste do Brasil. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**, Maringá: 2011; 96(1): 47-53.
- BARRETO S. M.; PINHEIRO A. R. O.; SICHIERI R.; MONTEIRO C. A.; BATISTA FILHO M.; SCHIMIDT M. I. Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde da Organização Mundial da Saúde. **Epidemiologia e Serviços de Saúde. Rev Sistema Único de Saúde do Brasil**. 2005 jan/mar; 14(1):1-49.

CARNEVALI JUNIOR, L. C.; LIMA, W. P.; PEREIRA, R. Z. **Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento: Aspectos fisiológicos e metodológicos**. Phorte Editora, 2011.

GRUNDY, S. M., BARLOW, C. E., FARRELL, S. W., VEGA, G. L., HASKELL, W. L. Cardiorespiratory Fitness and Metabolic Risk. *American Journal of Cardiology*. 109 (7): 988-993. 2012.

LUZ, M. T. Complexidade do campo da saúde coletiva: multidisciplinaridade, interdisciplinaridade, e transdisciplinaridade de saberes e práticas – análise sócio-histórica de uma trajetória paradigmática. **Saúde e Sociedade**. Vol., 18. Issue2, p304-311. April, 2009.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 5. Ed. rev. e atual. – Londrina: Midiograf, 2010.

OLIVEIRA, J. R. G. O. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**; 139:40-49; dez. 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Centro Colaborador da OMS para a Classificação de Doenças em Português. **Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde**. 10. Revisão. São Paulo: Edusp, 1995.

PALMA, L. E.; MEURER, S. T.; MATTHES, S. E. R. Concepções sobre corpo deficiente: imagens, conceitos e reflexões em educação física. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. Vol.5, nº 1-ISSN:1981-4313; 2007.

POETA, L. S.; DUARTE, M. F. S.; CARAMELLI, B.; MOTA, J.; GIULIANO, I. C. B. Efeitos do exercício físico e da orientação nutricional no perfil de risco cardiovascular de crianças obesas. **Revista Assoc. Med. Bras**. 2013; 59(1):56-63.

PRATA P. R. The Epidemiologic Transition in Brazil. **Cad. Saúde Publica** 1992; 8(2):168-175.

SOUZA, N. S. S.; SANTANA, V. S.; ALBUQUERQUE-OLIVEIRA, P. R.; BARBOSA-BRANCO, A. Doenças do trabalho e benefícios previdenciários relacionados à saúde, Bahia, 2000. **Rev. Saúde Pública**; 42(4):630-8. 2008.

SUZAN J. W. R.; FRANK J. VAN L.; BURDORF A. The role of lifestyle, health, and work in educational inequalities in sick leave and productivity loss at work. **Int Arch Occup Environ Health**; 86(6): 619–627; Aug 2013.

TRIVILLATO, R. C. F.; ROCHA, M. F. S.; DOSSI, A.; SPINOLA, L. J.; FERREIRA, V. G. Diminuição do estresse ocupacional através da prevenção e controle da obesidade. **Anais do II Congresso de Administração da FOA – Administra FOA**, v. 2, n.1, 2013.

Promoção da atividade física em aulas de educação física

Sinara Bieger*
Sandra Fachineto

INTRODUÇÃO

Atualmente, o estilo de vida das crianças e adolescentes é marcado pelo sedentarismo e a alimentação excessivamente calórica. Esses comportamentos diários são decorrentes dos confortos da vida moderna, e as crianças passam a maior parte do tempo em frente à televisão, vídeo games e computador, afetando o nível de atividade física habitual (NAHAS, 2010). Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2012), o sobrepeso vem aumentando ano a ano e hoje atinge mais de 30% das crianças entre cinco e nove anos de idade, e cerca de 20% da população entre 10 e 19 anos.

Para Mascarenhas et al. (2005), o sedentarismo é definido como a falta e/ou ausência de atividades físicas ou desportivas. Essa inatividade física para as crianças e adolescentes pode trazer o constante aumento da incidência de doenças, como cardiopatias, hipertensão, diabetes, osteoporose e obesidade, potencializando os riscos para a saúde ao longo da vida.

Estudos apontam uma prevalência alta de inatividade física entre os adolescentes. Na pesquisa de revisão realizada, Tassitano et al. (2007) observaram uma variação de 39% a 93,5% de adolescentes expostos a baixos níveis de atividade física. Oehlschlaeger et. al. (2004) entrevistaram 960 adolescentes, dos quais 39% foram considerados sedentários, sendo definido como sedentário todo adolescente que informou não ter participado de nenhum tipo de atividade física, na escola ou fora dela, ou ter participado de atividade física por um período menor do que 20 minutos por dia e com frequência menor do que três vezes por semana.

* CREF 016825-G/SC; sinarabieger@hotmail.com; Curso de Educação Física – Licenciatura. Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc) campus de São Miguel do Oeste.

Dessa forma, a Educação Física Escolar, voltada à promoção da saúde, assume um caráter totalmente educacional, procurando sensibilizar crianças e adolescentes sobre a importância e a necessidade da prática de atividade física, estruturada e planejada para um melhor estado de saúde, com hábitos favoráveis à saúde na escola, e prolongando esse hábito para toda a vida (MARANI; OLIVEIRA; GUEDES, 2006).

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

Levando em consideração o aumento da prevalência de obesidade em crianças e adolescentes e considerando que os hábitos incorporados na infância e na adolescência podem influenciar os comportamentos saudáveis na idade adulta, deve-se incentivá-los para a prática regular de atividade física, podendo tornar-se um hábito saudável no controle e tratamento da obesidade nesta fase da vida (BRACCO et al. 2002).

Assim, para Nahas e Corbin (1992), a escola é o local ideal para a transmissão e promoção da saúde, principalmente por meio das aulas de Educação Física. Para isso, trazem a proposta de uma metodologia conhecida como “saúde renovada”. Nela, apresentam sugestões teórico-práticas de aulas de Educação Física voltadas à relação entre atividade física, aptidão física e saúde, promoção da saúde ou ainda a indicação para um estilo de vida ativo. Os autores entendem que as práticas de atividade física vivenciadas na infância e adolescência se caracterizam como importantes atributos no desenvolvimento de atitudes, habilidades, e hábitos que podem auxiliar na adoção de um estilo de vida fisicamente ativo na idade adulta.

Para tanto, os docentes devem encaminhar a sua prática no sentido de conscientizar os alunos sobre os conceitos e a importância da criação de um estilo de vida ativo e de hábitos de vida saudáveis, para que possam adotar esses hábitos ao longo da vida.

Dessa forma, objetivou-se, de forma geral, implementar aulas de Educação Física, voltadas à promoção da atividade física em uma turma do 3º ano do Ensino Médio de uma escola Estadual de São Miguel do Oeste, SC. Como objetivos específicos do trabalho, apresentam-se:

- Desenvolver aulas teórico-práticas focadas no incentivo a diferentes tipos de atividade física (esportes, caminhada, corridas, alongamento, exercícios resistidos);

- Orientar e conscientizar os alunos para um estilo de vida ativo;
- Descrever como os alunos aceitaram a implementação das aulas.

DESENVOLVIMENTO

Caracterização da pesquisa e amostra

Essa pesquisa foi caracterizada como qualitativa do tipo descritiva, e a amostra foi constituída por 13 escolares (10 meninas e 3 meninos) de 16 a 17 anos, todos regularmente matriculados na 3ª série do ensino médio de uma escola Estadual de São Miguel do Oeste/SC. Os alunos foram selecionados de forma intencional e com participação voluntária. Como critério de inclusão, foi adotada a entrega do TCLE assinado pelos pais ou responsáveis, e o Termo de Assentimento, assinado pelos adolescentes.

A proposta de promoção da saúde em aulas de Educação Física

O planejamento da proposta teve por base a abordagem da saúde renovada, proposta por Nahas e Corbin (1992). Para tanto, foram realizadas 13 aulas sendo que cada hora/aula correspondeu a 45 minutos, com frequência de três vezes por semana (uma aula na segunda-feira e duas na sexta-feira) no turno matutino, totalizando 5 semanas de intervenção.

QUADRO 1 – Resumo das ações pedagógicas implementadas

OBJETIVO	ESTRATÉGIAS USADAS	AValiação
Mostrar a importância da atividade física para a saúde.	Aula expositiva e dialogada usando slides e projetor (explanou-se sobre os benefícios da atividade física bem como as consequências do sedentarismo no desenvolvimento de doenças)	Auto avaliação. De acordo com Nahas (2010), os estudantes devem aprender a se avaliarem, interpretando os resultados e conteúdos voltados à saúde e utilizando estes dados para benefício pessoal.
Explicar a diferença de se ter um estilo de vida ativo e um estilo de vida sedentário	Aula expositiva e dialogada usando slides e projetor (mostrou-se principalmente as diferenças no gasto de energia (Kcal) entre atividades sedentárias e atividades físicas)	
Proporcionar aos alunos o conhecimento de sua composição corporal, da taxa metabólica basal (TMB) ou de repouso (TMR) fazendo associações com a saúde	Aferir o percentual de gordura, o peso da gordura corporal, peso da massa magra e a TMB usando um aparelho de bioimpedância elétrica – interpretou-se os resultados junto com os alunos. Salientou-se a importância de se aumentar a prática de atividade física para aumentar a TMB.	
Incentivar a prática do esporte como um meio de contribuir para um estilo de vida ativo.	Foram realizadas algumas aulas práticas usando diferentes modalidades esportivas (voleibol, basquetebol, futsal e <i>frisbee</i>). Após cada aula, ressaltava-se a importância do esporte para aumentar o gasto de energia diária e com isso manter a saúde.	
Estimular a realização de exercícios de alongamento e resistidos como um meio de contribuir para um estilo de vida ativo.	Foram usados alguns circuitos com exercícios de força, visando trabalhar os principais grupos musculares (bíceps, tríceps, quadríceps, panturrilha, peitorais, abdominais...). Após a aula, foi destacada a influência da força para a realização das atividades diárias e como uma forma de prevenção de problemas posturais. Orientou-se os alunos a buscarem espaços adequados para a prática com profissionais de Educação Física que possam acompanhá-los. Foram feitos, antes do início das aulas, exercícios de alongamento explicando aos alunos a importância de manter os níveis de flexibilidade, ou então aumentar, caso façam práticas regulares de atividade física.	
Incentivar a prática da caminhada como um meio de contribuir para um estilo de vida ativo.	Foi oferecido aos alunos o conhecimento do pedômetro – aparelho que registra o número de passos realizados por uma pessoa. Destacou-se que, para serem considerados ativos, meninos e meninas devem fazer em torno de 13.000 passos/dia (MATSUDO; ARAÚJO; MATSUDO, 2006). Nas aulas subsequentes, os alunos usaram o pedômetro e caminharam na quadra e ao redor da escola, como incentivo para adotarem essa prática simples além da escola.	

Instrumentos para coleta de dados

O Diário de Campo foi usado para acompanhamento e registro da proposta de intervenção. Inserido no Diário de Campo, elaborou-se uma ficha de Auto avaliação, a fim de verificar a aceitação dos alunos quanto à proposta.

Tratamento dos dados

Os dados qualitativos foram avaliados por meio da técnica de análise do conteúdo, que visa identificar o que está sendo dito a respeito de determinado tema (TRIVINOS, 1987).

RESULTADOS

Relato das ações pedagógicas implementadas

Num primeiro momento, foi importante realizar aula expositiva dialogada, para destacar aos alunos a importância de realizarem atividades físicas. Atualmente, como já dito, vivemos na era do sedentarismo; cada vez mais as pessoas estão diminuindo os níveis de atividades físicas habituais e ao mesmo tempo aumentando a ingestão de alimentos calóricos e pouco nutritivos. O impacto desse estilo de vida pode afetar negativamente os índices de saúde e qualidade de vida, principalmente de crianças e adolescentes que passam horas do seu dia em frente à TV, aos computadores e videogames (VIEIRA; PRIORE; FISBERG 2002). Diante desse fato destacado aos alunos, foi colocado um cartaz expositivo na sala de aula, apresentando a eles informações, para que pudessem conhecer o gasto de energia em diferentes atividades físicas. Assim, puderam perceber que quanto mais atividades sedentárias realizarem, menor será o gasto energético total diário (GET). O GET é definido como a quantidade de energia gerada pelo corpo durante repouso e atividade física. (MASCARENHAS et. al. 2005, p. 215).

Também foi utilizado o aparelho de bioimpedância, que apresenta os resultados da composição corporal do indivíduo, como o percentual de gordura e o peso da gordura corporal e da massa magra e a taxa metabólica basal. O aparelho de bioimpedância ainda traz recomendações, apresentando os valores atuais e o alvo ideal. Dessa forma, os

alunos puderam se avaliar de acordo com os resultados, percebendo a importância da prática de atividades físicas para a saúde. Ao final dessa prática, tanto os meninos quanto as meninas admitiram possuir um baixo nível de prática de atividades físicas durante a semana, repercutindo também na própria composição corporal. Foram ainda realizadas comparações dos valores da TMB de dois alunos; um aluno da turma era atleta (futsal) e outro sedentário. O valor da TMB do aluno atleta foi superior ao do sedentário. Explicou-se então aos alunos que a atividade física regular ou mesmo um programa de treino aumenta a taxa metabólica basal e isso é benéfico para controle do peso. O gasto energético basal é definido como a quantidade de energia necessária para o corpo manter suas funções vitais e os processos fisiológicos normais, durante o repouso, e corresponde à maior quantidade de energia consumida pelo nosso corpo, totalizando 60% a 75% (DIAS et al., 2009).

Assim, fica evidente a importância da prática regular de atividade física na infância e adolescência, sendo um importante auxiliar para o aprimoramento e desenvolvimento dos mesmos, nos seus aspectos motores, fisiológicos e psicológicos. Além disso, pode se tornar um hábito saudável no controle e tratamento da obesidade nessa fase da vida (RAMOS, 2002, p.87).

Outra estratégia utilizada foi o uso de pedômetros. Primeiramente, os alunos aprenderam a manuseá-lo, e depois foi realizada uma caminhada pela escola utilizando o aparelho. Ao final da caminhada, os alunos se reuniram para verificar quantos Kcal haviam gastado durante a atividade, e nesse momento foi ressaltada a importância de se adotar um estilo de vida ativo e a importância da caminhada para a saúde. Em um estudo feito por Berté e Fachineto (2013), as autoras analisaram a percepção dos alunos de uma turma do ensino médio frente à prática da caminhada por meio do pedômetro. Os alunos consideraram as aulas importantes para melhorar a saúde e conservá-la além do âmbito escolar. Concluíram que incentivar atividades físicas simples como a caminhada é uma alternativa pedagógica interessante para criar estilos de vida mais saudáveis em adolescentes.

Por vezes, nas aulas de Educação Física, o esporte é apenas praticado sem despertar interesse além da escola. Pensando nisso, foram ministradas algumas aulas, utilizando modalidades esportivas como o

futsal e o voleibol, mais conhecidas e apreciadas pelos alunos que demonstravam interesse em praticar fora do horário escolar, juntamente com os colegas e amigos. Além disso, foi realizado o jogo de fresbee, uma atividade nova e desconhecida pelos alunos que gostaram muito, estimulando assim a busca por atividades físicas diferenciadas.

Foram também desenvolvidos circuitos de força muscular, com os alunos divididos em estações. Em cada estação, os alunos permaneciam em torno de 30 segundos e passavam 3 vezes em cada uma. Foram realizados exercícios calistênicos (usando o peso do próprio corpo), e as estações eram organizadas de modo que os alunos alteravam os grupos musculares (membros inferiores e superiores), terminando a estação com exercícios abdominais.

Também foram ministrados exercícios de alongamento no início das aulas, ressaltando a importância desse hábito quando os alunos praticassem atividades físicas fora da escola. Nos exercícios, foram envolvidos principalmente os grandes grupos musculares.

Aceitação dos alunos frente “às boas práticas” e orientações para um estilo de vida ativo

A fim de verificar a aceitação dos alunos frente à proposta pedagógica de aulas de Educação Física embasadas na promoção da atividade física, utilizaram-se o Diário de Campo e a ficha de Auto avaliação. De forma geral, os alunos consideraram a proposta positiva, conforme relatos abaixo:

- *“Achei uma boa proposta, pois aprendemos coisas novas e usamos aparelhos que não conhecíamos como exemplo: aparelho de bioimpedância e pedômetro. Aprendi a importância da atividade física. E que praticar esportes vai ajudar nos rendimentos de outras atividades praticadas diariamente. Ajudará para que nosso envelhecimento seja mais saudável. E que cada atividade física gasta uma quantia diferente de energia. Vou praticar mais exercícios e caminhadas e parar de ficar muito nas redes sociais.”* Aluno A.
- *“Muito interessante e de grande valia, uma vez que após adquirirmos tais conhecimentos podemos, por exemplo, ter um maior controle sobre o nosso peso e corpo.”* Aluno B.
- *“Ela é boa, pois aprendemos várias coisas e como ter uma boa saúde e fazer exercícios físicos e atividades diferentes, e saber o*

gasto energético nas atividades que praticamos, como a caminhada.” Aluno D.

- *“Foi uma proposta muito boa, pois nos trouxe conhecimentos por coisas que nós não conhecia e que podem ser utilizados no nosso dia a dia.” Aluno E*
- *“Achei bem interessante; apesar de ter reclamado, gostei bastante, porque foi algo diferente do que todos nós estávamos acostumados a fazer nas aulas de educação física, e aprendi que eu devo me exercitar mais, para que no futuro eu não sofra com problemas que a falta de exercícios causa.” Aluno F.*

Essa “reclamação” se deve, provavelmente, pela inovação na proposta, uma vez que as anotações contidas no diário de campo evidenciaram que ainda não haviam feito aulas semelhantes. Assim, percebeu-se que as estratégias utilizadas causaram satisfação aos alunos, e a grande maioria relatou que não houve pontos negativos:

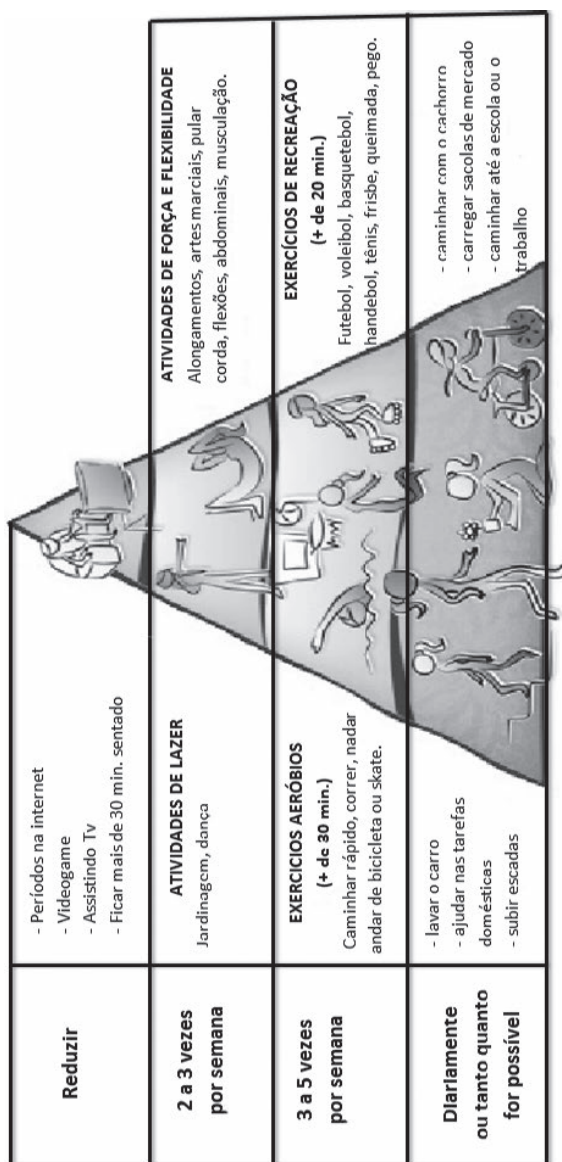
- *“Absolutamente, não vejo pontos negativos na proposta, tendo em mente que ela só traz benefícios” Aluno B.*
- *“Não tem pontos negativos, pois ela traz só benefícios à saúde e ao nosso corpo” Aluno D*

Para Nahas e Corbin (1992), os docentes devem encaminhar a sua prática no sentido de conscientizar os alunos sobre os conceitos e a importância da criação de um estilo de vida ativo e hábitos de vida saudáveis, para que os alunos possam adotar esses hábitos ao longo da vida.

Dentro dessa perspectiva, a orientação para um estilo de vida ativo se deu a partir de todas as aulas realizadas. No final das atividades, os alunos se reuniam e, nesse momento, era feita uma discussão sobre as atividades realizadas e a possibilidade de praticá-las fora do ambiente escolar, além da analogia aos períodos de inatividade, atividades leves, moderadas e intensas, para que os alunos pudessem perceber os benefícios de um estilo de vida ativo em comparação aos períodos de inatividade e a importância da prática de atividades físicas para a saúde.

Ainda, no último dia de aula, foi entregue para os alunos a ficha de orientação para um estilo de vida ativo, contendo uma pirâmide que indica várias atividades e a frequência com que devem ser realizadas, conforme ilustração a seguir:

A Atividade Física representa qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso. Por isso, escolha uma ou mais atividades diárias apresentadas na pirâmide abaixo para aumentar o **seu gasto energético**. Assim você garantirá um estilo de vida mais saudável.



VERIFIQUE ABAIXO A IMPORTÂNCIA DE ALGUMAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA SUA SAÚDE!!

- **Força** – é a capacidade do sistema neuromuscular de superar ou vencer uma resistência.

Benefícios dos exercícios/atividades de força: Aumentar a força muscular, melhorar o controle postural, aumentar a densidade óssea, reduzir lesões pelo fortalecimento de tendões, ligamentos e músculo, melhorar a composição corporal, melhorar a coordenação muscular, importante para as habilidades esportivas e aumento do desempenho esportivo.

- **Flexibilidade** – é a capacidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão.

Benefícios dos exercícios/atividades de flexibilidade: melhora a amplitude articular de movimento.

- **Exercícios aeróbios** – Atividades de baixa intensidade e alta duração. Benefícios dos exercícios/atividades aeróbias:
 - Auxiliam na queima da gordura pela perda de calorias.
 - Diminuição dos níveis de colesterol e de triglicerídeos.
 - Aumento da capacidade respiratória e pulmonar.
 - Aumento do desempenho cardiovascular.
 - Menor incidência de doenças cardíacas (hipertensão, infarto...)

A Educação Física Escolar tem uma relevante contribuição relacionada às possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde, para todos os indivíduos, devendo priorizar, no Ensino Médio, a educação para a atividade física e a saúde, evidenciando as associações entre hábitos de atividade física com os conhecimentos e atitudes das pessoas em relação a tais questões (MARANI; OLIVEIRA; GUEDES, 2006).

Castro et al. consideram importante a adoção pedagógica dos professores de assumirem um novo papel frente à estrutura educacional, procurando adotar em suas aulas, não mais uma visão de exclusividade da prática desportiva, mas, fundamentalmente, alcançarem metas em termos de promoção da saúde, através

da seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos educandos, não apenas situações que os tornem crianças e jovens mais ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os levem a optarem por um estilo de vida ativo também quando adultos (CASTRO; SILVA JUNIOR; SOUZA, 2008. p. 1).

Assim, a atividade física passa a constituir um dos melhores meios de promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida do ser humano, e quando praticada de forma regular, constitui uma das bases essenciais para estilo um de vida saudável, prevenindo varias doenças (GUEDES et al., 2001).

CONCLUSÕES

Em relação à proposta, percebe-se que as estratégias utilizadas contribuíram para uma aceitação positiva dos alunos, os quais demonstraram interesse e motivação para a participação nas aulas. As orientações repassadas no âmbito das aulas de Educação Física foram fundamentais para a escolha de um estilo de vida mais ativo e com hábitos saudáveis, uma vez que eles perceberam as aulas como importantes, não só no contexto escolar, mas também para suas vidas fora dele.

É importante destacar que a inserção de “Boas Práticas”, nas aulas de Educação Física, modifica a antiga concepção de aulas, normalmente vistas como momento de “jogar bola”. Dessa forma, a prática dos alunos tem significado, pois desenvolvem a autonomia e podem fazer as próprias escolhas.

REFERÊNCIAS

BERTÉ, Jéssica Karine; FACHINETO, Sandra. Incentivando a prática da caminhada por meio do pedômetro em aulas de Educação Física. **Revista Digital Efdeportes**, Buenos Aires, v. 17, n. 177, p. 1-9. Fev. 2013.

BRACCO, Mario Maia et. al. Gasto energético entre crianças de escola pública obesas e não obesas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 10, n. 3, p. 29-35, Jul. 2002.

CASTRO, Jeimis Nogueira de; SILVA JUNIOR, Sérgio Henrique Almeida da; SOUZA, Nádia Maria Pereira de. A influência das idéias pedagógicas nas abordagens da Educação Física. **Revista Digital Efdeportes**, Buenos Aires, v. 13, n. 123, ago. 2008.

DIAS, A. C. F. et al. Gasto Energético Avaliado pela Calorimetria Indireta, **Associação Brasileira de Nutrologia, Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral e Sociedade Brasileira de Clínica Médica**. p. 1-13. Jan. 2009. Disponível em: <http://www.projetodiretrizes.org.br/8_volume/33-Gasto.pdf>. Acesso em: Set. 2012

GUEDES, Dartagnan Pinto et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Londrina, v. 7, n. 6, p.187-199, nov./dez. 2001.

MARANI, Fernando; OLIVEIRA, Arli Ramos de; GUEDES, Dartagnan Pinto. Indicadores comportamentais associados à prática de atividade física e saúde em escolares do ensino médio. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 14, n. 4, out./dez. 2006.

MASCARENHAS, Luís Paulo Gomes et. al. Relação entre diferentes índices de atividade física e preditores de adiposidade em adolescentes de ambos os sexos. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, v. 11, n. 4, p. 214-218, Jul./Ago., 2005.

MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; ARAÚJO, Timóteo Leandro; MATSUDO; Sandra Marcela Mahecha. Andar: passaporte para a saúde. **Revista Diagnóstico e Tratamento**. v. 11, n. 2, p. 119-123. 2006.

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. Educação para aptidão física e saúde: justificativa e sugestões para implementação nos programas de educação física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Florianópolis, v. 6, n. 3, p. 14-24, 1992.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed., rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2010, 318 p.

OEHLSCHLAEGER, Maria Helena Klee et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista saúde Publica**, v. 38, n. 2, p. 157-163, 2004.

RAMOS, Alexandre Trindade. **Atividade física**: diabéticos, gestantes, 3ª idade, crianças e obesos. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002. 87 p.

TASSITANO, Rafael Miranda et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987. 175 p.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro; PRIORE, Sílvia Eloiza; FISBERG, Mauro. A atividade física na adolescência. **Adolescência Latinoamericana**. Porto Alegre, v. 3 n. 1, ago. 2002.

Procedimentos operacionais padronizados em academia da UDESC: a boa orientação começa em casa!

Prof. Wladimir Kulkamp*
Prof. Jonathan Ache Dias
Prof. Henrique Cabral Faraco
Prof. Renildo Nunes

INTRODUÇÃO

A Carta Brasileira de Educação Física, editada no ano de 2000 durante o Fórum Nacional dos Cursos de Formação Profissional em Educação Física do Brasil, alertava para “... a imprescindibilidade da instalação urgente de um PROCESSO DE QUALIDADE em todas as ações inerentes a esta área, que possa provocar uma renovação nas reflexões e discussões nos próximos anos...” (CONFEEF, 2000; p. 5) e acrescentava ainda que a busca dessa qualidade deveria acontecer nos mais diversos espaços como “...academias, clubes, condomínios, praias, áreas públicas e outras...” (CONFEEF, 2000; p. 10).

Sabendo que o sedentarismo continua a alastrar-se com viés epidêmico (SILVA *et al.*, 2009; KNUTH *et al.*, 2011), as universidades, e em especial os cursos de Educação Física de todo o Brasil, no que tange a sua responsabilidade na preparação de profissionais de Educação Física de qualidade, podem e devem contribuir por meio de projetos e ações que promovam a prática regular de exercícios físicos pela sociedade. Nesse contexto, a Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) – CAMPUS I, registrada no Sistema CREF/CONFEEF sob o número CREF 001967-PJ/SC, tem concentrado esforços para atender as necessidades de sua comunidade interna (servidores e alunos) e externa (sociedade), proporcionando ações que possibilitam a realização de exercícios físicos em academia de acordo com procedimentos padronizados, o que

* CREF 002248-G/SC; wladimir.kulkamp@udesc.br; Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) – CAMPUS I. R. Pascoal Simone, 358 Coqueiros, Florianópolis/SC – CEP 88080-350

contribui para a qualidade do serviço prestado e para aplicação e desenvolvimento do saber acadêmico, ampliando a valorização da Educação Física nesse contexto/ambiente.

As atividades desenvolvidas na Academia-Escola Prof. Dr. Ruy Jornada Krebs (campo oficial de estágio do Curso de Bacharelado em Educação Física) e no Projeto de Condicionamento Físico para a Comunidade, ambas ações da UDESC, seguem critérios baseados em normas internas de boas práticas técnico-pedagógicas (UDESC, 2010), implantadas desde 2010 e revisadas anualmente, que visam padronizar o diálogo, o discurso e a intervenção dos profissionais de Educação Física e dos estagiários, especialmente no que diz respeito aos termos técnicos e nomenclaturas utilizadas, bem como aos procedimentos adotados na avaliação e prescrição de exercícios físicos. Essas normas foram organizadas em forma de cartilha didática-pedagógica, sendo seu conteúdo elaborado de acordo com referenciais teóricos de prescrição de exercícios físicos voltados à saúde (ACSM, 2009; HASKELL *et al*, 2007; FLECK e KRAEMER, 2006), incluindo também a orientação sobre condutas éticas (CONFEE, 2013) e de primeiros socorros. Durante a revisão da cartilha no ano de 2013, teve início a padronização dos procedimentos operacionais, que são o foco do presente trabalho.

O uso de procedimentos operacionais padronizados (POPs) está diretamente relacionado à qualidade de serviços e produtos em quaisquer áreas em que se apresentem (DAINESI e NUNES, 2007) e, apesar disso, sua utilização é pouco difundida em academias de musculação, onde pode ser percebida não apenas sua aplicabilidade, mas sua inerência e imprescindibilidade.

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

Com base no exposto, o objetivo do presente relato de experiência é apresentar um modelo de intervenção do profissional de Educação Física em academias de musculação, baseado em procedimentos operacionais padronizados, que tem sido adotado por algumas ações da Universidade do Estado de Santa Catarina (Campus I).

De acordo com Arantes (1998), o trabalho padronizado permite identificar causas influentes e reduzir seu efeito na distorção dos resultados de qualquer tarefa. O mesmo autor chama a atenção para a

diferença entre o simples estabelecimento de um “padrão” e a verdadeira “padronização”, no sentido de que o simples estabelecimento de padrões não garante qualidade nas rotinas operacionais. Procedimento Operacional Padronizado (POP) (em inglês: *Standard Operating Procedure*) é um documento, cujo objetivo é padronizar e minimizar a ocorrência de desvios na execução de tarefas fundamentais para a qualidade do serviço, independentemente de quem as execute.

A elaboração de POPs é rotina bastante difundida em algumas áreas da saúde (GUERRERO, BECCARIA E TREVIZAN, 2008; DAINESI e NUNES, 2007), a ponto de o Ministério da Saúde ter publicado, no ano de 2004 (tendo como emissor a ANVISA), a Resolução RDC 216, que considera a obrigatoriedade da elaboração e implementação do Manual de Boas Práticas e POPs em unidades de alimentação (ANVISA, 2004). Apesar de também fazerem parte da grande área da saúde, os profissionais de Educação Física fazem pouco uso desse tipo de ferramenta de controle de qualidade.

No que diz respeito à prática, prescrição e avaliação de exercícios físicos em academias, onde é comum a existência de mais de um profissional trabalhando no mesmo ambiente, a padronização é especialmente importante, pois permite que os usuários sejam orientados de acordo com os mesmos critérios, independentemente do horário ou dia em que se exercitem ou sejam avaliados. Além disso, procedimentos padronizados possibilitam que os dados, informações e resultados decorrentes da prática de exercícios sejam confiáveis e passíveis de comparação e auditoria. Isso confere qualidade ao serviço, o que pode influenciar positivamente as estatísticas de adesão e aderência dos usuários.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

Desde a implantação do modelo, o Estágio Curricular Supervisionado III: Exercício e Saúde (Bacharelado em Educação Física), realizado no complexo Esportivo da UDESC, tem sido aprovado com sucesso pelos estagiários e pela comunidade acadêmica em geral (usuários da academia). Da mesma forma, o Projeto de Condicionamento Físico para a Comunidade, que faz uso do mesmo modelo de intervenção padronizada, tem colhido bons resultados junto à comunidade externa. Somando-se as ações desenvolvidas, nos últimos dois anos foram atendidas

mais de 1000 pessoas, entre comunidade externa e interna, sendo homens e mulheres com faixa etária de 18 a 85 anos.

Os principais resultados dessa “boa prática” foram a confecção de um conjunto de Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs), baseados na Cartilha Didático-Pedagógica (UDESC, 2010), além do desenvolvimento e implantação de um *software* de gerenciamento de Academias de Musculação, o qual facilitou a implementação dos POPs. A função dos POPs é basicamente padronizar as rotinas da avaliação física, os critérios de seleção de exercícios, os modelos de treinamento, o dimensionamento das cargas iniciais e as técnicas de progressão da sobrecarga nos exercícios físicos.

São apresentados abaixo os POPs desenvolvidos até o momento, os quais levam em conta a peculiaridade de cada tarefa ou procedimento, a data de implantação e validade, os materiais e requisitos necessários e a descrição sumária dos procedimentos. Os POPs originais, em formato impresso, contam ainda com as assinaturas dos responsáveis pela elaboração e validação dos procedimentos, além de apresentarem o referencial teórico que embasou a confecção de cada um deles.

POP-01: Avaliação física

- Edição/Revisão: 1ª/00 – Implantação: 01/09/13 – Validade: 01/09/14
- Objetivo: Padronizar os procedimentos a serem adotados na avaliação inicial e periódica do usuário.
- Local: Sala de avaliação física.
- Material utilizado: Computador, formulário *anamnese* padrão, balança, estadiômetro, esfigmomanômetro, lápis dermatográfico, plícometro, fita antropométrica, algodão, álcool 70% e caneta esferográfica.
- Requisito(s): acesso ao atestado de saúde, ao *software* de avaliação física e à agenda de avaliação física. O avaliado deve ter realizado o cadastro principal no sistema de gerenciamento e estar usando roupas confortáveis que permitam a avaliação, sendo recomendadas bermuda ou sunga para homens e *shorts* com *top de lycra* ou biquínis para mulheres. Indivíduos obesos e idosos realizarão apenas a medida dos perímetros.
- Descrição dos procedimentos:

1. Análise do conteúdo do atestado de saúde, o qual deve estar datado, carimbado e assinado por autoridade médica. O atestado deverá apresentar o nome do portador e o texto exato ou similar “...apto para a prática de exercícios físicos em academia”.
2. Higienização das mãos.
3. Medida da pressão arterial em repouso (5 minutos sentado confortavelmente), conforme protocolo da *American Heart Association* (PERLOFF, 1993). Valores de pressão arterial (PA) sistólica superiores a 180 mmHg contraindicam a realização de qualquer atividade física. Valores de PA superiores a 160/100 mmHg contraindicam a prática de exercícios de alta intensidade, sendo permitidos apenas exercícios aeróbios de baixa intensidade (PSE 9 – Escala de Borg original). Valores iguais ou superiores a 140/90 mmHg permitem a prática, mas sugerem a verificação regular dos níveis de pressão arterial e o possível encaminhamento a um médico cardiologista. Após a avaliação, deverão ser agendadas as próximas medidas de pressão arterial, com maior periodicidade para indivíduos com valores maiores que 140/90 mmHg ou com diagnóstico de hipertensão.
4. Medida da massa corporal e da estatura.
5. Registro dos valores de pressão arterial, massa corporal e estatura no *software* de avaliação física.
6. Avaliação do percentual de gordura:
 - 6.1 Se o avaliado for do sexo masculino, realizar a medida das dobras cutâneas Tríceps, Subescapular, Supra-Iliaca e Panturrilha-medial, todas no lado direito do corpo. Equação proposta por Petroski (1995).
 - 6.2 Se o avaliado for do sexo feminino, realizar a medida das dobras cutâneas Axilar-medial, Supra-Iliaca, Coxa e Panturrilha-medial, todas no lado direito do corpo. Equação proposta por Petroski (1995).
 - 6.3 Refazer todas as medidas e, se houver divergência de mais de 3 mm entre uma medida e outra, realizar uma terceira medida no local onde houve a divergência. Utilizar como resultado a média das medidas.
 - 6.4 Registro dos valores no *software* de avaliação física.

7. Medida de perímetros corporais:
 - 7.1 Realizar as medidas do perímetros de Braço-relaxado, Braço-contráido, Ante-braço, Tórax, Abdômen, Cintura, Quadril, Coxa-Distal, Perna.
 - 7.2 Registro dos valores no *software* de avaliação física.
8. Realização da *anamnese*, com o preenchimento do formulário padrão pelo próprio usuário.
9. Depois de finalizada a *anamnese*, realizar o preenchimento no formulário do *software* de avaliação dos campos referentes ao histórico familiar de doenças, histórico de doenças e lesões e histórico de atividade física.
10. Levantamento de necessidades e objetivos do avaliado e registro das respostas no campo específico do formulário de avaliação física do *software*.
11. Identificação do perfil do avaliado, no que diz respeito ao encaminhamento para avaliação aeróbia (POP-02) e ao teste de repetição por carga (POP-03):
 - PERFIL A1 – indivíduos que NÃO serão submetidos ao Teste Incremental (POP-02): indivíduos com problemas de saúde restritivos definitivos (identificados ou não pelo atestado de saúde) e os idosos (acima de 60 anos).
 - PERFIL A2 – indivíduos que INICIALMENTE não serão submetidos ao teste incremental (POP-02): aqueles que apresentarem problemas de saúde restritivos temporários, evidente falta de condicionamento físico ou falta de familiarização com os ergômetros disponíveis. O agendamento do teste incremental (POP-02) será realizado para uma data posterior aquela que permita a realização de ao menos 10 sessões de exercícios aeróbios ou o pleno re-establishment, em caso de doença.
 - PERFIL B – indivíduos que farão o agendamento do teste incremental (POP-02) para a próxima sessão: todos aqueles que não apresentarem qualquer restrição física ou psicológica para a realização de testes máximos e que estiverem familiarizados com os ergômetros.
 - PERFIL R1 – indivíduos que NÃO serão submetidos ao teste de repetição por carga (POP-03): indivíduos com problemas

de saúde restritivos definitivos (identificados ou não pelo atestado de saúde) e os idosos (acima de 60 anos).

PERFIL R2 – indivíduos que INICIALMENTE não serão submetidos ao teste de repetição por carga (POP-03): aqueles que apresentarem problemas de saúde restritivos temporários, evidente falta de condicionamento físico ou que nunca tenham feito ou estejam há mais de 2 meses sem realizar qualquer rotina regular de exercícios resistidos. O agendamento do teste de carga por repetição (POP-03) será realizado para uma data posterior àquela que permita a realização de ao menos 10 sessões de exercícios resistidos ou o pleno restabelecimento, em caso de doença.

PERFIL R3 – indivíduos que farão o agendamento do teste de repetição por carga (POP-03) para a próxima sessão: todos aqueles que não apresentarem qualquer restrição física ou psicológica para a realização de testes máximos e que estiverem familiarizados com a realização de exercícios resistidos.

12. Apenas o item 8 (*anamnese*) não fará parte de eventuais reavaliações.

POP-02: Teste Incremental (TI)

- Edição/Revisão: 1ª/00 – Implantação: 01/09/13 – Validade: 01/09/14
- **Objetivo**: Padronizar os procedimentos a serem adotados na avaliação máxima de condicionamento aeróbio do usuário. O teste tem caráter de carga incremental, sendo realizado em esteira ergométrica, tendo em vista a melhor calibração e dosagem de carga em relação às bicicletas ergométricas. O objetivo do teste é determinar o pico de velocidade do avaliado, o qual servirá de base para a prescrição do exercício aeróbio.
- **Local**: Sala de musculação.
- **Material utilizado**: Esteira ergométrica, caneta esferográfica, folha de papel.
- **Requisito(s)**: somente serão avaliados indivíduos de PERFIL B (POP-01), com indumentária adequada (bermuda, camiseta e tênis), tendo feito a última refeição há no mínimo 1 hora e no máximo 6 horas. Deve ser realizado sempre após o teste de repetição

por carga (POP-03), com intervalo de 10 minutos, quando forem agendados para o mesmo dia.

- Descrição dos procedimentos:
 1. Explicar o teste de maneira geral ao indivíduo, mencionando que o mesmo poderá desistir em qualquer momento e solicitando que acuse qualquer dor ou desconforto eventuais.
 2. Acelerar a esteira até a velocidade de 8 km/h, a qual será mantida por 3 minutos.
 3. O procedimento será repetido em cada estágio, aumentando a velocidade da esteira em 1 km/h a cada 3 minutos, até que o avaliado não possa mais sustentar a velocidade e seja verificada a necessidade de interrupção do teste.
 4. Ao ser identificada a necessidade de encerramento do teste, a velocidade deve ser imediata e bruscamente reduzida a um valor que possibilite o indivíduo manter-se caminhando por mais 3 a 5 minutos. Ao final desse tempo, a esteira deve ser desligada e o indivíduo indagado sobre sua atual sensação de fadiga. O avaliado deve permanecer por 10 a 20 segundos ainda sobre a esteira após a mesma ser desligada, para evitar o aparecimento de vertigens.
 5. A velocidade alcançada no último estágio de corrida deve ser registrada e, caso o estágio não tenha sido totalmente completado (tempo inferior a 3 minutos), o tempo deverá também ser registrado.
 6. O pico de velocidade será igual à velocidade alcançada no último estágio totalmente completado, ou igual à velocidade do estágio anterior adicionada ao tempo no estágio final incompleto, convertido em km/h. Ex: caso o indivíduo finalize um estágio em 11 km/h e, ao ser aumentada a velocidade para 12 km/h ele permaneça apenas 1 minuto e trinta segundos, o seu pico de velocidade será 11,5 km/h.
 7. Classificar o indivíduo como B1 (baixo desempenho) caso ele tenha completado até o 5º estágio, B2 (médio desempenho) caso tenha completado até o 8º estágio ou B3 (alto desempenho) caso tenha ultrapassado o 8º estágio no teste incremental.
 8. Registrar o resultado do teste no formulário específico no *software* de avaliação física e agendar a próxima avaliação para um período mínimo de 2 meses.

POP-03: Teste de repetição por carga

- Edição/Revisão: 1ª/00 – Implantação: 01/09/13 – Validade: 01/09/14
- **Objetivo**: Padronizar os procedimentos a serem adotados nos testes de repetição por carga. O teste tem por objetivo verificar o número máximo de repetições realizadas em exercícios de musculação. Os valores observados servirão como referência para outras avaliações de mesmo tipo e, ainda, para identificar discrepâncias no desempenho (repetição x carga) em cada exercício. A carga deve ser selecionada com base na experiência do avaliador, levando em conta as cargas atuais de treinamento do avaliado. Para garantir maior reprodutibilidade e aplicabilidade, é ideal que a carga permita a realização de 6 a 15 repetições máximas. Os exercícios utilizados são: Supino Reto, *Leg Press* 45° e Puxada Alta Fechada.
- **Local**: Sala de musculação.
- **Material utilizado**: Equipamentos de musculação (Barra Guiada (Smith), *Leg Press* 45° e Puxador Polia Alta), anilhas de diversas massas, caneta esferográfica, folha de papel.
- **Requisito(s)**: somente serão avaliados indivíduos de PERFIL R3 (POP-01), com indumentária adequada (bermuda, camiseta e tênis), tendo feito a última refeição há no mínimo 1 hora e no máximo 6 horas. Deve ser realizado sempre antes do teste incremental (POP-02), se agendados para o mesmo dia.
- **Descrição dos procedimentos**:
 1. Explicar o teste de maneira geral ao indivíduo, mencionando que o mesmo poderá desistir em qualquer momento e solicitando que acuse qualquer dor ou desconforto eventuais.
 2. O avaliado fará um breve aquecimento em esteira ou bicicleta ergométrica, com 5 a 7 minutos de duração e intensidade leve (PSE 9 – Escala de Borg original).
 3. O avaliado fará uma ambientação nos equipamentos, realizando duas séries de 8 a 12 repetições com uma carga sub-máxima selecionada pelo avaliador. A sequência de ambientação será a mesma adotada no teste: Supino Reto, *Leg Press* 45° e Puxada Alta Fechada.
 4. O teste será realizado da mesma forma em cada exercício, solicitando que o indivíduo realize o maior número possível de

repetições com a carga selecionada pelo avaliador. O teste deverá ser encerrado em qualquer uma das situações seguintes: ocorrência de falha concêntrica, impossibilidade de realizar repetições adicionais, ocorrência de qualquer desconforto ou dor ou recorrência de repetições realizadas fora do padrão técnico esperado.

5. Após o encerramento de cada teste, o avaliado deve ser indagado sobre sua atual sensação de fadiga, devendo permanecer na mesma posição do teste por 10 a 20 segundos. O intervalo entre os testes em cada exercício será de 5 minutos, permanecendo o indivíduo sentado.
6. Mesmo que o número de repetições não fique dentro do esperado, o teste não será desconsiderado e o avaliador deverá registrar os valores de carga e o número de repetições no formulário específico no *software* de avaliação física, agendando a próxima avaliação para um período mínimo de 3 meses.

POP-04: Critérios e Condições necessárias para a prática de exercícios

- Edição/Revisão: 1ª/00 – Implantação: 01/09/13 – Validade: 01/09/14
- Objetivo: Padronizar os procedimentos gerais a serem verificados e adotados durante a prescrição de exercícios.
- Local: Sala de musculação.
- Material utilizado: Equipamentos de musculação diversos, esteira ou bicicleta ergométrica, esfigmomanômetro, estetoscópio.
- Requisito(s): Acesso ao sistema de gerenciamento.
- Descrição dos procedimentos:
 1. Certificar-se que cada usuário da sessão está com a rotina de exercícios atualizada (verificação no formulário padrão do *software* de gerenciamento). Deve ser realizada a verificação, ao menos 10 minutos, antes do início da sessão.
 2. Verificar se o usuário está usando vestimenta adequada (roupas confortáveis, tênis e toalha). Bermudas e calças de brim não serão permitidas, bem como a prática com sandálias, sapatos ou pés descalços.
 3. São necessários valores de pressão arterial iguais ou menores que 160/100 mmHg. Checar a agenda de avaliação física para

indivíduos com pressão arterial elevada recorrente. Apresentando-se o indivíduo em estado febril, a prática de exercícios é absolutamente contraindicada.

4. Indagar se o indivíduo se alimentou em intervalo mínimo de 1 hora e máximo de 6 horas.
5. A sessão terá duração de 1 hora a 1 hora e 20 minutos e será dividida em três partes, contemplando períodos para a realização de exercícios aeróbios, resistidos e de flexibilidade. A divisão padrão será de 30-50 minutos para exercícios resistidos, 20-40 minutos para exercícios aeróbios e 5-10 minutos para exercícios de alongamento. O tempo de cada parte poderá ser alterado, em virtude das prioridades de treinamento ou das condições físicas do usuário. Os exercícios de alongamento serão realizados apenas ao final de cada sessão e serão voltados apenas à manutenção da flexibilidade.
6. A rotina a ser seguida deverá ser aquela prescrita pelo profissional que confeccionou a(s) ficha(s) de exercícios. A realização de outros exercícios é vedada e o usuário que negligenciar ou alterar a prescrição de exercícios, parcial ou totalmente, será advertido verbalmente e em caso de recorrência terá sua matrícula cancelada.

POP-05: Prescrição de exercícios aeróbios

- Edição/Revisão: 1ª/00 – Implantação: 01/09/13 – Validade: 01/09/14
- **Objetivo**: Padronizar os procedimentos a serem adotados na prescrição de exercícios aeróbios.
- **Local**: Sala de musculação.
- **Material utilizado**: Preferencialmente esteira ergométrica (bicicleta alternativamente).
- **Requisito(s)**: atestado de saúde compatível.
- **Descrição dos procedimentos**:
 1. A prescrição deverá ser realizada na ficha de exercícios aeróbios do sistema de consulta e atender as especificações de progressão apresentadas na figura 1.

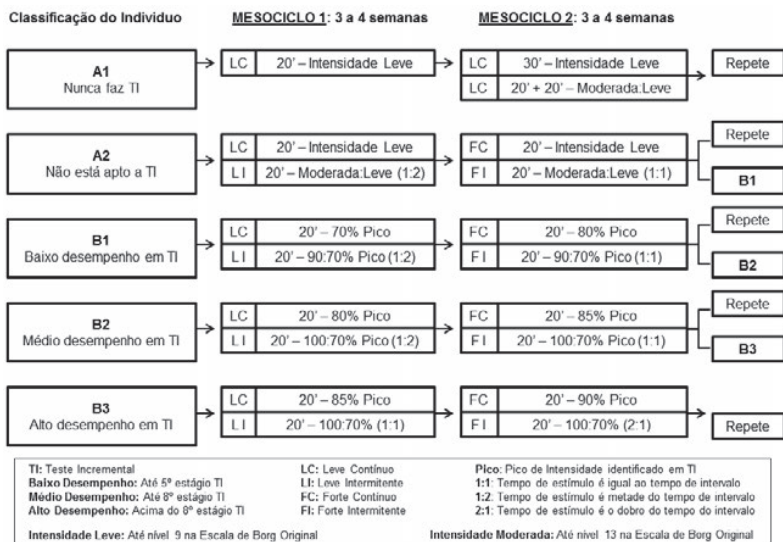


FIGURA 1. Diagrama para prescrição de exercícios aeróbios

- O número de passagens (repetições) em cada mesociclo será condicionado ao tempo necessário para o indivíduo melhorar sua aptidão aeróbia, o que deverá ser avaliado por meio de um novo teste incremental (POP-02).

POP-06: Prescrição de exercícios resistidos

- Edição/Revisão: 1ª/00 – Implantação: 01/09/13 – Validade: 01/09/14
- Objetivo:** Padronizar os procedimentos a serem adotados nos planejamentos semestral e mensal para a prescrição de exercícios resistidos, incluindo a confecção da ficha de exercícios resistidos.
- Local:** Sala de musculação.
- Material utilizado:** equipamentos diversos, barras, colchonetes, *dumbbells*, etc.
- Requisito(s):** atestado de saúde compatível.
- Descrição dos procedimentos:**

1. Planejamento semestral:

1.1 Deverá levar em conta as capacidades, preferências e necessidades do indivíduo, identificadas nos POP-01, POP-02 e POP-03.

1.2 Deverá ser dimensionado um modelo de treino para cada período de treinamento (mesociclo), com datas previstas para início e término (figura 2). A duração dos mesociclos será de 4 a 6 semanas.

Objetivo - Descrição	Treino	Observações	Data de início	Status
objeto meso 1: Adaptação	treino meso 1: adaptação 3 (F) - A	nº sessões meso 1	12 Data de início meso 1	27/02/2013 Concluído ✓
objeto meso 2: Força	treino meso 2: força 3 (F) - A	nº sessões meso 2	18 Data de início meso 2	10/05/2013 Concluído ✓
objeto meso 3: RML	treino meso 3: RML 3 (F) - A	nº sessões meso 3	18 Data de início meso 3	15/05/2013 Concluído ✓
objeto meso 4: Misto	treino meso 4: misto força/RML 3 (M) - A	nº sessões meso 4	12 Data de início meso 4	30/07/2013 Concluído ✓
objeto meso 5: Manutenção	treino meso 5: Variação Dútila 3 (F) - A	nº sessões meso 5	12 Data de início meso 5	02/09/2013 Concluído ✓
objeto meso 6: Hipertrofia	treino meso 6: hipertrofia 3 (F) - A	nº sessões meso 6	18 Data de início meso 6	04/10/2013 Concluído ✓
objeto meso 7: RML	treino meso 7: RML 3 (F) - B	nº sessões meso 7	10 Data de início meso 7	04/11/2013 Concluído ✓
objeto meso 8:	treino meso 8:	nº sessões meso 8	0 Data de início meso 8	Concluído ✓
objeto meso 9:	treino meso 9:	nº sessões meso 9	0 Data de início meso 9	Concluído ✓
objeto meso 10:	treino meso 10:	nº sessões meso 10	0 Data de início meso 10	Concluído ✓

FIGURA 2. Print screen do sistema de gerenciamento da rotina semestral/anual

1.3 Os modelos de treinamento deverão ser especificados com objetivo de adaptação, força, resistência muscular localizada, hipertrofia, manutenção ou ainda um misto de dois objetivos. Deverão ser descritos da seguinte forma: (objetivo) + (frequência semanal) + (sexo) + (sequência de treinamento neste modelo). Exemplo: “Força 3 (M) – A” é a especificação da rotina de treino de um homem que realiza exercícios de força 3 vezes por semana, sendo a primeira vez que realiza treino de força.

2. Ficha de exercícios (planejamento mensal):

2.1 Informações sobre rotinas divididas (*split*) ou integrais (*full-body*), quantidade de exercícios, número de séries e repetições, intervalo, ordem de execução e afins devem ser verificados na tabela 2 da cartilha didático-pedagógica da academia da Reitoria (UDESC, 2010).

2.2 A rotina de exercícios deve ser selecionada a partir dos modelos de treino padronizados, os quais devem ser replicados com mínimos ajustes nos exercícios e as sobrecargas devem

ser adaptadas à condição de cada indivíduo. A relação de exercícios prioritários, substitutos, complementares e acessórios pode ser conferida na tabela 3 da cartilha didático-pedagógica da academia da Reitoria (UDESC, 2010).

- 2.3 As cargas iniciais devem ser dimensionadas de modo a garantir a realização de séries de 10 a 12 repetições não-máximas (10-12 RñM), ou seja, nas quais seria possível realizar mais repetições do que o dimensionado. Após 3 sessões de treinamento de mesmo conteúdo, a realização de 10-12 repetições máximas EVENTUAIS pode ser tolerada e até mesmo estimulada, desde que a maior parte das séries em cada exercício e na sessão como um todo sejam sub-máximas.
- 2.4 Após a 3ª sessão de mesmo conteúdo, o aluno deverá ser instruído a aumentar a carga sempre que for possível, em duas sessões consecutivas, realizar o mesmo número de repetições em todas as séries de um mesmo exercício ou realizar mais repetições que o número previsto em uma das séries de um determinado exercício.
- 2.5 Também após a 3ª sessão de mesmo conteúdo, serão estabelecidas as metas do usuário (sobrecarga ou número de repetições). Para cada exercício deverão ser estabelecidos uma meta e um prazo que, devido à falta de modelos referenciais, deverão ser embasados na experiência do profissional que prescreve o treinamento, na condição física do praticante (usuário) e nos objetivos do treinamento. Sempre que as metas forem alcançadas, uma nova ficha de exercícios será proposta (conforme item 1.2), de modo a garantir, após um período de especificidade, a variação no protocolo de exercícios. Caso as metas não sejam atingidas, um novo prazo será estabelecido.
- 2.6 Os exercícios serão demonstrados pelo profissional sempre que for necessário, especialmente para indivíduos sem experiência.

Ficha de exercícios

Usuário: ☐ É a ficha atual? Modelo de Treino: adaptação 3 [F] - A Respons. Técnico: Nome do Profissional

NOME DO USUÁRIO: Cadastrar do usuário: Alterar nome usuário:

Rotina	Ordem	Exercícios	Visualizar exercícios	Séries	Reps	Int (s)	Carga inicial	Carga atual	Meta	Alterar em:
1	2	Puxada Alta peito - 44		2	10-12	60	21	24	24	27/03/2013
2	2	Remada baixa Inclinada - 110		2	10-12	60	21	24	24	
4	2	Supino reto - 22		2	10-12	60	4	8	8	
6	2	Rosca Pulley - 78		2	10-12	60	9	15	15	
7	2	Tríceps Pulley (joelho) - 62		2	10-12	60	15	21	21	
3	3	Leg Press 45° - 23		3	10-12	60	00	100	100	
5	3	Flexão de Joelhos (mesa) - 15		3	10-12	60	18	33	33	
4	3	Extensão de Joelhos - 12		3	10-12	60	15	24	24	
8	2	Adução de Quadril - 64		2	10-12	60	12	21	18	
9	2	Abdução de Quadril - 61		2	10-12	60	15	18	21	
10	3	Abdominal crunch - 82		3	máx	60	MC		30rep	
0										
0										
0										

Rotina semanal: 1ª Semana: Seg, Ter, Qua, Qui, Sex; 2ª Semana:

Aviso treino: Objetivo treino:

EXERCÍCIOS AERÓBIOS:

Registros: 11 de 11 (filtrado)

FIGURA 3. Print screen da ficha virtual de exercícios resistidos.

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Os POPs apresentados têm sido aplicados com sucesso, e está em desenvolvimento uma ferramenta para avaliação da qualidade da padronização alcançada. Cada procedimento operacional será revisado de acordo com a data prevista na sua implantação e atualizado de acordo com as necessidades não atendidas ou falhas identificadas no decorrer de sua aplicação. O número de POPs será ampliado, com a inclusão dos POPs específicos para a prescrição e avaliação de exercícios de alongamento, para as rotinas de atendimento ao público e para a familiarização com o software de consulta da ficha virtual de exercícios. A utilização de procedimentos semelhantes em outras academias de musculação ou qualquer outro estabelecimento que envolva prescrição de exercícios físicos pode auxiliar na disseminação da cultura do uso de POPs na rotina do profissional de Educação Física, melhorando a qualidade dos serviços e promovendo o aumento da credibilidade desse profissional junto à sociedade.

Um dos critérios essenciais para a construção de POPs adequados é não replicar integralmente POPs pré-estabelecidos por outros, mas criar procedimentos padronizados adaptados à realidade de cada estabelecimento. Dessa forma, sugerimos a replicação da proposta aqui apresentada em sua forma, mas não na integralidade de seu conteúdo, na perspectiva de que apenas parte dos procedimentos apresentados possa ser aplicada nas rotinas de outros profissionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM. Position Stand: Progression models in resistance training for healthy adults. **Med. Sci. Sports Exerc**, v. 41, no. 3, p.687-708, 2009.

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 216**, de 15 de setembro de 2004. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br>. Acesso em 20/04/2014.

ARANTES, A.S. **Padronização participativa nas empresas de qualidade**. Nobel: São Paulo. 1998. 135 p.

CONFEEF – **Resolução nº 254/2013**. Dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEEF/CREFs. 2013.

CONFEEF. **Carta Brasileira de Educação Física** (2000). Disponível em: http://www.crefsc.com.br/downloads/carta_brasileira_de_ef.pdf Acesso em: 15/03/2014.

DAINESI, S.M.; NUNES, D.B. Procedimentos operacionais padronizados e o gerenciamento de qualidade em centros de pesquisa. **Rev. Assoc. Med. Bras.** 53(1):1-12, 2007.

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 3. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2006. 376 p.

GUERRERO, G.P.; BECCARIA, L.M.; TREVIZAN, M.A. Procedimento operacional padrão: utilização na assistência de enfermagem em serviços hospitalares. **Rev Latino-am Enfermagem**, 16(6), 2008.

HASKELL, W.L. et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**. 2007;116:1081-1093.

KNUTH, A.G. et al. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) – 2008. **Ciênc. saúde colet.**, 16(9):3697-3705, 2011.

PERLOFF, D. et al. Human Blood Pressure Determination by Sphygmomanometry. **Circulation**, 88(5): 2460-2470, 1993.

PETROSKI, E.L. **Desenvolvimento e validação de equações generalizadas para a estimativa da densidade corporal em adultos**. (Tese de Doutorado), Doutorado em Educação Física, UFSM, Santa Maria, RS. 1995.

SILVA, K.S. et al. Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 25(10):2187-2200, 2009.

UDESC. **Cartilha de orientação pedagógica da academia da UDESC**. Disponível em: <http://www.udesc.br/?id=948>. Acesso em: 31/03/2014.



O Projeto **Boas Práticas na Educação Física Catarinense** foi idealizado pelo **Conselho Regional de Educação Física (CREF3/SC)** com o objetivo de identificar, valorizar e difundir experiências profissionais criativas, efetivas e replicáveis no âmbito da Educação Física. Cada capítulo neste livro é um relato de atividade, projeto ou programa desenvolvido em diversos âmbitos de atuação dos profissionais de Educação Física em Santa Catarina. O reconhecimento e a divulgação de experiências de sucesso valorizam a boa atuação profissional e servem de modelo para os demais.



CONSELHO REGIONAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA
SANTA CATARINA