

7^a EDIÇÃO | 2021



BOAS PRÁTICAS NA
Educação Física
CATARINENSE



CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTA CATARINA

BOAS PRÁTICAS NA
Educação Física
CATARINENSE

7^a EDIÇÃO
2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Boas práticas na educação física catarinense 2021 /
organização Emerson Antônio Brancher & Denyse
Orso Salvati. -- 7. ed. -- Florianópolis,
SC : Conselho Regional de Educação Física, 2021.

ISBN 978-65-991901-1-7

1. Artigos - Coletâneas 2. Educação física
3. Professores de educação física I. Brancher,
Emerson Antônio. II. Salvati, Denyse Orso.

21-84506

CDD-613.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação física 613.7

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964



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



BOAS PRÁTICAS NA
Educação Física
CATARINENSE

7^a EDIÇÃO
2021

FLORIANÓPOLIS-SC

ORGANIZAÇÃO: EMERSON ANTÔNIO BRANCHER & DENYSE ORSO SALVATI

©2021 Todos os direitos reservados CREF3/SC.
CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTA CATARINA

DIRETORIA 2018 – 2021:

- Presidente: Irineu Wolney Furtado (CREF 003767-G/SC)
1º Vice-Presidente: Delmar Alberto Tôndolo (CREF 001085-G/SC)
2º Vice-Presidente: Emerson Antônio Brancher (CREF 001925-G/SC)
1º Secretário: José Acco Junior (CREF 003343-G/SC)
2º Secretário: Darcio de Saules (CREF 000170-G/SC)
1º Tesoureiro: Luiz Claudio Cardoso (CREF 000743-G/SC)
2º Tesoureiro: Nilton Furquim Júnior (CREF 000680-G/SC)

CONSELHEIROS:

- | | |
|---|---|
| Alzira Isabel da Rosa (CREF 000361-G/SC) | José Acco Junior (CREF 003343-G/SC) |
| Cleber da Rosa (CREF 005925-G/SC) | Juliano Prá (CREF 000258-G/SC) |
| Darcio de Saules (CREF 000170-G/SC) | Luiz Claudio Cardoso (CREF 000743-G/SC) |
| Dayane Santos Silva (CREF 023660-G/SC) | Marcelo Maas (CREF 011319-G/SC) |
| Delmar Alberto Tondolo (CREF 001085-G/SC) | Maria Valeria G. Figueiredo (CREF 011608-G/SC) |
| Elisabeth Baretta (CREF 000330-G/SC) | Nilton Furquim Junior (CREF 000680-G/SC) |
| Emerson Antonio Brancher (CREF 001925-G/SC) | Patrícia Esther Fendrich Magri (CREF 001487-G/SC) |
| Eva Rosana de Oliveira Kuerten (CREF 005729-G/SC) | Paulo Henrique Ströher (CREF 000320-G/SC) |
| Fabiano Braun de Moraes (CREF 001807-G/SC) | Paulo Rogério Maes Junior (CREF 001385-G/SC) |
| Fernando Krelling (CREF 007007-G/SC) | Simone de Carvalho Barreto (CREF 001975-G/SC) |
| Jean Carlo Leutprecht (CREF 000012-G/SC) | Sirley de Cassia S. Spieker (CREF 004681-G/SC) |
| Jean Carlo Sprotte (CREF 002502-G/SC) | Regis Cleber de Lima Soares (CREF 000009-G/SC) |
| Jefferson Castanho Scherer (CREF 002427-G/SC) | Roberto Guilherme Christmann (CREF 000921-G/SC) |

COMISSÃO AVALIADORA:

- | |
|---|
| Alzira Isabel da Rosa (CREF 000361-G/SC) |
| Antonio José Müller (CREF 000662-G/SC) |
| Elisabeth Baretta (CREF 000330-G/SC) |
| Fabiano Braun de Moraes (CREF 001807-G/SC) |
| Francisco José Fornari Sousa (CREF 003978-G/SC) |
| Joel Modesto Casagrande (CREF 000186-G/SC) |
| Joel Caetano (CREF 011616-G/SC) |
| Joni Marcio de Farias (CREF 001125-G/SC) |
| Jorge Luiz Velasquez (CREF 000950-G/SC) |
| Lindomar Palmeira (CREF 000316-G/SC) |
| Luciane Lara Acco (CREF 005945-G/SC) |
| Maria Valéria G. Figueiredo (CREF 011608-G/SC) |
| Rodolfo Machado de Souza Segundo (CREF 015678-G/SC) |

Organização do livro: Emerson Antônio Brancher & Denyse Orso Salvati

Revisão: Paula Barretto Barbosa Trivella

Capa: Barbara Almeida Barp

Foto da capa: banco de imagens Pixabay

Projeto gráfico e diagramação: Rhamana Manhã

PREFÁCIO

Prezado(a) Profissional,

Nos últimos anos, nosso Conselho Profissional passou por avanços significativos e que o colocam em destaque no cenário da Educação Física brasileira. Hoje os serviços oferecidos pelo Conselho estão disponíveis a todos os Profissionais de maneira *online*, quer seja pelas plataformas eletrônicas ou pelo aplicativo de celular, sem a necessidade de comparecimento presencial na sede do CREF3/SC. A criação de eventos de capacitação profissional de forma presencial e *online* oportuniza aperfeiçoamento e prestação de serviços de qualidade a toda sociedade catarinense. O sistema de fiscalização do exercício profissional foi totalmente informatizado e a descentralização se tornou efetiva com fiscais nas diferentes regiões do estado.

Assim, podemos afirmar que temos um novo Conselho para um novo tempo. A edição anual do livro de Boas Práticas na Educação Física Catarinense, reflete também as mudanças positivas que perpassam a profissão de maneira geral. É importante ressaltar a relevância dos artigos produzidos e as possibilidades de reprodução em diferentes contextos. As várias ações desenvolvidas pelo Conselho têm possibilitado uma grande aproximação com os Profissionais, possibilitando maior reconhecimento da instituição perante a classe e toda a sociedade.

Fica o agradecimento a cada um(a) por suas participações e contribuições. Distinção especial à comissão avaliadora dos artigos e, da mesma forma, nosso agradecimento aos(as) autores(as) dos artigos publicados, aos membros da diretoria do CREF3/SC, aos(as) conselheiros(as), aos(as) funcionários(as), aos(as) profissionais colaboradores, a todos(as), muito obrigado por contribuírem com o engrandecimento da profissão.

Tenham uma ótima leitura. Um grande abraço a todos(as), contem sempre conosco.

PROF. IRINEU FURTADO
(CREF 003767-G/SC)
Presidente do CREF3/SC

SUMÁRIO

PROFISSIONAIS DE *Educação Física*

- 10 A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO NÚCLEO AMPLIADO DE SAÚDE DA FAMÍLIA E ATENÇÃO BÁSICA DE BRUSQUE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA
- 22 ACAMPAMENTO EDUCACIONAL DOS ESTUDANTES DE 9º ANO DO COLÉGIO DEHON
- 32 APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ESCOLARES
- 46 BENEFÍCIOS DO REIKI ASSOCIADO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS
- 60 CONHECIMENTO DO PERFIL PROFISSIONAL ALMEJADO PELOS GESTORES DE ACADEMIAS: INFORMAÇÕES ÀS BOAS PRÁTICAS
- 72 DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS DE UM CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL DE RIO DAS ANTAS-SC AVALIADAS PELO TESTE TGMD-2
- 80 ESPORTES NÃO CONVENCIONAIS - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA A PARTIR DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA MINISTRADAS POR TECNOLOGIA
- 96 ESTILO DE VIDA DE PROFESSORES DE GINÁSTICA COLETIVA
- 110 INOVAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA - CURSO ONLINE GRATUITO EM PODCAST PARA ESTUDANTES E PROFISSIONAIS
- 118 JOGOS E BRINCADEIRAS: UM NOVO OLHAR PARA A CONSCIENTIZAÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS
- 140 LIVES EDUCATIVAS NA PROMOÇÃO DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA O LAZER E SAÚDE EM TEMPOS DE COVID-19

148	O ENSINO DA GINÁSTICA CIRCENSE EM MEIO A UMA PANDEMIA - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO MEDIADO POR TECNOLOGIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
162	PERFIL DA COORDENAÇÃO MOTORA EM ALUNOS DE 6 A 11 ANOS DE IDADE
172	PRÁTICAS CORPORAIS E O CUIDADO COM OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE FRENTE À PANDEMIA: INTEGRAÇÃO DAS PRÁTICAS CORPORAIS À SAÚDE DO TRABALHADOR
180	“PROJETO ABRAÇO A DISTÂNCIA”: AS PRÁTICAS CORPORAIS COM OS IDOSOS DA PRÓ-FAMÍLIA DE BLUMENAU-SC EM TEMPOS DE COVID-19
192	REFLEXÕES ÉTICAS SOBRE A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA - COMO AGIR?
204	SAÚDE COLETIVA E A ATUAÇÃO DE APOIADORES DA POLÍTICA NACIONAL DE HUMANIZAÇÃO
220	SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA PROPOSTA DE ENSINO
230	“SUPERAÇÃO PARKINSON” - PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO ADAPTADO PARA PESSOAS COM PARKINSON: DA CIÊNCIA À PRÁTICA APlicada
242	YOGA NA ESCOLA: INTEGRANDO CORPO E MENTE

ARTIGOS DE

ACADÊMICOS DE *Educação Física*

258	AS PRÁTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DURANTE A PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA ACADÊMICA
266	DO TREINAMENTO PARA DESPORTIVO ATÉ A UNIVERSIDADE: ESTUDO DE CASO
282	TREINAMENTO RESISTIDO COMO PREVENÇÃO PARA A SARCOPENIA EM IDOSOS

PROFISSIONAIS DE *Educação Física*

A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO NÚCLEO AMPLIADO DE SAÚDE DA FAMÍLIA E ATENÇÃO BÁSICA DE BRUSQUE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lucas Vitor Baumgärtner¹

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

Matheus Fraga

Centro Universitário de Brusque (Unifebe)

Camila da Cunha Nunes

Centro Universitário de Brusque (Unifebe)

Leonardo Ristow

Centro Universitário de Brusque (Unifebe)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Para entender a atuação do Profissional de Educação Física (PEF) no Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB), é relevante relembrar como ocorreu a sua inserção. Essas questões têm início em 2008, por meio da Portaria nº 154 (BRASIL, 2008). Visualizou-se, a partir dos anos, a necessidade da oferta do exercício físico para a prevenção e promoção da saúde dentro da atenção primária. Essa foi a oportunidade de os PEFs adentrarem na saúde coletiva e perpassa o próprio reconhecimento da Educação Física como uma das categorias inseridas na área da saúde. Esse PEF deve articular suas ações a partir de planejamentos e metodologias adequadas, para que possa atender à demanda das mais variadas comunidades (NUNES; VOSS, 2019).

Os NASF-AB foram criados com o objetivo de ampliar a abrangência e o escopo das ações da atenção básica, bem como sua resolutibilidade. São constituídos por equipes compostas por profissionais de diferentes áreas de conhecimento, devendo atuar de maneira integrada, apoiando os profissionais das

1- lucasvbaumgartner@gmail.com | CREF 024136-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9739520870221285>

equipes de Saúde da Família e das equipes de Atenção Básica para populações específicas. Compartilhando as práticas e os saberes em saúde nos territórios sob responsabilidade dessas equipes, o PEF atua diretamente no apoio matricial às equipes das Unidades Básicas de Saúde (UBS) onde o NASF está vinculado e no território dessas equipes (BRASIL, 2012).

Segundo Carvalho *et al.* (2010), o PEF tem várias responsabilidades dentro do NASF-AB: territorialização, acolhimento, matriciamento, consultas compartilhadas, visitas domiciliares, práticas corporais e atividades físicas. Um documento que aborda as ações do PEF são as **Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio à Saúde da Família** (BRASIL, 2009), publicação proposta pelo Ministério da Saúde. Elas apresentam que é por meio da cultura histórica do território que

[...] advém a importância de se construir conceitos e compreensões de saúde, promoção da saúde e Práticas Corporais e Atividade Física (PCAF), a partir das experiências apresentadas e/ou construídas pela população referenciada a um território (BRASIL, 2009, p. 144).

O mesmo documento recomenda que o PEF:

[...] favoreça, em seu trabalho, a abordagem da diversidade das manifestações da cultura corporal presentes localmente e as que são difundidas nacionalmente. Procurando fugir do aprisionamento técnico pedagógico dos conteúdos clássicos da Educação Física, seja no campo do esporte, das ginásticas e danças, bem como na ênfase à prática de exercícios físicos atrelados à avaliação antropométrica e à performance humana. Para tanto, torna-se fundamental a atuação do PEF nas equipes do NASF-AB e das equipes de Saúde da Família na construção de grupos para desenvolvimento de atividades coletivas que envolvam diversas práticas corporais. Contextualizada em um processo de formação crítica do sujeito, da família ou pessoas de referência dele e da comunidade como um todo (BRASIL, 2009, p. 144).

Diante desse contexto, o objetivo deste artigo é relatar a experiência de atuação de cinco PEFs no NASF-AB de Brusque-SC.

JUSTIFICATIVA

Este trabalho se justifica pela obrigatoriedade da atuação do PEF junto ao NASF-AB e a reconhecida insegurança quanto às suas funções devido: ao pouco conhecimento em saúde coletiva; à baixa quantidade de carga horária de disciplinas que atendem às necessidades para atuação na saúde coletiva; às suas práticas desenvolvidas dentro do NASF-AB ainda parecerem estar incertas — apesar de haver documentos que expliquem a função do PEF (BAUMGÄRTNER, 2021; COSTA *et al.*, 2012; FERREIRA *et al.*, 2016).

Diante dessas dificuldades, destaca-se que alguns profissionais podem ter dificuldades ao assumir e atuar nos NASF-AB, seja por incapacidade, seja por falta de credibilidade na atuação. De acordo com os autores citados, é preciso um amadurecimento das propostas dos currículos dos cursos de graduação e uma maior discussão sobre como estes são implementados.

DESENVOLVIMENTO

Para a elaboração deste relato, foram utilizados dados de um trabalho de conclusão de curso para obtenção de título de bacharel em Educação Física. A pesquisa, realizada por Baumgärtner, Fraga e Nunes (2019), foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CAE 3.225.506) e investigou cinco PEFs atuantes no NASF-AB, sendo um profissional de cada núcleo de Brusque-SC. Os dados aqui descritos foram coletados a partir de entrevistas, observações de reuniões e análise de documentos.

Para a identificação dos PEF e para a melhor descrição do relato, denominou-se PEF1, PEF2, PEF3, PEF4 e PEF5.

Quadro 1 – Tempo de serviço e vínculo empregatício

PEF	TEMPO NO NASF-AB	VÍNCULO EMPREGATÍCIO
PEF1	6 anos	Efetivo
PEF2	2 anos	Efetivo
PEF3	7 anos	Efetivo
PEF4	1 ano e meio	Bolsista
PEF5	1 ano	Bolsista

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Sobre as funções desempenhadas pelo PEF dentro do NASF-AB, pode-se descrever a partir da fala de PEF2:

[...] trabalha com os grupos e também faz as visitas domiciliares, atendimentos compartilhados com outros profissionais, [...] e também os acolhimentos, sempre que o paciente chega a gente ajuda.

Corroborando com isso, o PEF3 ressalta:

a gente trabalha com grupos, tanto os grupos que a gente tem nos bairros de atividade física quanto os grupos de gestantes, que são da Unidade, grupos de hipertensos e diabéticos [...]. A gente trabalha na escola com programação da escola, [...] a gente trabalha com visita domiciliar, [...] e visita compartilhada.

Inicialmente, o **acolhimento** é de suma importância para que o NASF-AB e os demais profissionais atuantes na UBS possam atender os usuários no momento do seu atendimento, como sustentam as **Diretrizes do NASF** (BRASIL, 2009, p. 40):

[...] as particularidades da saúde mental na Atenção Primária e a necessidade de ampliação da clínica devem fazer parte do conhecimento e do cotidiano dos profissionais das equipes do [NASF] que trabalharão junto às equipes de Saúde da Família. Busca-se evitar ações fragmentadas e aumentar a capacidade de acolhimento e de resolubilidade nesse nível de atenção.

Uma sugestão de mudança para o acolhimento em uma das UBS visitadas foi na melhora da Guia de Encaminhamento. É necessário, no atendimento com o usuário, que sejam colhidas mais informações para que, quando os profissionais forem se reunir e discutir os casos, possam encaminhar de forma correta para o(s) profissional(is) específico(s). Conforme o PEF2:

[...] é discutida a organização do NASF. Agora, por exemplo, estamos tentando organizar uma nova Guia de Encaminhamento, para que a gente possa coletar mais informações sobre o usuário para trazer para a equipe NASF.

Isso pôde ser observado na reunião multidisciplinar em que quase todos os profissionais da UBS se encontraram com o intuito de discutir casos, atendimentos, acolhimentos e esse ponto em questão. Segundo as **Diretrizes do NASF** (BRASIL, 2009, p. 23), essas reuniões têm como princípios “[...] definir objetivos, critérios de prioridades, critério de avaliação dos trabalhos, resolução de conflitos, discussões de casos/situações, entre outros”. Salienta-se que os acolhimentos podem ser realizados por qualquer profissional da UBS, não precisando ser da sua área de atuação, o que é chamado de matriciamento: “O apoio matricial será formado por um conjunto de profissionais que não têm, necessariamente, relação direta e cotidiana com o usuário, mas cujas tarefas serão de prestar apoio às equipes de referência” (BRASIL, 2009, p. 12).

O **planejamento** construído a partir das reuniões realizadas por uma equipe multiprofissional é elaborado para que os profissionais atuem de acordo com a territorialização. O PEF do NASF-AB realiza planejamentos compartilhados com os demais profissionais que atuam na UBS. No relato de PEF1, identificou-se que

“[...] não existe um planejamento específico para a Educação Física. Existe às vezes um planejamento específico para um território [...]” — território que corresponde à demanda específica de determinada UBS. Corroborando com PEF1, apresenta-se nas **Diretrizes do NASF** que

[...] o processo de implementação do [NASF] implica a necessidade de estabelecer espaços rotineiros de discussões e de planejamento em equipe [NASF] e entre equipes ([NASF] e equipe de SF [Saúde da Família]). Com reuniões para definir objetivos, critérios de prioridades, critério de avaliação dos trabalhos, resolução de conflitos, discussões de casos/situações, entre outros (BRASIL, 2009, p. 23).

O processo de territorialização é um dos elementos-base para a constituição dos planejamentos, assim como salientam as **Diretrizes do NASF** (BRASIL, 2009, p. 70): “A territorialização possibilita diagnóstico mais preciso das condições de saúde da comunidade e também a construção de um planejamento local de saúde”. Para isso, a equipe multiprofissional se desloca da UBS para tomar conhecimento das demandas da região que atende. A partir disso, terá conhecimentos sobre a população específica e dos indicadores sociais, particularmente relacionados à saúde — não somente os casos identificados pelo NASF-AB mas também aqueles colecionados por agentes de saúde, médicos e os que chegam pelos acolhimentos realizados na UBS. O PEF1 esclarece que “[...] existe às vezes um planejamento específico para um território, para um território que tem muito sedentário, que tem muita obesidade, daí a gente dá uma força [...]”.

No acolhimento, é identificada a demanda específica de casos da região abrangente da UBS, salientada pelo PEF3 sobre o planejamento para os seus usuários: “[...] cada um faz de acordo com a sua demanda e com a necessidade dos seus bairros”. Entende-se por demanda a identificação das necessidades dos usuários daquela área em específico, complementando: “[...] faz-se necessário que identifique o que é mais prevalente no seu território. Ela deve organizar suas ofertas levando-se em conta as especificidades da clientela adscrita, que inclui o contexto local” (BRASIL, 2009, p. 14).

Concordando com essa forma de identificação, o PEF2 identifica a população que compõe a sua região: “Há muitos idosos e hipertensos, bastante insulínicos dependentes, mas o que aparece aqui são casos de obesidade, principalmente em crianças”. Ainda PEF4 fortalece a ideia: “[...] a gente muda de Unidade a cada dia, e cada Unidade tem uma demanda diferente, então a gente não tem público específico, a cada dia vai mudar esse público”.

Explicando a fala do PEF4, ele relata que cada UBS tem uma demanda de necessidades específicas dos seus usuários, porque diariamente essa equipe NASF-AB atende uma UBS diferente. Por esse motivo, ele, como profissional, tem o seu planejamento para cada UBS, visto que, para cada uma delas, serão planejamentos diferentes, devido às suas particularidades, o que é afirmado pelas **Diretrizes do NASF** (2009, p. 40): “[...] as intervenções devem se dar a partir do contexto familiar e comunitário [...]”.

A partir disso, verifica-se veemência à incidência no relato dos participantes das funções descritas nas **Diretrizes do NASF**. Destacam-se também as reuniões multiprofissionais e multidisciplinares das quais o PEF participa. Para PEF1: “uma facilidade que encontramos é trabalhar com um grupo multi [...]”; para PEF2: “[...] a gente busca sempre ter uma mesma linha de ação. Elas são organizadas para que essas reuniões multi possam ser planejadas os atendimentos e tudo o mais”; para PEF3: “[...] então, nós temos as discussões multiprofissionais, são feitas em todas as unidades [...]”; por fim, para PEF4: “[...] existem reuniões de discussões de casos [...]”, elas ocorrem semanalmente”.

Toda a equipe NASF-AB trabalha com a **orientação** sobre promoção e prevenção da saúde, tal como salienta Silva (2016): o PEF precisa incorporar a adesão de levar aos usuários informações de hábitos saudáveis, sejam eles sobre promoção ou prevenção da saúde da população. Diante disso, as **Diretrizes do NASF** (BRASIL, 2009, p. 56) corroboram apresentando que “os profissionais do [NASF] realizarão diretamente também, embora em caráter excepcional, atenção aos usuários que requeiram cuidados de reabilitação, orientação, atendimento individual e coletivo”.

O PEF2 informou que:

[...] a gente tem o grupo do bem-estar que envolve todos os profissionais da equipe NASF. Então, a gente se organiza para que a farmacêutica vá lá e fale sobre como armazenar os medicamentos; às vezes a psicóloga vai lá falar sobre a ansiedade [...].

Entende-se, então, que os profissionais trabalham para orientar os usuários sobre os benefícios de determinadas ações e as consequências de outras. Colaborando com essa ideia, o PEF2 informou que “[...] não temos o objetivo de pressionar [...]”, portanto, apenas de orientar. Nessa perspectiva, o PEF1 informou que eles tentam incentivar ao máximo os usuários para que conquistem sua autonomia, e não que fiquem dependentes de terceiros.

Para isso, Silva (2016) defende a ideia de que o PEF precisa conhecer a sua demanda de usuários para que adeque suas atividades de acordo com a realidade dos usuários que frequentam seus grupos, podendo adaptar suas aulas com materiais de fácil acesso para eles, por exemplo: garrafas de água, cabos de vassouras e elásticos. As **Diretrizes do NASF** (BRASIL, 2009, p. 62) salientam:

Aumentar a autoconfiança, a capacidade, a autonomia de indivíduos e grupos sociais, seja nas relações interpessoais, seja nas institucionais, deve ser objetivo central das boas práticas de reabilitação. Isso tem sido chamado também de empoderamento. Seu significado é fundamental, traduzindo desenvolvimento de potencialidades, aumento de informação, da percepção e da participação real e simbólica dos pacientes, que assim passam a ser sujeitos, e não meramente objetos das ações.

Sobre isso, o PEF1 comentou que adapta suas atividades de acordo com o espaço e os materiais disponíveis:

Em relação aos materiais que o NASF trabalha nesses grupos, são alguns cones, colchonetes, cadeiras, garrafas de 500 ml cheias de areia para serem trabalhados os membros superiores com um pouco de peso [...].

Auxiliando nessa autonomia, volta-se ao aspecto mencionado anteriormente sobre os PEFs trabalharem sob a perspectiva de promoção e prevenção da saúde, nela embarcada a questão de mudanças de hábitos para a melhora da qualidade de vida da comunidade, observada na fala do PEF5: “A gente trabalha com a promoção, mas mais com a prevenção, [...] só que como a saúde é voltada mais na doença, a gente não atua tanto na doença, a gente atua na saúde”.

Acerca das avaliações aplicadas pelos PEFs nos usuários, novamente de forma unânime, os PEFs informaram que realizam uma anamnese como avaliação inicial. Após o início nos grupos de atividades físicas, é realizada, uma vez por mês, a pesagem dos usuários para que se tenha um controle, e não que sejam estabelecidas metas para serem alcançadas. Novamente, salienta-se a orientação, pois este é o motivo da pesagem: orientar os usuários sobre o seu peso, para que criem consciência sobre o peso ideal. Além disso, antes de cada início das práticas, todos os PEF (participantes da pesquisa) aferem a pressão arterial dos usuários, para que seja estabelecido um controle sobre ela e que seja repassado ao usuário posteriormente. Apenas o PEF4 relatou realizar outra avaliação: a antropométrica (circunferências gerais).

A indicação das **Diretrizes do NASF** (BRASIL, 2009) é que sejam realizadas avaliações antropométricas, bem como testes de capacidades físicas, com o intuito de coletar informações para a prescrição e o controle dos exercícios físicos. Dessa

maneira, são realizadas reuniões multidisciplinares e multiprofissionais para que, com os dados tabulados dos usuários, todos os profissionais do “NASFão” (PEF2), cuja frequência de encontro é uma vez por mês, possam discutir os casos e seguir um padrão de atendimento. Apesar disso, o PEF5 disse que há avaliações realizadas de “boca”, pelo fato de não haver suporte para toda a demanda. O exemplo que PEF5 dá é quando um usuário chega e lhe fala na anamnese que tem problemas na coluna. Por conta disso, apenas recomenda não realizar os saltos durante as práticas; assim, o problema do usuário fica muito subjetivo, não se sabendo a sua real gravidade. Segue o exemplo: “‘Eu tenho um desvio na coluna’ (usuário); ‘então, você evite saltar!’” (PEF5).

Contudo, salienta-se que cada NASF-AB deverá compreender a sua demanda, sendo assim os PEFs devem realizar atividades em grupo, por exemplo, de acordo com as necessidades de cada grupo. Nessa perspectiva, comenta-se a fala do PEF1: ele relatou ter mais demanda de público com problemas na coordenação motora; entretanto, o PEF3 tem mais dificuldade com o condicionamento físico do seu grupo. Em vista disso, os dois PEFs têm usuários com objetivos diferentes, porém, como comentado anteriormente, ambos se reúnem para que seja seguido um padrão de atendimento, mas o real objetivo da aula será alterado. Os PEFs elaboram, juntos, a sua estrutura de aula, mas cada um elenca suas atividades da parte principal, exigindo autonomia por conta do PEF, para saber quais são os exercícios ideais e realizáveis pelos seus usuários.

Em contrapartida, houve PEFs que informaram encontrar dificuldades com a falta de materiais, mas principalmente com o espaço físico disponível, para a realização das práticas com os grupos. Com isso, o PEF1 informou que, em parceria com a comunidade, ele desfruta do salão da igreja próxima à UBS para a realização das atividades; já o PEF2 informou que não há espaço físico na sua UBS, cujas atividades são realizadas ao lado de uma horta; por fim, o PEF3 e o PEF4 disseram que também buscam parcerias com a comunidade, como igrejas e colégios. Portanto, para que as práticas em grupo ocorram de forma planejada e desejada, é de suma importância que os profissionais mapeiem a comunidade, reconhecendo seus lugares, seus espaços físicos, suas culturas, favorecendo a valorização das práticas (SILVA, 2016).

Outra dificuldade encontrada no NASF-AB relatada pelos PEFs de forma unânime foi de os profissionais das UBS não terem a visão de o NASF-AB ser uma equipe qualificada para a resolução dos problemas, ou seja, não há reconhecimento por parte desses profissionais sobre a credibilidade do trabalho da equipe NASF-AB. O PEF1 relatou que

[...] a Unidade de Saúde Básica não nos vê como uma equipe de especialista, vê como uma equipe deles, que não vem um encaminhamento para o psicólogo, de depressão ao psicólogo, que eles vejam essa depressão como um problema que pode vir de várias coisas [...].

O que esse profissional quis dizer foi que os profissionais da UBS apenas enxergam o problema como uma doença, e não que vários fatores podem acarretar a doença, como a depressão citada pelo PEF: o ambiente também influencia muito os sintomas.

Contudo, os profissionais da UBS já encaminhariam esse usuário ao psicólogo, em vez de levantar seu histórico. O PEF2 relatou “[...] não ser tão bem acolhido pela estratégia da Saúde da Família [...]”; O PEF3 disse que falta “[...] entendimento por parte de alguns profissionais de outras áreas, que acabam às vezes não entendendo o trabalho, [...] não entendendo que é um trabalho diferente no usuário e não uma especialidade”; e o PEF4 informou que “[...] somos apenas requisitados para trabalhos coletivos [...]. Até mesmo profissionais da nossa área de formação desconhecem a minha atuação”.

A partir disso, pode-se identificar que os PEFs do NASF-AB conseguem atingir os seus objetivos elencados durante o seu trabalho, contudo se percebe que acontece a falta de credibilidade por parte dos profissionais de outras áreas e, em alguns casos, de PEFs que não atuam no NASF-AB. Levantado essa questão, Silva (2016) afirma que há estudos que mostram um déficit na formação dessa área. Por esse motivo, questiona-se a recente entrada do PEF no NASF-AB, visto que aumenta a cada ano o ingresso desse profissional na saúde pública. Com isso, os cursos de graduação precisam atender a uma nova demanda, especializando seus profissionais e sua grade curricular para a saúde pública, políticas públicas, epidemiologia e saúde, além da inserção do PEF no SUS, com a abertura de estágios específicos antes da formação (SILVA, 2016).

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Ao analisar as experiências desses profissionais, destacam-se duas recomendações: participar de forma efetiva das reuniões com a equipe multi-profissional e buscar conhecimento sobre as práticas corporais alternativas.

Observou-se que o trabalho coletivo, com profissionais de diferentes formações, parece ser essencial para a atuação do PEF e vice-versa. Por um lado, a equipe contribui com o PEF nos assuntos relacionados ao NASF-AB (especificamente sobre as suas atribuições) e, por outro, os

PEFs contribuem com a prática dos seus colegas de trabalho, compartilhando práticas e conteúdos técnicos da área (matriciamento).

Ainda, devido à falta de espaços e de equipamentos adequados, recomenda-se que os PEFs tomem conhecimento a respeito de práticas corporais alternativas, devido à sua tradição holística, em especial: ioga, tai chi chuan, massagem, meditação, pilates solo, trilhas ecológicas, entre outras.

REFERÊNCIAS

BAUMGÄRTNER, L. V. Formação inicial e a atuação do profissional de Educação Física no Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica: recontextualizações da política. 2021. Dissertação (Mestrado em Educação) – FURB, Blumenau, 2021.

BAUMGÄRTNER, L. V.; FRAGA, M.; NUNES, C. C. A inserção do Profissional de Educação Física (PEF) no Sistema Único de Saúde (SUS) a partir do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB) de Brusque (SC). 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Unifebe, Brusque, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 154, de 24 de janeiro de 2008.** Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família – NASF. Brasília: Gabinete do Ministro, 2008. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2008/prt0154_24_01_2008.html. Acesso em: 16 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diretrizes do NASF:** Núcleo de Apoio à Saúde da Família. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. [Cadernos de Atenção Básica, n. 27].

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

CARVALHO, J. C. S. et al. NASF: os professores de Educação Física conhecem? **EFDEportes.com**, Buenos Aires, ano 14, v. 141, online, fev. 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd141/nASF-os-professores-de-educação-física-conhecem.htm>. Acesso em: 10 jul. 2021.

COSTA, L. C. et al. Formação profissional e produtividade em saúde coletiva do profissional de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 17, n. 2, p. 107-113, 2012.

FERREIRA, T. et al. A inserção do profissional de Educação Física nos Núcleos de Apoio a Saúde da Família: visão dos profissionais. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 21, n. 6, p. 228-236, 2016.

NUNES, C. C.; VOSS, J. T. A inserção do profissional de Educação Física na saúde pública: uma caminhada em direção ao reconhecimento. In: CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTA CATARINA (CREF3-SC). **Boas práticas na Educação Física catarinense 2019**. Florianópolis: CREF3, 2019. p. 9-26.

SILVA, P. S. C. **NASF – Núcleo de Apoio à Saúde da Família**: aspectos legais, conceitos e possibilidades para a atuação dos profissionais de Educação Física. Palhoça: Unisul, 2016.

ACAMPAMENTO EDUCACIONAL DE ESTUDANTES DO 9º ANO DO COLEGIO DEHON

André Luiz Salvalaggio da Silva¹

Colégio Dehon

Pedro Henrique Espindola

Colégio Dehon

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

O Acampamento Educacional de Estudantes do Colégio Dehon teve início no ano de 1997, tendo como idealizadores os seguintes professores de Educação Física do referido colégio: Valério Westrupp Warmeling, Marivaldo Oliveira de Souza, Ailson José Salvador, Milton Ribeiro de Araújo, Eliete Böger, Maristela Pandini Simiano, Mathilde Pantel e a diretora professora Erly Perini Popoaski. Nos dias atuais, alguns desses professores se aposentaram, porém novos estão dando continuidade a esse projeto que é sucesso no colégio. Hoje conta-se com a participação e o planejamento dos seguintes professores: André Luiz Salvalaggio da Silva, Pedro Henrique Espindola, Liene Correa Gonçalves Faveri e o diretor professor José Antônio Matiolla.

Liderado pelo professor Valério e com o apoio dos demais professores de Educação Física e do diretor do estabelecimento de ensino, a intenção do acampamento educacional, em 1997, era de proporcionar aos estudantes da 8ª série (atualmente do 9º ano), durante três dias e duas noites, algumas atividades que os tirassem da zona de conforto, em um local diferente, escolhido com muito carinho pelos professores e que se mantém há 25 anos: a Serra Catarinense, mais precisamente no Centro de Tradição Gaúcha (CTG) Campestre Catarinense, localizado no município de Urubici-SC.

Urubici não era muito desenvolvido na esfera turística em meados dos anos 1990 e a ideia de levar um acampamento educacional, com aproximadamente 90 alunos por ano, ajudou muito o desenvolvimento turístico e econômico daquele local. A gestão municipal se viu na necessidade de criar uma

1- andre.silva@unisul.br | CREF 012696-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3712543380199418>

Secretaria de Turismo e os moradores e investidores locais perceberam que seria preciso abrir pousadas, restaurantes e outros estabelecimentos para dar conta da demanda turística que acabara de dar início no município.

Após aprovado o projeto com a direção do Colégio e escolhido o local do acampamento, os professores de Educação Física fizeram a primeira visita técnica ao lugar, junto à Prefeitura Municipal de Urubici. Várias atividades foram planejadas pela organização para a realização do acampamento, tendo os objetivos de: desenvolver a autonomia e a responsabilidade no cumprimento do cronograma estabelecido; fortalecer as amizades e trabalhar valores, como a empatia e a generosidade; desfrutar de novas e inesquecíveis experiências no contato direto com a natureza.

Assim, no acampamento educacional, são realizadas as seguintes atividades: trilhas e caminhadas (*trekking*) beirando cachoeiras e riachos; enduro de orientação com bússola; trilha noturna no CTG Campestre Catarinense, local onde os estudantes, professores e organizadores se encontram acampados; no Parque Avencal, que conta com uma cachoeira de cem metros de queda, os estudantes são convidados a participar de uma tirolesa ou um passeio a cavalo.

Também são feitas visitações em pontos turísticos de Urubici, como: o Morro da Igreja, onde se encontram as instalações do Segundo Centro Integrado de Defesa Aérea e Controle de Tráfego Aéreo (CINDACTA II), considerado o ponto mais alto habitado da região Sul do Brasil; a Igreja Matriz Nossa Senhora Mãe dos Homens, que se destaca pela arquitetura e pelo tamanho; a Gruta Nossa Senhora de Lourdes, ponto de peregrinação religiosa.

Além de todas as atividades contempladas no projeto, a alimentação dos estudantes é preparada pela equipe da organização, que contrata um cozinheiro e oferece um cardápio diversificado e equilibrado para que todos consigam ter energia suficiente para realizar as atividades propostas. Segundo Pereira (2010, p. 55),

[...] andar longos percursos, subir montanhas, descobrir caminhos, encontrar abrigo e deslocar-se rapidamente com seus pertences foram fundamentais para o avanço da civilização. O ser humano sempre explorou o planeta e teve que percorrer distâncias para isso. Esse progresso gerou um mundo culturalmente construído e domesticado. A descoberta das riquezas naturais e as expedições com fins científicos e militares, e a exploração dos ambientes inóspitos foram conquistas alcançadas por meio da prática do que hoje se conhece como caminhada (*trekking*, enduro de orientação, corrida de aventura, escalada, *mountain bike* e outras modalidades).

No Brasil, os bandeirantes e, na África, os *vortrekkers*, são exemplos de excursionistas. O contato com a natureza selvagem, seus perigos e imprevistos forjou o espírito desses primeiros desbravadores (PEREIRA, 2010).

Os riscos e a imprevisibilidade dos ambientes necessitam do desenvolvimento de habilidades, como estratégia, percepção, resistência e determinação, caracterizando os praticantes que hoje buscam esse tipo de esporte. Na educação, essas exigências são ferramentas para a formação dos alunos para as necessidades da vida (PEREIRA, 2010).

O acampamento educacional do Colégio Dehon é realizado por uma equipe profissional multidisciplinar: professores de Educação Física capacitados em primeiros socorros, um acadêmico de enfermagem e/ou um acadêmico de medicina.

Tecnicamente, pode-se dividir a preparação de um acampamento em seis pontos essenciais: infraestrutura, transporte, alimentação, saúde, segurança e programação. Cada um desses pontos tem sua importância particular e atua de forma integrada, ou seja, qualquer falha em um deles pode representar o fracasso do acampamento como um todo.

O objetivo geral é promover, por meio de um acampamento educacional, o contato com a natureza e as atividades físicas de aventura aos estudantes do Colégio Dehon. Já os objetivos específicos estão elencados a seguir.

- Integrar os estudantes, professores e organizadores do acampamento educacional.
- Desenvolver as habilidades da inteligência emocional (superação de desafios) entre os estudantes.
- Identificar as habilidades de liderança e de trabalho em equipe nos grupos de estudantes.
- Despertar o interesse pela prática de atividades físicas de aventura.
- Oferecer contato com a natureza, desenvolvendo consciência ambiental.

JUSTIFICATIVA

Ao observar que os estudantes do Colégio Dehon, nas aulas de Educação Física, mostravam-se interessados pelas aulas teóricas a respeito das atividades físicas de aventura, os professores viram a necessidade de expandi-las para além da sala de aula, ou melhor, para além das quadras poliesportivas, oferecendo um acampamento educacional para os estudantes da 8^a série (9º ano). Dessa forma, os alunos poderiam vivenciar uma atividade em meio à natureza, com colegas, professores e direção, desenvolvendo a integração, o respeito ao meio ambiente, a inteligência emocional, a liderança, entre outras habilidades que somente a prática é capaz de oferecer tamanha aprendizagem.

De acordo com Gramunt, (2001), o homem, acompanhando o desenvolvimento, tem modernizado todos os aspectos de sua vida, transformando seu dia a dia muito mais fácil. Confortáveis apartamentos, aparelhos de som etc. são adquiridos com o único propósito de facilitar a vida e obter conforto.

O trabalho de acampamento pode e deve ser entendido como uma grande ferramenta para a promoção do desenvolvimento global do indivíduo, servindo como um veículo a serviço da educação de crianças e adolescentes. É o aprender brincando (LETTIERI, 1999).

Segundo Lettieri (1999), o dia a dia longe de casa e da proteção da família é um grande estímulo para o desenvolvimento da capacidade de solucionar problemas e do despertar de lideranças.

Como um incentivo a mais que ratifica a importância das aulas de atividades físicas de aventura na escola, observou-se que esse projeto é pioneiro das cidades de Tubarão e região, por oferecer uma saída de campo em uma das mais belas cidades serranas de Santa Catarina, onde os estudantes do Colégio Dehon podem vivenciar atividades de grande valor socioemocional, ambiental, físico-mental e de tantos outros dos quais a sociedade é carente.

Nesse sentido, Henriques e Isayama (2002, p. 221-222) relatam que os acampamentos são considerados espaços valiosos no que tange à possibilidade de vivência do lazer:

[...] da expressividade e da autonomia, onde há a produção de cultura e de novos saberes. Podem ser considerados ainda como um espaço de desenvolvimento pessoal e social dos participantes através do elemento lúdico presente nas diversas atividades de lazer.

Segundo Henriques e Isayama (2002), todo conhecimento vindo de uma experiência de acampamento constrói o caráter do ser humano, despertando as virtudes e ações de cidadania. Essa experiência é ímpar. Todas as aprendizagens, amizades, trocas de conhecimentos são elementos essenciais que contribuem na construção de pessoas melhores para a comunidade.

O QUE É ACAMPAMENTO?

Segundo Ferrer (1968), acampamento, é, além de tudo, uma escola de formação humanitária, sendo considerado um instrumento educacional útil na solidificação e edificação do caráter dos alunos. Nesse momento, os alunos acampantes aprendem a arte de conviver em harmonia, a respeitar as diferentes formas de se pensar e agir e a respeitar os colegas.

Dessa forma, a prática realizada pelo Colégio Dehon é definida como um acampamento no qual há uma saída de um grupo organizado em busca do contato com a natureza, com propósitos educacionais que serão alcançados por meio de atividades orientadas, dirigidas por uma equipe responsável e capacitada.

POR QUE ORGANIZAR UM ACAMPAMENTO?

Definir claramente os objetivos de um acampamento é dar o primeiro passo em direção ao seu sucesso. Como em qualquer projeto, essa definição deve ser muito precisa e com o máximo possível de detalhe, procurando sempre dimensionar a relação entre o que se pretende e os recursos disponíveis.

ORGANIZAÇÃO DO ACAMPAMENTO EDUCACIONAL DO COLÉGIO DEHON

O acampamento, a partir do ano de 2019, começou a ser organizado pelos professores de Educação Física André Luiz Salvalaggio da Silva e Pedro Henrique Espíndola, que trabalham com os 9^{os} anos do Colégio Dehon, tendo o apoio da coordenação pedagógica e da direção do colégio.

A organização do acampamento iniciou no mês de março do ano corrente, com o envio de um ofício ao prefeito de Urubici, solicitando as instalações do CTG Campestre Catarinense para tal atividade. Nesse local, são realizados os pernoites, a alimentação, a utilização de banheiros, as atividades de orientação e a trilha noturna.

No mês de abril, os professores de Educação Física envolvidos na organização realizaram uma visita técnica aos locais onde serão realizadas as trilhas, as visitações turísticas, as instalações do CTG Campestre Catarinense e a Secretaria de Turismo de Urubici. Ainda naquele mês, foram realizadas quatro aulas explicativas sobre o acampamento, em que os professores apresentaram a ficha de inscrição, o termo de responsabilidade para assinatura dos responsáveis, e as listas de mantimentos, equipamentos e acessórios que cada grupo e cada estudante deveria levar. Foram realizadas, também, uma aula de montagem de barracas e algumas trilhas fáceis no próprio morro que tem próximo ao colégio, para todos se adaptarem a caminhar em trilhas. O acampamento conta com um investimento financeiro de cada participante, que é calculado após o levantamento dos custos do acampamento.

Também no mês de abril, a organização recebeu as fichas de inscrições e os termos de compromissos dos estudantes que irão ao acampamento. De posse desses documentos, a organização teve uma estimativa de quantos estudantes estariam no acampamento. Sendo assim, foram contratados os ônibus que fariam os transportes de ida e volta.

O acampamento seria realizado na última semana do mês de maio ou na primeira semana do mês de junho, dependendo do fechamento do trimestre determinado pela coordenação pedagógica do Colégio Dehon.

A equipe de organização foi composta por: um professor de Educação Física coordenador do acampamento, demais professores de Educação Física de outros níveis de ensino (anos iniciais, finais e Médio), professores das demais disciplinas que se propuserem a ir, acadêmico de Enfermagem e/ou Medicina da Unisul, cozinheiro, coordenação pedagógica e direção do Colégio Dehon.

O acampamento foi realizado em três dias e duas noites, ou seja, de quinta-feira a sábado, sendo que os professores de Educação Física se deslocaram a Urubici na terça-feira com o carro da instituição, e os estudantes subiram a serra na quinta-feira pela manhã.

Na terça-feira em que os professores de Educação Física chegaram a Urubici, foi realizada a vistoria dos locais de montagem das barracas, nos chuveiros, nos banheiros e nas áreas de reuniões. Nesse dia, também foi realizada a montagem de toda a estrutura de cozinha, do fogão industrial, da torneira elétrica, da arrumação de louças, panelas, talheres e alimentos.

Na quinta-feira, os estudantes chegaram a Urubici no horário de almoço e foram recebidos com churrasco, pães, salada, sucos e/ou refrigerantes. Após o almoço, os alunos tiveram uma hora para montarem suas barracas e arrumarem seus pertences. Depois disso, saíram para uma visita ao Parque Avencal, onde foram convidados a realizar algumas atividades de aventuras, como: tirolesa, pêndulo ou passeio a cavalo. Na chegada ao CTG Campestre, após o passeio no Parque Avencal, os estudantes foram recepcionados com um carreteiro como jantar. Durante a noite, foi realizada a fogueira com contações de histórias e acontecimentos de acampamentos anteriores.

Na sexta-feira, eles acordaram às 7h, tomaram café e se prepararam para as visitações nos pontos turísticos de Urubici e visitam o Morro da Igreja, ponto mais alto habitado do Sul do país. Após o almoço, foi realizada a trilha das 7 Quedas, uma das lindas cachoeiras da cidade; após a trilha, os estudantes participaram do café colonial oferecido pela pousada que fica na entrada da trilha. No período da noite, no CTG Campestre Catarinense, foi realizada a tão esperada trilha noturna, em que os alunos precisaram vencer seus medos, tendo como guia uma corda de sisal durante todo o percurso. No fim da trilha noturna, foi realizada novamente a fogueira com as contações de história.

No sábado pela manhã, os alunos acordaram às 8h. Eles iniciaram o desmonte das barracas e a organização de seus pertences. Após isso, foi feito um enduro de orientação no próprio CTG e o encerramento das atividades do acampamento. Nesse encerramento, geralmente, estão presentes o prefeito da cidade e/ou o secretário de turismo, momento no qual o Colégio Dehon, por intermédio de seus professores, agradeceu a recepção e a estadia na cidade de Urubici durante esses três dias e duas noites de atividades de acampamento.

HABILIDADES DESENVOLVIDAS NO ACAMPAMENTO EDUCACIONAL DO COLÉGIO DEHON

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A inteligência emocional envolve a capacidade de avaliar e de expressar emoções; de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; de compreender a emoção e o conhecimento emocional; de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual (MAYER; SALOVEY; CARUSO, 1997).

Segundo Goleman (2001), a inteligência emocional contém cinco competências emocionais e sociais básicas que são classificadas por ele como: autopercepção,

autorregulamentação, motivação, empatia e habilidades sociais. De forma objetiva, a autopercepção diz respeito à pessoa compreender e manipular de modo consciente e confiante suas emoções para desenvolver um comportamento correto diante da situação enfrentada. A autorregulamentação se refere ao autocontrole, ou seja, à capacidade de usar as emoções de modo a facilitar o bom desenvolvimento do dia a dia. A motivação é a capacidade de a pessoa dirigir suas emoções a serviço de um determinado objetivo. A empatia se refere ao indivíduo perceber seus anseios e trabalhá-los de forma positiva para conseguir cultivar sintonia com o maior número de pessoas possível. Por fim, a habilidade social se caracteriza pela desenvoltura em relacionamentos interpessoais.

FATORES DE INCLUSÃO SOCIAL

Segundo Pereira (2010), o esporte é um poderoso mecanismo de integração entre crianças e adolescentes, sendo uma ferramenta pedagógica na escola ou mesmo fora do contexto escolar, dependendo das ações desencadeadas pelo processo educativo.

Para que se possa ter ideia de como realçar e aumentar o número de praticantes do esporte, é necessário ter a coragem de aceitar as inovações educacionais e entender que a prática de jogos e do esporte não é necessariamente baseada na reprodução de movimentos, mas sim na capacidade de se envolver no jogo (SADI, 2004).

LIDERANÇA E TRABALHO EM EQUIPE

Em um acampamento educacional, estudantes do 9º ano, completando seus 14 anos de idade, começam a mostrar habilidades de liderança e trabalho em equipe. Os professores e a organização, no geral, aproximam-se desses estudantes, que são monitores durante todo o período da atividade. Assim, há pessoas dentro do grupo de estudantes promovendo a organização lado a lado com suas turmas de sala.

Quando se fala de trabalho em equipe, o tricampeão mundial de Fórmula 1, o brasileiro Ayrton Senna, tem uma frase marcante: “Eu sou parte de uma equipe. Então, quando venço, não sou eu apenas quem vence. De certa forma, termino o trabalho de um grupo enorme de pessoas”. O ensinamento que ele traz é de que ninguém faz nada sozinho e que, para trabalhar em conjunto, é necessário ter consciência que a contribuição do outro faz toda a diferença na construção dos resultados.

No contexto da gestão e da psicologia organizacional e do trabalho, os grupos se destacam como um sistema social com forte impacto sobre a eficácia das organizações (LOURENÇO, 2002). Para Rico, La Hera e Taberner (2010, p. 47),

[...] as equipes comportam a diversidade de conhecimentos, atitudes, habilidades e experiências cuja integração permite oferecer respostas rápidas, flexíveis e inovadoras aos problemas e resultados esperados, promovendo rendimento e melhorando a satisfação de seus integrantes.

Essa é a sabedoria dos coletivos: sua capacidade de dar conta dos resultados a partir das interações entre seus membros.

RESULTADOS

Foi possível identificar que o Acampamento Educacional do Colégio Dehon se mostrou como uma ferramenta de ensino por meio de práticas de aventura em um local diferente do habitual, onde os estudantes puderam vivenciar momentos de descontração em meio à natureza, respeitando e apreciando-a, colocando em prática todos os ensinamentos adquiridos nas aulas de Biologia e Ciências, ou seja, tornando a aprendizagem significativa.

Os objetivos do acampamento foram alcançados com sucesso: desde a preparação em sala de aula até a realização da trilha, visitação e integração entre os estudantes nas atividades propostas. O acampamento é uma oportunidade de desenvolvimento, estímulos e grandes emoções.

A trilha noturna fez com que cada estudante vencesse seus medos e superasse os desafios que estavam por vir. Na montagem das barracas, foi possível identificar líderes e muito trabalho em equipe por parte dos estudantes. No Parque Avencal, as atividades de aventura, como a tirolesa e o pêndulo, foram experiências marcantes e que farão parte de memórias significativas. A todo momento eles estavam em contato direto com a natureza, desfrutando de novas descobertas e aprendendo a respeitar o meio ambiente.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

O Acampamento Educacional do Colégio Dehon, em seus 25 anos de existência, tem sido uma prática educacional significativa, pois reforça muito mais do que os ensinamentos teóricos, uma vez que contribui para a formação integral dos estudantes.

A proposta visa vivenciar experiências em meio à natureza, como atividades físicas de aventura, desenvolvendo habilidades socioemocionais, de liderança e de trabalho em equipe, além da integração. Por essa razão, a atividade de acampamento educacional é recomendada para o desen-

volvimento de habilidades, inteligências e despertar o interesse dos estudantes em atividades que a sala de aula não consegue proporcionar.

Todas as atividades propostas por essa boa prática são recomendadas aos Profissionais de Educação Física (PEFs) que estão nas escolas. Devem sempre tomar todas as precauções cabíveis para a realização do acampamento, lendo e estudando cada parte do processo desse projeto. As referências citadas neste artigo norteiam a realização do projeto.

REFERÊNCIAS

FERRER, A. **Manual del acampado**. Madrid: Doncel, 1968.

GOLEMAN, D. **Trabalhando com a inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

GRAMUNT, A. R. D. **Na trilha da aventura**: o que todo desbravador tem que saber. Paraná: Caniatti & Marchezan, 2001.

HENRIQUES, C. H.; ISAYAMA, H. F. Lazer e acampamento de férias: mapeando o mercado de trabalho na cidade de Belo Horizonte. In: SEMINÁRIO O LAZER EM DEBATE, 3., 2002. **Anais** [...]. Belo Horizonte: UFMG; DEF; CELAR, 2002. p. 221-222.

LETTIERI, F. **Acampamento com a garotada**. São Paulo: Ícone, 1999.

LOURENÇO, P. R. M. R. S. **Concepções e dimensões da eficácia grupal**: desempenho e níveis de desenvolvimento. 2002. Dissertação (Doutorado em Psicologia) – Universidade de Coimbra, Coimbra, 2002.

MAYER, J.D.; SALOVEY, P.; CARUSO, D. **Emotional IQ test**. Needham: Virtual Knowledge, 1997.

PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I. **Pedagogia da aventura**: os esportes radicais, de aventura e de ação na escola. Jundiaí: Fontoura, 2010.

RICO, R.; LA HERA, C. M. A.; TABERNERO, C. Efectividad de los Equipos de trabajo: una revisión de la última década de investigación (1999-2009). **Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones**, Madrid, v. 26, n. 1, p. 47-71, abr. 2010. Disponível em: <https://scielo.isciii.es/pdf/rpto/v26n1/v26n1a04.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2021.

SADI, R. S. Esporte, política e sociedade. In: SADI, R. S. et al. **Esporte escolar**. Brasília: UnB; Centro de Educação a Distância, 2004. v. 1. p. 11-54.

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ESCOLARES

Marcos Adelmo dos Reis¹

Rede Municipal de Educação de Caçador

Ricardo Kinal

Rede Municipal de Educação de Caçador

Wagner Severgnini

Rede Municipal de Educação de Caçador

Mauro Rogério dos Reis

Rede Municipal de Educação de Caçador/Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (Uniarp)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

O estudo da aptidão física relacionada à saúde (AFRS: força, resistência aeróbia, composição corporal, flexibilidade e resistência muscular) de crianças e adolescentes trazem considerações importantes para profissionais que atuam na área de Educação Física e de saúde. A análise dessas variáveis e a interação entre elas podem auxiliar na melhor compreensão de determinados fenômenos e comportamentos que são fundamentais para que profissionais que trabalham diretamente com essa faixa etária possam compreender o desenvolvimento, as diferenças entre os sexos, bem como os níveis de saúde desses indivíduos.

Além disso, os profissionais que trabalham com essas crianças e esses adolescentes, munidos desses dados, podem tentar interferir em hábitos que não sejam considerados saudáveis, procurando proporcionar a esse público um estilo de vida saudável.

Entre os fatores que têm contribuído para a queda da qualidade de vida e saúde nas pessoas destaca-se a insuficiência de atividade física que, em níveis reduzidos, pode facilitar a entrada de doenças crônico-degenerativas, tais como a diabetes, hipertensão, cardiopatias, obesidade, hipercolesterolemias, doenças cancerígenas, entre outras (DUMITH; AZEVEDO JÚNIOR; ROMBALDI, 2008; PITANGA, 2004; SILVA *et al.*, 2014). Portanto, a manutenção dos níveis de atividade física em

1- ma.reis@hotmail.com.br | CREF 00 1542-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3017283699356738>

patamares aceitáveis é proporcionar uma melhor aptidão física e qualidade de vida e, como consequência, uma maneira de prevenir tais enfermidades.

Uma boa aptidão física é caracterizada por uma comunicação harmônica entre indicadores de saúde e de desempenho físico: os componentes de saúde garantem a homeostase corporal e o desempenho físico contribui para as atividades do cotidiano. A aptidão física atrelada à saúde está associada a componentes, como capacidade cardiorrespiratória, níveis de composição corporal, flexibilidade, resistência muscular e força (ANDREASI *et al.*, 2010; MELLO *et al.*, 2010). Desse modo, quanto maior for o desempenho nesses indicadores, melhores serão as capacidades físicas.

A avaliação em condições científicas da AFRS proporcionará subsídios imprescindíveis para a elaboração de diretrizes de trabalho ao adicionar estudos concernentes à Educação Física escolar e saúde. Dito isso, fica claro que a AFRS não é responsabilidade exclusiva dos professores de Educação Física, mas sim deve ser uma inquietude comum a todos: pais, alunos, interesses relacionados com a escola e, consequentemente, de toda a sociedade.

Considerando as informações anteriormente apresentadas e comentadas, parece de fundamental importância, em termos de prevenção e manutenção da saúde, acompanhar e estudar o desenvolvimento do crescimento, da aptidão física relacionada à saúde, do estilo de vida e das possíveis interações entre essas variáveis durante o período da infância e adolescência.

A partir dos resultados obtidos a partir deste estudo, deve ser possível desenvolver programas na área de Educação Física dentro da escola que visem à promoção da saúde e à adoção de um estilo de vida mais ativo; também será possível desenvolver um acompanhamento e monitoramento dos índices de aptidão física dos escolares; além da necessidade da realização de novos estudos que possam dar continuidade a esta pesquisa com o propósito de melhorar o atendimento à saúde da criança e, consequentemente, melhorar a qualidade de vida da população escolar.

Sendo assim, o objetivo do presente trabalho é analisar os níveis de aptidão física relacionada à saúde dos escolares do Ensino Fundamental II da EMEB Prof.^a Maria Luiza Martins Barbosa, em Caçador-SC.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo se caracteriza por ser de natureza aplicada, com abordagem quantitativa, e foi realizado utilizando-se procedimentos técnicos de um

estudo transversal que, segundo Thomas e Nelson (2012), se caracteriza por selecionar diferentes sujeitos em cada faixa etária analisada (delineamento transversal) no mesmo período de tempo.

A amostra do estudo foi constituída por 181 estudantes, sendo 87 meninas (48,1%) e 94 meninos (51,9%), de 10 a 16 anos de idade, regularmente matriculados no Ensino Fundamental da EMEB Prof.^a Maria Luiza Martins Barbosa, em Caçador, que se fizeram presentes à escola no dia em que foram realizadas as mensurações e que apresentarem o Termo de Assentimento devidamente assinado pelos pais/responsáveis, conforme exigência do Comitê de Ética em Pesquisas da Universidade do Contestado (UnC), conforme Parecer nº 4.135.724.

Foram utilizados, conforme as variáveis mensuradas, os seguintes instrumentos de medidas: para as medidas de massa corporal, foi utilizada uma balança eletrônica (ALVAREZ; PAVAN, 2007); para as medidas de estatura vertical, utilizou-se um estadiômetro (ALVAREZ; PAVAN, 2007); para a mensuração da flexibilidade, foi realizado o teste de sentar e alcançar (JOHNSON; NELSON, 1979 *apud* FERNANDES, 1999); para a medida da capacidade cardiorrespiratória, utilizou-se o teste dos 6 min (AZEVEDO; SILVA, 2018); para medir o nível de força dos estudantes, foi utilizado o teste da barra modificado (GUEDES; GUEDES, 2006); para medir o nível de resistência muscular, foi utilizado o teste de repetições abdominais em 1 min (GUEDES; GUEDES, 2006).

Os dados sobre estatura, massa corporal, flexibilidade, força, resistência muscular e capacidade cardiorrespiratória foram coletados na escola, nos horários das aulas de Educação Física.

Para a mensuração das variáveis estatura e massa corporal, foi utilizado o procedimento descrito por Alvarez e Pavan (2007), sendo que, para a estatura, o avaliado deveria estar em posição ortostática, com os pés descalços e, em contato com o instrumento de medida, as superfícies posteriores do calcanhar, cintura pélvica, cintura escapular e região occipital. A cabeça do avaliado deveria estar orientada segundo o plano de Frankfurt. O cursor ficava em um ângulo de 90° em relação à escala, tocando o ponto mais alto da cabeça ao final de uma inspiração. Foram realizadas três medidas, sendo considerada a média delas como valor real da estatura do indivíduo.

Para a aferição da massa corporal, o avaliado deveria subir na plataforma cuidadosamente e posicionar-se no centro desta. O avaliado deveria estar vestindo o mínimo de roupa possível. Foi realizada apenas uma medida.

As aferições de estatura e massa corporal foram utilizadas com as informações de sexo e idade dos estudantes para a composição do Índice de Massa Corporal (IMC), que é empregado em todas as fases da vida e recomendado internacionalmente no diagnóstico individual e coletivo dos distúrbios nutricionais. Para a classificação do estado nutricional pelo IMC, foi utilizada a tabela classificatória descrita por Conde e Monteiro (2006).

Para verificar a execução do teste de flexibilidade, foi utilizado o banco de Wells. Para a execução do teste, o avaliado era instruído a remover os calçados e sentar em frente ao aparelho com as pernas completamente estendidas, encostando as plantas dos pés na caixa de avaliação; os calcanhares deveriam estar levemente separados; os joelhos deveriam estar completamente estendidos. O avaliado devia estender os braços à frente, com as palmas das mãos uma sobre a outra voltadas para baixo; o avaliado, então, inclinava-se à frente, estendendo os braços o mais longe para a frente possível, ao longo da régua. Foram permitidas três tentativas, o melhor resultado era válido. O resultado foi expresso em centímetros.

Para avaliar a força, o teste consistiu em posicionar a barra 3 cm acima da altura dos dedos, estando o indivíduo em decúbito dorsal, com os braços totalmente estendidos. O indivíduo colocava-se pendurado — com cotovelos em extensão, a barra em direção de seus ombros, o corpo ereto e apenas os calcanhares em contato com solo. A posição das mãos com empunhadura pronada e equivalente à largura dos ombros. Elevava-se o corpo até que a região da garganta tocasse a linha de demarcação colocada a dois espaços abaixo da barra e então retornava o corpo à posição inicial, completando uma repetição. O movimento deveria ser repetido o máximo de vezes possível, sem limite de tempo, sem paralisações entre as repetições e sem colocar nenhuma parte do corpo em contato com o solo, a não ser os calcanhares. Foi computado o número máximo de repetições corretas em uma única tentativa (GUEDES; GUEDES, 2006).

Para a mensuração da aptidão cardiorrespiratória, o avaliado era instruído a percorrer a maior distância possível em uma pista plana e de perímetro conhecido durante o período de 6 min. Ao avaliado era dada a possibilidade de, a qualquer momento, caminhar ou correr durante o percurso. Foi registrada a distância atingida ao final do período em metros.

Para avaliar a resistência muscular, o aluno deveria posicionar-se em decúbito dorsal com os joelhos a 90° e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador fixaria os pés do avaliado ao solo. Ao sinal, o avaliado iniciaria os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando à posição inicial (não sendo necessário tocar a cabeça no colchonete a cada

execução). O avaliador realizava a contagem em voz alta. O avaliado deveria realizar o maior número de repetições completas.

Os dados coletados foram processados e analisados por intermédio do programa estatístico SPSS 22.0.

Para diagnosticar o IMC, a flexibilidade, a resistência muscular, a resistência aeróbia e a força dos escolares nas diferentes faixas etárias, foi utilizada a estatística descritiva, por meio de média, frequência e desvio padrão.

Para verificar a proporção de escolares nos diferentes níveis de desempenho, foi utilizada a estatística descritiva, com frequência percentual.

RESULTADOS

Entre as razões do interesse sobre a aptidão física em escolares encontra-se o termo “hipocinesia” que, de acordo com a American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD, 1988 *apud* REIS, 2001) e Pate e Ross (1987), durante a infância e adolescência, as doenças crônico-degenerativas têm seu período de latência, o que traz uma preocupação no que se refere aos hábitos de vida desses jovens. Uma melhor avaliação do desempenho motor de escolares poderá melhorar significativamente no que se refere à informação, conscientização, promoção e motivação da prática de atividades físicas de forma regular durante toda a sua vida.

As características antropométricas, de IMC e de aptidão física do grupo estudado e separados por sexo estão apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Variáveis	Meninas (n=87) Média ± DP	Meninos (n=94) Média ± DP
Idade (anos)	12,96 ± 1,25	13,03 ± 1,40
Estatura (m)	1,55 ± 0,07	1,58 ± 0,11
Massa corporal (kg)	51,0 ± 11,61	51,37 ± 14,21
IMC (kg/m^2)	21,10 ± 4,02	20,44 ± 4,20
Flexibilidade (cm)	28,49 ± 6,61	25,72 ± 7,01 *
Força (repetições)	5,78 ± 4,02	11,29 ± 6,07 *
Resistência muscular (repetições)	24,7 ± 5,65	31,77 ± 9,13 *
Resistência aeróbia (m)	975,82 ± 135,23	1.145,78 ± 226,80 *

(*) Nível de significância do teste t de Student para amostra independente ($p<0,05$). DP: desvio padrão; IMC: índice de massa corporal. Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

Ao comparar variáveis antropométricas, não se percebeu diferença estatística significativa entre os meninos e as meninas. Os meninos apresentaram médias absolutas levemente maiores de idade, estatura e massa corporal em relação às meninas.

A análise das variáveis ligadas à AFRS sugere que as meninas apresentaram um melhor desempenho no teste de flexibilidade, e os meninos tiveram resultados melhores nas variáveis relacionadas à resistência muscular, força e resistência aeróbia.

Níveis satisfatórios de AFRS podem favorecer a manutenção e melhoria da capacidade funcional e reduzir a probabilidade do desenvolvimento de inúmeras disfunções crônico-degenerativas, o que, por consequência, proporciona melhores condições de saúde e qualidade de vida à população (ALLENDER *et al.*, 2008). Assim, a manutenção de níveis satisfatórios de AFRS tem sido recomendada para as diferentes faixas etárias. Todavia, uma maior ênfase tem sido dada nos períodos da infância e adolescência, uma vez que nessas fases da vida o organismo parece mais sensível às modificações relacionadas aos aspectos motores e da composição corporal (MALINA; BOUCHARD; BAR-OR, 2009).

A Tabela 2 demonstra a caracterização da amostra dos escolares nos níveis de classificação nas variáveis de desempenho motor.

Tabela 2 – Proporção de estudantes nos níveis de classificação nas variáveis de desempenho motor

Classificação	Força	Flexibilidade	Resistência aeróbia	Resistência muscular
Ruim/muito ruim	32,40%	28,80%	28,00%	47,20%
Bom	50,60%	38,10%	18,90%	41,00%
Muito bom/excelente	17,00%	33,10%	53,10%	11,80%

Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

De forma geral, é possível perceber elevados percentuais de baixos níveis de aptidão física nos escolares. Essa proporção expressiva de adolescentes que não atende aos critérios estabelecidos para a saúde também foi observada em outros estudos (ANDREASI *et al.*, 2010; LUGUETTI; RÉ; BÖHME, 2010; SILVA; REIS, 2014). Ressalta-se que tal fato não ameniza a situação, pelo contrário: alerta para a necessidade de atenção a essa população.

Os componentes força e resistência muscular apresentaram as maiores taxas de prevalência de baixa aptidão entre todos os componentes estudados, ficando acima de 32,0% e 47,0%, respectivamente, demonstrando a alta quantidade de estudantes que não alcançaram os índices mínimos para uma boa saúde, corroborando com o desfecho encontrado por Orsano *et al.* (2010)

e Silva e Reis (2014). Outros autores também detectaram elevadas taxas de prevalência de inaptidão nos quesitos força e resistência muscular em seus estudos (DÓREA *et al.*, 2008; FARIA et al., 2010; PEREIRA *et al.*, 2011).

Como pode-se observar, quanto à resistência aeróbia, 53,1% dos alunos apresentaram-se nos níveis muito bom e excelente, e 28,0% no nível ruim ou muito ruim. Mesmo que o número de indivíduos que apresentaram a classificação fraco seja pequeno, deve ser levado em consideração e, a partir deste, estimular e incentivar a prática de atividade física desses indivíduos para melhorarem sua capacidade aeróbia.

No componente flexibilidade, grande parte dos adolescentes (71,2%) atingiu os critérios considerados bom/muito bom/excelente para a saúde. Baixos níveis de flexibilidade são preocupantes, principalmente pelos riscos associados a dores na região lombar e maior incidência de desvios posturais (MIKKELSSON *et al.*, 2006).

A Tabela 3 apresenta a análise das proporções obtidas nas classificações do estado nutricional e da AFRS entre meninos e meninas.

Tabela 3 – Proporção de estudantes com proporções obtidas nas classificações do estado nutricional e da AFRS categorizados por sexo

Variáveis	Classificação	Meninas (%)	Meninos (%)
IMC	AP	-	-
	PN	57	61,7
	EP	43	38,3
Força	F/MF	33	31,9
	B	48,2	52,7
	MB/E	18,8	15,4
Flexibilidade	F/MF	34,5	23,4
	B	33,3	42,6
	MB/E	32,2	34
Resistência aeróbia	F/MF	25,9	30
	B	21,2	16,7
	MB/E	52,9	53,3
Resistência muscular	F/MF	45,3	48,9
	B	48,8	33,7
	MB/E	5,9	17,4

AP: abaixo do peso. PN: peso normal. EP: excesso de peso. F/MF: fraco/muito fraco. B: bom. MB/E: muito bom/excelente. Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

Considerando-se somente os adolescentes do sexo masculino, verificou-se que: não foram encontrados meninos na categoria abaixo do peso; 61,7% estavam dentro da normalidade; 38,3% foram definidos como excesso de peso. Considerando as adolescentes do sexo feminino, não foram encontradas estudantes abaixo do peso; 57,0% foram consideradas na faixa de normalidade; 43,0% foram classificadas com excesso de peso.

Observou-se que, para os testes de flexibilidade e força, as meninas apresentam maior proporção na categoria muito fraca em relação aos meninos; nos testes de resistência aeróbia e resistência muscular, os meninos apresentam maior proporção.

Existem vários estudos realizados por profissionais das áreas da Medicina do Exercício e da Educação Física que demonstram a relação da aptidão física com a saúde, destacando, principalmente, que o sedentarismo e a baixa aptidão física podem acarretar sérios danos na saúde dos indivíduos (BLAIR *et al.*, 1995; NIEMAN, 2011; PAFFENBARGER JUNIOR, 1994; RIBAS; SILVA, 2014).

Assim, Krebs (2011) ressalta a importância da aplicação dos testes de desempenho motor para crianças e adolescentes, devido à relação existente entre a aptidão física e o desempenho motor relacionados com à saúde, pois, por meio deles, pode-se perceber avanços nas capacidades funcionais motoras dos indivíduos, auxiliando na eficiência da realização de determinadas tarefas cotidianas, como carregar sacolas, subir um lance de escadas, ir caminhando às compras.

Nieman (2011) destaca a importância da compreensão para o planejamento e a aplicação dos testes, devendo abranger: os componentes da aptidão física a serem testados, os objetivos, a ordem, o ambiente, a validade, a reproduzibilidade, a avaliação, a aplicação e a interpretação dos testes.

Um estudo realizado por Bergman *et al.* (2005) em adolescentes do município de Canoas-RS, com faixa etária de 10 a 18 anos, demonstrou que as principais causas do baixo nível da aptidão física estão associadas aos indicadores comportamentais, como: não praticar exercícios físicos regularmente, não praticar esportes pelo menos duas vezes na semana, não praticar Educação Física no período escolar, utilizar mais de 4 horas por dia em aparelhos eletrônicos, ingerir bebidas alcóolicas e ser sedentário. Pate (1988) ressalta a importância da monitoração, por meio de testes de aptidão física, como sendo um importante instrumento para verificar as condições de saúde das crianças e dos adolescentes, contribuindo positivamente no diagnóstico de deficiências nutricionais e motoras.

Vários autores evidenciam que indivíduos com baixos níveis de aptidão física são propensos a uma pior qualidade de vida e de saúde; sendo assim, a manutenção do peso pode ser uma boa estratégia para obtenção de melhores índices de aptidão física e de uma melhor qualidade de vida (ACMS, 1988; GUEDES, 2007; HANTEN *et al.*, 1999; RIZZO, 2007).

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

O estudo objetivou investigar a AFRS dos escolares dos anos finais do Ensino Fundamental da EMEB Prof.^a Maria Luiza Martins Barbosa, em Caçador, pois, com os dados coletados, pode-se encontrar um meio de intervir junto a esses alunos na escola, assim como aos professores, para que as aulas de Educação Física visem a um aprimoramento nos quesitos que compõem a AFRS.

Ao término deste estudo, concluiu-se que um percentual significativamente alto da população avaliada se encontra fora dos padrões da normalidade e que os meninos apresentaram maior prevalência nos níveis de classificação fraco e muito fraco nas variáveis de resistência aeróbia e resistência muscular. Já as meninas apresentam maiores prevalências nos níveis fraco e muito fraco no tocante à flexibilidade e força.

Os dados aqui apresentados trazem resultados que refletem o perfil de aptidão física dos alunos da EMEB Prof.^a Maria Luiza Martins Barbosa. Os achados propiciam uma visão inédita sobre a situação física do conjunto de crianças da referida escola. Como em outros países em desenvolvimento, o Brasil tem apresentado profundas modificações no perfil de sua população. Mesmo dentro da Federação, entre os seus estados, existe uma grande diferença entre os dados relativos às medidas de aptidão física de crianças e adolescentes. Prova disso são os dados levantados por esta pesquisa em comparação aos dados de pesquisas anteriores em outras localidades.

Diante dos fatos aqui apresentados, o espaço escolar torna-se local privilegiado e oportuno para a obtenção de informações sobre níveis de saúde da população jovem, pois a escola é considerada um espaço estratégico para o incentivo à formação de hábitos saudáveis, para o acesso a uma alimentação adequada e para o incentivo à prática de atividades físicas regulares.

REFERÊNCIAS

ALLENDER, S. et al. Quantification of urbanization in relation to chronic diseases in developing countries: a systematic review. **Journal Urban Health**, v. 85, n. 6, p. 938-951, Dec. 2008. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11524-008-9325-4>. Acesso em: 30 jun. 2021.

ALVAREZ, B. R.; PAVAN, A. L. In: PETROSKI, E. L. **Antropometria:** técnica e padronização. Blumenau: Nova Letra, 2007. p. 31-44.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACMS). Physical fitness in children and youth. **Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE)**, Indianapolis, v. 20, n. 4, p. 442-423, 1988. Tradução de José Kawazoe Lazzoli. Aptidão física na criança e no adolescente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 2, *online*, jun. 1997. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/FyFDGwkZWbPqSVRcw7fhsvN/?lang=pt>. Acesso em: 30 jun. 2021.

ANDREASI, V. et al. Aptidão física associada às medidas antropométricas de escolares do ensino fundamental. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 86, n. 6, p. 497-502, 2010. Disponível em: <http://jped.com.br/conteudo/10-86-06-497/port.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2021.

AZEVEDO, K. R. S; SILVA, K. M. Teste de caminhada de 6 minutos: técnica e interpretação. **Revista Pulmão**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, p. 57-62, 2018.

BERGMANN, G.G. et al. Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionado a saúde dos escolares. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 7, n. 2, p. 55-61, 2005. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3797/3240>. Acesso em: 30 jun. 2021.

BLAIR, S. N. et al. Changes in physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy and unhealthy men. **Journal of the American Medical Association (JAMA)**, Chicago, v. 273, n. 14, p. 1093-1098, Apr. 1995.

CONDE, W. L.; MONTEIRO, C. A. Valores críticos de índice de massa corporal para classificação do estado nutricional de crianças e adolescentes brasileiros. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 82, n. 4, p. 266-272, 2006. Disponível em: <http://www.jped.com.br/conteudo/06-82-04-266/port.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2021.

DÓREA, V. et al. Aptidão física relacionada à saúde em escolares de Jequié, BA, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 14, n. 6, p. 494-499, dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/dfTjBQ3g-NjFpGdzJJjh76P/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 30 jun. 2021.

DUMITH, S. C.; AZEVEDO JÚNIOR, M. R.; ROMBALDI, A. J. Aptidão física relacionada à saúde de alunos do Ensino Fundamental do município de Rio Grande, RS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 14, n. 5, p. 454-459, out. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/jfQb8qkFf-jwpRKn5dDQyXZJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 jun. 2021.

FARIAS, E. S. et al. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 12, n. 2, p. 98-105, 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2010v12n2p98/11562>. Acesso em: 30 jun. 2021.

FERNANDES, J. F. **A prática da avaliação física**. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

GUEDES, D. P. Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 21, n. esp., p. 37-60, 2007. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16664/18377>. Acesso em: 30 jun. 2021.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Manual prático para avaliação em Educação Física**. Barueri: Manole, 2006.

HANTEN, W. P. et al. Maximum grip strength in normal subjects from 20 to 64 years of age. **Journal of Hand Therapy**, Philadelphia, v. 12, n. 3, p. 193-200, Jul./Sep. 1999. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0894113099800465>. Acesso em: 30 jun. 2021.

KREBS, R. J. et al. Relação entre escores de desempenho motor e aptidão física em crianças com idades entre 7 e 8 anos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 13, n. 2, p. 94-99, 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2011v13n2p94/16949>. Acesso em: 30 jun. 2021.

LUGUETTI, C. N.; RÉ, A. H. N.; BÖHME, M. T. S. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 12, n. 5, p. 331-337, 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2010v12n5p331/13117>. Acesso em: 30 jun. 2021.

MALINA, R. M.; BOUCHARD, C.; BAR-OR, O. **Crescimento, maturação e atividade física**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

MELLO, A. D. M. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças de seis a dez anos de escolas municipais de área urbana. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 48-54, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/B3vbF8Q5CHcRCyDzLz3F8Sn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 jun. 2021.

MIKKELSSON, L. O. et al. Adolescent flexibility, endurance strength, and physical activity as predictors of adult tension neck, low back pain, and knee injury: a 25 year follow up study. **British Journal of Sports Medicine**, London, v. 40, n. 2, p. 107-113, Feb. 2006.

NIEMAN, D. **Exercício físico e saúde:** teste e prescrição de exercícios. 6. ed. Barueri: Manole, 2011.

ORSANO, V. S. M. et al. Estilo de vida e níveis de aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de Demerval Lobão/PI. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 81-89, 2010. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2419/1804>. Acesso em: 30 jun. 2021.

PAFFENBARGER JUNIOR, R. S. Forty years of progress: physical activity, health, and fitness. In: AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ed.). **American College of Sports Medicine 40th Anniversary Lectures:** Anniversary Edition. Madison: ACSM, 1994.

PATE, R. R. The evolving definitions of physical fitness. **Journal Quest**, v. 40, n. 3, p. 174-179, 1988. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00336297.1988.10483898>. Acesso em: 8 jul. 2021.

PATE, R. R.; ROSS, W. D. **The national children and youth fitness study II:** a summary of findings. Rockville: Public Health Service (DHHS), 1987. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/James-Ross-20/publication/274556516_The_national_children_and_youth_fitness_study_II_Factors_Associated_with_Health-Related_Fitness/links/5a6bc63ea6fdcc317b159ea2/The-national-children-and-youth-fitness-study-II-Factors-Associated-with-Health-Related-Fitness.pdf. Acesso em: 1º jul. 2021.

PEREIRA, C. H. et al. Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 16, n. 3, p. 223-227, 2011. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/595/605>. Acesso em: 8 jul. 2021.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física:** exercício e saúde. São Paulo: Phorte, 2004.

REIS, M. A. **Obesidade:** causas, consequência e tratamento. 2001. Monografia (Especialização em Educação Física e Saúde) – UnC, Caçador, 2001.

RIBAS, S. A.; SILVA, L. C. S. Fatores de risco cardiovascular e fatores associados em escolares do município de Belém. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 3, p. 577-586, mar. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/FwTj4qWBLFv8PzDSLkhXxXR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 1º jul. 2021.

RIZZO, N. S. Relationship of physical activity, fitness, and fatness with clustered metabolic risk in children and adolescents: the European youth heart study. **The Journal of Pediatrics**, Cincinnati, v. 150, n. 31, p. 388-394, Apr. 2007.

SILVA, G. R.; REIS, M. A. Aptidão física relacionada à saúde de escolares de Campos Novos – SC. **Revista JOPEF Online**, v. 18, n. 2, p. 30-42, 2014. Disponível em: http://www.revistajopef.com.br/revista_JOPEF_v18_numero02_ano2014.pdf. Acesso em: 1º jul. 2021.

SILVA, L. V. M. et al. Associação entre variáveis de composição corporal e aptidão física em adolescentes. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 12, n. 41, p. 51-56, jul./set. 2014. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/2250/1625. Acesso em: 1º jul. 2021.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

BENEFÍCIOS DO REIKI ASSOCIADO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

André Werner Saldanha Gonçalves¹

Prefeitura Municipal de Bombinhas - Secretaria de Esporte

Andressa Alves

Prefeitura Municipal de Itapema - Secretaria de Saúde

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

O modo como as crenças epistemológicas que fazem sentido são compreendidas e lidadas é a base para as práticas profissionais. Buscando um jeito mais humanizado de atuação na saúde, em concomitância com a superação do modelo biomédico, o Sistema Único de Saúde (SUS) incorpora nas práticas de prevenção, proteção, reabilitação e promoção da saúde as chamadas práticas integrativas e complementares. A Educação Física, na condição de profissão da saúde, tem então uma ferramenta adicional às práticas já reconhecidas em seu saber.

Inicialmente, lança-se a reflexão para todos. Chega-se a um ponto crucial de definição sobre quais são os tipos de conceitos e valores que serão decididos para fomentar as próximas gerações. De um lado, a venda de rótulos e imagens parcialmente vazias por meio do processo de mercantilização que a globalização proporciona, dizendo de que forma se deve agir, o que se deve vestir, como se deve alimentar, que corpo se deve cultuar etc. Do outro, uma visão humanista, tentando entender o ser humano como um todo, e não como partes separadas ou a soma destas, o corpo como um eu único e particular, que não se padroniza ou rotula. Apenas com uma consciência crítica e a abertura para novos olhares, jeitos de pensar e agir pode-se compreender esse todo, inclusive na existência de uma conexão profunda e indivisível, entre outros, entre o corpo físico, a mente, as emoções e como se consegue equilibrar energeticamente dentro desse contexto turbulento que o cotidiano impõe.

Em busca desse olhar, é necessária a seleção de caminhos que levem a se aproximar do bem-estar e da saúde. Entender de que forma as escolhas podem aproximar ou afastar de um estado maior de realização e de plenitude, no qual

1- dehwerner@hotmail.com | CREF 027339-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6531227995155684>

o que se faz influencia diretamente o que se colhe. A atividade física é algo inerente e primitivo no ser humano, vindo a ser organizada com olhar mais técnico e profissional por intermédio da Educação Física — por meio de movimentos que respeitem e valorizem a cultura corporal de movimento. Assim, por essa vertente, pode-se pensar em estratégias que favoreçam a promoção da saúde.

Entretanto, os Profissionais de Educação Física (PEFs) se restringem muito a conectar o bem-estar apenas ao movimento ou à atividade física. Isso parece insuficiente, pois, como o Ministério da Saúde traz, atividade física é “entendida como qualquer movimento corporal que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso” (BRASIL, 2009, p. 46). No mundo globalizado e mercantilista, a Educação Física torna-se uma das muitas armas capitalistas para lucrar, principalmente com a venda da imagem do corpo perfeito e ideal. Porém, se for permitido dar um passo atrás e observar o contexto de um ponto de vista mais amplo e diferente, percebe-se que cada pessoa que chega ao PEF busca algo maior do que atingir e se encaixar nos padrões a que são impostas. E é dever dos PEFs também refletir acerca disso e com cada um que os procura poder desconstruir estereótipos e valorizar ainda mais a atuação profissional. Todo ser humano se apresenta como um universo extremamente complexo e diferente, envolvido em um turbilhão de emoções, buscando, normalmente, a atividade física e o exercício físico como uma forma de medicalização. A cada plano pronto de três séries de 12 repetições que foi prescrito, perde-se uma oportunidade de perceber o ser humano para além do movimento e dar um novo significado à sua e à prática do PEF.

É infinitamente mais fácil e prático não se preocupar com nada além do corpo físico e reproduzir prescrições que podem até gerar determinados benefícios — afinal, para uma pessoa ociosa, o simples fato de se movimentar já implica ganhos, principalmente biológicos, se comparados com sua fase anterior de inércia. Mas, quando se escolhe atuar na área da saúde, como profissionais da saúde, há a responsabilidade, mesmo que por um curto espaço de tempo, de orientar e coproduzir responsabilidades com o intuito de promover uma melhora na qualidade de vida dos indivíduos. Isso envolve muito mais do que o desenvolvimento do corpo físico.

Vários especialistas se reuniram, por solicitação da Organização Mundial da Saúde (OMS), para definir a qualidade de vida, sendo conceituada, então, como “[...] a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (THE WHOQOL GROUP, 1995 *apud* SEIDL, ZANNON, 2004, p. 583).

Sendo assim, garantir a qualidade de vida é oportunizar ou favorecer a cada pessoa o desenvolvimento de seu autoconhecimento a partir das suas experiências vividas em um contexto real, estando também atribuídas à prática de atividades físicas.

Visando à qualidade de vida, pode-se pensar o desenvolvimento de atividades físicas com enfoque em exercícios físicos ou práticas corporais associadas a algum tipo de terapia integrativa, como o *Reiki*, por exemplo. Este é um método de cura muito antigo, desenvolvido no Japão e que, segundo Yankani (2002), consiste na canalização da energia universal e transmissão por meio da imposição de mãos do *reikiano* ao recebedor. Sua técnica está disponível para qualquer pessoa que esteja disposta a aprender, sem restrição de idade, por ser uma técnica extremamente simples, não sendo necessária a utilização de nenhum tipo de ferramenta para a sua prática. Atualmente, ele já é reconhecido e utilizado no auxílio de tratamentos de pacientes/usuários do SUS.

Dentro desses preceitos, questiona-se como, no modo de organização econômica capitalista, podem ser implementadas as práticas integrativas na Educação Física, buscando contribuir para que esta seja diferente da hegemônica. Justifica-se, assim, a possibilidade de aproximar o *Reiki* das atividades físicas, na busca da contribuição para a promoção da saúde – em especial, a busca pela ressignificação do “eu” e a busca pela felicidade.

Levantadas as proposições e reflexões iniciais, objetiva-se, com este estudo, demonstrar de que forma se pode aproximar o *Reiki* da Educação Física. Para isso, aponta-se como é possível utilizar esse tipo de ferramenta alternativa associada à prática de atividades físicas. Como objetivos específicos, listam-se alguns de seus benefícios em curto e médio prazos para a população em geral, bem como demonstrar de que forma o *Reiki* pode auxiliar na preparação dos atletas para competições de alto nível, além de relatar vivências dessa prática, associadas às atividades físicas.

METODOLOGIA

Este estudo contemplou uma pesquisa direta com abordagem qualitativa de natureza descritiva e de campo com viés fenomenológico.

A pesquisa qualitativa parte da interpretação dos fenômenos e na atribuição de significados. Nela, se “[...] considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números” (PRODANOV;

FREITAS, 2013, p. 70). Já Macêdo (1999) traz que a pesquisa fenomenológica se volta para os significados, para o real vivido, o que justifica essa escolha.

A pesquisa teve a participação de quatro atletas e sete alunos/clientes não atletas, todos de um estúdio de treinamento funcional e pilates, na cidade de Bombinhas, localizada no litoral de Santa Catarina, e que recebem aplicação semanalmente de *Reiki* complementares ao seu treinamento; a décima primeira pessoa é a PEF do estúdio, que contribuiu com seu relato de profissional acerca dessa prática.

A permissão para a participação da pesquisa foi consentida a partir do aceite da pessoa participante com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os depoimentos foram coletados de forma individual e a menos de 48 horas após a atividade física e aplicação do *Reiki*, sendo posteriormente transcritos na íntegra.

Adotou-se como procedimento a coleta de respostas por meio de questionário aberto com os depoimentos acerca de suas percepções em relação às experiências vivenciadas relacionadas à atividade física e ao *Reiki*. Macêdo (1999, p. 38)

considera um depoimento (discurso) escrito uma obra (de arte) de seu autor. Ele diz algo além do que está escrito, ou seja, além daquilo que o autor intencionava dizer, pois seus significados serão presentificados na relação que o leitor estabelecer com ele.

Já a análise de dados foi realizada a partir do enfoque da análise fenomenológica, já que esta, como traz Macêdo (1999, p. 39),

[...] privilegia o movimento intuitivo do pesquisador enquanto acessibilidade ao sentido da experiência que é relatada pelo sujeito da pesquisa, e que nos permite integrar intuição cotidiana com investigação científica [...].

A mesma autora ainda traz que a análise fenomenológica privilegia o momento intuitivo do pesquisador ao sentido da experiência relatada pelo pesquisado, seja na linguagem verbal, seja na escrita, integrando intuição e produção científica. Há, assim, um encontro de duas consciências, sendo um encontro específico da análise fenomenológica.

A exposição dos resultados foi a partir da apresentação dos discursos, preservando o anonimato dos participantes, que foram identificados com categorias e os seus respectivos números como: Atleta 1, Atleta 2..., Participante 1, Participante 2...

Foram selecionados os alunos/clientes que têm as práticas associadas de atividade física regular associada ao *Reiki* e desenvolvidas pelo pesquisador deste estudo, totalizando 11 pessoas, sendo cinco do sexo masculino, dos quais quatro são atletas de alto rendimento e seis do sexo feminino.

O QUE É O REIKI?

Reiki é um sistema de cura natural, por meio da canalização de energia, por alguém habilitado a transmiti-la presencialmente pela imposição das mãos. O mestre de *Reiki* ou *reikiano* (quem aplica) e a pessoa que recebe são canais para essa energia.

Essa prática está ao alcance de todos para receber, inclusive crianças, idosos e pessoas adoecidas, e o *reikiano* não necessita ter formação de ensino superior, desde que este seja iniciado (formação inicial). Com exceção do mestrado (nível maior de conhecimento em *Reiki*), todos os aprendizados relacionados aos seus níveis I e II podem ser transmitidos/aprendidos em apenas um dia (USUI; PETTER, 2001), sendo que a iniciação se dá a partir do nível I. Não existe limitação para que uma pessoa se torne um canal de *Reiki*.

Optou-se por utilizar a história do *Reiki* contada por Stein (2000), já que há distintas versões para o seu início. Assim, o autor traz que a história tradicional da técnica começa por volta do século XIX, entretanto os conhecimentos provindos de técnicas de imposição de mãos com o intuito de auxiliar no processo de cura já eram muito mais antigos, conforme trazem alguns ensinamentos budistas.

Stein (2000) conta que Mikao Usui, que na época era diretor da Universidade de Doshisha, em Kyoto, no Japão, um dia foi questionado por seus alunos a respeito das técnicas de cura usadas por Jesus e Buda. Como não havia muitas informações a respeito, Usui decidiu iniciar sua pesquisa, que durou cerca de uma década. Ele buscou muitas informações no budismo, entretanto monges budistas lhe afirmaram que a antiga técnica de cura havia sido perdida com o passar do tempo e se fazia necessário o estudo dos ensinamentos do budismo.

Após um período de isolamento no monte japonês Koriyama, o precursor da técnica se recolheu durante um período de 21 dias e visualizou, com o processo meditativo, todas as informações e os símbolos que lhe deram uma base para que fosse possível desenvolver a técnica de canalização energética, a que ele posteriormente chamou de *Reiki* (STEIN, 2000).

Mikao Usui morreu em 1926, porém, em 1925, já havia feito a iniciação do seu sucessor, Chujiro Hayashi, como mestre em *Reiki*. Posteriormente, a técnica acabou se difundindo ainda mais, e Hayashi passou o mestrado também a Hawayo Takata. Takata, por sua vez, iniciou outros 22 mestres, entre homens e mulheres. O *Reiki* começou a ser difundido no Ocidente apenas por volta da década de 1970, tendo a sua chegada ao Brasil em meados dos anos 1980 (STEIN, 2000).

COMO FUNCIONA A TÉCNICA?

A técnica para se trabalhar e aplicar o *Reiki* é muito simples, consistindo apenas de a pessoa que será o canal para a transmissão da energia se conectar com a energia, com a intenção de ajudar no processo de cura de quem irá receber. Porém, para que o canalizador possa se conectar e transmiti-la, é necessário que ele seja iniciado em algum dos níveis de conexão da prática.

Desde que foi criado por Mikao Usui, ele é dividido em três níveis — I, II, III, sendo o terceiro subdividido em A e B —, que possibilitam ao canal transmissor da energia atuar de diferentes formas. O nível I é o primeiro contato com o *Reiki* e, após fazer o curso, o participante é iniciado na prática pelo seu mestre e se torna capaz de transmitir a técnica apenas presencialmente. No nível II, após o segundo curso, além de poder trabalhar com o *Reiki* presencial, o canalizador dessa energia poderá enviar ou direcionar para pessoas que estejam em outras cidades ou países. Já no mestrado (níveis IIIA e IIIB), após muitos anos de prática, a pessoa é habilitada a canalizar a energia para mais de uma pessoa, incluindo grandes grupos, além de dar palestras e fazer a iniciação de quem quiser aprender a técnica (STEIN, 2000).

Para que o PEF possa utilizar essa prática no seu dia a dia com os seus alunos e/ou clientes, é necessário que seja iniciado e, a partir da sua área de atuação, é definido qual será o nível necessário para que possa atender às necessidades do seu público-alvo.

Um *personal trainer*, por exemplo, poderá simplesmente utilizar o nível I do *Reiki*, já que seus atendimentos serão individualizados e presenciais, e a transmissão deverá ser feita preferencialmente ao final dos treinos.

Para os profissionais que trabalham com um grupo de duas ou mais pessoas, até mesmo em escolas, é importante que seja feita a iniciação no nível III. Mesmo sem a conexão direta, por meio da imposição de

mãos, os benefícios do Reiki serão sentidos por todos os participantes. Existem muitas técnicas de canalização de energia para grupos maiores de pessoas, como exercícios de respiração, meditação guiada, técnicas de programação neurolinguística e até mesmo posições de ioga.

Em qualquer uma dessas situações, é possível perceber que a prática traz uma sensação de bem-estar, relaxamento e deixa os participantes revigorados após uma sessão de treinamentos. Não existe contraindicação para o seu uso.

DESENVOLVIMENTO: POSSIBILIDADES DE APLICAÇÃO

É importante, para o maior conforto da pessoa que receberá o *Reiki* e de quem está aplicando, que o ambiente seja tranquilo, sem muitos ruídos, que proporcione ao aluno um momento de tranquilidade e concentração para que esse momento seja mais bem aproveitado e as percepções do recebedor sejam otimizadas. Apesar da importância que o ambiente tem para que a prática seja bem aproveitada, isso não significa que o *Reiki* não possa ser aplicado em outros ambientes, entretanto, quanto maior o nível de relaxamento atingido pelo recebedor, mais claros serão os efeitos sentidos após a prática.

Traduzindo para a área de atuação dos PEFs, atendimentos domiciliares, individuais (*personal trainer*), pequenos grupos, estúdios ou academias com ambientes mais reservados, onde se possa proporcionar ao aluno um momento que ele consiga se desconectar de todas as suas preocupações diárias, são as melhores possibilidades para que se consiga trabalhar de forma mais precisa com esse tipo de prática. É possível também colocar a técnica em ambientes como praias e campos abertos, preferencialmente onde quem esteja recebendo possa se conectar de alguma forma com a natureza.

As possibilidades de aproximação entre as técnicas integrativas e complementares com a área de atuação da Educação Física são diversas, sendo de suma importância que os profissionais que já trabalham na área entendam a complexidade e a individualidade do ser humano. Optar por trabalhar limitando apenas pela correção de gestos motores ou buscando objetivos físicos — que muitas vezes são determinados por valores rastos — é correr o risco de perder infinitas possibilidades de agregar à prática de atividades físicas um caráter determinante de desenvolvimento pessoal em um prisma muito mais amplo, no qual o aluno/cliente poderá, naquele momento, ter acesso não apenas ao desenvolvimento físico do ser como também à sua evolução pessoal nos aspectos mental, emocional, espiritual e, principalmente, no autoconhecimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO DA PESQUISA

A pesquisa teve como base uma questão aberta, que se tratava da possibilidade de comentar, o mais detalhadamente possível, as percepções do indivíduo com relação às experiências vivenciadas relacionadas à atividade física e ao *Reiki*. Seguem os depoimentos e as considerações acerca deles.

DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA: ATLETAS DE ALTO NÍVEL

Quando se associa as atividades físicas/exercícios físicos com as práticas que fazem sentido e proporcionam prazer, elas têm a capacidade de representar significados distintos em cada pessoa que as vivenciam. Assim, os depoimentos coletados trazem experiências únicas, sendo assim apresentados quase na íntegra. Entretanto, por mais particulares que sejam as percepções, há pontos comuns quando a análise parte da vivência de atletas de alto nível, como os apresentados a seguir:

Atleta 1 - [...] me mantém mais perto do meu propósito, que é o sucesso nas competições, então ele me traz mais clareza mental, equilíbrio, alinhando meu corpo, minha mente e o meu espírito, para atingir minha melhor *performance*, tanto dentro no mar quanto no meu cotidiano fora dele.

Atleta 2 - Notei uma consciência maior do meu corpo, um dos grandes avanços que o *Reiki* me trouxe foi um controle do ritmo de respiração... Quando coloquei em prática esse novo modelo de respirar, percebi que durante meus treinos me cansava menos, notei que minha ansiedade diminuía e assim conseguia me focar mais no exercício e chegar a uma melhor *performance*.

Atleta 3 - O *Reiki* me deixa muito mais calmo e sereno, em um estado de espírito pleno. Isso me ajuda muito para que eu possa treinar. Me sinto mais motivado e com uma energia muito boa. Recarrego minhas energias literalmente recebendo o *Reiki*, e com as pilhas recarregadas me sinto mais disposto para usar nos meus treinos.

Os atletas 1, 2 e 3 têm por ambiente de atuação o meio líquido, são surfistas, estando diariamente em contato com a natureza, experienciando a areia, o mar, a brisa, o sol, a chuva, o medo, a felicidade, o sucesso, as derrotas etc. Compreender que o *Reiki* pode ser positivo frente a todas essas experiências, como citado por todos os atletas, faz compreender mais claramente o significado quando se diz que o *Reiki* é a energia vital.

Atleta 4 - As aplicações de *Reiki* após os treinos me trazem uma sensação de bem-estar, de relaxamento e de recuperação, tanto física quanto mental. Sinto que receber *Reiki* após os treinos contribui para que os desgastes físicos, mentais e emocionais causados pelos treinamentos sejam amenizados, além de auxiliar no meu processo de cura interna.

O processo de cura interna, trazido pelo Atleta 4, está relacionado aos conflitos internos, dúvidas, medos, falta de confiança e situações mentais/emocionais que estão relacionadas ao bem-estar e que são trabalhadas de forma sutil durante as aplicações de *Reiki*. Quando se atribui ao tratamento de *Reiki* a oportunidade de melhora no autoconhecimento, subentende-se que, durante o período de aplicação da energia, o recebedor tem a oportunidade de perceber com mais clareza ou buscar soluções a determinada situação que compromete o seu bem-estar físico/mental/emocional.

Todos os atletas citam a preocupação e a contribuição do *Reiki* para a *performance*, como o aumento da consciência, o equilíbrio entre os determinantes em saúde com um autocontrole maior. Sentimentos de ansiedade, cansaço, motivação e bem-estar apareceram como pontos de ligação entre as experiências.

Não foi relatada nenhuma experiência ou sensação negativa por parte dos participantes, pelo contrário: todos os atletas observados apresentaram percepções de benefícios, tornando a técnica uma ferramenta prática para ser utilizada no dia a dia do profissional que esteja também relacionado ao esporte de alto rendimento.

DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA: NÃO ATLETAS

O *Reiki* para os não atletas não aparece ligado a objetivos externos como *performance*, mas sim a experiências e objetivos internos, como o bem-estar. Para todos, sem exceção, há a percepção de grande relaxamento e prazer, como exposto a seguir:

Participante 1 - Há de se destacar apenas aspectos positivos nessa prática, como: diminuição do estresse muscular, diminuição do estresse mental, grande relaxamento muscular, sensação de bem-estar, vigor e serenidade.

Participante 3 - Nos dias em que faço a sessão de *Reiki*, após a aula me sinto mais relaxada, mais leve, parece que meus músculos não ficam tão sobrecarregados, como que eu pudesse voltar e fazer mais uma hora de aula. Dá uma sensação de bem-estar. Tem dias que chego para fazer aula já cansada, estressada por causa do dia a dia ou até mesmo com dor de cabeça, e com as atividades físicas seguida do *Reiki* parece que tudo alivia, tudo passa e volto para casa renovada. E como faço o treino à noite, percebo também que consigo dormir muito melhor.

Participante 4 - [...] me resulta em uma reposição de energia, paz, bem-estar e relaxamento que o corpo e a mente agradecem após o esforço físico realizado.

Participante 5 - É como se o *Reiki* tivesse o mesmo efeito do alongamento muscular, mas também para o lado mental. Aliviando o desgaste físico e mental proporcionado pelo exercício.

Participante 6 - É muito bom fazer as atividades e receber o *Reiki* depois, até o meu marido sentiu que eu estava mais tranquila, menos estressada e eu também me sentia melhor. [...] eu me sentia muito bem, parece que “aquela coisa ruim assim” saía tudo e eu me sentia muito calma.

Essa mesma percepção se dá na Participante 2, trazendo a fala de energização e de sentimentos sublimes, como o amor:

Participante 2 - Paz no coração em meio a um turbilhão de emoções; uma força adicional que não estava nos meus recursos naquela hora e senti que veio a me reabastecer; clareza, desbloqueio, serenidade. Senti ondas de amor poderosas e uma certeza de que estava tudo no caminho certo.

Os relatos trazem diversos desses princípios e valores, apontando para a direção de que a atividade física associada ao *Reiki* vem ao encontro da promoção da saúde, sendo esse um dos papéis do PEF como profissional da saúde.

A **Política Nacional de Promoção da Saúde (PNaPS)** foi instituída em 2006 e revisada em 2014, e traz valores e princípios das ações no campo da promoção da saúde. Os valores fundantes no processo de sua concretização são

[...] a solidariedade, a felicidade, a ética, o respeito às diversidades, a humanização, a corresponsabilidade, a justiça e a inclusão social, [bem como o reconhecimento da] subjetividade das pessoas e dos coletivos no processo de atenção e cuidado em defesa da saúde e da vida (BRASIL, 2014, p. 12).

Em suma, cada participante apresenta suas próprias individualidades com vistas à promoção da sua saúde, o que torna a análise ainda mais complexa, entretanto, mesmo com formações, histórias e experiências de vida diferentes, todos apresentaram a mesma linha de percepção, baseada na sensação de bem-estar, energia positiva, diminuição do estresse físico e mental, e melhora da qualidade de vida em um aspecto geral, além de relatarem apenas benefícios sentidos a partir do recebimento do *Reiki*.

A prática de atividades físicas associadas às técnicas do *Reiki* tem a capacidade de acelerar o processo de cura de sofrimentos físicos, mentais, emocionais e espirituais, e, para atletas, contribui para a concentração e o aumento da *performance*. Ambos se complementam no processo saúde/doença, no compartilhamento do cuidado e da atenção para os anseios e as dores que afigem as pessoas, além da transmissão de energia, o que também as constituem. Essa potencialidade é que permite atuar, por vezes, como um ato paliativo e complementar, auxiliando na prevenção e na reabilitação de doenças, na manutenção e na promoção da saúde no processo de cuidado humano.

DEPOIMENTO DA PEF BACHAREL

Esse depoimento se faz presente neste artigo como exemplificação da possibilidade real de PEFs que buscaram conhecer e aprender o *Reiki*, de introduzi-lo para qualificar sua atuação. Tal PEF atua em conjunto com o pesquisador.

Atualmente, a PEF que atua no estúdio, local de coleta de dados, traz uma visão de profissional que, além de já ter recebido o *Reiki* e ter sido capacitada, atualmente utiliza a técnica após as atividades dos seus alunos/clientes.

Profissional 1 - O *Reiki* me auxiliou muito em muitos momentos e me abriu um universo muito lindo, em muitos sentidos. Despertou o meu olhar para a minha profissão de uma forma ampla e completa, na qual o aluno que realiza uma aula onde mobiliza uma série de energias, naquele momento em contato com o corpo dele, enxergando seus limites, se superando, seus desequilíbrios e tudo mais, no final o tratamento possibilita a canalização de energias para esses pontos de maior necessidade. Passar isso para o aluno e poder perceber a gratidão dele é muito bom. Minha vida profissional foi uma antes do *Reiki* e outra completamente diferente e melhor após fazer o curso e ser iniciada nessa prática. Realmente, o olhar para o indivíduo mudou por completo. Além de beneficiar quem está recebendo, toda vez que eu aplico o *Reiki* no aluno eu me sinto muito bem, é como se o cansaço fosse embora e me revitalizasse, então o *Reiki* é simplesmente fantástico.

A importância desse relato se apresenta como mais uma experiência de corroboração das informações teóricas acerca das atividades físicas e do *Reiki* para com a prática, que se mostra benéfica e possível.

ANÁLISE DOS DADOS

Segundo Stein (2000), Mikao Usui, o idealizador da técnica do *Reiki*, traz que os benefícios obtidos com sua aplicação são diversos, entre eles a capacidade de acalmar, reduzir o estresse e provocar no organismo uma sensação de profundo relaxamento, bem-estar e paz. Além disso, o recebimento da energia proporciona um alívio emocional durante a sessão de *Reiki* e auxilia no relaxamento do sujeito recebedor. Contribui inclusive, de maneira segura, no tratamento de doenças crônicas e agudas, aliviando dores físicas.

A partir dos depoimentos feitos pelos participantes da pesquisa, que são reconhecidos como sujeitos completamente únicos, com histórias, experiências, crenças, particularidades completamente diferentes, pode-se perceber que, apesar de relatos e percepções individuais, todos citaram apenas benefícios relacionados ao recebimento do *Reiki* após os seus treinamentos. Em alguns casos, essas percepções de

melhorias se estenderam inclusive aos seus familiares, que conseguiram observar mudanças positivas nas pessoas que estavam recebendo a técnica.

O ponto mais importante a ser ressaltado sobre os depoimentos é o aspecto físico/mental, que na maioria das vezes foi observada uma significativa melhora — o que, consequentemente, influencia diretamente a associação dessa prática integrativa em um ambiente de atuação do PEF.

Grande parte dos entrevistados percebeu uma série de benefícios associados ao lado físico e/ou emocional, como: alívio do desgaste físico e mental, maior consciência corporal, melhor controle da respiração, mais disposição, sentiram-se mais revigorados, diminuição no estresse muscular, reposição de energia, atribuídos às práticas de atividades físicas associadas ao recebimento do *Reiki*.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

O presente trabalho aproximou a terapia integrativa complementar *Reiki* à área de atuação do PEF, apresentando-a como possibilidade de atuação também na Educação Física, além de listar os benefícios do recebimento da energia, associados à prática de atividades físicas, tanto relacionados a atletas de alto nível — que buscam melhorar suas *performances* nos treinos e campeonatos — quanto à população em geral, que procura as atividades físicas com o intuito de melhorar a qualidade de vida em um aspecto mais amplo.

Pelos resultados obtidos, observaram-se apenas benefícios relacionados à aproximação do *Reiki* com a Educação Física, transformando a técnica em uma potencial ferramenta ao profissional que busca uma atuação mais holística e tem o seu aluno/cliente não apenas como uma fonte de renda como também um indivíduo único e complexo.

Para a replicação desta proposta, o PEF necessita se apropriar das técnicas do *Reiki*. Para tal, é necessário um curso de nível I, podendo chegar ao nível III, de mestre. Muitas instituições ofertam a iniciação de forma gratuita. Para atuar com base nas práticas integrativas e complementares, é preciso se manter atualizado com relação à sua aplicabilidade e às suas bases filosóficas.

A replicação desta proposta pode se dar em todos os campos de atuação do PEF, sendo possível ser realizada em espaços públicos e privados.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde. **O SUS de A a Z**: garantindo saúde nos municípios. 3. ed., 2. reimp. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. [Série F: Comunicação e Educação em Saúde].

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância à Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde (PNaPS)**: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

MACÊDO, S. M. Análise fenomenológica de depoimentos escritos: apresentando e discutindo uma possibilidade. **Revista de Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 35-44, jan./abr. 1999.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico**: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, mar./abr. 2004.

STEIN, D. **Reiki essencial**: manual completo sobre uma antiga arte de cura. São Paulo: Pensamento, 2000.

USUI, M.; PETTER, F. **Manual de Reiki do Dr. Mikao Usui**. São Paulo: Pensamento, 2001.

YANKANI, P. K. **Reiki, o legado**: manual completo. São Paulo: Edicom, 2002.

CONHECIMENTO DO PERFIL PROFISSIONAL ALMEJADO PELOS GESTORES DE ACADEMIAS: INFORMAÇÕES ÀS BOAS PRÁTICAS

Caroline Schramm Alves¹

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

Diane Branco

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

Rafael Hoffelder Pinno

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Ao se formar, o Profissional de Educação Física (PEF) se depara com um mercado de trabalho exigente e competitivo. Ainda que as Instituições de Ensino Superior (IES) tentem adequar seus currículos para melhor preparar os estudantes à realidade laboral, ainda é discrepante a relação ensino-serviço. Além disso, o trinômio CHA (conhecimentos, habilidades e atitudes) do PEF deve estar alinhado e concebido à possibilidade de se adaptar rapidamente às diferentes situações. Nesse sentido, cabem aos gestores das academias a responsabilidade de encontrar os PEFs que melhor se adaptam ao seu negócio e, assim, possam contribuir com inovações. Portanto, o perfil desejado pode variar de acordo com a área de atuação dentro do estabelecimento e do público-alvo da academia, além dos interesses de cada gestor. Nessa trajetória, para os egressos dos cursos de graduação em Educação Física, é salutar o conhecimento do perfil profissional desejado pelos gestores desses meios.

O presente estudo tem como objetivo geral identificar o perfil profissional almejado dos egressos do curso de Educação Física pelos gestores de academias da cidade de Blumenau-SC. Além disso, reconhecer as competências valorizadas nesses egressos, em adequação à atuação nas modalidades de treinamento funcional e/ou musculação.

1- carol.personal@gmail.com | CREF 006566-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4054581508193429>

JUSTIFICATIVA

O tema desta pesquisa justifica-se pelo interesse em se entender o atual mercado de trabalho, bem como compreender acerca das competências exigidas pelo gestor, em relação aos egressos do curso de Educação Física, quanto ao ingresso deles no mercado de trabalho. Nesse sentido, é prudente resgatar que as IES apresentam o perfil profissional do aluno a ser formado, em seu estabelecimento, por meio do Projeto Pedagógico de Curso (PPC), e levam em consideração as demandas do mercado de trabalho. Porém, por vezes, dada a velocidade de mudanças, os projetos ficam dissonantes da necessidade laboral. Por esse caminho, os futuros egressos, ao se depararem com esse *gap*, vêm-se obrigados a minimizar déficits para assim direcionar suas *expertises* à melhor área de atuação, conforme as exigências do mercado e da gestão.

Contudo, caso esse perfil desejado pelos gestores já seja esclarecido durante a graduação, tornar-se-á ainda mais assertivo o direcionamento dos estudos e das práticas nos cursos de graduação. Assim sendo, alunos, professores e IES são beneficiados com o esclarecimento das demandas e necessidades. Não obstante, tal conhecimento é uma boa prática na Educação Física.

É importante ressaltar que este trabalho foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa em Humanos (CEPH) e aprovado sob o Parecer nº 18479319.0.0000.5370.

EMPREGABILIDADE

A empregabilidade é referenciada por Minarelli (2013) como sendo a capacidade de os profissionais serem ou se tornarem aptos a determinado emprego por meio de diversas habilidades preexistentes ou adquiridas. Ainda segundo o autor, é possível desenvolver a empregabilidade por meio do treinamento e da educação para se adequarem às dinâmicas e necessidades atuais do mercado de trabalho: “Os profissionais precisam estar aptos do ponto de vista técnico, gerencial, intelectual, humano e social para solucionar com rapidez problemas cada vez mais sofisticados e específicos” (MINARELLI, 2013, p. 26).

No campo do Ensino Superior, o conceito de empregabilidade se aplica quando existe “[...] a probabilidade [de o] graduado apresentar atributos que os empregadores antecipam como necessários para o futuro funcionamento efetivo de sua organização” (HARVEY, 1999 *apud* MOROSINI, 2001, p. 4). Assim, para se desenvolver a empregabilidade no meio acadêmico, torna-se necessário conhe-

cer as demandas do mercado de trabalho específico. Dessa forma, como citado por Sopelsa, Rios e Luckmann (2012), a universidade tem um compromisso social, formando e capacitando os acadêmicos para se tornarem profissionais ativos de acordo com as demandas atuais de mercado, ensinando e desenvolvendo as habilidades necessárias para uma boa atuação profissional.

Ainda segundo Morosini (2001), a empregabilidade não é somente o ato de conseguir empregar os egressos mas também conseguir desenvolver neles as habilidades necessárias para que sejam profissionais aptos a obterem seus empregos e serem aceitos durante os processos de recrutamento e seleção.

TRINÔMIO CHA

Um dos parâmetros para qualificar um candidato é o consolidado trinômio CHA: conhecimentos (os saberes adquiridos ao longo da vida, como em cursos e universidades); habilidades (capacidade de realizar determinadas tarefas/funções); e atitudes (comportamentos em determinadas situações). Caso o candidato tenha os conhecimentos, as habilidades e as atitudes condizentes com a empresa e a vaga, suas chances de contratação são aumentadas, mas não garantidas, já que os processos de seleção englobam vários aspectos e existe uma necessidade de constante remodelação de tal trinômio (PINTO; GOMES, 2012; URBANAVICIUS JÚNIOR *et al.*, 2008).

A FORMAÇÃO DO PEF E O MERCADO DE TRABALHO

Com a evolução das tecnologias atuais, o mercado de trabalho exige um profissional qualificado. Os responsáveis por preparar esses profissionais são, principalmente, as IES. Um profissional competente deve ser capaz de agir, colocando em prática os conhecimentos, as habilidades, as técnicas e as atitudes adquiridas para exercer a profissão de Educação Física (ANTUNES, 2007). Algumas universidades procuram se adequar aos requisitos do mercado de trabalho, já outras preferem aproveitar a grande variedade de áreas de atuação e voltam seus cursos para uma área mais especializada (PRONI, 2010).

Para os autores Santos, Moreira e Brito (2018), as IES estão passando por uma fase de grandes mudanças, o que acaba influenciando os perfis profissionais que são formados. O Conselho Nacional de Educação (CNE) e a Câmara de Educação Superior (CES) por meio da **Resolução CNE/CES nº 6, de 18 de dezembro de 2018**, que institui as Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação em Educação Física, destacam que o bacharel em Educação Física terá:

[...] formação geral, humanista, técnica, crítica, reflexiva e ética, qualificadora da intervenção profissional fundamentada no rigor científico, na reflexão filosófica e na conduta ética em todos os campos de intervenção profissional da Educação Física (BRASIL, 2018, p. 3).

Antunes (2007) traz uma reflexão importante sobre a formação do profissional. Diz que é preciso atenção para não se prender apenas nas habilidades e nos conhecimentos necessários para o mercado de trabalho atual: é essencial, também, ensinar de forma que o PEF consiga modificar sua forma de trabalho ao longo do tempo para acompanhar a evolução do mercado de trabalho e suas exigências. Para conquistar o sucesso em sua carreira, o PEF deve ser capaz de exercer múltiplas funções dentro de sua área de atuação.

RESULTADOS

Entre os 58 estabelecimentos que foram convidados a participar desta pesquisa, 37 aceitaram e responderam um questionário semiestruturado com 31 perguntas de cunho pessoal e profissional acerca do gestor, da academia e do perfil profissional almejado, durante o segundo semestre de 2019.

PERFIL DAS ACADEMIAS

Os estabelecimentos pesquisados tinham, em sua maioria, até 400 alunos ativos no momento da pesquisa, sendo de 1 a 200 um total de 37,5%, e de 201 a 400 alunos, 31,3%. A maior parte dos frequentadores das academias tinha idade entre 21 e 40 anos, sendo o grupo pertencente à faixa etária de 31 a 40 anos com a maior porcentagem.

Esses resultados diferem dos encontrados por Vilela e Rombaldi (2015) em academias de Canguçu-RS, que encontraram como idade predominante, em um total de 177 frequentadores de academias, dos 18 aos 29 anos. O estudo de Silva *et al.* (2018) também teve, como amostra, frequentadores de academias do Distrito Federal, com idade predominante entre 18 e 29 anos.

Devido aos critérios de inclusão na pesquisa, todas as academias ofertavam as modalidades de musculação e/ou treinamento funcional. Porém, além dessas, outras modalidades foram indicadas: danças (54,1%), ginásticas (45,9%) e lutas (40,5%). O ticket médio das academias, em sua maioria, ficou entre R\$ 100 e R\$ 150. Nenhum estabelecimento indicou ter o ticket médio entre os valores de R\$ 251 a R\$ 300. Apenas dois estabelecimentos tinham um valor acima de R\$ 300, sendo um deles acima de R\$ 351.

PERFIL DOS GESTORES

O perfil dos gestores dos estabelecimentos foi indicado nas questões acerca da idade, da graduação e das especializações. A idade dos gestores, em sua maioria, foi entre 31 e 40 anos (54%), seguida de 21 a 30 anos (27%).

O estudo de Santana *et al.* (2012) traçou o perfil profissional de gestores de academias de 20 estados brasileiros e encontrou resultados semelhantes: a idade predominante dos gestores ficou entre 30 e 39 anos, seguida de 40 a 49 anos. Karnas (2013) também encontrou a idade predominante na faixa etária de 30 a 39 anos, em estabelecimentos do Rio Grande do Sul. Souza (2017) encontrou a mesma faixa etária em seu estudo, feito na cidade de Florianópolis-SC. Todas essas pesquisas corroboram com os resultados encontrados neste estudo e podem indicar que, para conquistar um cargo de gerência, é necessária uma maior maturidade profissional e pessoal, sendo assim conquistada a partir dos 30 anos de idade, ao mínimo. Sobre a formação dos gestores, a maior parte tem graduação em Educação Física, seguidas por outras áreas, como Administração e Jornalismo.

Esses resultados vão ao encontro do estudo de Santana *et al.* (2012), que evidencia uma média nacional em que a área predominante de formação dos gestores de academias é a Educação Física, seguida por Administração. Karnas (2013) também encontrou a graduação de Educação Física como predominante nos gestores nos municípios do Rio Grande do Sul, assim como Correia *et al.* (2017), que encontraram esse mesmo resultado em Pernambuco.

A maior parte desses gestores está graduada entre 5 e 10 anos (49%) e 11 e 15 anos (20%). Esses resultados indicam, novamente, a necessidade de ter um determinado nível de experiência profissional para se conquistar o cargo de gerência. Entre os gestores, a maior parte já fez ou está fazendo cursos de pós-graduação, entretanto 25% dos respondentes ainda não fizeram nenhuma especialização. A grande maioria (67,6%) também já fez cursos voltados às áreas de Administração e/ou Gestão, o que indica a preocupação em adquirir conhecimentos específicos para o cargo.

PERFIL PROFISSIONAL DESEJADO PELOS GESTORES

Em relação aos critérios para a contratação do profissional para atuar nas modalidades de treinamento funcional e/ou musculação, quase todos os estabelecimentos (95%) não têm preferência pelo sexo do candidato.

O estudo de Silva *et al.* (2018) traz essas duas modalidades como neutras em relação à cultura do gênero, a partir da visão de graduandos de Educação Física. Isso pode ser um dos fatos para explicar a indiferença dos gestores em relação ao sexo dos candidatos, já que as modalidades escolhidas não são vistas como predominantemente femininas ou masculinas.

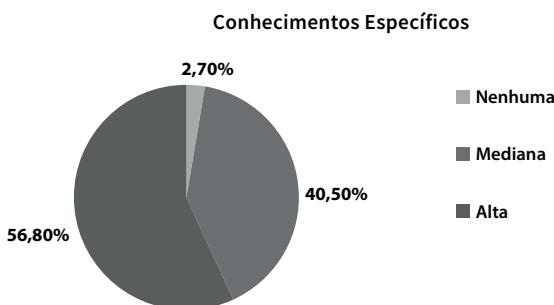
Em relação às experiências na área, como estágios não obrigatórios, a maior parte dos gestores considera de forma mediana (45,9%) ou de alta (35,1%) importância.

Esse dado se relaciona com o estudo de Jonas *et al.* (2011), ao indicar a percepção dos egressos em relação aos estágios. Para sua maioria, essa etapa da vida acadêmica contribui significativamente para a formação profissional. No estudo de Salles, Farias e Nascimento (2015), os egressos do curso de Educação Física consideraram a realização dos estágios durante a graduação como um dos pontos facilitadores na hora de se inserir no mercado de trabalho.

Os conhecimentos específicos nas áreas de musculação e treinamento funcional também foram indicados como alta (56,8%) e mediana (40,5%) importância (Gráfico 1), assim como o interesse em formação continuada (Gráfico 2), alta (59,5%) e mediana (32,4%) importância. Nenhum estabelecimento indicou esse aspecto como de nenhuma importância.

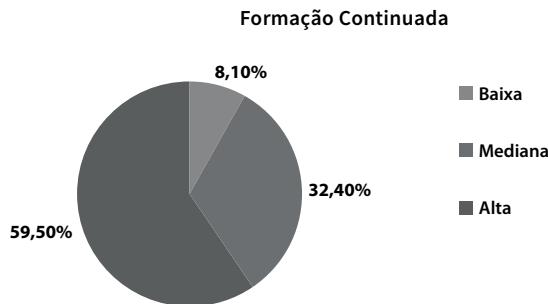
Esses dados vão ao encontro à questão anterior, em que os estágios não obrigatórios foram classificados, igualmente, como importantes. O estudo de Lima *et al.* (2018) indica que 100% das academias de sua amostra procuram por profissionais com conhecimentos na área de atuação.

Gráfico 1 – Importância em relação aos conhecimentos específicos de musculação e treinamento funcional



Fonte: Elaborado pelos autores (2019).

Gráfico 2 – Importância em relação à formação continuada

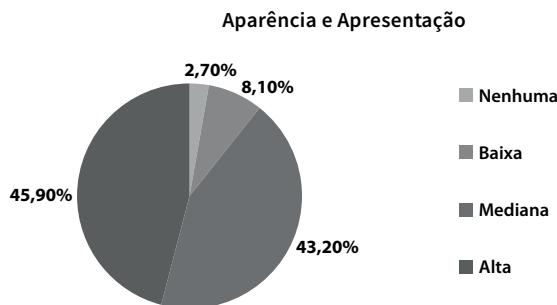


Fonte: Elaborado pelos autores (2019).

Sobre a aparência do candidato, 45,9% afirmaram ser de alta importância. A outra grande parte, 43%, afirma ser de mediana importância (Gráfico 3). Sobre os aspectos físicos, também foi indicada uma importância mediana pelos gestores.

Lima *et al.* (2018), em sua pesquisa, encontraram que 40% dos estabelecimentos levam em consideração a aparência física no momento de contratação de um novo colaborador.

Gráfico 3 – Importância em relação à aparência e apresentação do candidato



Fonte: Elaborado pelos autores (2019).

Um dos maiores consensos durante a pesquisa foi em relação à comunicação do candidato: praticamente 90% dos gestores consideraram a comunicação como de alta importância (Gráfico 4).

No estudo de Maciel *et al.* (2018), foi indicado que 58% dos empregadores consideram que os egressos desenvolvem a comunicação de forma compatível com o exercício de suas profissões, sendo essa uma competência importante nos processos de contratação.

Gráfico 4 - Importância em relação à comunicação do candidato



Fonte: Elaborado pelos autores (2019).

A maior parte dos gestores considera de baixa importância as publicações científicas dos candidatos, ocupando 45,9% das respostas, o que é um número expressivo.

Em contraponto, o estudo de Costa e Ferri (2018) revelou, durante a entrevista de 750 egressos do Ensino Superior, um dos itens que os egressos sentiram necessidade de maior aprofundamento durante sua formação foi na área, justamente, de pesquisas científicas e, consequentemente, das publicações.

Sobre as pesquisas acerca dos candidatos, 94,6% dos gestores verificam as redes sociais dos futuros contratados. Entre os pontos avaliados ao pesquisá-las, todos os respondentes afirmaram avaliar que esse é um incentivador da vida ativa e mais de 60% avaliaram a boa escrita do candidato. Nesse tópico, alguns dados chamam a atenção, como, por exemplo, o posicionamento político e religioso similar ao da academia.

No estudo de Nobre *et al.* (2018), os entrevistados indicaram como inadmissíveis postagens preconceituosas, pejorativas e provocativas, além daquelas que indiquem indisposição para o trabalho. As empresas também afirmaram que pesquisam a rotina do candidato fora do ambiente de trabalho para compreender melhor o perfil da pessoa. Entretanto, não eliminam nenhum candidato pelo perfil em redes sociais, apenas confrontam com os dados encontrados na

entrevista e é nesse momento que pode ocorrer a eliminação. Nesse mesmo caminho, Silva e Albuquerque (2018, 2019) trazem dados acerca da contratação pelas redes sociais. As empresas pesquisadas buscam observar nas redes sociais fatores como o estilo de vida do candidato, e verificar se as informações fornecidas correspondem ao perfil. Observam também as postagens, a fim de ajudar a identificar os valores do indivíduo. Entre os fatores que interferem negativamente na análise do perfil nas redes sociais alguns fatores pontuados foram: postagens inadequadas, incentivo à violência, preconceito, desrespeito aos direitos humanos, erros graves de escrita e fotos comprometedoras.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Os itens com maior grau de prevalência como alta importância foram: aparência e apresentação; interesse em formação continuada; comunicação; e conhecimento específico da área. Em seguida, os dados com maior prevalência como mediana importância foram: estágios não obrigatórios; experiência na área de atuação; e aspecto físico do candidato. Por fim, os dados referentes à baixa ou nenhuma importância foram: sexo do candidato; e publicações científicas. Neste estudo, ficou claro que as redes sociais influenciam o processo de contratação, já que 94,6% dos entrevistados verificam as redes sociais dos candidatos durante o processo de contratação. Os itens mais importantes observados para a atuação em salas de musculação ou com treinamento funcional foram o incentivo à vida saudável e a boa escrita.

Em Blumenau, os gestores das academias procuram PEFs com conhecimentos específicos das áreas de atuação (musculação e treinamento funcional), com boa comunicação e que tenham preocupação em relação à sua apresentação e aparência, além de ter o interesse em formação continuada. Esse PEF também deve ter atenção em suas publicações em redes sociais, já que a maior parte dos estabelecimentos avalia o candidato nesse quesito.

Com os resultados encontrados, aceitou-se a hipótese H1: existe um uníssono quanto ao perfil profissional almejado pelos gestores, em relação aos egressos do curso de Educação Física. Recomendam-se mais estudos na área, contemplando as competências exigidas pelos gestores. Dessa forma, as IES poderão preparar melhor os futuros PEFs acerca das necessidades para o mercado de trabalho.

Assim, os PEFs também terão maiores chances para se preparar e participar de processos de recrutamento e seleção, conquistando as melhores vagas em meio ao competitivo mercado de trabalho atual.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, A. C. Mercado de trabalho e educação física: aspectos da preparação profissional. **Revista de Educação**, Londrina, v. 10, n. 10, p. 141-149, 2007. Disponível em: <https://seer.pgsskroton.com/educ/article/view/2147/2044>. Acesso em: 28 jul. 2021.

BRASIL. **Resolução CNE/CES nº 6, de 18 de dezembro de 2018**. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação em Educação Física e dá outras providências. Brasília: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/dezembro-2018-pdf/104241-rces006-18/file>. Acesso em: 28 jul. 2021.

CORREIA, M. M. B. et al. O perfil dos gestores e as características das academias de ginástica de pequeno, médio e grande porte da cidade de Recife-PE. **Revista Intercontinental de Gestão Desportiva**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 3, p. 254-274, set./dez. 2017. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=gestaoesportiva&page=article&op=view&path%5B%5D=4797&path%5B%5D=2865>. Acesso em: 28 jul. 2021.

COSTA, M. R.; FERRI, C. Empregabilidade e formação profissional: o que acontece depois da formatura? **Arquivos Analíticos de Políticas Educativas**, Arizona, v. 26, n. 96, p. 1-25, jul. 2018. Disponível em: <https://epaa.asu.edu/ojs/article/view/2949/2106>. Acesso em: 28 jul. 2021.

JONAS, E. C. et al. Estágios na formação profissional e dificuldades percebidas por Profissionais de Educação Física em seu primeiro ano de atuação. **Revista Cocar**, Belém, v. 5, n. 10, p. 95-107, jul./dez. 2011. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/201/174>. Acesso em: 28 jul. 2021.

KARNAS, G. S. **Perfil do gestor desportivo dos municípios do Rio Grande do Sul**. 2013. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Universidade do Porto, Porto, 2013. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/69465/2/23237.pdf>. Acesso em: 28 jul. 2021.

LIMA, J. et al. Estratégias e tendências gerenciais na gestão de academias: o perfil dos coordenadores e das academias em Videira. **PODIUM: Sport, Leisure and Tourism Review**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 106-126, jan./abr. 2018. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/podium/article/view/9548/4292>. Acesso em: 28 jul. 2021.

MACIEL, E. R. et al. Competências e habilidades para empregabilidade dos egressos de administração: a experiência de uma universidade gaúcha.

Revista Brasileira de Administração Científica, Aracaju, v. 9, n. 1, p. 1-13, jan./abr. 2018. Disponível em: <https://sustenere.co/index.php/rbadm/article/download/CBPC2179-684X.2018.001.0001/1155>. Acesso em: 29 set. 2019.

MINARELLI, J. A. Empregabilidade: aprimore esta condição para progredir e se manter ativo no mercado de trabalho. **Revista do Farmacêutico**, São Paulo, n. 110, p. 26, fev./mar. 2013. Disponível em: https://www.lensminarelli.com.br/site/wp-content/uploads/pdf/2900-20141127161157-18abril13-revistadofarmaceutico_m_empregabilidade.pdf. Acesso em: 28 jul. 2021.

MOROSINI, M. C. Qualidade da educação universitária: isomorfismo, diversidade e equidade. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 5, n. 9, p. 89-102, ago. 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/j4cw7bjh39x4cybtqtx5sf/>?lang=pt&format=pdf. Acesso em: 28 jul. 2021.

NOBRE, L. P. et al. Redes sociais: o uso e a influência no processo de seleção. **Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica**, Quixadá, v. 5, n. 1, p. 1-9, 2018. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicquiaixada.edu.br/index.php/eedic/article/view/3125/2706>. Acesso em: 22 out. 2019.

PINTO, F. M.; GOMES, G. B. Seleção por competência: ficção ou possibilidade? **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 30, n. 71, p. 621-630, out./dez. 2012. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologaargumento/article/view/19921/19219>. Acesso em: 28 jul. 2021.

PRONI, M. W. Universidade, profissão Educação Física e o mercado de trabalho. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 788-798, jul./set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/YfxscBvpHmYMVfcmqV9pkBQ/>?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 28 jul. 2021.

SALLES, W. N.; FARIAS, G. O.; NASCIMENTO, J. V. Inserção profissional e formação continuada de egressos de cursos de graduação em Educação Física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 3, p. 475-486, jul./set. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/wdsyp-VLr4DSrJzzQ49yZKky/>?lang=pt&format=pdf. Acesso em: 28 jul. 2021.

SANTANA, L. C. et al. Perfil dos gestores de academia fitness no Brasil: um estudo exploratório. **PODIUM: Sport, Leisure and Tourism Review**, São Paulo, v. 1, n.1, p. 28-46, jan./jun. 2012. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/podium/article/view/9493/4237>. Acesso em: 28 jul. 2021.

SANTOS, J. C.; MOREIRA, W. W.; BRITO, A. F. Formação profissional em Educação Física: o perfil dos egressos da UFPI no século XXI. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 26, n. 2, p. 73-81, 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/9034/pdf>. Acesso em: 28 jul. 2021.

SILVA, A. A. et al. Cultura de gênero das modalidades de ginástica de academia do Brasil. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 8, n. 1, p. 79-87, maio 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/9963/5919>. Acesso em: 28 jul. 2021.

SILVA, A. C. P.; ALBUQUERQUE, J. S. As redes sociais como ferramenta de recrutamento e seleção. **Business Journal**, Aracaju, v. 1, n. 1, p. 18-35, nov. 2018/abr. 2019. Disponível em: <http://www.cognitionis.inf.br/index.php/businessjournal/article/view/CBPC2674-6433.2019.001.0002/4>. Acesso em: 28 jul. 2021.

SOPELSA, O.; RIOS, M. P. G.; LUCKMANN, L. C. O compromisso da universidade com a empregabilidade: concepções dos egressos e empregadores. **Impulso**, Piracicaba, v. 22, n. 54, p. 73-84, maio/ago. 2012. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/impulso/article/view-File/608/1013>. Acesso em: 28 jul. 2021.

SOUZA, L. B. **Perfil e forças mentais dos gestores de academias da Grande Florianópolis**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Unisul, Palhoça, 2017. Disponível em: <https://www.riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/2141/TCC%20Lucas%20Bogo%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 28 jul. 2021.

URBANAVICIUS JÚNIOR, V. et al. Identificação do conhecimento, habilidade e atitude (CHA) dos coordenadores de curso de uma instituição de Ensino Superior. In: SIMPÓSIO DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO E TECNOLOGIA (SEGET), 18., 2007, Rio de Janeiro. **Anais** [...]. Rio de Janeiro: AEDB; Faculdades Dom Bosco, 2007. p. 1-14. Disponível em: https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos07/1314_200600030.pdf. Acesso em: 28 jul. 2021.

VILELA, G. F.; ROMBALDI, A. J. Perfil dos frequentadores das academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Promoção à Saúde**, Fortaleza, v. 28, n. 2, p. 206-215, abr./jun. 2015. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/3520/pdf>. Acesso em: 28 jul. 2021.

DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS DE UM CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL DE RIO DAS ANTAS-SC AVALIADAS PELO TESTE TGMD-2

Eder Marcio Rodrigues Junior¹

CEIM Girassol

Ederlei Zago

Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc) – Campus Videira

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Segundo Oliveira, Lucas e Iquiapaza (2020, p. 3),

No cenário mundial, ainda que distante do cotidiano, o início de 2020 foi marcado por um surto de uma misteriosa pneumonia causada por uma variação do coronavírus, tendo como primeiro caso relatado em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China.

Desde o início do atual surto de coronavírus (Sars-CoV-2), causador da covid-19, houve uma grande preocupação diante de uma doença que se espalhou rapidamente em várias regiões do mundo, com diferentes impactos (FREITAS; NAPIMOGA; DONALISIO, 2020).

A sociedade passou a ser organizada em forma de isolamento social, com medidas preventivas para evitar a propagação da doença pelo mundo, inclusive no Brasil. Nesse cenário, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a covid-19 como pandemia em 11 de março de 2020 (OLIVEIRA; LUCAS; IQUIAPAZA, 2020).

O isolamento social prejudicou a população em vários países, que adequaram medidas dentro de suas centralidades. Diante disso,

[...] o isolamento depende de alguns parâmetros epidemiológicos, como o número de infecções secundárias geradas por cada nova infecção e a proporção de transmissões que ocorrem antes do início dos sintomas. Essas medidas se

1- eder.judo@hotmail.com | CREF 022975-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0677170932951438>

justificam devido ao risco de que pessoas assintomáticas que permanecem na comunidade possam infectar outras pessoas até o seu isolamento, o que torna um desafio do controle da pandemia (OLIVEIRA; LUCAS; IQUIAPAZA, 2020, p. 5).

A educação no Brasil também precisou se adequar e

[...] o ensino remoto imposto pelas medidas de isolamento social devido à covid-19 tem se mostrado um desafio para todos os níveis de ensino, mas, em especial, para a educação infantil, já que crianças pequenas têm mais dificuldade em se adaptar às atividades a distância (FRAIDENRAICH, 2021, p. 1).

Com a chegada da pandemia de covid-19 e o fechamento das escolas, as crianças ficaram em casa e passaram por privações da prática de atividades motoras, como ocorria diariamente no ambiente escolar (SPEROTTO, 2021).

Avaliar o desenvolvimento motor é fundamental para o desenvolvimento da criança, sendo que

O teste de desenvolvimento motor grosso (TGMD-2) foi proposto por Dale Ulrich, nos Estados Unidos e é um teste discriminativo e referenciado à norma, usado para avaliar o nível de competência de crianças de 3 a 10 anos, em habilidades motoras envolvendo grandes grupos musculares que produzem força para movimentar tronco, membros superiores e inferiores. [...] Atualmente, ele está validado para diferentes países, como Chile, Coreia do Sul e Brasil (ULRICH, 2000, p. 2-3).

O TGMD-2 foi criado para avaliar o desenvolvimento motor *per se*, associado a fatores como idade e gênero (SANTOS et al., 2020); no entanto, ele

[...] tem sido cada vez mais utilizado em pesquisas com o objetivo de analisar a competência motora (CM), relacionada à aptidão física, níveis de atividade física (AF), parâmetros cognitivos, contexto sociocultural, entre outros (FREITAS et al., 2018, p. 2).

Para Santos et al. (2021, p. 2),

O núcleo central do TGMD-2 é formado por habilidades que envolvem o transporte do corpo (locomoção) e as habilidades que demandam colocar ou receber força de objetos (controle de objetos) e, exatamente por servirem para formar quaisquer outras habilidades motoras ao longo da vida, tais habilidades são chamadas de fundamentais. O TGMD-2 consiste na avaliação qualitativa de seis habilidades de locomoção (correr, saltar obstáculo, saltitar, galopar, saltar horizontalmente e deslizar) e seis habilidades de controle de objeto (bola: chutar, rolar, receber, rebater, quicar e lançar), as quais são avaliadas a qualidade mecânica de tais competências.

Esse teste

[...] é aplicado a partir de instrução verbal e demonstração do movimento pelo aplicador do teste, seguido por familiarização da tarefa e pela execução da habilidade motora pela criança. Ele é de fácil aplicação, com tempo médio aproximado entre 15 e 30 minutos, podendo ser utilizado para obter um indicador de desenvolvimento motor, identificar crianças com atrasos motores para a faixa etária correspondente, planejar e controlar programas para melhorar habilidades em crianças que apresentam atrasos e avaliar mudanças em função do aumento da idade, experiência, instrução ou intervenção (ULRICH, 2020, p. 2).

Com a volta às aulas presenciais depois de 11 meses de suspensão dessa modalidade, ansiava-se por parâmetros que pudessem nortear o trabalho de desenvolvimento motor das crianças; assim, foi aplicado o teste TGMD-2 nos frequentadores da CEIM Girassol, com o objetivo de identificar o desenvolvimento motor dos participantes.

METODOLOGIA

Os testes foram realizados com todos os alunos da instituição que estavam frequentando de forma presencial as aulas em março de 2021. A avaliação foi realizada pelo Profissional de Educação Física (PEF) Eder Marcio Rodrigues Junior, com o auxílio das pedagogas Claudia Felchichel, Elaine Cristina Abati, Irene Meirelles Passa e Roseni de Fatima Marcondes, além da orientadora pedagógica Thaisa Vitória Paviani Pereira e de toda a comunidade escolar.

O TGMD-2 foi realizado no primeiro trimestre escolar, sendo executado nas dependências do ginásio, sendo feito de forma individual em crianças no seu turno escolar. Foram tomadas todas as medidas sanitárias na época vigentes, a fim de garantir total segurança aos avaliados e ao avaliador.

Os materiais para a realização do teste foram: quatro bolas, quatro cones pequenos, cones de suporte, um celular com capacidade para filmagem, álcool 70% e um taco.

Ao todo, foram submetidas 52 crianças de ambos os sexos, sendo 25 meninas e 27 meninos, com idades entre três anos e onze meses (3-11) e cinco anos e onze meses (5-11), matriculadas no CEIM Girassol, no município de Rio das Antas-SC, e frequentes nas aulas presenciais no trimestre letivo.

Foram verificados individualmente cada aluno, por meio de filmagem, aplicando o método proposto encontrando assim, principalmente, os dados de idade motora equivalente nos subtestes de locomoção, controle de objetos e coeficiente motor amplo.

Os dados foram avaliados pelas tabelas do TGMD-2, nas quais, após a verificação individual das imagens gravadas de cada exercício, para o conhecimento da pontuação recebida pelo indivíduo por meio do seu padrão de movimento frente ao padrão esperado, foram somados os pontos de cada item, conhecendo, assim, os escores brutos, os escores padrões, o percentil para cada subteste e a soma dos escores padrões. Os dados anteriormente citados (e seguindo o protocolo do teste) concederam a idade motora equivalente dos subtestes de controle de objetos, locomoção e coeficiente motor amplo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Constatou-se, pelo teste TGMD-2, que das 52 crianças avaliadas 42 obtiveram um coeficiente motor amplo considerado médio; 7 foram classificadas como acima da média e uma criança como abaixo da média. Três crianças não realizaram o teste por motivos pessoais, sendo respeitada a decisão de cada indivíduo.

Em dados percentuais, 80,76% dos avaliados tiveram seus resultados do coeficiente motor amplo classificados como médio; 13,46% como acima da média; 1,92% como abaixo da média; e 5,76% como abstenções. Também foi verificada a idade motora de cada criança, sendo esses dados de sigilo e uso exclusivo do corpo docente da instituição.

A divisão de resultados por turma se sucedeu da seguinte forma:

TURMA A

Foram submetidas ao teste TGMD-2 12 crianças que frequentaram as aulas presenciais no primeiro trimestre escolar, sendo que, dessas, uma se recusou a realizar a avaliação e uma não a completou.

Os resultados gerais da turma mostraram que dos avaliados oito apresentaram um coeficiente motor grosso classificado como médio, duas como acima da média, sendo resultados considerados extremamente positivos.

TURMA B

Foram submetidas ao teste TGMD-2 13 crianças que frequentaram as aulas presenciais no primeiro trimestre escolar, sendo que dessas apenas uma se recusou a realizar a avaliação.

Os resultados gerais da turma mostraram que dos avaliados nove apresentaram um coeficiente motor grosso classificado como médio, três como acima da média, sendo resultados considerados extremamente positivos.

TURMA C

Foram submetidas ao teste TGMD-2 dez crianças que frequentaram as aulas presenciais no primeiro trimestre escolar.

Os resultados gerais da turma mostraram que dos avaliados nove apresentaram um coeficiente motor grosso classificado como médio, um como acima da média, resultados sendo considerados extremamente positivos.

TURMA D

Foram submetidas ao teste TGMD-2 oito crianças que frequentaram as aulas presenciais no primeiro trimestre escolar.

Os resultados gerais da turma mostraram que dos avaliados sete apresentaram um coeficiente motor grosso classificado como médio, um como acima da média e um como abaixo da média, resultados sendo considerados relativamente positivos.

TURMA E

Foram submetidas ao teste TGMD-2 nove crianças que frequentaram as aulas presenciais no primeiro trimestre escolar.

Os resultados gerais da turma mostram que todos os avaliados apresentaram um coeficiente motor grosso classificado como médio.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

O estudo revela que o grupo avaliado não apresentou atraso significativo nos quesitos idade motora e coeficiente motor amplo. Isso pode ter relação com o ambiente social e geográfico onde as crianças avaliadas vivem, pois sabe-se que crianças de desenvolvimento típico evoluem seus aspectos motor e cognitivo ao passo que interagem com o meio, de forma praticamente natural.

Outro fator que possibilitou as altas classificações no coeficiente motor amplo foi o fato de no grupo avaliado somente haver um indivíduo com algum tipo de debilidade, doença, síndrome ou similar que prejudique o desenvolvimento integral do ser humano.

Durante a aplicação e avaliação do TGMD-2, notou-se que no movimento de chutar uma bola a grande maioria dos indivíduos conseguiu boas pontuações, possivelmente devido ao futebol ser estimulado entre os brasileiros por questões culturais locais.

Notou-se uma pequena preferência individual por atividades de locomoção ou controle de objetos, sendo que as crianças de perfil mais agitado obtiveram melhores pontuações nos subtestes de locomoção. Já as de perfil mais calmo tiveram melhores pontuações nos subtestes de controle de objetos. Pode ser que as crianças mais agitadas, por essa condição, sejam mais ativas e estejam mais familiarizadas com movimentos amplos de locomoção, ao passo que crianças menos ativas consigam manter maior atenção e concentração em atividades de controle de objetos. Entretanto, para essa afirmação, são necessários mais estudos.

Ao final do ano, seria válido repetir as avaliações para verificar se as intervenções pedagógicas realizadas pela escola serão fato relevante para os escores avaliados no TGMD-2.

REFERÊNCIAS

- FRAIDENRAICH, V. Estudo mostra impacto da pandemia em crianças da educação infantil. **Canguru News**, São Paulo, 5 abr. 2021. Disponível em: <https://cangurunews.com.br/estudo-impacto-da-pandemia-educacao-infantil>. Acesso em: 7 ago. 2021.
- FREITAS, A. R.; NAPIMOGA, M.; DONALISIO, M. R. Análise da gravidade da pandemia de covid-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 2, p. 1-5, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/TzjkrLwNj78YhV4Bkxg69zx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 jul. 2021.
- FREITAS, D. L. et al. Skeletal maturation, fundamental motor skills and motor performance in preschool children. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, Hoboken, v. 28, n. 11, p. 2358-2368, Nov. 2018.
- OLIVEIRA, A. C.; LUCAS, T. C.; IQUIAPAZA, R. A. O que a pandemia da covid-19 tem nos ensinado sobre adoção de medidas de precaução. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 29, p. 1-15, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/cgM-nvhg95jVqV5QnnzfZwSQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 jul. 2021.
- SANTOS, G. et al. Competência motora de crianças pré-escolares brasileiras avaliadas pelo teste TGMD-2: uma revisão sistemática. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 31, n. 1, p. 1-11, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/45916/751375149837>. Acesso em: 7 ago. 2021.
- SPEROTTO, D. Desenvolvimento motor na infância em tempo de pandemia. **EcoDebate**, São Paulo, 23 nov. 2020. Disponível em: <https://www.ecodebate.com.br/2020/11/23/desenvolvimento-motor-na-infancia-em-tempo-de-pandemia>. Acesso em: 7 ago. 2021.
- ULRICH, D. A. **Test of gross motor development-2**. Austin: Prod, 2000.

ESPORTES NÃO CONVENCIONAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA A PARTIR DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA MINISTRADAS POR TECNOLOGIA

Ruy Fernando Marques Dornelles¹

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

Henrique de Oliveira Albuquerque

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

João Henrique Mehl Campestrini

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

A Educação Física escolar é constituída por um leque de conteúdo que envolve experiências motoras e corporais. Para Assumpção, Arruda e Souza (2010), essa disciplina tem como objetos o corpo e o movimento, tendo, assim, a função de abranger as mais variadas práticas corporais.

Dentro dessas práticas corporais é possível abordar a cultura corporal de movimento, na qual o aluno é introduzido na Educação Física escolar por meio da utilização de jogos, esportes e brincadeiras em benefício da formação crítica do ser e melhor qualidade de vida (DARIDO, 2004).

Dessa forma, é necessário compreender o contexto que a Educação Física, como disciplina curricular, está inserida na **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**, pertencendo à área de Linguagens e suas Tecnologias com os outros componentes curriculares: Língua Portuguesa, Arte e Língua Inglesa. Segundo a **BNCC**, a Educação Física busca tematizar as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social:

Nas aulas, as práticas corporais devem ser abordadas como fenômeno cultural dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório. Desse modo, é possível

1- ruy.dornelles@gmail.com | CREF 001813-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5897457850731463>

assegurar aos alunos a (re)construção de um conjunto de conhecimentos que permitem ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento em diversas finalidades humanas, favorecendo sua participação de forma confiante e autoral na sociedade (BRASIL, 2017, p. 213).

É importante observar que a **BNCC** é composta por três elementos fundamentais comuns às práticas corporais, sendo descritos como:

Movimento corporal como elemento essencial; **organização interna** (de maior ou menor grau), pautada por uma lógica específica; e produto cultural vinculado com o lazer/entretenimento e/ou o cuidado com o corpo e a saúde (BRASIL, 2017, p. 213, grifos originais).

Cada uma das práticas corporais tematizadas compõe uma das seis unidades temáticas abordadas pelo componente curricular Educação Física ao longo da etapa do Ensino Fundamental. Portanto, este estudo optou por abordar a unidade temática denominada “esportes”. Contudo, buscou-se envolver os esportes não convencionais e alternativos para as aulas.

Para Proni (1998) e Vargas (1995), o esporte é capaz de propiciar inúmeras descobertas e diversas experiências, podendo-se apresentar de forma individual ou coletiva, estimulando sentimentos pessoais e na sociedade, proporcionando vivências únicas para uma determinada pessoa e em massa.

Segundo Freire (2009), o esporte deve ser considerado no contexto escolar e envolve os aspectos motores (procedimentais), cognitivos (conceituais), afetivos e sociais (atitudinais). O “fazer” é muito importante, porém o “conhecer”, o “aprender” e o “ser” devem estar presentes na mesma proporção na unidade escolar.

Gonzales e Pedroso (2012) complementam essa ótica da Educação Física escolar, na qual o esporte não necessita ter o apelo voltado ao gesto técnico, podendo buscar envolver a compreensão do movimento, ampliando a rede de conhecimento para outras práticas, não apenas as convencionais, abrangendo opções para esportes não comumente trabalhados nas aulas. Desse modo, torna-se um desafio ao Profissional de Educação Física (PEF) sair da sua zona de conforto e estimular os escolares para que eles também vivenciem essa experiência.

Para os autores Silva e Veronez (2015, p. 3), “[...] os esportes não convencionais têm essa metodologia e caracterização por apresentar situações fora do contexto competitivo, permitindo e propiciando diversas adaptações”.

Desse modo, é necessário propiciar aos alunos novas experiências motoras, demonstrando também a utilização de esportes não convencionais como processo de ensino-aprendizagem nas aulas de Educação Física, introduzindo seus aspectos teóricos, históricos e culturais, evidenciando o papel do professor nesse tema, oportunizando sua importância na formação do ser humano.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivos relatar uma experiência pedagógica com ensino dos esportes não convencionais em turmas do 9º ano do Ensino Fundamental II, refletir sobre a importância dos esportes na Educação Física escolar e fomentar os esportes não convencionais como conteúdo dessas aulas.

SABERES TEÓRICO-PRÁTICOS

Durante a elaboração do planejamento pedagógico, buscou-se traçar os objetivos de aprendizagem para as aulas, embasados na **BNCC**, que apresenta o componente curricular Educação Física, de forma que venha a garantir aos alunos o desenvolvimento de competências específicas e habilidades a serem desenvolvidas por eles. Segundo a **BNCC** (BRASIL, 2017, p. 8), “[...] competência é definida como a mobilização de conhecimentos (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas, cognitivas e socioemocionais)”.

Destaca-se, nesse contexto, a competência específica na área de Linguagens e suas Tecnologias, dentro do componente curricular da Educação Física para o Ensino Fundamental nº 10, enfatizando que os alunos devem

experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, esportes, entre outros conteúdos. Além da competência número sete, que tem por objetivo reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos (BRASIL, 2017, p. 221).

Entre as habilidades a serem desenvolvidas segundo a **BNCC**, envolvendo a unidade temática de esportes do 8º ao 9º ano do Ensino Fundamental, ressalta-se a habilidade (EF89EF02), que propõe ao estudante “Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas” (BRASIL, 2017, p. 237).

Posteriormente, foram definidos os objetivos que se pretendia com a prática pedagógica: conhecer diferentes tipos de esportes; analisar seus contextos históricos e culturais; e vivenciar a prática corporal de diferentes modos. Todas as aulas foram mediadas por meio da tecnologia, devido à pandemia de covid-19. Dessa forma, as práticas corporais foram realizadas pelos alunos em suas residências.

METODOLOGIA E RELATO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Este relato traz uma experiência de estágio curricular, vivenciada por meio da disciplina de Estágio em Educação Física VII, componente curricular do curso de Educação Física – Licenciatura, da FURB, na qual os acadêmicos, autores deste estudo, apresentaram este relato como trabalho de conclusão de curso. O referido estágio foi realizado no período de junho a agosto de 2020 na escola EEB Victor Hering, no município de Blumenau-SC, sendo feitas intervenções com as turmas do 9º ano 1 e do 9º ano 2.

Inicialmente, o estágio tinha como previsão para início em março de 2020, entretanto, devido à pandemia de covid-19, ele teve que se adaptar, bem como o cronograma, a organização e a metodologia das aulas aplicadas.

O processo pedagógico das aulas foi instruído a ser realizado por meio das plataformas tecnológicas, tornando-se um desafio inicial aos acadêmicos, visto que nunca se havia vivenciado esse formato de aulas durante a realização de estágios curriculares. Portanto, foram utilizados recursos tecnológicos em parceria com a unidade escolar e com o auxílio da professora supervisora, por intermédio da plataforma Google Classroom, proporcionando levar os conteúdos aos alunos por vídeos, textos, imagens, formulários e questionários. Como meios auxiliares do processo pedagógico foram utilizados a plataforma YouTube, os formulários disponibilizados na plataforma Google Forms e o aplicativo WhatsApp.

Ao todo, foram realizadas cinco intervenções, que se dividiram em três grandes unidades temáticas, sendo que estas últimas estão apresentadas no Quadro 1 a seguir:

Quadro 1 – Unidades e objetivos de avaliações

Unidades	Objetivos específicos	Instrumentos e critérios de avaliação
1 Conceitos iniciais: compreensão dos esportes não convencionais.	Refletir sobre os esportes não convencionais e aspectos culturais. Conhecer e relatar esportes praticados. Compreender a importância dos esportes não convencionais.	Instrumento: leitura do texto “O que são esportes não convencionais” e resolução do questionário inicial. Critério: respostas das questões apresentadas.
2 Aprendizado envolvendo o flag football.	Vivenciar a prática do <i>flag football</i> . Reconhecer os aspectos históricos e teóricos da modalidade. Respeitar o processo de vivência da modalidade e refletir sobre os aspectos culturais.	Instrumento: execução de vídeos demonstrando os movimentos e a contextualização. Critério: compreensão do tema a partir do vídeo enviado. Instrumento: questionário <i>online</i> . Critério: respostas das questões apresentadas.

3 Aprendizado envolvendo o baseball.	Vivenciar a prática do <i>baseball</i> . Reconhecer os aspectos históricos e teóricos da modalidade. Respeitar o processo de vivência da modalidade e refletir sobre os aspectos culturais.	Instrumento: execução de vídeos demonstrando os movimentos e a contextualização. Critério: compreensão do tema a partir do vídeo enviado. Instrumento: questionário <i>online</i> . Critério: respostas das questões apresentadas.
---	---	---

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Todas as aulas foram gravadas em formato de vídeo pelos acadêmicos em suas residências e no complexo esportivo da FURB, a fim de aproximar os alunos dos esportes não convencionais. Para a edição dos vídeos, foi utilizado o programa Filmora e posteriormente publicados no YouTube, com o objetivo de facilitar o acesso dos alunos. O material e os conteúdos programados para as aulas foram introduzidos na plataforma Google Classroom, sendo também utilizada pelos alunos como canal oficial para ter acesso às aulas durante a pandemia do novo coronavírus. Ao término de cada intervenção, foram disponibilizados questionários avaliativos com perguntas pertinentes ao tema da aula, bem como *feedbacks*, dificuldades, pontos positivos e negativos.

PRIMEIRA INTERVENÇÃO: CONHECENDO OS ESPORTES NÃO CONVENCIONAIS

A primeira aula abordou a unidade temática “Conceitos iniciais: compreensão dos esportes não convencionais”. Teve como objetivo inicial contextualizar a história, a cultura, as características, as diferenças e a prática dos esportes convencionais, além da sua prática no Brasil.

Grande parte dos alunos relatou conhecer o tema e alguns esportes listados pelos autores, como: futebol americano, *baseball* e *rugby*. Os esportes não convencionais geralmente são pouco trabalhados nas unidades escolares, entretanto o público conhecia, de forma superficial, a temática proposta.

Os escolares foram questionados sobre qual esporte eles gostariam de praticar e conhecer. O mais votado foi o futebol americano, supondo que ele é um esporte muito conhecido pelos alunos, porém foi sugerida uma temática na qual retrata a mesma ideologia de jogo, mas com menor contato físico, além de ter como objetivo promover um esporte pouco conhecido pelos alunos: optou-se pela prática do *flag football* que, segundo Rodríguez (2002), é um esporte que trabalha a colaboração e a interação entre os alunos — afinal, pelas suas aplicações técnicas, essa prática auxilia nos aspectos motores e introduz um caráter lúdico que, por sua vez, é muito importante. Perfeito et al. (2012, p. 105) afirmam:

É sempre importante dizer que a atividade de *flag football* tem características inclusivas e não leva em conta (requisito) gênero, sexo, habilidade motora, ou qualquer outra característica, promovendo assim um jogo harmonioso e justo e preparando o indivíduo para a convivência social no pós-escola.

O segundo esporte mais votado pelos alunos para a realização das aulas foi o *baseball*. Por meio dele buscou-se apresentar aspectos culturais diferentes, envolvendo materiais específicos, curiosidades e educativos de forma lúdica. Portanto, surgia nesse momento um grande desafio aos acadêmicos, que se propuseram a trabalhar com esportes nunca praticados anteriormente por eles, tampouco o conhecimento que envolvia suas regras, suas técnicas e o jogo propriamente dito.

Todavia, segundo Lopes et al. (2016), é preciso ressaltar que não é necessária uma vivência substancial em qualquer prática corporal para abordá-la como conteúdo e processo de ensino-aprendizagem no interior da escola, pois como conteúdo a ser ensinado os esportes têm dimensões importantes a serem levadas em consideração.

Ao fim da primeira aula, surgiu uma dificuldade para o prosseguimento das aulas, pois 50% dos estudantes relataram não ter nenhuma pessoa em sua residência que pudesse realizar as atividades práticas com o aluno, já os demais afirmaram ter algum familiar em casa com quem poderiam realizar as atividades práticas. A solução encontrada pelos acadêmicos foi a de propor igualitariamente atividades práticas que pudessem ser realizadas sem auxílio de um familiar, bem como as que envolvessem um maior número de pessoas.

SEGUNDA INTERVENÇÃO: APRENDIZADO INICIAL ENVOLVENDO O FLAG FOOTBALL

Iniciando a Unidade 2, a segunda aula teve como objetivo que os alunos reconhecessem os aspectos históricos, culturais e vivenciassem a prática do *flag football* envolvendo fundamentos de passe e recepção.

De forma inicial, foi apresentado o histórico desse esporte, bem como sua cultura, cuja origem é dos Estados Unidos. Além disso, buscou-se abordar que ele é praticado por homens e mulheres, tornando-se uma possibilidade de inclusão nas práticas escolares. Para Telesca (2011), o *flag football* não exige características específicas ou forma física adequada para a sua prática, tendo inicialmente a adaptação do aluno nas fases lúdica, teórica e prática — trabalhando, assim, com a coletividade, a valorização de táticas e as regras de jogo.

Embassados pela **BNCC** na etapa do Ensino Fundamental anos finais para as turmas de 8º e 9º anos, os acadêmicos instruíram na unidade temática de esportes desenvolver o conteúdo “esportes de invasão”. De maneira favorável com a temática abordada pelos acadêmicos, o *flag football* corrobora sendo um esporte de invasão e campo, sendo um

[...] esporte que trabalha a colaboração e a interação entre os alunos ou praticantes, pois suas aplicações técnicas repercutem no repertório motor, além de ter o caráter lúdico — sendo esta uma questão importante e significativa para o processo de ensino-aprendizagem (RODRIGUEZ, 2002, p. 6).

Durante a aula, foram abordados fundamentos de passe e recepção, todos realizados de forma lúdica, utilizando-se para a prática materiais de fácil acesso nas residências, como bolas de papel, baldes, panelas, bacias e potes. Portanto, foram propostos três educativos para serem realizados em casa, envolvendo troca de passes com e sem movimentação, realizados em duplas, e educativos de precisão, podendo ser realizados individualmente.

Na atividade, foi decidido propor um *feedback* a respeito da aula por meio do questionário *online*, devido à dificuldade imposta de realizar uma reunião com os alunos. Perceber a necessidade de mudança na forma avaliativa é indispensável para os professores, pois são com as adaptações que a turma consegue atingir os objetivos de aprendizagem (ALTET, 2001).

A maioria dos alunos demonstrou ter compreendido os aspectos históricos, culturais e conceituais do esporte, ressaltando que os vídeos estavam sendo de fácil compreensão, assim como os educativos propostos.

Com o objetivo de facilitar a comunicação dos professores com os alunos, foi proposta a utilização do aplicativo WhatsApp. Para Cruz (2009, p. 88), “[...] a midiatização da sala de aula ocorre então como um processo de transformação do espaço educativo, no qual professores e alunos criam rotinas e relações a partir de parâmetros nunca vistos na história da educação”.

TERCEIRA INTERVENÇÃO: APRENDIZADO FINAL ENVOLVENDO O FLAG FOOTBALL

A terceira aula teve como objetivo apresentar as características do time atacante e defensor envolvendo o *flag football*, confeccionar a bola de jogo com materiais recicláveis e vivenciar a prática do esporte com educativos envolvendo os fundamentos de finta e a retirada da bandeira.

Iniciou-se a aula com a contextualização histórica sobre a criação do *flag football*, procedendo das características dos times, além da pontuação do jogo e da confecção da própria bola para realizar os educativos. Foram utilizados tecidos como adaptação das *flags* (bandeiras).

Os materiais específicos para vivenciar esse esporte podem se tornar um empecilho para as aulas de Educação Física, tendo em vista um valor elevado para adquiri-los. Entretanto, como sugere Almeida (2012), a utilização de materiais adaptados a essas práticas é capaz de oferecer ao aluno a experiência mais próxima da realidade, sendo uma ótima alternativa para as aulas de Educação Física.

Durante essas aulas, foi proposta aos alunos a construção da bola adaptada de *flag football*: utilizar materiais recicláveis, como garrafas *pets*, papéis, fita e tesoura. Para Souza (2007, p. 110), “É possível a utilização de vários materiais que auxiliem a desenvolver o processo de ensino e de aprendizagem, isso faz com que facilite a relação professor – aluno – conhecimento [...]”.

Como atividade avaliativa, foi introduzido um questionário *online*, no qual uma das questões era: “Como foi para você construir uma bola a partir de materiais reciclados?”. A aluna 1 comentou: “Foi interessante, pois nunca tinha feito isso antes”. Já para a aluna 2: “Foi uma experiência legal, muito satisfatória”.

Sobre a realização dos educativos propostos, introduziu-se a seguinte pergunta: “Você conseguiu realizar os educativos solicitados pelos professores? Quais foram suas dificuldades ou sugestões para as próximas aulas?”. A grande maioria informou que estava realizando os educativos com facilidade. O aluno 3 comentou que “A única dificuldade foi a criatividade para criação do projeto feito em casa”. Entretanto, os alunos que não realizaram as atividades propostas justificaram o fato de não terem uma pessoa que possa realizar as atividades em duplas ou a falta do material reciclável para a construção da bola. Segundo o aluno 4: “Meus pais trabalham durante o dia, então não tem como eu ficar jogando uma bola com eles à noite, pois moro em prédio”. Dessa forma, observou-se novamente a importância da continuidade de propiciar opções que envolvam educativos de forma individual, mas sem excluir os educativos envolvendo duplas, pois da mesma forma muitos alunos relataram conseguir realizá-los.

Um dos aspectos positivos dessa unidade foi que, ao final, todos os alunos relataram que gostariam de vivenciar essa experiência de forma prática na escola. Nesse mesmo sentido, Freire (1998, p. 9) afirma ser “[...] importante que os alunos desenvolvam o gosto pela prática esportiva, pois assim o aprendizado se torna mais fácil”.

Como *feedback* final desta unidade temática, os alunos foram questionados sobre os pontos positivos e negativos envolvendo as aulas ministradas sobre *flag football*. Para a aluna 5, os “pontos positivos são que estamos aprendendo um novo esporte e tentando jogá-lo, e a parte ruim é que não podemos nos ver e algumas pessoas não têm espaço em casa”. Já a aluna 6 comentou sobre “Estarmos aprendendo esportes diferentes e não convencionais já é um ponto positivo. Eu pessoalmente gosto muito de praticar e aprender novos esportes e com a quarentena não podemos treinar nas escolas”.

Para Piccolo (1993), o papel do professor é fundamental quando se trata de introduzir novas propostas aos alunos, possibilitando soluções e condições, para que o aluno se sinta valorizado pelo professor. Dessa forma, pode-se pensar em uma Educação Física comprometida com a formação integral do indivíduo.

QUARTA INTERVENÇÃO: APRENDIZADO INICIAL ENVOLVENDO O BASEBALL

Iniciando a Unidade 3, a quarta aula teve como objetivo que os alunos reconhecessem os aspectos históricos, culturais e materiais do *baseball*, além de vivenciar a prática do esporte por meio de educativos.

De forma inicial, surgiu um grande desafio: encontrar na cidade os materiais específicos do *baseball* para demonstrar aos alunos. Porém, com o auxílio de amigos, conseguiu-se a luva e a bola próprias do esporte, apenas o bastão foi adaptado de outro jogo, conhecido e praticado no Brasil por *bets* ou *taco*.

Para adaptar esses materiais aos alunos em casa, pensou-se em objetos que a maioria dos alunos tivesse em suas residências para poder vivenciar essa prática pedagógica. Como solução encontrada pelos acadêmicos para adaptar a luva, foram utilizadas meias ou luvas de cozinha, com o objetivo de propiciar uma maior interação dos alunos com seus familiares e na vivência do esporte, utilizando como recurso didático materiais de vestuário dos alunos, algo nunca utilizado pelos acadêmicos desta pesquisa durante os estágios vivenciados na graduação. Percebeu-se novamente a importância da adaptação dos materiais por parte do PEF. Para Souza (2007, p. 111), “Recurso didático é todo material utilizado como auxílio no ensino-aprendizagem do conteúdo proposto para ser aplicado, pelo professor, a seus alunos”.

Durante essa aula, foi proposta a realização de educativos de forma lúdica, envolvendo o fundamento de lançamento, que foi realizado em forma de “tiro ao alvo”, além da utilização das meias ou luvas de cozinha para recepcionar a bola lançada por outra pessoa, devendo variar as direções do lançamento.

Para Scaglia e Reverdito (2016), o educador deve entender os conhecimentos teórico-práticos dos esportes, seus significados, os objetivos e as formas de intervir. O desafio para o educador é garantir e expandir as possibilidades para todos, sem exclusão, cumprindo assim um direito fundamental das crianças e dos jovens.

Os alunos relataram não ter dificuldades para a realização dos educativos. Sobre a experiência dessa prática, a aluna 7 relatou: “Foi um pouco estranho, pois eu nunca tinha feito isso”, já a aluna 8 comentou: “Foi bem diferente fazer isso”. “Desenvolver adaptações de materiais, regras e espaço pode se tornar o ponto inicial e de construção coletiva entre professores e alunos para a abordagem de esportes alternativos” (FERMINO; FERMINO, 2018, p. 4).

Percebeu-se a dificuldade de comunicação com os alunos durante esse processo; portanto, introduziu-se no questionário *online* a pergunta: “Para você, as aulas mediadas pela tecnologia utilizando o Google Classroom como instrumento de ensino estão lhe auxiliando na aprendizagem dos conteúdos de Educação Física?”. A grande maioria dos alunos respondeu como satisfeita com as aulas realizadas por essa plataforma, apenas dois alunos assinalaram como insatisfeitos. De acordo com Pedrosa (2020), é necessário que a tecnologia na educação não seja vista apenas como um objeto ou uma ferramenta auxiliar no processo de ensino, entretanto tendo como ótica um instrumento de intervenção na construção de uma sociedade capaz de desenvolver pensamentos críticos.

QUINTA INTERVENÇÃO: APRENDIZADO FINAL ENVOLVENDO O BASEBALL

Por fim, a última aula teve como objetivo apresentar as características do time atacante e defensor, formas de pontuar, curiosidades e vivenciar a prática do esporte por meio de educativos envolvendo a rebatida e a corrida entre as bases.

Com o propósito de ambientar e aproximar o aluno da prática do esporte, surgiu novamente um desafio aos acadêmicos: adaptar um dos materiais mais importantes do esporte — o taco de *baseball*. Buscou-se adaptá-lo com materiais que os alunos tivessem em suas residências. Portanto, foram utilizadas garrafas *pets* ou cabos de vassoura para simular a utilização do taco, além de baldes ou bacias para poder arremessar a bola dentro deles.

[...] utilizar recursos didáticos no processo de ensino-aprendizagem é importante para que o aluno assimile o conteúdo trabalhado, desenvolvendo sua criatividade, coordenação motora e habilidade de manusear objetos diversos que poderão ser utilizados pelo professor na aplicação de suas aulas (SOUZA, 2007 p. 112-113).

Nesta última intervenção, foram propostos educativos sobre o fundamento de corrida entre as bases e a rebatida, podendo ser realizado de forma individual ou em duplas. Cabe ressaltar que foram solicitados aos alunos, durante todas as aulas ministradas, para que, se possível, realizassem fotos ou vídeos durante a prática pedagógica ou dos objetos utilizados. Durante as intervenções, foram enviadas mensagens pelo WhatsApp, a fim de estimular a participação deles, dessa forma, com as mídias. Porém, a participação por esse recurso foi tímida.

Percebeu-se que a grande maioria dos alunos se sentia familiarizado com os questionários *online* e foi por eles que se obteve a maior interação entre os estudantes, surpreendendo os acadêmicos, em certos momentos, com o engajamento das turmas com *feedbacks* importantes, informando suas dúvidas e manifestando seus desejos.

Fermino e Fermino (2018, p. 4) retratam em seu estudo resultados positivos por meio de intervenções realizadas em escolas públicas, que se utilizavam da "[...] inclusão dos esportes não convencionais como conteúdo para as aulas de Educação Física, propiciando um aumento da participação dos alunos durante as aulas". Portanto, cabe ao PEF pensar em como trabalhar e compreender a corporeidade do estudante, além de propiciar diversas práticas pedagógicas corporais (VAGO, 2012).

Questionados sobre a possibilidade de vivenciar de forma prática na escola o *baseball*, todos os alunos afirmaram ter interesse em praticá-lo. De modo geral, os escolares demonstraram ter se familiarizado e gostado de trabalhar com a temática sobre esportes não convencionais. Introduziu-se a seguinte pergunta no questionário *online* para a aula final: "Descreva para nós como foi para você realizar estas aulas". Para a aluna 9, o processo das aulas "Foi legal, aprendi fundamentos importantes de jogos não muito comuns no Brasil". Já a aluna 10 comentou: "Entendi que os esportes não convencionais não são tão conhecidos no Brasil, ou seja, aprender isso foi uma ampliação cultural, também compreendi quais são eles".

A respeito dos pontos positivos e negativos durante esse processo, foram recebidos alguns *feedbacks* importantes para a construção deste relato, como o da aluna 11, que trouxe como pontos positivos: "Conheci esportes novos e com os educativos arranjei um novo jeito de passar o tempo. Negativo é não ter muita gente para jogar comigo e acaba sendo meio chato", além da aluna 12, que retratou: "Não vejo pontos negativos, pois só tem pontos positivos, como: aprender mais sobre esportes 'novos' e fazemos algo mais divertido".

Essa relação do professor com o aluno

[...] é de suma importância para o processo de aprendizagem: quanto mais positiva essa relação, maior poderá ser o enriquecimento de troca de experiências e crescimento pessoal dos alunos e professores (GONZALEZ; PEDROSO, 2012, p. 7).

Os alunos foram questionados, na concepção deles, sobre qual é o grau de importância do conteúdo de esportes para as aulas de Educação Física. Entre as alternativas presentes os alunos assinalaram em sua totalidade ser importante. Enfatizando a discussão sobre a importância do conteúdo esporte nas aulas de Educação Física, Lima e Silveira (2007) ressaltam ser de grande importância o papel do professor como mediador no processo de formação do estudante, apropriando-se da utilização dos esportes alternativos e se tornando um recurso didático metodológico, auxiliando no ensino da Educação Física escolar.

Por fim, buscou-se uma reflexão a respeito dos sentimentos dos alunos durante o período da pandemia, e a maioria deles está se adaptando com esse novo processo. Muitos relataram o sentimento de tristeza por não poder vivenciar a prática e não poder estar na escola, entretanto foram observados aspectos positivos, como os da aluna 13, que trouxe: “[O sentimento é] bom, pois mesmo em casa podemos aprender, mas ruim porque não aprendemos da mesma forma que as aulas presenciais”. É possível compreender que a escola mudou o estilo clássico de suas aulas que anteriormente era contido em cadeiras enfileiradas, para aulas em ambientes virtuais devido à pandemia. Entretanto, esse é um processo novo e que não permite resultados concretos sobre a maneira como essa transformação momentânea impactou os estudantes, os docentes e as famílias (OLIVEIRA, 2020).

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

A partir dos objetivos preestabelecidos no início deste trabalho, comprehende-se que este relato propiciou experiências importantes para os discentes e professores. Percebe-se que o conteúdo envolvendo esportes é uma grande ferramenta para as aulas de Educação Física escolar, portanto, a utilização do conteúdo esportes não convencionais como metodologia alternativa demonstrou grande aceitabilidade e interesse dos alunos envolvidos durante todo este projeto. Ressalta-se que essa temática pode ser abordada em diversos níveis de ensino da Educação Física escolar, tornando um leque amplo para o PEF.

Ao longo de todas as intervenções, foi possível estabelecer parâmetros e atender às exigências da **BNCC**, visto que foram valorizadas as práticas corporais envolvendo diferentes identidades culturais de povos e grupos,

bem como a experimentação de conteúdos alternativos para as aulas de Educação Física escolar. Os esportes não convencionais demonstraram ser uma prática vantajosa para os alunos e professores, oportunizando o desenvolvimento de competências e habilidades.

Em função de as aulas serem realizadas no ensino a distância (EaD), foi necessário adaptar diversas situações, como a metodologia, as atividades práticas e as formas de avaliação, questões que emergiram nesse período e por tal fato jamais foram presenciadas em estágios curriculares anteriores. Portanto, fomentar debates nas aulas do curso de Licenciatura em Educação Física a respeito das formas de avaliação, metodologias e adaptação tecnológicas é importante, buscando promover uma formação mais próxima da realidade na qual o acadêmico vivenciará em um futuro breve.

Esta prática pedagógica se torna extremamente viável nas aulas de Educação Física escolar, com a utilização de materiais de baixo custo, recicláveis, adaptados, envolvendo aspectos histórico-culturais de diversos povos, além de ter uma boa aceitação por parte dos escolares.

Recomenda-se, portanto, a reaplicação da prática pedagógica em diversos níveis da Educação Básica, sendo eles no Ensino Fundamental ou Médio. Espera-se que, a partir deste relato de experiência, os PEFs se motivem a propiciar experiências diferenciadas nas aulas de Educação Física escolar, bem como fomentar a discussão sobre a temática dos esportes não convencionais.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. T. **Explorando diferentes materiais nas aulas de Educação Física**. Porto Alegre: PUC-RS, 2012.

ALTET, M. et al. **Formando professores profissionais:** quais estratégias? Quais competências? Porto Alegre: Artmed, 2001.

ASSUMPÇÃO, C. O.; ARRUDA, D. P.; SOUZA, T. M. F. Utilização de materiais alternativos nas aulas de educação física: exercitando a criatividade. **Anuário da Produção Acadêmica Docente**, Valinhos, v. III, n. 4, p. 271-279, mar. 2010.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular:** educação é a base. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 19 jul. 2020.

CRUZ, D. M. Aprendizagem por videoconferência. In: LITTO, F. M.; FORMIGA, M. (org.). **Educação a distância**: o estado da arte. v. 1. São Paulo: Pearson, 2009. p. 87-93.

DARIDO, S. C. Concepções e tendências da Educação Física escolar. In: COMISSÃO DE ESPECIALISTAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA; MINISTÉRIO DO ESPORTE. **Dimensões pedagógicas do esporte**. Brasília: Cead; UnB, 2004.

FERMINO, P. H. D.; FERMINO, R. S. A inclusão do tema esportes alternativos em aulas de Educação Física na rede pública de ensino do estado de São Paulo. In: SEMINÁRIO DE METODOLOGIA DE ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 7., São Paulo, 2018. **Pôster**. São Paulo, 2018. p. 1-7. Disponível em: http://www.gpef.fe.usp.br/semeff2018/Posteres/pamela_fermino.pdf. Acesso em: 19 jul. 2021.

FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro**: teoria e prática da Educação Física. São Paulo: Scipione, 2009.

FREIRE, J. B. **Pedagogia do futebol**. Londrina: Ney Pereira, 1998.

GONZALES, N. M.; PEDROSO, C. A. M. Q. Esporte como conteúdo da Educação Física: a ação pedagógica do professor. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, n. 166, online, mar. 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd166/esporte-como-conteudo-da-educacao-fisica.htm>. Acesso em: 19 jul. 2021.

LIMA, D. F.; SILVEIRA, D. C. Esportes alternativos: uma abordagem crítico-emancipatória no contexto escolar. **Fiep Bulletin On-line**, Foz do Iguaçu, v. 77, ed. esp., p. 457-460, 2007.

LOPES, J. C. et al. O ensino sobre os esportes não tradicionais na Educação Física: uma experiência a partir do PIBID. **Revista Educação Meio Ambiente e Saúde (Remas)**, Manhuaçu, v. 6, n. 3, p. 29-30, out. 2016.

OLIVEIRA, A. B. Educação em tempos de pandemia: o uso da tecnologia como recurso educacional. **Pedagogia em Ação**, Belo Horizonte, v. 13, n. 1, ed. esp., p. 279-287, 2020.

PEDROSA, G. F. S. O uso de tecnologias na prática docente em um pré-vestibular durante a pandemia da covid-19. **Boletim de Conjuntura (Boca)**, Boa Vista, v. 2, n. 6, p. 86-91, jun. 2020.

PERFEITO, R. S. et al. Apresentação do *flag football* como possibilidade pedagógica. **Revista Augustus**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 34, p. 94-107, 2012.

PICCOLO, V. L. N. **Educação Física escolar:** ser... ou não ter? Campinas: Unicamp, 1993.

PRONI, M. W. Marketing e organização esportiva: Elementos para uma história recente do esporte-espetáculo. **Revista Conexões**, Campinas, v. 1, n. 1, p. 74-85, jul./dez. 1998.

RODRÍGUEZ, J. **Temario oposiciones secundaria:** Educación Física. Granada: Inéditos, 2012.

SCAGLIA, A. J.; REVERDITO, R. S. Perspectivas pedagógicas do esporte no século XXI. In: PICCOLO, V. L. N.; MOREIRA, W. W. (org.). **Educação Física e esporte no século XXI**. Campinas: Papirus, 2016.

SILVA, L. F.; VERONEZ, L. F. C. Obstáculos para o desenvolvimento de esportes alternativos na opinião de professores da cidade de Pelotas. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, n. 207, online, ago. 2015. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd207/obstaculos-para-esportes-alternativos.htm>. Acesso em: 19 jul. 2021.

SOUZA, S. E. O uso de recursos didáticos no ensino escolar. **Arquivos do Mudi**, Maringá, v. 11, supl. 2, p. 110-114, 2007. Disponível em: <http://www.dma.ufv.br/downloads/MAT%20103/2015-II/slides/Rec%20Didaticos%20-%20MAT%20103%20-%202015-II.pdf>. Acesso em: 19 jul. 2021.

TELESCA, C. **Projeto flagbol nas escolas**. São Paulo: Associação Paulista de Futebol Americano, 2011.

VAGO, T. M. **Educação Física na escola:** para enriquecer a experiência da infância e da juventude. Belo Horizonte: Mazza, 2012.

VARGAS, A. L. S. **Desporto:** fenômeno social. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

ESTILO DE VIDA DOS PROFESSORES DE GINÁSTICA COLETIVA

Rubian Diego Andrade¹

Instituto de Ensino Superior da Grande Florianópolis (IESGF)
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

David Ramon Schetz

Instituto de Ensino Superior da Grande Florianópolis (IESGF)

Diego Grasel Barbosa

Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Poliana Piovezana dos Santos

Instituto de Ensino Superior da Grande Florianópolis (IESGF)
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Sabrina Fernandes de Azevedo

Instituto de Ensino Superior da Grande Florianópolis (IESGF)
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Nahas (2017) amplia o conceito de estilo de vida (EV) para além de comportamentos relacionados à saúde: segundo o autor, são as ações cotidianas que representam seus valores e suas atitudes, além das oportunidades que as pessoas têm na vida que são aprendidos por meio do processo de socialização e constantemente reinterpretados e testados ao longo do ciclo da vida e em diferentes situações sociais (CARRARO; MILITÃO; VIANA, 2019). Esse construto tem sido objeto de estudo de pesquisadores nos últimos anos em todo o mundo (MOREIRA *et al.*, 2010).

No Brasil, o impulso das pesquisas nessa área veio a partir da construção do modelo de avaliação do EV (BOTH *et al.*, 2008), que leva em consideração alguns aspectos da vida do indivíduo nas cinco dimensões: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse (BOTH *et al.*, 2008).

1- rubiandiego@gmail.com | CREF 010763-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2879273529428242>

Nesse contexto, o EV já foi avaliado em diferentes classes de trabalhadores, especialmente entre docentes: em professores de Educação Básica, foram identificados elevados níveis de estresse físico e emocional (FERNANDES; VANDENBERGUE, 2018); em outro estudo com professores do Nordeste brasileiro, verificou-se, em diferentes fases de desenvolvimento profissional, uma regularidade no estilo de vida geral, com melhora significativa no componente alimentar (VASCONCELOS-ROCHA *et al.*, 2016); em docentes de Educação Física (EF) do Sul do Brasil, Both *et al.* (2017) identificaram que aspectos ambientais — como a segurança no vínculo empregatício — foram estatisticamente associados à percepção positiva de EV. No entanto, não foram identificadas avaliações dessa natureza com Profissionais de Educação Física (PEFs) no âmbito do Bacharelado.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi avaliar o EV de PEFs que atuam com ginástica coletiva nas cidades catarinenses de Florianópolis e São José e, de alguma forma, melhorar a vida dos profissionais da área.

JUSTIFICATIVA

PEFs, especialmente os que atuam com ginástica coletivas, como *step*, *jump* e *bike*, trabalham utilizando seu próprio corpo como instrumento, o que pode levar a crer que o EV possa ser afetado por essa condição de trabalho. Assim, torna-se importante compreender quais são os domínios mais relevantes e impactantes para o EV dos professores de ginástica coletiva.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

Esta pesquisa faz parte de um recorte do macroprojeto intitulado “Condições de trabalho e as aulas de ginásticas coletivas” aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Paulista (Unip) (Parecer nº 3.180.468/2019). Trata-se de uma pesquisa de natureza quantitativa descritiva de campo e com delineamento transversal (GIL, 2010). A amostra deste estudo foi do tipo intencional, sendo composta por PEFs que atuam em academias de Florianópolis e São José.

Os dados foram coletados com PEFs, de ambos os sexos, que apresentaram seu registro no Conselho Regional de Educação Física (CREF). Para a validação do questionário, os participantes deveriam responder no mínimo 80% do documento. Além disso, aqueles que não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram excluídos da pesquisa. Inicialmente, participaram da pesquisa 35 PEFs, mas, considerando os critérios de inclusão e exclusão, a amostra total foi composta por 31 PEFs.

Em um primeiro momento, foi realizada uma reunião com os proprietários das academias de ginástica onde atuavam os PEFs nas modalidades e que demonstraram desejo de fazer parte do projeto. Após esse procedimento, realizou-se um encontro com os PEFs para explicar os objetivos do presente projeto. Os questionários foram entregues, preenchidos pelos participantes e recolhidos após a aplicação e o preenchimento. Devido à restrição do uso das academias dadas as condições sanitárias impostas pela pandemia de covid-19, o contato com alguns professores foi por e-mail.

O instrumento utilizado para avaliar a variável dependente deste estudo foi o Perfil do Estilo de Vida (Pevi), criado a partir do pentáculo do bem-estar (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2010), que apresenta cinco dimensões: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento e controle do estresse. O Pevi já foi utilizado em vários estudos, entre eles na avaliação de professores da Educação Básica (ROCHA et al., 2016), de enfermeiros (SEBOLD et al., 2012), entre outros, demonstrando ser um instrumento de fácil aplicação e que pode ser utilizado em diversas populações.

Foram apresentadas 15 questões, sendo três para cada dimensão do perfil do EV, com uma pontuação de 0 a 3, tendo os seguintes valores atribuídos a cada questão: (0) absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; (1) às vezes corresponde ao seu comportamento; (2) quase sempre verdadeiro ao seu comportamento; e (3) a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida. Ao final, é realizado um somatório e verifica-se a pontuação do participante por domínio (máximo nove pontos) ou no total (máximo 45 pontos). Quanto maior a pontuação, melhor é a percepção positiva de EV.

Além do Pevi, os participantes deste estudo responderam questões de natureza sociodemográfica para caracterização da amostra, por exemplo: idade, sexo, status conjugal, formação (Bacharelado ou Licenciatura Plena), formação complementar (como Especialização), tempo de formação e em quais modalidades de ginástica coletiva atuam.

O programa estatístico utilizado para a análise dos dados foi o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows versão 20.0. Foram realizadas análises descritivas, como frequência relativa, frequência absoluta, média, desvio-padrão. Para a análise inferencial, foi feito primeiramente o teste de normalidade Shapiro Wilk, que não verificou normalidade. Assim, utilizou-se para a diferença das médias o teste de U Mann-Whitney. Já para a análise de correlação entre variáveis contínuas recrutou-se o teste de Spearman. Para todas as análises, considerou-se um nível de significância de 5%.

A média de idade dos participantes foi de $35,03 \pm (7,6)$ anos. A renda declarada por esses PEFs foi de R\$ $3.136,54 \pm (2.097,87)$. Já o tempo de formação profissional foi de $9,06 \pm (7,24)$ anos. As demais características dos professores avaliados estão apresentadas na Tabela 1 a seguir.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

	Variáveis	n	%
Sexo	Masculino	19	61,3
	Feminino	12	38,7
Estado civil	Com companheiro(a)	11	35,5
	Sem companheiro(a)	20	64,5
Formação	Licenciatura Plena	13	41,9
	Bacharelado	18	58,1
Pós-Graduação	Sim	15	48,4
	Não	16	51,6
Modalidades que trabalha	<i>Jump</i>	8	25,8
	<i>Bike</i>	10	32,3
	<i>Step</i>	4	12,9
	Mais de uma	9	29

Legenda: n: número de participantes. %: porcentagem. Fonte: Elaborada pelos autores (2020).

Os escores da pontuação da PEVI considerando cada domínio e seus indicadores estão apresentados na Tabela 2. A menor pontuação obtida foi no componente relacionado à Nutrição (5,32 pontos), e a maior referente ao Comportamento preventivo (7,42 pontos). Entre todos os indicadores apresentados a maior pontuação foi identificada na questão “Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista), usa sempre cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool?” (2,87 pontos). Já o indicador que apresentou menor avaliação foi a questão referente ao consumo de frutas e hortaliças (1,42 pontos).

Tabela 2 – Indicadores do estilo de vida

Questões do perfil de estilo de vida	X	DP
Nutrição		
Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças?	1,42	0,84
Você evita ingerir alimentos gordurosos e doces?	2,74	1,03
Você faz de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã?	2,16	1
Total nutrição	5,32	2,05

Atividade física	X	DP
Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança)?	2,45	0,92
Ao menos 2 vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?	2,61	0,76
Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador?	2,06	1,03
<i>Total atividade física</i>	<i>7,13</i>	<i>1,87</i>
Comportamento preventivo		
Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?	2,16	0,97
Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não ingere)?	2,39	0,84
Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista), usa sempre cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool?	2,87	0,43
<i>Total comportamento preventivo</i>	<i>7,42</i>	<i>1,52</i>
Relacionamentos		
Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?	2,84	0,37
Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais?	2,39	0,67
Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?	1,77	1,17
<i>Total relacionamentos</i>	<i>7</i>	<i>1,81</i>
Controle do estresse		
Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?	2,16	0,93
Você mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado?	2,16	0,82
Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?	2	1
<i>Total estresse</i>	<i>6,32</i>	<i>1,92</i>

Legenda: X: indicadores dos domínios. DP: desvio-padrão. Fonte: Elaborada pelos autores (2020).

Realizou-se a análise de diferença da pontuação geral do Pevi e seus indicadores entre as variáveis categóricas. Na comparação da pontuação geral do Pevi entre os que têm companheiro e os que não têm, não houve diferença significativa ($p = 0,534$). Porém, foi identificada diferença no indicador nº 3 do domínio Atividade física: “Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador?” ($p = 0,045$).

Na comparação da pontuação do Pevi e seus indicadores entre aqueles que têm Pós-Graduação e aqueles que não têm, não foi identificada diferença significativa na pontuação geral ($p = 0,736$). No entanto, diferenças foram identificadas nos indicadores nº 1 do domínio Comportamento preventivo ($p = 0,014$) e nº 1 do domínio Relacionamentos ($p = 0,013$).

Não foram identificadas diferenças significativas na comparação da pontuação do total Pevi entre as categorias: formados em Licenciatura ou Bacharelado ($p = 0,399$); modalidades ministradas ($p = 0,899$) e sexos ($p = 0,555$), tampouco entre todos os indicadores ($p > 0,05$).

Foi realizada a análise de correlação dos indicadores com a pontuação dos domínios do Pevi (Tabela 3). Identificou-se correlação positiva e significativa entre os domínios Nutrição e Comportamento preventivo ($r = 0,415$; $p = 0,020$), e entre os domínios Controle do estresse e Relacionamentos ($r = 0,0409$; $p = 0,022$). Assim, na primeira relação, quanto maior é o cuidado com as questões relacionadas à prevenção de doenças, maior também é o cuidado com o consumo de alimentos saudáveis. Da mesma forma, na segunda análise, à medida que os professores procuram manter bons relacionamentos, o controle do estresse é maior.

Tabela 3 – Análise de correlação dos indicadores com a pontuação dos domínios

INDICADORES DO DOMÍNIO COMPORTAMENTO PREVENTIVO (CP)	NUTRIÇÃO (N)	
	r	p-valor
Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?	0,604	<0,001
Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não ingere)?	-0,002	0,99
Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista), usa sempre cinto de segurança e, se dirigir, nunca ingere álcool?	0,04	0,832
INDICADORES DO DOMÍNIO NUTRIÇÃO (N)	COMPORTAMENTO PREVENTIVO (CP)	
	r	p-valor
Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças?	0,17	0,361
Você evita ingerir alimentos gordurosos e doces?	0,547	0,001
Você faz de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã?	0,037	0,842
INDICADORES DO DOMÍNIO CONTROLE DO ESTRESSE (CE)	RELACIONAMENTOS (R)	
	r	p-valor
Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?	0,309	0,091
Você mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado?	0,416	0,02
Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?	0,099	0,594
INDICADORES DO DOMÍNIO RELACIONAMENTOS (R)	CONTROLE DO ESTRESSE (CE)	
	r	p-valor
Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?	0,323	0,077
Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais?	0,325	0,075
Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?	0,349	0,054

Legenda: r: índice de correlação entre as variáveis. p-valor: nível de significância da análise.
Fonte: Elaborada pelos autores (2020).

No sentido de aprofundar as análises da tabela anterior, realizou-se a correlação entre a pontuação dos indicadores de um domínio com a pontuação total do domínio apenas das variáveis que obtiveram correlação significativa supracitadas. Assim, identificou-se que professores com bons hábitos de alimentação procuram conhecer e controlar os valores de pressão arterial e os níveis de colesterol ($r = 0,604$; $p < 0,001$). Além disso, quanto maior a pontuação nos hábitos de prevenção à saúde, maior também é a ingestão de alimentos gordurosos e doces ($r = 0,547$; $p = 0,001$). Também foram identificadas correlação significativa entre a pontuação do indicador “Você mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado?” com a pontuação geral do domínio Relacionamentos. Assim, à medida que os professores se mantêm calmos em uma discussão, maiores são as chances de eles manterem bons relacionamentos. Por fim, apesar de o domínio Relacionamentos se correlacionar com o domínio Controle do estresse, não foram identificadas correlações significativas entre os indicadores do domínio Estresse com a pontuação geral do domínio Relacionamentos ($p > 0,05$).

Como mencionado anteriormente, o presente estudo teve como objetivo avaliar o EV dos PEFs que atuam com ginástica coletiva em Florianópolis e São José. O principal achado desta pesquisa diz respeito à boa percepção do EV dos professores entrevistados, uma vez que, em uma pontuação máxima de 45 pontos, foram encontrados 33,19 pontos, ou seja, uma média de 73% do escore total. Todavia, houve diferenças entre os domínios, com destaque negativo para o de Nutrição entre os cinco domínios do Pevi.

Como foi apresentado nos resultados, entre os professores analisados o consumo de 5 porções de frutas e hortaliças apresentou escore baixo, o que implica diretamente a sua saúde alimentar como profissional, corroborando com outros estudos (BOTH; NASCIMENTO; BORGATTO, 2007; LEMOS; NASCIMENTO; BORGATTO, 2007). Por meio das respostas, supõe-se que os professores não conseguem se alimentar com cinco tipos diferentes de frutas e hortaliças todos os dias, isso se devendo à rotina diária desses PEFs. Em geral, são trabalhadores com sobrecarga de horário, baixa remuneração e falta de tempo. Além do fator nutricional, rotinas de trabalho de até três períodos, seja de trabalho de acompanhamento individual ou coletivo, podem causar desgaste emocional e físico (EMSLEY; EMSLEY; SEEDAT, 2009; PHILLIPS; SEN; McNAMEE, 2008; PORTO *et al.*, 2014).

Em contrapartida, o Comportamento preventivo foi o que apresentou maior pontuação entre os demais domínios. Dessa forma, controlar a pressão arterial e os níveis de colesterol, assim como se abster de fumar e ingerir álcool, são uma prio-

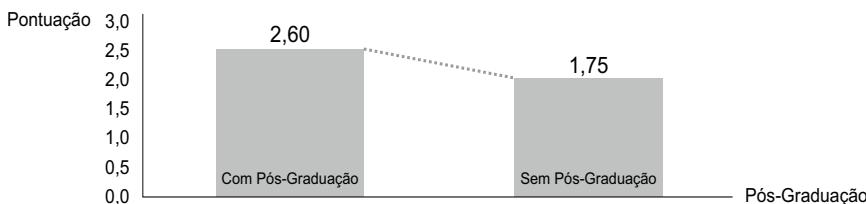
ridade entre os PEFs pesquisados. Esse resultado vem ao encontro com o estudo de Coutinho *et al.* (2012), no qual os autores ressaltam a importância do comportamento preventivo no que se refere a conhecer, entre outras coisas, os valores da pressão arterial e dos níveis de colesterol. O não controle desses indicadores em saúde pode ocasionar problemas cardiovasculares que, em casos mais graves, pode levar à morte. Nesse sentido, destaca-se a relevância do cuidado periódico com a realização dos exames, bem como a diminuição do consumo de álcool e tabacos.

A questão que obteve o maior escore nesse domínio foi “Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista), usa sempre cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool?”. O resultado mostra que, apesar da rotina, a segurança é uma prioridade, o que diverge dos números de acidentes de trânsito no país. Desde a promulgação da Lei nº 9.503, de 23 de setembro de 1997, que instituiu o novo Código de Trânsito Brasileiro (CTB), até a implantação da Lei nº 11.705, de 19 de junho de 2008 — conhecida popularmente como “Lei Seca” — que alterou o CTB ao proibir a direção sob efeito de álcool (BRASIL, 2008), pouco tem se conseguido fazer para reduzir a alta taxa de mortalidade por acidentes, que variou de 19,1 para 19,4 óbitos por 100.000 habitantes, entre 1998 e 2005 (JORGE, 2013).

Ainda no domínio do Comportamento preventivo, apesar do escore positivo apresentado anteriormente, a questão “Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?” apresentou diferença entre os professores sem e com Pós-Graduação, mostrando que quanto maior o conhecimento sobre saúde, maior o cuidado com ela (Figura 1). Isso fica evidente no estudo de Pucci *et al.* (2012): ao avaliarem pacientes com hipertensão arterial sistêmica, os autores encontraram o dado que, quanto maior o conhecimento do paciente sobre sua doença, maior o seu comprometimento com o tratamento, tornando-os corresponsáveis pelo sucesso terapêutico.

Figura 1 – Pontuação do comportamento estratificado por escolaridade

Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?



Fonte: Elaborada pelos autores (2020).

Apesar da diferença entre os domínios Nutrição e Comportamento preventivo, verificou-se uma correlação diretamente proporcional entre os domínios que se deve, principalmente, ao fato de, quando se tem um estilo de vida com alimentação saudável, há, consequentemente, uma maior preocupação com a saúde — haja vista que o controle alimentar tem relação direta com as doenças cardiovasculares, incluindo a hipertensão arterial (OLIVEIRA *et al.*, 2012). O EV também tem relacionado a ocorrência de doenças crônicas adquiridas à relevância na categoria docente. Aponta-se que em profissões como a de professores a demanda de trabalho é elevada, o controle sobre as atividades é limitado e existe um escasso suporte social, sendo que os principais riscos à saúde são relacionados a doenças desse tipo (ASSIS, 2006).

No domínio Relacionamentos, o resultado mostra que os professores buscam ter e cultivar boas amizades, bons relacionamentos, todavia a questão “Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?” teve uma pontuação baixa. Isso corrobora com a pesquisa realizada por Conceição e Duzzioni (2008), que também utilizam o instrumento e esse item apresentou uma incidência de comportamento de risco equivalente a 26,9% entre os acadêmicos da 1^a a 8^a fases do curso de Bacharelado em Educação Física de uma universidade particular do município de Criciúma-SC.

Os domínios Controle de estresse e Relacionamentos obtiveram correlação significativa e positiva. Assim, é importante entender a relação que os relacionamentos têm nos níveis de estresse. Isso fica evidente no estudo de Vedovato e Monteiro (2008) que, em relação ao Controle do estresse, destaca-se que a sobrecarga de trabalho, atrelada às obrigações familiares e às características pessoais e profissionais (sexo, faixa etária, formação acadêmica e tempo de serviço), pode interferir na forma de os docentes enfrentarem os fatores estressantes.

No que se refere ao EV, constatou-se que a maioria dos professores tem comportamentos positivos na avaliação global, apesar de alguns PEFs relatarem índices negativos e intermediários sobre os componentes Comportamento alimentar, Atividade física e Controle do estresse. É recomendada a implantação de políticas institucionais e ações de formação continuada, tanto para contemplar programas de reeducação alimentar e de controle do estresse quanto para promover a adoção de hábitos saudáveis de práticas de atividades físicas com os próprios PEFs (BOTH *et al.*, 2010).

No presente estudo, não foi realizada associação entre o conhecimento sobre o Pevi e as variáveis renda, escolaridade, comorbidade e nível de atividade física. No entanto, esta última é constantemente encontrada em estudos que a relacionam de acordo com o sexo e outras variáveis. Por exemplo, Ferrari, Silva e Petroski (2012), em estudo com universitários do curso de Educação Física, identificaram alguns comportamentos distintos entre homens e mulheres em relação à insatisfação com a massa corporal. Os autores destacam que mulheres insuficientemente ativas são quase dez vezes mais insatisfeitas com a magreza, quando comparadas às ativas fisicamente. Entre os homens, os insuficientemente ativos são quase quatro vezes mais insatisfeitos com o excesso de peso, em relação aos ativos fisicamente. Os componentes que apresentaram maior frequência percentual de comportamento de risco foram Nutrição e Controle do estresse, corroborando com outras pesquisas realizadas com estudantes de Educação Física (COELHO; SANTOS, 2006; FIGUEIREDO; ROSA; ARCHER, 2016).

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Dado o exposto, os resultados deste estudo apresentam que o EV dos professores avaliados é classificado como bom, segundo o instrumento utilizado. Ainda, ao analisar as questões do questionário coletivamente, verificou-se boa percepção no conhecimento sobre aspectos básicos do EV. Ante o exposto, diante a análise apresentada, pode-se inferir que, entre as variáveis analisadas pelo pentáculo do bem-estar, o Comportamento preventivo foi a área que apresentou a maior média entre os componentes do EV, e a Nutrição a menor.

É necessário salientar que o presente estudo tem algumas limitações: em primeiro lugar, ele tem um caráter transversal, com amostra não representativa — apenas 31 professores de academias —, o que não permite a generalização dos resultados. Em segundo lugar, em função da limitação de tempo para coleta de dados da pesquisa, por conta das restrições impostas pelas políticas de isolamento social devido à pandemia de covid-19, a amostra ficou aquém da esperada. Nesse sentido, sugere-se que pesquisas mais abrangentes sejam realizadas e que intervenções sejam feitas, a fim de avaliar objetivamente os hábitos de EV, para que esses achados possam ser generalizados.

Por fim, sugere-se que outras pesquisas de avaliação de conhecimento com PEFs física sejam realizadas, uma vez que essa base de dados é escassa.

REFERÊNCIAS

ASSIS, F. B. **Síndrome de Burnout:** um estudo qualitativo sobre o trabalho docente e as possibilidades de adoecimento de três professoras das séries iniciais. 2006. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – UFU, Uberlândia, 2006.

BOTH, J. et al. Bem-estar do trabalhador docente de Educação Física do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 39, n. 4, p. 380-388, 2017.

BOTH, J. et al. Condições de vida do trabalhador docente: associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 6, n. 3, p. 39-51, 2010.

BOTH, J. et al. Validação da escala “perfil do estilo de vida individual”. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 13, n. 1, p. 5-14, 2008.

BOTH, J.; NASCIMENTO, J.; BORGATTO, A. F. Estilo de vida dos professores de Educação Física ao longo da carreira docente no estado de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 54-64, 2007.

BRASIL. **Lei nº 9.503, de 23 de setembro de 1997.** Institui o Código de Trânsito Brasileiro. Brasília: Presidência da República, 1997. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9503compilado.htm. Acesso em: 21 jun. 2021.

BRASIL. **Lei nº 11.705, de 19 de junho de 2008.** Altera a Lei nº 9.503, de 23 de setembro de 1997, que ‘institui o Código de Trânsito Brasileiro’, e a Lei nº 9.294, de 15 de julho de 1996, que dispõe sobre as restrições ao uso e à propaganda de produtos fumígeros, bebidas alcoólicas, medicamentos, terapias e defensivos agrícolas, nos termos do § 4º do art. 220 da Constituição Federal, para inibir o consumo de bebida alcoólica por condutor de veículo automotor, e dá outras providências. Brasília: Presidência da República, 2008. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11705.htm. Acesso em: 21 jun. 2021.

CARRARO, E. C.; MILITÃO, E. C.; VIANA, H. B. A percepção dos educadores quanto ao seu papel na promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis no ambiente escolar. **Revista da Faculdade de Educação**, Cáceres, ano 17, v. 32, n. 2, p. 189-213, jul./dez. 2019.

COELHO, C. W.; SANTOS, J. F. S. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos calouros de um centro de ciências tecnológicas. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 11, n. 97, online, jun. 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd97/>

saudade.htm#:~:text=Os%20dados%20mostram%20que%20h%C3%A1,para%20obter%20benef%C3%ADcios%20para%20sa%C3%BAde. Acesso em: 20 jul. 2021.

CONCEIÇÃO, V. J. S.; DUZZIONI, F. I. Estilo de vida de universitários: um estudo descritivo com acadêmicos do curso de Educação Física. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 13, n. 124, *online*, set. 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd124/estilo-de-vida-de-universitarios-um-estudo-descritivo-do-curso-de-educacao-fisica.htm#:~:text=Conclui%2Dse%20que%20o%20perfil,manter%20as%20condi%C3%A7%C3%B5es%20de%20sa%C3%BAde.&text=O%20estilo%20de%20vida%20adotado,que%20se%20refere%20%C3%A0%20alimenta%C3%A7%C3%A3o.> Acesso em: 20 jul. 2021.

COUTINHO, R. et al. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde de professores. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 17, n. 169, *online*, maio 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd168/estilo-de-vida-relacionado-a-professores.htm#:~:text=A%20amostra%20constou%20de%20111,melhor%20e%20se%20cuidam%20mais.> Acesso em: 20 jul. 2021.

EMSLEY, R.; EMSLEY, L.; SEEDAT, S. Occupational disability on psychiatric grounds in South African school-teachers. **African Journal of Psychiatry**, Johannesburg, v. 12, n. 3, p. 223-226, Aug. 2009.

FERNANDES, G. C. P. S.; VANDENBERGUE, L. O estresse, o professor e o trabalho docente. **Revista Labor**, Fortaleza, v. 1, n. 19, p. 75-86, jan./jun. 2018.

FERRARI, E. P.; SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L. Associação entre percepção da imagem corporal e estágios de mudança de comportamento em acadêmicos de educação física. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 14, n. 5, p. 535-544, 2012.

FIGUEIREDO, N. F. R.; ROSA, L. F.; ARCHER, M. I. B. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde: acadêmicos de Educação Física. **Universitas: Ciências da Saúde**, Brasília, v. 14, n. 2, p. 115-124, jul./dez. 2016.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

JORGE, M. H. P. M. **Acidentes de trânsito no Brasil**: um atlas de sua distribuição. São Paulo: Associação Brasileira de Medicina de Tráfego, 2013.

LEMOS, C. A. F.; NASCIMENTO, J. V.; BORGATTO, A. F. Parâmetros individuais e sócio-ambientais da qualidade de vida percebida na carreira docente em Educação Física. **Revista**

Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 81-93, abr./jun. 2007.

MOREIRA, H. R. et al. Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de Educação Física ao longo da carreira docente. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 900-912, out./dez. 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

OLIVEIRA, E. P. et al. A variedade da dieta é fator protetor para a pressão arterial sistólica elevada. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 98, n. 4, p. 338-343, abr. 2012.

PHILLIPS, S. J.; SEN, D.; McNAMEE, R. Risk factors for work-related stress and health in head teachers. **Occupational Medicine**, London, v. 58, n. 8, p. 584-586, Dec. 2008.

PORTO, L. A. et al. Doenças ocupacionais em professores atendidos pelo Centro de Estudos da Saúde do Trabalhador (Cesat). **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 28, n. 1, p. 33-49, jan./jun. 2014.

PUCCI, N. et al. Conhecimento sobre hipertensão arterial sistêmica e adesão ao tratamento anti-hipertensivo em idosos. **Revista Brasileira de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. 322-329, jul./ago. 2012.

ROCHA, R. E. R. et al. Prevalência de estresse e qualidade de vida de professores de Educação Física da Educação Básica. **Unoesc & Ciência**, Joaçaba, v. 7, n. 2, p. 219-222, jul./dez. 2016.

SEBOLD, L. F. et al. Contribuições de encontros de sensibilização e cuidado para acadêmicos de Enfermagem. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Santa Maria, v. 2, n. 2, p. 386-393, maio/ago. 2012.

VASCONCELOS-ROCHA, S. et al. Características ocupacionais e estilo de vida de professores em um município do Nordeste brasileiro. **Revista de Salud Pública**, Bogotá, v. 18, p. 214-225, 2016.

VEDOVATO, T. G.; MONTEIRO, M. I. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 42, n. 2, p. 290-297, jun. 2008.

INOVAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA: CURSO ONLINE GRATUITO EM PODCAST PARA ESTUDANTES E PROFISSIONAIS

Fábio Hech Dominski¹

Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Guilherme Torres Vilarino

Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Novos problemas acarretam novos desafios que precisam de soluções efetivas e seguras. A pandemia causada pelo novo coronavírus (Sars-CoV-2) exigiu alterações no cotidiano, modificando hábitos e costumes, que vão desde como as pessoas se cumprimentam até o modo de trabalhar, estudar e praticar exercício físico (ALHUSSEINI; ALQAHTAN, 2020; GONZALEZ *et al.*, 2020; LEÓN-ZARCEÑO *et al.*, 2021).

Em função dessa situação, os profissionais e estudantes de Educação Física tiveram que se adaptar, criando estratégias para manter seus alunos fisicamente ativos e para continuar se aperfeiçoando profissionalmente (DHAWAN 2020; HAMMAMI *et al.*, 2020). Alguns estudos que investigaram o impacto da pandemia na prática de atividades físicas verificaram que o isolamento social reduziu drasticamente os níveis de atividade física e, consequentemente, aumentou o comportamento sedentário (STOCKWELL *et al.*, 2021). Esse cenário despertou a atenção dos Profissionais de Educação Física (PEFs) que, cientes da sua responsabilidade social com a promoção da saúde, buscaram alternativas com o uso da tecnologia para alcançar cada vez mais pessoas. Assim, a utilização de vídeos e de plataformas de *streaming* se tornaram fundamentais aos PEFs (BRATLAND-SANDA *et al.*, 2020).

Os PEFs devem, conforme consta na **Resolução do Conselho Federal de Educação Física nº 307** (CONFEF, 2015), manter-se atualizados quanto aos conhecimentos técnicos, científicos e culturais, e informados quanto à descoberta de pesquisas científicas a fim de prestar o melhor serviço e contribuir para

1- fabio.dominski@udesc.br | CREF 017388-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3486938309340015>

o desenvolvimento da profissão. Nesse sentido, a pandemia criou dificuldades, pois diversos eventos técnicos e científicos foram cancelados, sendo preciso buscar outras fontes de informações confiáveis para manter uma formação continuada.

Pensando em seu processo de formação, muitos profissionais recorreram a video-aulas, *e-books*, bases de dados e, mais recentemente, aos *podcasts*. Devido às novas demandas e à necessidade de otimizar o tempo, a procura por conteúdos em áudio cresceu no último ano. Hoje, o *podcast* é uma mídia em exponencial crescimento, principalmente devido ao consumo do conteúdo sob demanda, ou seja, o ouvinte tem o conteúdo disponibilizado em qualquer momento e local.

Com base no exposto, o objetivo do presente relato de experiência é descrever uma ação de ensino por meio de curso *online* em *podcast* para estudantes e profissionais de Educação Física.

JUSTIFICATIVA

Considerando a educação como um processo dinâmico e contínuo, em que a atualização é necessária, utilizar as novas Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) pode auxiliar na formação de pensamento crítico sobre diversos assuntos (BRAGÉ et al., 2020). Nesse sentido, uma das vertentes dos *podcasts* é o formato educacional. De acordo com Coutinho e Bottentuit Junior (2008), essa é a forma mais recente de *podcast* e tem relação com o ensino a distância (EaD), que foi impulsionado pela pandemia de covid-19. Além dos benefícios da mídia, a inclusão de conteúdos em áudio favorece pessoas com deficiência visual.

Nesse sentido, já existem relatos do uso de *podcasts* dentro do modelo de metodologia ativa de sala de aula invertida, caracterizada pelo acesso ao estudo dos alunos em casa e pela aplicação dos conhecimentos em situações reais por meio de atividades em classe (BARIN et al., 2019). A flexibilização no acesso ao conteúdo contribui para o processo de construção do conhecimento, sendo um ponto forte da utilização do *podcast*.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

O programa de rádio e *podcast* “Exercício Físico e Ciência” é um canal de divulgação científica desenvolvido e elaborado por Fábio Hech Dominski — professor de Educação Física da Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), do campus de Joinville, e doutor em Ciências do Movimento Humano —, com o objetivo de apresentar temas relacionados à prática de exercícios físicos, sempre baseados em evidências

científicas. Com início em outubro de 2019, os programas de áudio são desenvolvidos para transmitir informações relevantes e de interesses coletivos em um curto tempo.

O referido *podcast* apresenta diferentes quadros, com o intuito de alcançar diferentes públicos. O primeiro é composto pelos programas semanais (dois episódios por semana, às terças e quintas-feiras) com duração média de 5 minutos cada. Seu público-alvo é a sociedade em geral, pois são promovidas e divulgadas informações para melhorar a prática de atividades físicas, exercícios físicos e esportes da população.

Outro quadro acontece toda última sexta-feira do mês, quando é realizada uma entrevista com professores e pesquisadores da Educação Física sobre temáticas relevantes na área, porém essa é uma conversa livre e sem roteiro, com tempo em torno de uma hora. Esse quadro é voltado aos estudantes e profissionais de Educação Física, pois aprofunda os temas e discute informações técnicas e teóricas. Também com foco nesse público são realizadas séries temáticas especiais, como em novembro de 2020, quando foram tratadas as variáveis da prescrição de exercícios relacionadas à hipertrofia muscular, em uma sequência de dez episódios.

A ação mais recente e inovadora no *podcast* “Exercício Físico e Ciência” foi a criação de um curso *online* para estudantes e profissionais de Educação Física, em março de 2021. Até então não tinham sido observados cursos *online* no formato de *podcast*, e o crescimento da mídia foi o fator influenciador para a ideia. O curso, em sua primeira edição, levou o nome do *podcast* (“Exercício Físico e Ciência”).

Esse curso foi construído pelos professores Fábio Hech Dominski e Guilherme Torres Vilarino — professor do curso de Educação Física da Udesc, do campus de Florianópolis —, visando fornecer base teórica com conceitos e definições básicas na área de atividade física e saúde para profissionais e estudantes das áreas da saúde (Educação Física, Fisioterapia, Medicina e Enfermagem). Ocorreu de 8 a 12 de março, de forma totalmente gratuita, com carga horária de seis horas, sendo disponibilizada a certificação aos participantes, que puderam acessar as aulas nas principais plataformas de áudio, como Spotify, Google Podcasts, Amazon Music, Apple Podcasts, Anchor, Podcastaddict, IheartRadio, entre outras.

A área da Educação Física carece de conteúdos e cursos de divulgação de conhecimento científico; assim, o diferencial do curso foi oferecer informações, a partir de evidências científicas de alta qualidade e extremamente atuais, sendo que os últimos artigos científicos publicados em revistas científicas de qualidade serviram para embasar o curso. A distribuição dos conteúdos e dos participantes de cada aula está apresentada no Quadro 1 a seguir.

Quadro 1 – Estrutura do curso *online* em *podcast*: número e tempo de aula, tema, conteúdo e professores

Aula	Tempo da aula	Tema	Conteúdo	Professores
1	1 hora e 36 minutos	Fundamentos da atividade física/exercício físico	Conceitos básicos sobre atividade física, exercício físico, aptidão física e seus componentes (relacionados à saúde e à performance motora), inatividade física e sedentarismo; dados sobre os níveis de atividade física; entrevista com pesquisadora sobre as novas recomendações (WHO, 2020) e os efeitos da prática de atividade física e exercício físico.	Fábio Dominski, Guilherme Vilarino e Edina Camargo (UFPR)
2	40 minutos	A pesquisa na Educação Física e a prática baseada em evidências (PBE)	Dificuldades sobre atualização profissional; união do conhecimento prático e científico; realidade da PBE na Educação Física — barreiras e desafios.	Fábio Dominski e Guilherme Vilarino
3	1 hora e 4 minutos	Princípios básicos do condicionamento físico	Princípios de individualidade biológica, sobrecarga; interdependência volume-intensidade; adaptação, progressão e continuidade; uso e desuso ou reversibilidade; especificidade. Entrevista com professor sobre a aplicação dos princípios na prática, especialmente na musculação.	Fábio Dominski, Guilherme Vilarino e Moacir Pereira Júnior
4	1 hora e 52 minutos	Mesa-redonda com pesquisadores	Discussão sobre os temas abordados nas aulas anteriores.	Fábio Dominski, Guilherme Vilarino, Affonso Kulevic (BK Training) e Kaine Guedes Escobar (Ksportsfisio)

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Além das informações científicas apresentadas durante o curso, a participação de professores que atuam na pesquisa e na prática foi um diferencial para atender à demanda de relacionar o conteúdo aprendido com a atuação profissional específica. O curso teve 245 inscritos, sendo 130 estudantes de Educação Física, 78 PEFs graduados, 18 estudantes/profissionais da Fisioterapia e 19 de outras áreas. Os participantes tinham de 18 a 74 anos, de 60 cidades diferentes, sendo a maioria de Florianópolis, São José e Joinville-SC.

A avaliação do curso realizada pelos participantes, que atribuíram uma nota (de 0 a 10), teve média de 9,46 (mín. 5; máx. 10). Seguem alguns depoimentos:

Profissional de Educação Física, 32 anos - Achei a iniciativa sensacional. O curso teve uma excelente qualidade, do início ao fim. Os temas abordados são básicos para a prática do Profissional de Educação Física e, portanto, de fundamental importância. A forma como vocês souberam abordá-los com didática, aprofundamento e propriedade fez a absoluta diferença neste curso. Só agradeço por disponibilizar este excelente material e já virei fã desse *podcast* que até então não conhecia!

Estudante de Educação Física, 18 anos - Excelente ideia de fazer um curso *online* em *podcast*. Tem tudo para crescer e evoluir dia a dia. É muito comum dizer que na atualidade tempo é dinheiro, ou seja, é necessário saber no que usar seu tempo. Com certeza ouvindo cursos assim só temos a ganhar. Muito obrigado!

Profissional de Educação Física, 32 anos - Parabéns pelo trabalho, Fábio e Guilherme! Fazia tempo que eu não ficava tão empolgado para fazer um curso! Muito dinâmica a ideia de fazer por *podcast* e a forma que foram construídos os módulos. A minha sugestão, para um próximo curso, seria trazer acadêmicos de Educação Física e Fisioterapia para que eles apresentem dúvidas, dificuldades encontradas na formação etc. Falo isso pelo fato de a questão de a PBE ser essencial para a ótima formação do profissional, mas que é muito recente para as áreas da Fisio e, principalmente, da Educação Física. Não vejo em currículos uma disciplina de PBE (raros casos em que são oferecidas como optativa). Ao meu ver, se queremos uma Educação Física pautada em ciência, e principalmente em PBE, é na formação desse profissional que devemos atuar. Parabéns novamente pelo curso!

Os depoimentos dos participantes mostram a relevância da iniciativa de ensino via *podcast*, demonstrando que há uma demanda entre os estudantes e profissionais de Educação Física para esse tipo de conteúdo.

FORÇAS E LIMITAÇÕES

Os *podcasts* vêm crescendo como um recurso educacional atraente e atualmente existem nas mais diversas áreas. Eles são uma mídia bem abrangente e, na ciência, tem uma abertura cada vez maior: o 13º *podcast* do Brasil é sobre ciência, o Scicast. Segundo a Associação Brasileira de Podcasters, os de ciência aumentaram 9% de sua audiência (ABPOD, 2019).

Uma das suas vantagens é poder ouvi-lo com atenção compartilhada, ou seja, enquanto são realizadas atividades domésticas (como lavar louça, varrer ou passar pano na casa) ou, enquanto dirige ou permanece no transporte urbano, são feitos exercícios. Isso é diferente de quando, por exemplo, a pessoa consome algum conteúdo com vídeos, em que a atenção tem que ser exclusiva. O conteúdo está disponível sob demanda, no dia e na hora que quiser consumir, em diversos dispositivos (PC, *tablet* ou *smartphone*) e aplicativos. Por outro lado, os participantes apontaram barreiras para prestar total atenção nas aulas, como possíveis distrações.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Além de divulgação científica, o *podcast* pode ser utilizado como ferramenta de ensino e formação profissional como inovação na prática pedagógica, com características, tais como acesso rápido e fácil ao conhecimento, na grande maioria das vezes gratuito e otimizando o tempo dos usuários.

Sugere-se a continuidade nos cursos *online* em *podcast* em áreas, como: psicologia do esporte e do exercício, fisiologia do exercício, pedagogia do exercício e comportamento motor.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PODCASTERS (ABPOD). **PodPesquisa 2019**. Disponível em: <https://abpod.org/podpesquisa>. Acesso em: 23 jul. 2021.

ALHUSSEINI, N.; ALQAHTANI, A. Covid-19 pandemic's impact on eating habits in Saudi Arabia. **Journal of Public Health Research**, London, v. 9, n. 3, p. 354-360, 2020. Disponível em: <https://www.jphres.org/index.php/jphres/article/view/1868/649>. Acesso em: 18 jul. 2021.

BARIN, C. S. et al. Práticas pedagógicas inovadoras: o uso do *podcast* na perspectiva da sala de aula invertida. **Renote – Revista Novas Tecnologias na Educação**, Porto Alegre, v. 17, n. 3, dez. 2019, p. 518-526. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/renote/article/view/99535/55679>. Acesso em: 18 jul. 2021.

BRAGÉ, É. G. et al. Desenvolvimento de um *podcast* sobre saúde mental na pandemia de covid-19: um relato de experiência. **Brazilian Journal of Health Review**, São José dos Pinhais, v. 3, n. 4, p. 11368-11376, jul./ago. 2020. Disponível em: <https://www.brazilian-journals.com/index.php/BJHR/article/download/15931/13060>. Acesso em: 18 jul. 2021.

BRATLAND-SANDA, S. et al. The impact of covid-19 pandemic lockdown during spring 2020 on personal trainers' working and living conditions. **Frontiers in Sports and Active Living**, Lausanne, v. 2, p. 1-12, Dec. 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2020.589702/pdf>. Acesso em: 18 jul. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFED). **Resolução CONFEF nº 307, de 9 de novembro de 2015**. Dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs. Rio de Janeiro: CONFEF, 2015. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/381>. Acesso em: 18 jul. 2021.

COUTINHO, C. P.; BOTTENTUIT JUNIOR, J. B. Comunicação educacional: do modelo unidireccional para a comunicação multidirecional na sociedade do conhecimento. In: CONGRESSO DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO (SOPCOM), 5., 2007, Braga. **Anais** [...]. Braga: Universidade do Minho, 2007. p. 1844-1857. Disponível em: <http://www.lasics.uminho.pt/ojs/index.php/5sopcom/article/download/168/164>. Acesso em: 18 jul. 2021.

DHAWAN, S. Online learning: a panacea in the time of covid-19 crisis. **Journal of Educational Technology Systems**, Thousand Oaks, v. 49, n. 1, p. 5-22, Sep. 2020. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0047239520934018>. Acesso em: 18 jul. 2021.

GONZALEZ, T. et al. Influence of covid-19 confinement on students' performance in higher education. **Plos One**, San Francisco, v. 15, n. 10, online, Oct. 2020. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0239490>. Acesso em: 18 jul. 2021.

HAMMAMI, A. et al. Physical activity and coronavirus disease 2019 (covid-19): specific recommendations for home-based physical training. **Managing Sport and Leisure**, Milton Park, p. 1-6, Apr. 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/23750472.2020.1757494?needAccess=true>. Acesso em: 18 jul. 2021.

LEÓN-ZARCEÑO, E. et al. Habits and psychological factors associated with changes in physical activity due to covid-19 confinement. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 12, n. 4, p. 1-11, Feb. 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.620745/pdf>. Acesso em: 18 jul. 2021.

STOCKWELL, S. et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the covid-19 pandemic lockdown: a systematic review. **BMJ Open Sport & Exercise Medicine**, Auckley, v. 7, n. 1, p. 1-8, 2021. Disponível em: <https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/7/1/e000960.full.pdf>. Acesso em: 18 jul. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior**. Geneva, 25 Nov. 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1315866/retrieve>. Acesso em: 23 jul. 2021.

JOGOS E BRINCADEIRAS: UM NOVO OLHAR PARA A CONSCIENTIZAÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Fagner Amauri da Silva Viana¹

Uniasselvi e Sesi

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

A busca pela saúde é algo que todo ser humano realiza, e os hábitos das pessoas podem contribuir para manter ou diminuir a saúde. Neutzling et al. (2010) explicam que, entre os hábitos saudáveis, estão a prática de uma dieta saudável, atividade física e evitar o tabagismo. Vinholes, Assunção e Neutzling (2009) afirmam que existe uma tendência de que hábitos saudáveis se consolidam e melhoram com o passar dos anos, pois pessoas adultas os cultivam melhor que os indivíduos mais jovens.

Assim, pode-se afirmar que, quanto mais cedo crianças e adolescentes incorporarem hábitos saudáveis às suas vidas, melhor será sua saúde como um todo e tenderão a se consolidar na vida adulta, melhorando-a ainda mais (CANCELIER, 2017). Dutra (2018) vê a escola como um local de grande importância para promover esses costumes, pois os alunos passam grande parte de seu tempo nesse espaço, sendo o lugar ideal para refletir e construir conceitos que possibilitem mudança de atitudes. Em tempos de excesso de informação, é indispensável que os estudantes sejam conscientizados sobre hábitos saudáveis e emerge a necessidade de utilizar estratégias de ensino que possam auxiliar na incorporação deles.

Cecchetto (2013, p. 19) alerta que já há alguns anos a saúde deixou de ser entendida como ausência de doença e entre os hábitos não saudáveis estão “[...] o uso do tabaco, sedentarismo, hábitos alimentares como preferência por alimentos gordurosos e doces, abuso de sal, uso de álcool e drogas”. Portanto, elaborar estratégias para minimizar esses hábitos não saudáveis e promover hábitos saudáveis deve ser preocupação dos professores que lidam com alunos, principalmente os do Ensino Fundamental (EF).

1- fagner_amauri@hotmail.com | CREF 017734-G/SC
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0656696936867454>

Também pode ser citada a falta de evidências científicas que relacionem conhecimento e mudança de comportamento, sobretudo nesses tempos em que se vive uma pandemia mundial e o conhecimento científico não é apenas questionado como também deixado de lado, inclusive por autoridades mundiais.

As estratégias pedagógicas, aliadas às experiências profissionais, com brincadeiras e jogos, podem auxiliar a despertar os alunos para a consciência da importância de hábitos saudáveis. Assim, emergiu o questionamento para este recorte da pesquisa: como estabelecer uma estratégia de ensino que auxilie na conscientização e mudança de hábito de alunos do EF para que possam melhorar e manter a saúde?

Logo, definiu-se como objetivo geral elaborar estratégias de ensino capazes de auxiliar os professores na conscientização dos alunos do EF na busca de melhorias e manutenção de sua saúde. Para atingi-lo, os seguintes objetivos específicos foram estabelecidos: i) verificar temas de importância a serem abordados com os alunos para despertar seu interesse e criar hábitos saudáveis; ii) definir a diferença entre jogos e brincadeiras; e iii) estabelecer uma estratégia de ensino capaz de auxiliar na conscientização acerca da saúde nos alunos do EF.

Ante o exposto, a conscientização sobre hábitos saudáveis deve ocorrer o mais cedo possível, e a escola se apresenta como o local ideal para isso, visto o grande período que os alunos passam nela. Logo, justifica-se a relevância deste trabalho, que convida à reflexão sobre a saúde como um todo e pode auxiliar os colegas professores a implementarem esse tema tão relevante em suas aulas.

Este trabalho bibliográfico está organizado em cinco seções, sendo a primeira delas esta introdução; a segunda ocupa-se da metodologia; a terceira traz a revisão de literatura; a quarta apresenta os resultados e as discussões; e a quinta trata das considerações finais, finalizando com as referências utilizadas.

METODOLOGIA

Este artigo é um recorte de uma pesquisa mais ampla, realizada no âmbito do Mestrado Profissional em Saúde Pública da Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc). Esta pesquisa pode ser caracterizada como bibliográfica (GIL, 2010) e qualitativa (BAUER; GASKELL, 2010).

Segundo os **Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs)** de Educação Física, é “[...] responsabilidade da Educação Física escolar diversificar, desmistificar, contextualizar, e, principalmente, relativizar valores e conceitos da cultura corporal

de movimento” (BRASIL, 1998, p. 37). Segundo Viana (2020, p. 33), os PCNs também pontuam que “[...] aprender sobre a relação existente entre a prática de atividades corporais e a recuperação, manutenção e promoção da saúde é de suma importância”. É igualmente necessário incluir o sujeito e a sua experiência pessoal, considerando os benefícios, os riscos, as indicações e as contraindicações de práticas da cultura corporal, além das medidas de segurança no exercício. Afinal, “[...] o histórico pessoal relacionado às atividades corporais constituem um sujeito real que deve ser considerado na formulação de qualquer programa de saúde que envolva atividade física” (BRASIL, 1998, p. 38).

Já a **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)** informa que

A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social [...]. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo (BRASIL, 2017, p. 213).

Assim, a Educação Física está inserida na cultura, e não se limita somente ao movimento e deslocamento corporal. Portanto, ela seria o componente curricular mais indicado para introduzir e trabalhar mudanças comportamentais nos alunos para o desenvolvimento cultural de hábitos saudáveis. Mas é importante, também, que outros componentes curriculares se ocupem da temática. A **BNCC** menciona jogos e brincadeiras em outros componentes curriculares também. Na Educação Física, especificamente, esse documento apresenta uma unidade temática referente aos jogos e às brincadeiras, além de pontuar que

Essas práticas não possuem um conjunto estável de regras e, portanto, ainda que possam ser reconhecidos jogos similares em diferentes épocas e partes do mundo, esses são recriados, constantemente, pelos diversos grupos culturais (BRASIL, 2017, p. 214).

Assim, percebe-se que a **BNCC** incentiva a **recriar** jogos e brincadeiras e por meio deles despertar o interesse dos alunos por práticas saudáveis, que podem e devem ser incorporadas culturalmente.

Além da **BNCC**, as pesquisas mencionadas na subseção “A escola como ponto de partida” deste artigo demonstram a importância e a necessidade de se trabalhar a temática nas escolas, o que foi buscado com este texto. Contudo, não foram encontrados trabalhos na literatura pesquisada que pudesse fornecer conhecimento sobre hábitos saudáveis utilizando metodologias adequadas para crianças e adolescentes.

A SAÚDE: DIREITO DE TODOS

Para iniciar, é preciso, primeiramente, compreender que **saúde** não é um conceito simples. Há algum tempo **a ausência de doenças** não é mais sinônimo de **saúde**. Isso aponta para uma complexidade maior em relação ao assunto. Pode-se afirmar que ela é imprescindível para o desenvolvimento humano, sendo um direito expresso na Constituição Federal (BRASIL, 1988).

Diante da complexidade do tema, concorda-se com Czeresnia (2009), que afirma não ser possível **traduzir a saúde** como conceito científico, também o sofrimento que caracteriza o adoecimento não pode ser explicado. Almeida Filho (2011) descreve dimensões para uma saúde integral, que compreendem aspectos emocionais, físicos, sociais, intelectuais e espirituais que, juntos, compõem um todo.

Contudo, ainda é necessário perceber a necessidade da manutenção da saúde o mais cedo possível. Assim, será lançado um olhar sobre o papel que a escola pode desempenhar nessa empreitada.

A ESCOLA COMO PONTO DE PARTIDA

A literatura não traz uma relação entre conhecimento e mudança de comportamento de forma clara e efetiva, sendo, por vezes, ambígua e difusa. Portanto, é imprescindível que as crianças conheçam hábitos verdadeiramente saudáveis e reconheçam sua importância na saúde, principalmente que ela é inerente a cada indivíduo, sendo subjetiva, singular e privada (ALMEIDA FILHO, 2011).

Para Campos, Schall e Nogueira (2013), o consumo de cigarro, álcool e outras drogas, o sedentarismo, os alimentos gordurosos e os doces são fatores que prejudicam a saúde. Para conseguir evitar esses hábitos, crianças e adolescentes devem “[...] compreender a saúde como resultante das ações de alimentação, higiene e ausência de doenças ou acidentes, [também] questões relacionadas ao fumo, às drogas ou aos entorpecentes” (MOHR, 2000, p. 101). Além desses fatores, Nascimento (2014) afirma que é primordial conhecer o sono. Mota Andrade, Franco e Motta (1999) complementam que o estresse familiar afeta o desenvolvimento e a saúde da criança como fatores que influenciam a saúde de modo geral.

Segundo Czeresnia (2009) e Dutra (2018), a escola é o lugar por excelência para a promoção da saúde. Como os hábitos da infância tendem a permanecer na fase adulta (CANCELIER, 2017), eles são **consolidados e melhorados**.

nessa etapa da vida (VINHOLES; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009). O tempo que os alunos passam na escola justifica que ela seja o ponto de partida para a conscientização e promoção da saúde (DUTRA, 2018). A escola é o local apropriado para abordar a temática e preparar os alunos para que possam lidar com os múltiplos fatores que envolvem uma vida saudável.

Em 2015, o IBGE realizou a **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)**, que

Investiga informações que permitem conhecer e dimensionar os fatores de risco e proteção à saúde dos adolescentes. [...] Na primeira edição, os escolares do 9º ano do ensino fundamental (antiga 8ª série) das escolas públicas e privadas dos Municípios das Capitais constituíram sua população-alvo; [...] [e adolescentes de] 13 a 17 anos de idade frequentando as etapas do 6º ao 9º ano do ensino fundamental (antigas 5ª a 8ª séries) e da 1ª a 3ª série do ensino médio, [constituindo a segunda amostra] (IBGE, 2015, *online*).

Os resultados demonstraram que 23,2% dos estudantes até 15 anos apresentaram excesso de peso e 12,5% dos alunos do 9º ano do EF tinham seu sono afetado por preocupações e ansiedade. A pesquisa ainda apontou que “[...] a atividade física também é objeto de várias políticas de promoção à vida saudável e tem na escola um importante ponto de apoio e disseminação” (IBGE, 2016, p. 36).

Quanto à alimentação, “[...] 49,7% desses alunos que estudam em escolas públicas [...] podem comprar guloseimas [...], 58,5% podem comprar refrigerantes e 63,7% podem comprar salgadinhos industrializados” (IBGE, 2016, p. 35).

A **PeNSE** também investigou o uso de drogas ilícitas, como maconha, cocaína, crack, entre outras. Os resultados mostram que 9% dos alunos do 9º ano do EF já usaram drogas ilícitas (IBGE, 2016). Os resultados dessas pesquisas apontam caminhos para a escolha dos temas a serem abordados, no intuito de desenvolver a consciência dos estudantes para práticas saudáveis já na escola.

Além da **PeNSE**, há outras políticas públicas para a saúde na escola que fundamentam e justificam a escolha dos temas a serem trabalhados em toda a rede de ensino, destacando-se o Programa Saúde na Escola (PSE), que “visa à integração e articulação permanente da educação e da saúde, proporcionando melhoria da qualidade de vida da população brasileira” (BRASIL, 2018, *online*). Promover a saúde abrange o desenvolvimento da capacidade de cada indivíduo para poder utilizar vários fatores que dizem respeito a ela. Dessa forma, cada pessoa terá mais facilidade de reconhecer as particularidades que podem ajudar na própria saúde (CZERESNIA, 2009).

Assim, as próximas subseções abordam os temas que emergiram das políticas públicas e dos autores buscados para a fundamentação até o momento.

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

A **BNCC** afirma que é no EF que os

[...] estudantes se deparam com desafios de maior complexidade [...]. É importante, nos vários componentes curriculares, retomar e ressignificar as aprendizagens [...] visando ao aprofundamento e à ampliação de repertórios dos estudantes (BRASIL, 2017, p. 60).

A **PeNSE** complementa essa informação quando pontua:

[...] ainda que a formação de hábitos alimentares seja um processo dinâmico, desenvolvido ao longo da vida, o registro do primeiro aprendizado, ocorrido na infância e adolescência, permanece durante todo o ciclo vital (IBGE, 2016, p. 44).

Dessa forma, ressignificar a aprendizagem por meio da prática pode “[...] fortalecer a autonomia desses adolescentes, oferecendo-lhes condições e ferramentas para acessar e interagir criticamente com diferentes conhecimentos e fontes de informação” (BRASIL, 2017, p. 60).

Para Carneiro (2003, p. 1), “a alimentação é, após a respiração e a ingestão de água, a mais básica das necessidades humanas”, podendo ser ressignificada na escola.

O **Guia alimentar para a população brasileira** informa que a alimentação diz respeito aos nutrientes e alimentos que os contêm, como eles são preparados e combinados entre si e “às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar” (BRASIL, 2014, p. 15).

Rocha (2015, p. 3) traz que

Alimentação adequada e saudável é a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis; quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos.

O **Guia** ainda traz que há

[...] Quatro categorias de alimentos, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção [...]. [Entre elas os] alimentos *in natura*, [...] [que] são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. [...] A segunda categoria compreende a produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias, [como] óleos, açúcar e sal. A terceira categoria corresponde a produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães. A quarta categoria corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial, [como] refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo” (BRASIL, 2014, p. 25-26).

O **Guia** traz alertas importantes, como preferir alimentos *in natura*, evitar os ultraprocessados e que “[...] há muitas informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis” (BRASIL, 2014, p. 105). Logo, é imprescindível compreender a importância da alimentação e, quanto mais cedo isso ocorrer na vida do indivíduo, mais contribuirá para o seu desenvolvimento. Isso porque hábitos adquiridos na infância tendem a se perpetuar na vida adulta (CANCELIER, 2017; DUTRA, 2018) e tornam-se ainda mais efetivos com a idade (VINHOLES; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009).

INATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO

O primeiro habitante, também conhecido como homem primitivo,

[...] desenvolveu-se em um ambiente em que os alimentos eram de fontes naturais, e as restrições sazonais de consumo eram frequentes. Assim, evoluiu com reservas nos momentos de fartura e mecanismos adaptativos para auxiliá-lo a sobreviver aos períodos de escassez (RINALDI *et al.*, 2008, p. 272).

Essas **reservas**, que eram vitais em tempos passados, não são mais necessárias. Contudo, “[...] a deposição do excesso energético é uma carga genética ancestral que se manifesta por hiperadioposidade” (RINALDI *et al.*, 2008, p. 272). Essa característica de **estocar** adiposidade, aliada à diminuição da atividade física diária, principalmente “[...] a partir da segunda metade do século passado, [passou a contribuir para] o desenvolvimento de doenças [...], como a obesidade e a diabetes melito tipo 2 [...]” (RINALDI *et al.*, 2008, p. 272).

A Revolução Industrial contribuiu para uma restrição ainda maior do movimento físico, que implica a qualidade de vida, independentemente da faixa etária das pessoas, e a revolução das máquinas contribui para o sedentarismo (REIS, 2007).

Pode-se afirmar que o sedentarismo é uma **tendência** da sociedade atual, decorrente das facilidades de locomoção e em razão da tendência do uso da tecnologia para trabalhar, diminuindo o tempo de lazer (PALMA; VILAÇA; ASSIS, 2014). O gasto metabólico tende a ser menor com uma vida sedentária, e a ingestão calórica elevada leva, em longo prazo, a um importante aumento de peso (RODRIGUES *et al.*, 2010).

A atividade física insuficiente tem sido frequentemente associada a “[...] fatores de risco e agravos à saúde em adolescentes” (FARIAS JÚNIOR, 2006, p. 57). O tempo de televisão e a inatividade física estão, também, associados ao “[...] efeito de risco maior no grupo que assistia mais de 2 horas por dia”, segundo Ceschini *et al.* (2009, p. 305). Os resultados da pesquisa de Hallal *et al.* (2010, p. 3037) concluíram que “[...] 79,2% das crianças avaliadas nas capitais brasileiras e no Distrito Federal (DF) relataram assistir a duas horas diárias de televisão ou mais”. Segundo Farias Júnior *et al.* (2012, p. 511), “[...] a inatividade física está entre os quatro fatores principais de risco para a mortalidade no global”. Assim, “[...] a alimentação inadequada como a inatividade física também são fatores de risco importantes para o sobrepeso/obesidade em crianças em idade escolar” (LOPES; PRADO; COLOMBO, 2010, p. 76). Farias Júnior *et al.* (2012) ainda alertam para resultados de pesquisas, tanto nacionais quanto estrangeiras, que apontam grande proporção de adolescentes que não alcançam níveis de atividade física satisfatórios, além da tendência de diminuição da prática de atividade física registrada nas últimas décadas.

É importante frisar que atividade física e exercício físico não são sinônimos. Atividade física é qualquer movimento do corpo que os músculos produzem. Conforme cita a Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde (BRASIL, 2021, *online*),

A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.

Para Dutra e Coutinho (2020, p. 120), “[...] a promoção de saúde na escola se constitui como uma maneira importante de alertar crianças e adolescentes quanto aos riscos para a saúde quando expostos a hábitos inadequados”. Assim, também é possível resgatar elementos culturais que podem ser estimulados para evitar o sedentarismo e contribuir com a coordenação motora, como **amarelinha**, **peteca** ou **pular corda**. Brincadeiras can-

tadas podem auxiliar no relaxamento, **esconde-esconde** pode contribuir para o convívio social, tão importante em tempos de **redes sociais** e afastamento em geral. Alves (2003) e Lima (2019) mencionam caminhadas realizadas com os alunos como atividade com grande potencial, porque elas permitem que eles percebam a vegetação e a arquitetura, além de incitar que se tornem mais curiosos. Esses são apenas alguns elementos que emergiram para colaborar com a conscientização dos escolares durante as aulas, mas ainda há outros aspectos que precisam ser considerados, como o sono, o uso de drogas e o estresse, abordados nas próximas subseções.

SONO

A necessidade de sono já é inquestionável: o organismo se recupera durante esse repouso,

[...] revigora e regula o desgaste físico e mental, repõe energias e cumpre tarefas essenciais para o seu bom funcionamento. Alterações no seu padrão podem ter consequências cardiovasculares, metabólico-endócrinas, imunológicas, psicológicas, aumento da sonolência diurna e, consequentemente, diminuição na qualidade de vida (VIANA, 2020, p. 52).

Dormir mal pode diminuir a coordenação motora e a capacidade de raciocínio (ANDRADE *et al.*, 2018; ROCHA, 2014).

Viana (2020, p. 27) traz que

Para determinação do tempo total de sono é importante compreender sua relação à faixa etária, com diminuição gradativa ao passar dos anos, sendo em média 12 horas no recém-nascido e até 7 a 8 horas no escolar e adolescente.

Bueno e Wey (2012, p. 64) afirmam que

[...] durante a infância, ocorre uma progressiva redução do tempo total de sono, o qual passa a se concentrar na fase noturna, com um a dois cochilos durante o dia inicialmente, havendo, para muitos, desaparecimento destes cochilos a partir da idade pré-escolar.

As autoras ainda pontuam um comportamento mais matutino na infância: crianças habitualmente acordam mais cedo que adolescentes (BUENO; WEY, 2012).

Em sua pesquisa, Carskadon *et al.* (1998, p. 875, tradução nossa) observaram que, a partir da adolescência, ocorre um atraso no momento de início e fim do sono:

[...] os meninos em geral tiveram tempos de início da secreção de melatonina mais tarde do que as meninas em cerca de 50 minutos em média. No geral, ocorreu um atraso no início da melatonina de cerca de 40 minutos durante a transição do 9º para o 10º ano.²

Para Roenneberg *et al.* (2004 *apud* VIANA, 2020, p. 28),

[...] este fenômeno, denominado atraso de fase da adolescência, atinge um pico por volta dos 16 anos para as mulheres e dos 21 anos para os homens, e poderia configurar um marcador do final da adolescência.

Para Magliarelli Filho (2018, *online*),

A exposição luminosa presente no ambiente e em telas de computadores, tablets e telefones celulares, interfere diretamente no ciclo biológico porque bloqueia a secreção de melatonina, impedindo a indução apropriada do sono. Isso posterga o horário de ir para a cama e reduz o tempo total de sono.

Segundo reportagem do **Jornal UFG** (2020, *online*),

Estudos mostram que, para o indivíduo adulto, a média normal é de 7 a 8 horas. Crianças e adolescentes têm necessidade maior de tempo de sono, porque, entre outras coisas, o sono é importante para o crescimento, já que há uma grande liberação do hormônio do crescimento durante o sono. É muito importante, então, a criança dormir cedo. O adolescente tem, em média, necessidade de 9 a 10 horas de sono. O padrão de sono da criança para o adolescente muda muito. O adolescente tem o que se chama de “atraso de fase”. Ele tende a dormir mais tarde e acordar mais tarde [...].

Richards (2017 *apud* VIANA, 2020, p. 29; 54)

sugere ter horários regulares para dormir e despertar; ir para a cama somente na hora dormir, ter um ambiente de dormir adequado (limpo, escuro, sem ruídos e confortável); [e] não fazer uso de álcool ou café próximo ao horário de dormir, [pois são bebidas estimulantes]. [...] [Não se deve usar] medicamentos para dormir sem orientação médica [...] não levar problemas para a cama; realizar atividades reposantes e relaxantes preparatórias para o sono; e ser ativo física e mentalmente. [...] [É importante] jantar moderadamente em horário regular e adequado, [que auxilia na regularidade do sono. Portanto,] [...] quanto mais cedo um indivíduo compreender a importância do sono, mais qualidade de vida e saúde ele terá, tanto em curto quanto longo prazo.

DROGAS

O consumo de drogas afeta diversas dimensões da vida do indivíduo, o relacionamento familiar, de trabalho ou escolar, o convívio social e a saúde, tendo se tornado um problema de saúde pública (CANAVEZ; ALVES; CANAVEZ, 2010). Segundo

2 - “[...] boys in general had later times of melatonin secretory onset than girls by about 50 minutes on average. Overall, a delay of melatonin onset time of about 40 minutes occurred across the transition from 9th to 10th grades.”

Peuker, Lopes e Bizarro (2009), as drogas têm a capacidade de alterar os sistemas do cérebro que têm relação com a sensação de recompensa, que medeiam o incentivo a realizar algo. Tais substâncias podem modificar o comportamento dos usuários, provocando, entre outras alterações, as fisiológicas e sociais.

Lobo e Barbosa (2017 *apud* VIANA, 2020, p. 19) afirmam que essas substâncias “[...] podem ser classificadas como drogas lícitas ou ilícitas, sendo que as lícitas são os medicamentos, o álcool e o cigarro”. Para explicar as ilícitas, Viana (2020, p. 19) apoia-se em Rocha *et al.* (2016), quando menciona “[...] como ilícitas substâncias psicoativas ou psicotrópicas cuja produção e comercialização constituem crime, como a maconha, inalantes/solventes, cocaína, crack, entre outras”.

Também é importante pontuar a diferença entre “uso” e “abuso” de drogas: amparado no trabalho de Vieira (2018), Viana (2020, p. 19-20) explica que

[...] usar significa consumir algum tipo de substância psicoativa de forma eventual como, por exemplo, o consumo de bebidas alcoólicas em determinadas ocasiões ou o uso de psicofármacos por recomendação médica. O segundo termo refere-se ao consumo 30 excessivo de qualquer SPA, que acarrete danos físicos, psicológicos ou sociais para o indivíduo.

Demartini (2016 *apud* VIANA, 2020, p. 30) pontua que uma das “[...] drogas de uso mais comum, a maconha tem efeitos relaxantes que podem levar à perda da noção do tempo e espaço, mas também podem provocar euforia ou angústia em alguns usuários”. Além dela, há o *crack*. Ainda baseado no trabalho de Demartini (2016), Viana (2020, p. 30) pontua que o *crack* libera

[...] grande quantidade de dopamina, que dispara sensações de prazer pelo corpo, gerando euforia e estado de alerta, chegando ao cérebro em apenas oito segundos. Geralmente, a dopamina é reabsorvida por neurônios, mas o *crack* bloqueia a absorção, e faz com que ela continue estimulando os receptores por 10 minutos. Após esse período, os níveis de dopamina caem tão rapidamente, que o usuário sente depressão profunda, irritabilidade e paranoia. Em alguns casos, o uso de *crack* pode levar ao delírio parasitário — um sentimento de que insetos estão percorrendo a pele.

Não se pode definir quais são exatamente as razões para usar drogas. Elas podem ser muito diferentes de uma pessoa para outra, assim como as suas consequências. Contudo, é importante destacar que “[...] perceber o dano causado a si próprio e buscar ajuda o quanto antes, contando com suporte familiar e de especialistas, é fundamental para o êxito no tratamento” (VIANA, 2020, p. 20). Silva (2014, p. 9) afirma, apoiado na pesquisa de Pratta e Santos (2006), que adolescentes procuram argumentos para usar substâncias entorpecentes, “[...] acreditando que possuem o controle da situação e podem parar quando desejarem”. Contudo, se

fosse tão fácil abandonar um vício, não haveria tantas pessoas com problemas relacionados às drogas. Assim, imaginar que se pode ter controle e parar de usar substâncias entorpecentes a qualquer momento é uma ilusão.

Bueno, Thomé e Guerrero (2017) pontuam em seu estudo que “[...] o uso recreativo ou ritualístico de substâncias psicoativas sempre esteve presente na humanidade”, podendo levar ao vício ou à **drogadição**, segundo as autoras.

Para Viana (2020, p. 20), “[...] por meio de obras artísticas cinematográficas, que a família desestruturada, frustração e compensação de desejos são fatores que estimulam os adolescentes a usar drogas”. Ainda segundo Viana (2020, p. 20), embasado nos trabalhos de Cancelier (2017) e de Vinholes, Assunção e Neutzling (2009), conscientizar as pessoas sobre

[...] as consequências do uso de substâncias, sejam elas lícitas ou ilícitas, é imprescindível cada vez mais cedo. Isto porque [...] hábitos adquiridos na infância ou na adolescência tendem a se manter na vida adulta.

ESTRESSE

Mesmo sendo um termo muito utilizado para justificar ânimos alterados e estar presente em conversas informais, pesquisas científicas e tratamentos de saúde, há controvérsias sobre o **estresse**. Ele pode ser definido como estímulo ou como resposta a um estímulo. De forma simplificada, pode-se afirmar que o estresse é a resposta orgânica e/ou comportamental para adaptar o indivíduo a qualquer estímulo que venha a ser gerado. Isso torna possível compreender que ele está presente diretamente no cotidiano de todas as pessoas e influencia a tomada de decisão por meio do processo de estímulo-resposta (BEZERRA *et al.*, 2019).

No cotidiano, os estressores são diversos e numerosos, além das mudanças emocionais que ocorrem corriqueiramente, principalmente em adolescentes e crianças.

O processo de desenvolvimento ocorrido na adolescência adquire características especiais. É a fase da busca de identidade, independência, juízo crítico, sensibilidade, afetividade, entre outros. Esses fatores contribuem para reduzir a capacidade que o adolescente tem para se **adaptar** adequadamente “a situações e pressões sociais, contribuindo para o surgimento de sintomas de estresse” (SHERMANN *et al.*, 2014 *apud* VIANA, 2020, p. 31).

Muitas vezes, o estresse é caracterizado como problema psicológico, por sua dimensão paralisante e por ser consequência de eventos negativos, prejudicando a saúde. Dessa forma, Oliveira-Monteiro *et al.* (2014 *apud* VIANA, 2020, p. 31) pontuam que o estresse pode ser “[...] entendido como um mal-estar, e as causas podem ser fatores físicos e emocionais que geraram nervosismo, tensão, cansaço e esgotamento”. Faro (2015 *apud* VIANA, 2020, p. 31-32) afirma que o estresse “[...] tem sido destacado como importante fator para o desencadeamento de uma série de doenças, tais como a hipertensão, a diabetes e a depressão, entre outras de elevada prevalência”.

Correia-Zanini e Marturano (2015) demonstram pela sua pesquisa que, dos alunos do 1º ano do EF, mais da metade mostrou sintomas de estresse e que tal ano escolar é um período de transição — logo, potencialmente estressor.

Pinto *et al.* (2017, p. 425) pesquisaram 2.517 estudantes e apontaram que 19% de prevalência de estresse “[...] foi verificada [pela] associação entre estresse percebido e as variáveis 'status de relacionamento' e 'insatisfação com o peso corporal'”. Também foi registrada “[...] atenção em relação ao estresse percebido deve ser dada às moças, aos adolescentes com companheiros e àqueles que desejam reduzir seu peso corporal” (PINTO *et al.*, 2017, p. 422), e “[...] associação entre a alimentação saudável, capaz de proporcionar um peso saudável, como fator que pode auxiliar na diminuição do estresse” (VIANA, 2020, p. 32).

Já a pesquisa de Mello e Araújo (2018 *apud* VIANA, 2020, p. 32) mostrou que “[...] adolescentes do sexo feminino e mais jovens, com média de 16 anos, têm mais características de estresse”. O estudo “[...] analisou sintomas de estresse em adolescentes que convivem em ambientes distintos quanto ao registro de ocorrências policiais por tráfico de drogas” (VIANA, 2020, p. 32). Novamente, pode-se perceber uma relação “[...] entre os temas estudados, pois o uso/tráfico de drogas e as ocorrências policiais são assuntos correlatos ao estresse, conforme o estudo das autoras” (VIANA, 2020, p. 32). Dessa forma, é importante destacar “[...] o cuidado precoce sobre a temática e a necessidade de um cuidado adequado no ambiente escolar” (VIANA, 2020, p. 32).

Conforme visto em Dutra (2018), crianças e adolescentes estão na escola durante a maior parte do dia, o que faz dela o local ideal para “para que [...] [bons] hábitos sejam desenvolvidos, além de ser o local mais indicado e apropriado para desenvolvimento de ações de educação em saúde e promoção da saúde” (VIANA, 2020, p. 63).

DIFERENÇAS ENTRE JOGOS E BRINCADEIRAS

Kishimoto (2017) afirma que não é uma tarefa simples tentar definir jogo. Há características que podem influenciar nesse entendimento, dependendo se a referência é de jogos para adultos ou crianças, jogos de tabuleiro ou até mesmo uma partida de algum esporte coletivo. Além disso,

[...] uma criança indígena **brincando** com arco e flecha significa uma preparação para a caça, que é inerente à subsistência da tribo, mas alguém que use arco e flecha de maneira esportiva tem outros propósitos (VIANA, 2020, p. 9, grifo original).

Essa foi a razão de procurar diferenças entre jogos e brincadeiras. Para Soares (2016, p. 9),

[...] a palavra Jogo tem uma quantidade grande de significados, principalmente na língua portuguesa. Essa polissemia também atrapalha o próprio significado quando os referimos ao seu uso no ensino de ciências.

Ainda para o mesmo autor, “[...] o jogo vai além da competição. Ele é uma atividade voluntária, que tem como única especificidade, o prazer, o divertimento. Não é jogo [...] aquilo que não é prazeroso ou ainda, voluntário” (SOARES, 2016, p. 9).

O jogo também pertence ao contexto social dentro de um sistema linguístico e traz um conjunto de regras e um objeto. “No Brasil [os termos] jogo, brinquedo e brincadeira são compreendidos como de forma indistinta, demonstrando um nível baixo de conceituação deste campo” (KISHIMOTO, 2017, p. 1). Cunha et al. (2018, p. 56) explicam que

[...] o Jogo tem na sua essência (jogo como um fim) dinâmicas que antecedem as suas dimensões didáticas, pedagógicas e culturais. Este potencial parece que não tem sido utilizado nas aulas de Educação Física com a frequência de um conteúdo que se basta por si mesmo.

Os autores também esclarecem que o jogo é parte essencial da Educação Física. De acordo com Marques (2016), conforme cita Viana (2020, p. 10), “[...] na perspectiva de Vygotsky, a brincadeira é simbólica, pois as ações dos participantes são planejadas, de representação, e não espontâneas. Por isso mesmo elas exigem abstração de pensamento”.

De acordo com Viana (2020, p. 10),

[...] a brincadeira pode ser um jogo, e que o jogo pode ser mais sério a partir do momento que envolva uma competição, mas não é necessário competir para brincar. A brincadeira pode ser, então, considerada uma atividade lúdica [...].

Assim, jogo e brincadeira, guardadas as devidas proporções do primeiro, podem ser considerados como atividades lúdicas. O que se infere sobre ambos é que os dois termos envolvem diversão, que pode ser explorada por meio de atividades que envolvam a consciência para a saúde, abordando os temas explorados nas subseções anteriores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao longo do estudo, foi verificado que, embora a busca pela saúde seja inerente ao ser humano, pesquisas realizadas com estudantes concluíram que esses escolares apresentam excesso de peso, preocupações e ansiedade, consomem alimentos ultra-processados e muitos já experimentaram drogas (BRASIL, 2014). Também há achados pontuando que quase 80% das crianças de capitais e do DF ficam duas horas ou mais na frente da TV (HALLAL *et al.*, 2010), e que a inatividade é uma das quatro principais causas de morte no mundo (FARIAS JÚNIOR *et al.*, 2012). Também é importante destacar que a alimentação inadequada e a inatividade física são fatores de risco significantes para a obesidade e o sobrepeso em alunos (LOPES; PRADO; COLOMBO, 2010).

O sono é de suma importância para todos, mas ele pode, inclusive, interferir no rendimento escolar dos alunos, que precisam entre oito e dez horas de repouso a cada 24 horas (PEREIRA, 2019).

Embora o uso de drogas tenha razões diversas e os mais jovens julguem ter controle sobre esse uso e poderem parar quando quiserem (SILVA, 2014), até mesmo o uso recreativo pode levar ao vício (BUENO; THOMÉ; GUERREIRO, 2017). Portanto, quanto mais cedo crianças e adolescentes compreenderem o perigo do uso de drogas, mais **protegidos** estarão.

Pesquisas também pontuam que mais da metade dos alunos do EF tem sintomas de estresse (CORREIA-ZANINI; MATURANO, 2015), e entre os adolescentes 19% apresentam essas características estressoras (PINTO *et al.*, 2017).

Conforme apresentado ao longo desta pesquisa, hábitos adquiridos na infância ou na adolescência tendem a se manter na vida adulta (CANCELIER, 2017; VINHOLES; ASSUNÇÃO; NEUTZLING, 2009). Assim, de maneira a despertar o interesse dos alunos pela temática para trabalhá-la nas escolas, buscou-se definir o que são jogos e brincadeiras, pois nessa faixa etária os escolares têm grande disposição para tais atividades. Mesmo essa não sendo uma tarefa simples (KISHIMOTO, 2017), pode-se inferir que a brincadeira pode ser um jogo, que não é necessário competir para brincar e que ambos podem ser considerados atividades lúdicas.

Tanto os jogos quanto as brincadeiras envolvem diversão, que pode ser explorada por meio de atividades que envolvem a consciência para a saúde e abordem temas, como: alimentação, inatividade física, sedentarismo, sono, drogas e estresse. Além disso, a escola parece ser o ambiente ideal para despertar a consciência de jovens e adolescentes sobre os temas, já que boa parte de seu tempo é passado nela (CUNHA et al., 2018).

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Ser saudável e manter a saúde é um desejo de qualquer pessoa e, para isso, é preciso saber fazer escolhas adequadas. A alimentação desempenha papel fundamental na saúde dos indivíduos, bem como ser ativo fisicamente, manter um sono de qualidade, evitar o consumo de drogas e o estresse.

Hábitos saudáveis são necessários a todos, e os hábitos de infância tendem a se perpetuar na vida adulta, mesmo que os adultos tenham a tendência de hábitos mais saudáveis que os mais jovens. Logo, quanto mais cedo os hábitos saudáveis forem criados, melhores serão as consequências para a saúde como um todo.

Como crianças e adolescentes passam grande parte de seu tempo nas escolas, elas são o local ideal para iniciar, despertar e conscientizar para a manutenção de tais hábitos. Para que os temas se tornem mais atraentes, é possível concluir que o uso de brincadeiras e jogos na exploração desses temas pode ser a melhor maneira de abordá-los, com grandes chances de sucesso, sendo a estratégia sugerida por esta pesquisa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, N. **O que é saúde?** Rio de Janeiro: Fiocruz, 2011.

ALVES, J. G. B. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 3, n. 1, p. 5-6, mar. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/wp4nKy6cBP-gXB8B8P4btFxM/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 9 jul. 2021.

ANDRADE, R. S. et al. Instrumentos para avaliação do padrão de sono em crianças com doenças crônicas: revisão integrativa. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 26, p. 1-7, 2018. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/31924/26812>. Acesso em: 9 jul. 2021.

BAUER; W. B.; GASKELL, G. (org.). **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático.** Petrópolis: Vozes, 2010.

BEZERRA, M. A. A. et al. Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**, Icó, v. 2, n. 1, p. 462-475, jan./abr. 2019. Disponível em: <http://riec.fvs.edu.br/index.php/riec/article/view/56/42>. Acesso em: 9 jul. 2021.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Brasília: Presidência da República, [2020]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 9 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Programa Saúde nas Escolas.** Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/expansao-da-rede-federal/194-secretarias-112877938/secad-e-educacao-continuada-223369541/14578-programa-saude-nas-escolas>. Acesso em: 13 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular:** educação é a base. Brasília: MEC, 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais:** Educação Física. Brasília: MEC; SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed., 1. reimpr. Brasília: MS, 2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 9 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **6/4:** Dia Mundial da Atividade Física. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/06-4-dia-mundial-da-atividade-fisica>. Acesso em: 13 jul. 2021.

BUENO, C.; WEY, C. Gênese e ontogênese do ritmo de sono/vigília em humanos. **Revista da Biologia**, São Paulo, v. 9, n. 3, p. 62-67, dez. 2012. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revbiologia/article/view/114830/112570>. Acesso em: 9 jul. 2021.

BUENO, I. A.; THOMÉ, A. GUERRERO, A. R. P. A drogadição na escola e as variáveis associadas ao fenômeno: uma crítica construtiva. **Caderno PAIC**, Curitiba, v. 18, n. 1, p. 395-415, 2017. Disponível em: <https://cadernopapaic.fae.edu/cadernopapaic/article/view/280/221>. Acesso em: 9 jul. 2021.

CAMPOS, H. M.; SCHALL, V. T.; NOGUEIRA, M. J. Saúde sexual e reprodutiva de adolescentes: interlocuções com a Pesquisa Nacional de Saúde

do Escolar (PeNSE). **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 97, p. 336-346, abr./jun. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/FbbMFGQCWTQdVxnNRQmkxP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 jul. 2021.

CANAVEZ, M. F.; ALVEZ, A. R.; CANAVEZ, L. S. Fatores predisponentes para o uso precoce de drogas por adolescentes. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, v. 5, n. 14, p. 57-63, dez. 2010. Disponível em: <http://revistas.unifoaa.edu.br/index.php/cadernos/article/view/1021/905>. Acesso em: 9 jul. 2021.

CANCELIER, A. Recomendações de atividade física para crianças e adolescentes. **PortalPed**, Campinas, 22 dez. 2017. Disponível em: <https://www.portal-ped.com.br/especialidades-da-pediatria/adolescencia/recomendacoes-de-atividade-fisica-para-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 9 jul. 2021.

CARNEIRO, H. **Comida e sociedade**: uma história da alimentação. São Paulo: Elsevier, 2003.

CARSKADON, M. A. et al. Adolescent sleep patterns, circadian timing, and sleepiness at a transition to early school days. **Sleep**, New York; Oxford, v. 21, n. 8, p. 871-881, 1998.

CECCHETTO, F. H. **Conhecimento sobre hábitos saudáveis e fatores de risco para doenças cardiovasculares em um grupo de escolares**: ensaio clínico randomizado. 2013. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Instituto de Cardiologia do Rio Grande do Sul; Fundação Universitária de Cardiologia, Porto Alegre, 2013. Disponível em: http://www.ppgcardiologia.com.br/wp-content/uploads/2014/11/Tese_Fatima_17-11-revisado.pdf. Acesso em: 9 jul. 2021.

CESCHINI, F. L. et al. Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 85, n. 4, p. 301-306, jul./ago. 2009. Disponível em: <http://jped.com.br/conteudo/09-85-04-301/port.pdf>. Acesso em: 9 jul. 2021.

CORREIA-ZANINI, M. R. G.; MARTURANO, E. M. Sintomas de estresse em alunos do 1º ano do Ensino Fundamental. **Revista da SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 28-42, 2015.

CUNHA, A. C. T. N. et al. Elementos da fenomenologia como uma das possibilidades de compreender o jogo como um movimento humano significativo. **Revista Portuguesa de Educação**, Braga, v. 31, n. 2, p. 54-67, 2018. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/rpe/article/view/11714/12997>. Acesso em: 9 jul. 2021.

CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. **Promoção de saúde:** conceitos, reflexões, tendências. 2. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2009.

DUTRA, R. R. **Hábitos saudáveis:** discutindo alimentação e atividades físicas no âmbito escolar. 2018. Dissertação (Mestrado em Educação em Ciências) – UFSM, Santa Maria, 2018. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/16451/DIS_PPGECQVS_2018_DUTRA_RAIANE.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 9 jul. 2021.

DUTRA, R. R.; COUTINHO, R. X. Alimentação saudável e atividade física: uma proposta pedagógica interdisciplinar. **Revista Contexto & Educação**, Ijuí, ano 35, n. 110, p. 123-141, jan./abr. 2020. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/8739/6266>. Acesso em: 18 jul. 2021.

FARIAS JÚNIOR, J. C. et al. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 3, p. 505-515, jun. 2012.

FARIAS JÚNIOR, J. C. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 14, n. 1, p. 57-64, 2006.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.

HALLAL, P. C. et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, supl. 2, p. 3035-3042, nov. 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE):** o que é. Rio de Janeiro: IBGE, 2015. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html?=&t=o-que-e>. Acesso em: 9 jul. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE).** Rio de Janeiro: IBGE, 2016. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>. Acesso em: 9 jul. 2021.

JORNAL DA UFG. **Especialista explica o que é qualidade do sono.** Goiânia, 13 mar. 2020. Disponível em: <https://jornal.ufg.br/n/124887-especialista-explica-o-que-e-qualidade-do-sono>. Acesso em: 14 jul. 2021.

KISHIMOTO, T. M. (org.) **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação.** São Paulo: Cortez, 2017.

LIMA, A. L. R. **Associação entre índice de massa corporal e sonolência diurna excessiva em estudantes do Ensino Médio.** 2019. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – UFRPE, Recife, 2019.

LOPES, P. C. S.; PRADO, S. R. L. A.; COLOMBO, P. Fatores de risco associados à obesidade e sobre peso em crianças em idade escolar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 63, n. 1, p. 73-78, jan./fev. 2010.

MAGLIARELLI FILHO, P. Sono normal. **Hospital Albert Einstein**, São Paulo, 9 jan. 2018. Disponível em: <https://www.einstein.br/especialidades/medicina-do-sono/sono-normal>. Acesso em: 9 jul. 2021.

MOHR, A. Análise do conteúdo de ‘saúde’ em livros didáticos. **Ciência & Educação**, Bauru, v. 6, n. 2, p. 89-106, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ciedu/v6n2/02.pdf>. Acesso em: 9 jul. 2021.

MOTA ANDRADE, E. L.; FRANCO, A. L. S.; MOTTA, M. C. Migração, estresse e fatores psicossociais na determinação da saúde da criança. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 12, n. 1, p. 1-12, 1999. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.ox?id=18812108>. Acesso em: 9 jul. 2021.

NEUTZLING, M. B. et al. Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 379-388, maio/jun. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/HngL6fZTZr9CNhQrThsb6kf/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 9 jul. 2021.

PALMA, A.; VILAÇA, M. M.; ASSIS, M. R. Excertos sobre o sedentarismo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 36, n. 3, p. 656-662, jul./set. 2014.

PEREIRA, E. S. **Relação entre o nível de conhecimento sobre o sono e os hábitos e qualidade de sono, e os componentes da atenção em universitários.** 2019. Dissertação (Mestrado em Psicobiologia) – UFRN, Natal, 2019.

PEUKER, A. C.; LOPES, F. M.; BIZARRO, L. Viés atencional no abuso de drogas: teoria e método. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 25, n. 4, p. 603-609, out./dez. 2009.

PINTO, A. A. et al. Associação entre estresse percebido na adolescência, peso corporal e relacionamentos amorosos. **Revista Paulista de Pediatría**, São Paulo, v. 35, n. 4, p. 422-428, out./dez. 2017.

REIS, V. Editorial. **Revista Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 3, n. 1, p. IV, jan. 2007. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/680/569>. Acesso em: 9 jul. 2021.

RINALDI, A. E. M. et al. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 271-277, jul./set. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/YgdyZGq88pvJjTgS5dHxYSd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 jul. 2021.

ROCHA, G. Você sabe por que o sono é tão importante? **Blog da Saúde**, Brasília, 2014. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/570-destaques/34350-voce-sabe-por-que-o-sono-e-tao-importante>. Acesso em: 30 jun. 2019.

ROCHA, M. Guia alimentar para a população brasileira. In: JORNADA DE ATUALIZAÇÃO TÉCNICA DE FISCAIS DO SISTEMA CFN/CRN, 4., 2015, São Paulo. **Apresentação de trabalho**. São Paulo: CFN, 2015. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/12/Guia-Alimentar-da-Populacao-Brasileira.pdf>. Acesso em: 9 jul. 2021.

RODRIGUES, A. E. et al. Padronização do gasto metabólico de repouso e proposta de nova equação para uma população feminina brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 54, n. 5, p. 470-476, 2010.

SILVA, D. E. A ingestão de álcool na adolescência e suas consequências neuronais: o papel do educador nesse contexto. **Revista Acadêmica Licencia & Acturas**, Ivoi, v. 2, n. 1, p. 7-15, jan./jun. 2014.

SOARES, M. F. B. Jogos e atividades lúdicas no ensino de Química: uma discussão teórica necessária para novos avanços. **Redequim**, Recife, v. 2, n. 2, p. 5-13, out. 2016.

VIANA, F. A. S. **Jogos e brincadeiras**: uma estratégia metodológica para conscientização de hábitos saudáveis. 2020. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde Coletiva) – Unesc, Criciúma, 2020.

VIEIRA, S. M. **Espaço evoluir**: centro de reabilitação para dependentes químicos. 2018. Monografia (Graduação em Arquitetura e Urbanismo) – Uniceplac, Gama, 2018.

VINHOLES, D. B.; ASSUNÇÃO, M. C. F.; NEUTZLING, M. B. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 passos de alimentação saudável do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. 791-799, abr. 2009. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csp/2009.v25n4/791-799/pt>. Acesso em: 9 jul. 2021.

LIVES EDUCATIVAS NA PROMOÇÃO DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA O LÁZER E SAÚDE EM TEMPOS DE COVID-19

Marcos Paulo Huber¹

Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul) | Ânima Educação (Ânima Lab)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Sabe-se, há muito tempo, que a prática de exercícios físicos pode gerar inúmeros benefícios para o bem-estar e a saúde, além de melhorar significativamente a qualidade de vida das pessoas. O controle de doenças — como obesidade, pressão arterial, manutenção da glicose sanguínea, combate à ansiedade — e os demais benefícios já são conhecidos pela maioria dos praticantes dessas atividades. Em estudo recente, sugere-se que a prática de atividades físicas e desportivas de lazer podem ajudar na diminuição de sintomas de diversas doenças, entre elas a contaminação e o agravamento da covid-19 (ALECRIM, 2020).

Para Chen *et al.* (2020), a realização de exercício físico regular tem um impacto benéfico nas respostas do funcionamento do sistema imunológico. Durante esse período de pandemia da doença covid-19, surgem muitas questões sobre a importância da realização de exercícios físicos para a proteção contra infecções por aumentar as respostas do sistema imunológico, ao mesmo tempo em que o medo de infecção inviabiliza a prática nos locais habituais, como academias e clubes desportivos.

De acordo com as recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Exercício (SBMEE, 2020) e da World Health Organization (WHO, 2020) — Organização Mundial da Saúde (OMS) —, deve-se evitar estar em locais fechados, com grande número de pessoas ao mesmo tempo. Dessa forma, a ida a academias, clubes esportivos e similares, onde essa situação de aglomeração ocorre, deve ser evitada por todos. Muitas práticas desportivas têm sido suspensas devido à covid-19.

Segundo o Conselho Regional de Educação Física da 1^a Região (CREF1, 2021), nos últimos meses a realização das sessões de exercícios físicos,

1- marcos.huber@animaeducacao.com.br | CREF 009500-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1015321223334796>

particularmente os de *endurance* (aeróbico) e de força, nesse período, está sendo orientada e monitorada (de forma *online*) individualmente pelo Profissional de Educação Física (PEF). Assim, aqueles que têm condições financeiras para o pagamento de um profissional *online* continuam suas atividades esportivas remotas, porém a maior parte da sociedade faz sua prática, quando a faz, sem orientação nenhuma, correndo riscos diversos.

Esta boa prática em Educação Física, intitulada ***Lives educativas na promoção da prática esportiva para o lazer e saúde em tempos de covid-19***, apresenta-se como uma forma de possibilitar à sociedade menos favorecida um momento de orientação para a prática de exercícios orientados. Além disso, colocou-se como uma grande oportunidade para a disseminação do conhecimento acadêmico adquirido pelos alunos durante o ensino da unidade curricular “Treinamento desportivo e prescrição de exercício físico”, do curso de Educação Física da Unisul, *campus Tubarão*.

O projeto de extensão se adequa à temática Esporte e Lazer, da área de conhecimento Ciências Biológicas e Saúde — Esporte e Lazer, que tem o seguinte texto: processos e programas de promoção da atividade física, práticas esportivas, atividades físicas e vivências de lazer em diferentes ciclos da vida. Ele também se alinha ao antigo plano de ação **Unidade de articulação acadêmica (UnA): saúde e bem-estar social** (MELLO; FRANCALACCI, 2011), pois busca atender a uma de suas linhas de extensão, a de “**Atividade física e saúde**”, que busca a interação da saúde no exercício físico, na aptidão física, no desempenho esportivo e no trabalho” (MELLO; FRANCALACCI, 2011, p. 23, grifos originais).

O projeto pedagógico do curso de Educação Física prevê a formação de um profissional capaz de disseminar e aplicar conhecimentos práticos e teóricos sobre a Educação Física, analisando-os na relação dinâmica entre o ser humano e o meio ambiente (UNISUL, 2012, p. 14).

Esta boa prática em Educação Física, elaborada por meio de um projeto de extensão, apresentou-se totalmente vinculada à universidade e à comunidade, atendendo aos requisitos de ensino pela pesquisa e extensão.

O objetivo geral do presente artigo é estabelecer um projeto de extensão que apresente um espaço de orientação na prática do exercício para a comunidade externa e comunidade acadêmica da Unisul em tempos de covid-19.

Além disso, são alocados os demais objetivos específicos:

- a) Promover a participação de universitários extensionistas nas atividades e nas ações do projeto.
- b) Promover a participação da comunidade externa nas atividades e nas ações do projeto.
- c) Propiciar o aprendizado prático pós-ensino teórico de acadêmicos extensionistas participantes do projeto.
- d) Propiciar espaço para o ensino por meio da pesquisa e da extensão na unidade curricular do curso envolvida.

JUSTIFICATIVA

O projeto de extensão descrito neste artigo surge da necessidade de fomentar, alimentar e motivar mais e melhores informações sobre os diversos aspectos relacionados ao exercício físico e à saúde em um momento de maior isolamento social — nesse caso, em plena pandemia de covid-19. Essas informações podem amenizar aspectos relacionados ao sedentarismo e atuar na saúde mental das pessoas, tendo em vista a atual situação mundial.

Essa ação remota, em tempos de isolamento e aulas não presenciais, tornou-se um grande laboratório para a unidade curricular citada anteriormente. Para o curso de Educação Física, o presente projeto foi utilizado como ferramenta para a aprendizagem, possibilitando a confecção de trabalhos acadêmicos, “[...] tornando-se elo entre a teoria e a possível prática, promovendo conhecimento no campo de atuação. Isso posto, a extensão universitária tem uma estreita relação com as atividades de ensino e pesquisa” (UNISUL, 2012, p. 16).

O problema que motivou a realização desse projeto de extensão foi o atual cenário da época que estabelecia um tempo de isolamento social, com academias fechadas ou limitadas, e ainda a oportunidade de trazer informações importantes à comunidade em geral por meio da ferramenta mais utilizada em todas as áreas em tempos de covid-19: as *lives* do Instagram.

Tendo em vista que a extensão é a expressão do diálogo entre a universidade e a sociedade, esse projeto buscou atender jovens e adultos de toda a sociedade tubaronense e que não tivessem orientações adequadas para a prática de exercícios físicos. Ele também abriu espaço para a inclusão de acadêmicos, futuros acadêmicos e pessoas da comunidade em geral em uma **atividade remota**.

capaz de trazer novos conhecimentos e condutas saudáveis, possibilitando a transformação da sociedade. Dessa forma, encontrou a oportunidade da “[...] construção do conhecimento por meio da prática, realizando uma relação transformadora, por intermédio das tecnologias, demonstrando sua importância para a comunidade e a universidade” (MELLO; FRANCALACCI, 2011, p. 25).

Esse projeto de extensão cresce de importância, na medida em que proporciona espaço de atuação para alunos extensionistas vinculados à unidade curricular “Treinamento desportivo e prescrição de exercício físico” e aos demais alunos interessados — além de maximizar a utilização do espaço virtual acadêmico, que abriu novos horizontes do ensino, pesquisa e extensão.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

O local de execução do projeto foi composto por sala virtual e/ou *lives* no Instagram e no YouTube, sendo essas as suas bases, porém as atividades poderiam ser realizadas presencialmente nos auditórios da universidade se assim as condições relativas à covid-19 permitissem. Os grupos sociais envolvidos foram bem diversificados, pois todos os adolescentes e adultos da cidade de Tubarão e região poderiam participar das ações do projeto. A princípio, pessoas com maior carência buscariam a orientação gratuita, porém o grupo foi totalmente aberto e aceitou qualquer indivíduo interessado.

A expectativa era atender mais de cem participantes diretos participando das *lives* de orientação, em que 60 extensionistas estariam cursando a unidade curricular “Treinamento desportivo e prescrição de exercício físico” e outros 60 indiretos (pais, amigos e outros atores sociais).

O projeto atendeu pelo menos cem participantes no semestre, que realizaram a inscrição por adesão com a **equipe de inscrição** (composta por extensionistas). O projeto (**Lives**) foi realizado via Instagram do projeto (que foi elaborado pela **equipe de criação das lives** — extensionistas) todas as terças-feiras à noite, das 22h às 23h.

Após a escolha dos temas semanais, profissionais da comunidade externa foram convidados para participar das *lives*, trazendo dicas, fundamentos e motivação para a prática do exercício em casa. O PEF coordenador e a **equipe de execução das lives** realizaram a intermediação dessas transmissões, bem como realizaram *lives* solo.

Para que o projeto alcançasse a visibilidade que se esperava, uma **comissão de divulgação** foi composta por dez extensionistas, que ficaram responsáveis pela divulgação do projeto, criação da logomarca e dos *folders online* para compartilhamento semanal das *lives*.

Todos os 60 extensionistas envolvidos na realização do projeto foram submetidos à capacitação na ferramenta Zoom, com 2 horas/aula, sobre o funcionamento e o alinhamento do projeto de extensão, a distribuição de equipes/tarefas e a escolha dos líderes de equipe.

Foram critérios de inclusão no projeto: a) assistir às *lives* por completo; b) preencher o formulário Forms ao final, para obter o certificado.

PLANO DE ATIVIDADES

Professor coordenador: planejamento, coordenação e desenvolvimento das atividades do projeto de extensão. Responsável pelo planejamento e pelas reuniões semanais com as equipes, além da intermediação da *live* semanal.

Equipe 1 – Criação (dez alunos): criação da conta do Instagram, da logo, dos *folders* e pôsteres *online* para divulgar as *lives* semanais, dos materiais de apoio e de tecnologias a serem utilizadas.

Equipe 2 – Divulgação (dez alunos): estabelecimento da rede de distribuição dos materiais *online* de divulgação, compartilhamento do Instagram, das postagens das *lives*, convites por e-mail, WhatsApp e redes sociais.

Equipe 3 – Planejamento (dez alunos): escolha dos temas semanais, abordagem dos temas, escolha e contato com convidados de renome.

Equipe 4 – Execução (dez alunos): intermediação das *lives*, contatos com convidado no dia da *live*, montagem de roteiro de perguntas, lançamento de perguntas dos participantes do projeto ao vivo.

Equipe 5 – Resultados (dez alunos): números de participantes simultâneos, de participantes total, de interações na *live* via comentários, filtro de comentários positivos e negativos, gráficos referentes a cada semana, mês e semestre.

Equipe 6 – Retorno à sociedade (dez alunos): elaboração de relatório a ser enviado por e-mail, criação da *live* de encerramento com convidado especial, análise da repercussão semanal das *lives*.

Parceria da comunidade externa (*ready personal trainers*): divulgação nas suas páginas e participação (como palestrante e convidados) gratuita dos seus profissionais nas *lives* semanais, cedência dos seus espaços e materiais para gravação de algumas *lives*.

RESULTADOS OBSERVADOS

Foram realizadas cinco *lives* no semestre, uma a cada 15 dias, com duração de uma hora. Foram convidados PEFs de renome regional e nacional nas suas respectivas especialidades de atuação. As *lives* alcançaram uma média de 87 espectadores/participantes simultâneos, porém, entre entradas e saídas, cerca de 216 pessoas, em média, permaneceram algum tempo assistindo a cada *live*.

Todas as *lives* permaneceram gravadas e postadas no Instagram do projeto de extensão para que mais pessoas tivessem acesso à produção do material visual. Após a postagem, em média foi alcançado um total de 325 visualizações por *live* apresentada.

Em todas as *lives*, observou-se uma quantidade expressiva de compartilhamentos, tanto na divulgação na véspera, principalmente, quanto no dia das *lives*, no horário, fazendo com que a disseminação do conhecimento ocorresse com uma maior velocidade. Em todas as *lives*, houve interação por parte do público, lançando perguntas escritas aos palestrantes e intermediadores ou mesmo comentando sobre os assuntos tratados no dia.

A maioria das *lives* foi intermediada por alunos escolhidos pelo grupo de alunos extensionistas, fazendo com que se abrisse a oportunidade para eles se engajarem ainda mais no andamento e no aperfeiçoamento do projeto de extensão em seu decorrer.

Durante e após as *lives*, foram postados muitos comentários sobre a iniciativa, tanto pela comunidade quanto pelos participantes externos e extensionistas, trazendo *feedbacks* positivos para a iniciativa do projeto de extensão.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Conclui-se que o projeto de extensão **Lives educativas na promoção da prática esportiva para o lazer e saúde em tempos de covid-19** se mostrou de grande eficiência na disseminação do conhecimento por meio de uma tecnologia remota e atual de fácil acesso, além de ele ter sido capaz de aproximar a comunidade em geral de profissionais especializados na prescrição de exercícios físicos.

Também é possível dizer que a utilização de tecnologias que permitem a realização de palestras e até mesmo projetos de extensão pode e deve ser mais explorada pelos PEFs para mostrar seus conhecimentos e para divulgar seus trabalhos e suas áreas de atuação.

Quanto às recomendações, sugere-se:

- a) Estudo detalhado da ferramenta de mídia utilizada, bem como da rede social utilizada para realização das *lives*.
- b) Contar com alunos e outros profissionais para o compartilhamento das *lives*.
- c) Ter em mãos, no dia da *live*, um roteiro de perguntas e assuntos a serem discutidos com o profissional convidado.
- d) Enviar ao convidado o roteiro elaborado para a *live* a fim de ele estar inteirado das perguntas que serão realizadas pelo intermediador.
- e) Maximizar a divulgação no dia da execução da *live*.
- f) Realizar compartilhamento via WhatsApp, Messenger e outras ferramentas de contato pessoal.

Enfim, espera-se que outras instituições e pesquisadores catarinenses possam replicar este projeto não apenas em tempos de pandemia como também em situações normais do cotidiano, abordando temas relacionados ao PEF e à sua área de atuação, fazendo uma aproximação direta com a comunidade, utilizando-se das ferramentas que a grande maioria das pessoas já está acostumada e preparada para usar.

REFERÊNCIAS

ALECRIM, J. V. C. Políticas públicas de esporte e lazer na promoção da saúde e covid-19: o que devemos aprender para o futuro. **Boletim de Conjuntura (Boca)**, Boa Vista, v. 2, n. 5, p. 97-100, maio 2020.

BROOKS, D. **Treinamento personalizado:** elaboração e montagem de programas. São Paulo: Phorte, 2018.

CHEN, P. et al. Coronavirus disease (covid-19): the need to maintain regular physical activity while taking precautions. **Journal of Sport Health Science**, Shangai, v. 9, 2, p. 103-104, Mar. 2020.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 1^a REGIÃO — RIO DE JANEIRO/ESPÍRITO SANTO (CREF1). **Atuação do Profissional de Educação Física durante a pandemia:** análise do mercado e alternativas para os profissionais. E-book completo. Rio de Janeiro: CREF1, c2021. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1YCBdlZakgtZW3_sVPYxyjW0cqFHYSf0V/edit. Acesso em: 21 jul. 2021.

MELLO, A. F.; FRANCALACCI, V. L. **Unidade de articulação acadêmica (UnA):** saúde e bem-estar social. Tubarão: Unisul, 2011.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE E EXERCÍCIO (SBMEE). **Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (covid-19).** São Paulo, 17 mar. 2020. Disponível em: https://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf. Acesso em: 20 jul. 2021.

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA (Unisul). **Projeto pedagógico do curso de Educação Física (PPEF).** Tubarão: Unisul, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global recommendations on physical activity for health.** Genebra: WHO, 2020.

O ENSINO DA GINÁSTICA CIRCENSE EM MEIO A UMA PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO MEDIADO POR TECNOLOGIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nubia Nara Slomp¹

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

Ruy Fernando Marques Dornelles

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

O circo, na cultura brasileira, é muito popular e se faz presente nas diferentes infâncias. Quando a criança tem a oportunidade de assistir a um espetáculo, ela se encanta com os trapezistas, malabaristas e palhaços. Hoje em dia, nos grandes circos, não há mais a presença de animais silvestres, o que torna o corpo humano a principal atração e, utilizando-se das atividades circenses, torna-se uma cultura corporal de movimento. Para Claro e Prodóximo (2005, p. 171), é importante “promover o contato [dos alunos] com a arte circense, visando sua compreensão e valorização [dessa manifestação da cultura corporal]”. Nessa perspectiva, pode ser trabalhada a desmistificação do circo, na qual para muitas pessoas lá só há o palhaço, mas vai muito além disso: envolve culturas, tradições, ginásticas, diversão e encantamento.

A **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)** apresenta seis unidades temáticas para o componente curricular Educação Física, que são as práticas corporais tematizadas ao longo do Ensino Fundamental (BRASIL, 2017). Com o intuito de desenvolver habilidades e abranger a cultura corporal de movimento, a **BNCC** traz que

[...] as práticas corporais devem ser abordadas como fenômeno cultural dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório. Desse modo, é possível assegurar aos alunos a (re) construção de um conjunto de conhecimentos que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia [...] (BRASIL, 2017, p. 213).

1- nubia.slomp@gmail.com | CREF 028500-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7221064780519985>

Diante disso, a unidade temática que se enquadra a proposta apresentada aos estudantes é a ginástica geral:

[...] também conhecida como ginástica para todos, reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade (BRASIL, 2017, p. 217).

De acordo com Munhoz e Ramos (2008, p. 256), “As modalidades circenses são parte do acervo cultural da humanidade e como tal podem ser incluídas nos conteúdos da escola”, mas identificam que a grande dificuldade é encontrar professores de Educação Física que se disponham a trabalhar com a temática, tendo em vista que poucos tiveram o contato e a vivência com as atividades circenses.

A **BNCC**, ainda mais especificamente, organiza as habilidades a serem desenvolvidas com a proposta da unidade temática. Para as turmas de 3º ao 5º ano, na ginástica geral, ela apresenta as habilidades de “Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais)” (BRASIL, 2017, p. 225), indo ao encontro com a temática ginástica circense, podendo-se acrescentar rolamentos, combinações de piruetas, pirâmides humanas, pontes, estrelinhas etc.

Outras habilidades apresentadas são “Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral [...]” (BRASIL, 2017, p. 229). Além delas, deve-se trabalhar de forma que desenvolva o autocuidado e o autoconhecimento, conhecendo os limites de seu corpo e aprendendo a analisar o seu próprio desenvolvimento durante as aulas.

Nesse sentido, pensando em uma Educação Física holística, que possibilita a formação integral do cidadão, buscou-se trabalhar de forma pluri-dimensional, objetivando para as aulas conteúdos conceituais, procedimentais e atitudinais (ZABALA, 1998). Na metodologia, foram utilizadas as concepções de aulas abertas, que se caracterizam pela participação dos estudantes nas decisões referentes aos objetivos, à seleção dos conteúdos, à metodologia e à avaliação (GRUPO DE TRABALHO..., 1991).

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo relatar o planejamento e a prática pedagógica nas aulas de Educação Física com a temática ginástica circense, sendo que as aulas foram mediadas por tecnologia, devido ao isolamento social causado pela pandemia do coronavírus. As práticas foram

realizadas entre junho e agosto de 2020 com a turma do 4º ano do Ensino Fundamental da Escola Básica Municipal Bilíngue Prof. Fernando Ostermann, localizada em Blumenau-SC. A prática está organizada de forma que inicialmente foi apresentada a temática, contextualizando-a, e, partindo dos conhecimentos prévios dos estudantes, foram planejadas as aulas subsequentes.

SABERES TEÓRICO-PRÁTICOS

A temática ginástica circense foi proposta aos estudantes com o intuito de desenvolver habilidades nas dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais brincando, porque, segundo a **BNCC** (BRASIL, 2017, p. 219):

Ao brincar, dançar, jogar, praticar esportes, ginásticas ou atividades de aventura, para além da ludicidade, os estudantes se apropriam das lógicas intrínsecas (regras, códigos, rituais, sistemáticas de funcionamento, organização, táticas etc.) a essas manifestações, assim como trocam entre si e com a sociedade as representações e os significados que lhes são atribuídos.

Contextualizando essa prática com o circo, um evento que encanta desde as crianças até os adultos, gera um significado à aprendizagem, facilitando o processo, tornando-se um ensino mais agradável e promovendo a (re)significação dessa prática que faz parte da cultura corporal de movimento. O intuito foi apresentar como um entretenimento tão popular na cultura faz parte da Educação Física. Para Freire (2005), brincar de circo com as crianças é um tema que estimula a imaginação e pode ser usado para trabalhar as capacidades e habilidades durante a aula. Essa prática possibilita aos estudantes experimentarem movimentos que enriquecem o repertório motor e desenvolvem equilíbrio, coordenação motora, lateralidade, força e flexibilidade, bem como estimulam cuidados consigo e o conhecimento de seus limites.

Devido ao momento em que se está vivendo, o de isolamento social, as aulas foram mediadas por meio da tecnologia Google Classroom,

[...] um serviço grátis para professores e alunos. Voltado para escolas que fazem parte do projeto Google for Education, ele utiliza o serviço de armazenamento em nuvem Google Drive para facilitar a relação entre estudantes, docentes e os deveres de casa. A turma, depois de conectada, passa a organizar as tarefas *online* (TECHTUDO, 2020, *online*).

Apenas a professora de Educação Física da escola tinha permissão para postar e ministrar as atividades nessa ferramenta. Assim, todo o planejamento era encaminhado à professora e à coordenação da escola, para posteriormente ser postado aos estudantes. O planejamento sofreu várias

mudanças e adaptações, mas tudo foi pensado para o melhor desenvolvimento e aprendizagem do estudante. Todo o material criado para a plataforma também foi adaptado para a versão impressa, para os estudantes que não tinham acesso à internet. Para não haver demais mudanças aos estudantes, que já estavam habituados à plataforma e ao material impresso, foi mantida a organização que a professora estava utilizando, que alternava entre atividades de texto, vídeo e atividades práticas.

O distanciamento e a falta de contato interferem as aulas em concepções de aulas abertas, porque essa metodologia está orientada no estudante, no processo, na problematização e na comunicação, em que os alunos podem apresentar suas opiniões e realizar suas experiências que resultam das suas histórias individuais da vida cotidiana (GRUPO DE TRABALHO..., 1991). Dessa forma, foi realizada uma videochamada com os estudantes, para conversar com eles e para identificar seus conhecimentos prévios, suas experiências e suas opiniões.

As aulas subsequentes foram planejadas a partir das respostas dos estudantes, sendo os principais objetivos conhecer a ginástica circense e desmistificar e (re)conhecer o circo. Assim, foram visados conteúdos conceituais para saber sobre a ginástica circense e suas modalidades, conteúdos procedimentais para saber fazer as práticas da temática, e conteúdos atitudinais para saber ser cuidadoso consigo mesmo e saber seus limites.

Utilizando os conteúdos nas dimensões conceitual, procedural e atitudinal, amplia-se o conceito de conteúdo que, segundo Poleza, Fontes e Liz (2016, p. 12),

Entendendo-o como o conjunto de conhecimentos, habilidades, hábitos, modos valorativos e atitudinais de atuação social, organizados pedagógica e didaticamente, tendo em vista a assimilação ativa e aplicação pelos estudantes na sua prática de vida.

Assim, relaciona-se com as competências específicas da Educação Física e habilidades propostas pela **BNCC**, buscando desenvolver uma prática pedagógica pautada no diálogo e ensinar esse estudante em todas as dimensões. Para a **BNCC** (BRASIL, 2017, p. 224):

[...] crianças possuem conhecimentos que precisam ser, por um lado, reconhecidos e problematizados nas vivências escolares com vistas a proporcionar a compreensão do mundo e, por outro, ampliados de maneira a potencializar a inserção e o trânsito dessas crianças nas várias esferas da vida social.

A avaliação de aprendizagem dos estudantes foi feita aula a aula, de forma individualizada, de acordo com os objetivos propostos, a partir das devolutivas de atividades, tanto na plataforma quanto no material impresso, seja de texto, vídeo, desenho ou comentários. Para Darido (2012, p. 25), “[...] a avaliação é processual e considera os avanços individuais que cada aluno obtém, sem compará-lo a um padrão”.

RELATO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

A prática pedagógica da ginástica circense foi desenvolvida dos dias 29 de junho a 13 de agosto de 2020, havendo nesse período duas semanas de férias escolares. Por ser uma escola pequena, a turma do 4º ano era composta por 15 estudantes, sendo que 14 deles tinham acesso à plataforma e apenas um aluno utilizava o material impresso. A professora de Educação Física responsável por mediar as intervenções é efetiva do quadro de professores do município e já trabalha nessa escola há mais de 30 anos.

Por serem aulas mediadas por tecnologia, a maioria dos estudantes dependia do auxílio dos pais para ter acesso à plataforma. Assim, as atividades tiveram que ser reduzidas para não sobrecarregar os pais e os estudantes, já que em todas as outras disciplinas também havia atividades. O planejamento das aulas foi se adequando de acordo com a necessidade e, nesse processo, a professora foi muito empática e prestativa nas adequações. Em uma aula presencial, seriam realizadas em torno de quatro atividades por aula, já na plataforma, dependendo da complexidade, teve que ser apenas uma. Todas as atividades foram descritas minuciosamente para o entendimento dos estudantes e postadas na plataforma nos dias de aula de Educação Física. Para o melhor entendimento da sequência pedagógica, este trabalho está organizado em relatar uma aula por semana, agrupando todas as atividades realizadas, totalizando cinco aulas.

AULA 1: APRESENTAÇÃO DA TEMÁTICA

Na primeira semana de aula, o propósito foi conhecer os estudantes e identificar seus conhecimentos prévios. Assim, foram realizadas duas videochamadas no primeiro dia para uma conversa, uma delas no período vespertino (em horário de aula) e outra no período noturno, para melhor atender às necessidades dos estudantes. Devido a outros trabalhos já realizados na escola, a maioria dos alunos já era familiar e já havia uma aproximação com a professora. Na videochamada noturna, a pesquisadora se

deslocou até a residência da professora para conhecer a plataforma e ver como as aulas estavam sendo agendadas. Respeitando o distanciamento e utilizando máscaras, participaram as duas, juntas, da conversa com os estudantes. No total, conseguiram conversar com sete alunos. Após a última videochamada, foi disponibilizado um formulário aos estudantes para que ficassem registradas as suas respostas, assim como obter as respostas dos estudantes que não puderam participar das conversas.

As videochamadas tiveram como objetivos: apresentar a estagiária, propor uma nova temática, identificar os conhecimentos prévios dos estudantes e contextualizar a prática. Nas aulas em concepções de aulas abertas, os estudantes “[...] podem apresentar suas opiniões e realizar suas experiências que resultam das suas histórias individuais da vida cotidiana” (POLEZA; FONTES; LIZ, 2016, p. 5), e elas também estão abertas para o interesse e as experiências dos estudantes. Assim, foram realizadas perguntas, como: “Vocês já foram ao circo? Com quem foram?”; “Se caso não foram, já viram na televisão? Ou já tiveram alguma experiência semelhante?”; “O que mais chamou a atenção naquele espaço?”; “Qual é a relação do circo com a Educação Física?”; “Como podemos realizar algumas dessas práticas circenses em nossas casas de forma segura?”.

Essas mesmas perguntas realizadas nas videochamadas foram disponibilizadas no questionário, do qual foram obtidas 12 respostas e, para a surpresa da pesquisadora, alguns estudantes relataram nunca ter ido ao circo e até mesmo um deles relatou que não gosta do circo. Apenas um estudante nunca teve uma experiência com o circo, seja por filmes, desenhos ou jornal. Outros estudantes que já tiveram o contato com o local e já viram a ginástica circense sugeriram trabalhar com atividades mais simples, como estrelinhas, equilíbrio e utilizar objetos, como bambolê, corda e tecidos. A maioria dos estudantes demonstrou maior interesse nas práticas de malabarismo.

AULA 2: INTRODUÇÃO AO MALABARISMO

Dando continuidade à aula, foi disponibilizado a eles um pequeno texto sobre a origem das práticas circenses e algumas práticas mais comuns, como acrobacias, malabares, equilíbrio com perna de pau, corda bamba etc. Para melhor compreensão, havia ilustrações exemplificando. Em seguida, eles deveriam assistir a dois vídeos: **Alegria...** (2019) e **Cirque...** (2016), que estavam na plataforma. Os dois eram cortes de espetáculos do Cirque du Soleil, sendo que um deles era um trecho do espetáculo "Kurios", no qual havia acrobacias de solo e equilíbrio acrobático. Já o outro vídeo mostrava cortes

do espetáculo “Alegria”. Como em um *trailer*, havia partes de acrobacias de solo, aéreas, saltos, giros, malabares, dança etc. Como tarefa, eles deveriam fazer um desenho em uma folha em branco do que eles mais gostaram do circo, baseado na conversa, no texto e nos vídeos. Como resultado, foram devolvidos dez desenhos, e a prática mais desenhada foi o malabarismo, seja com fogo, bolinhas ou claves. Houve também desenhos de acrobacias aéreas e de solo, equilíbrio na perna de pau e globo da morte.

As devolutivas dos estudantes na plataforma eram um pouco demoradas, pois nem todos postavam no dia solicitado, o que é compreensível, mas dificultando o planejamento das aulas seguintes. Com base na conversa da videochamada e nas respostas dos questionários até o momento, na segunda semana a proposta foi conhecer o malabarismo. Dessa forma, foi disponibilizado na plataforma um texto definindo o que é malabarismo e seus tipos, como de lançamento, equilíbrio dinâmico, giroscópico e de contato. Todas as modalidades citadas foram exemplificadas com ilustrações. Para melhor entendimento, foram disponibilizados também alguns vídeos (CIRQUE..., 2018; MALABARISMO..., 2017) de malabarismo realizados no circo.

Como tarefa, eles tiveram que postar na plataforma quais modalidades reconheceram nos vídeos dos exemplos citados no texto. Nessa atividade, oito estudantes responderam, indicando com maior frequência o malabarismo de lançamento. Como prática dessa aula, foram anexados mais dois vídeos: o primeiro era um exemplo de como fazer malabarismo de lançamento com três bolinhas (MALABARISMO... 2012), e o segundo ensinando-os a fazer bolinhas com pares de meias (MALABARISMO, 2020), assim eles deveriam seguir o passo a passo. Após terem feito as bolinhas de meia, deveriam iniciar a brincar com uma delas, lançando para o alto e pegando-a no ar, lançar de uma mão para a outra e, quando essa atividade ficasse fácil, deveriam acrescentar mais uma bolinha. Agora iniciando o malabarismo, alternando as bolinhas, deveriam brincar e praticar até conseguir fazer. Se caso sentissem facilidade em fazer com duas bolinhas, deveriam acrescentar a terceira. Foram enviados dez vídeos, houve um estudante que fez apenas com uma bolinha e os demais com duas. Foi possível analisar, pelos vídeos, que alguns tiveram muita dificuldade em realizar a prática. A maioria, apesar dos erros e não conseguir fazer muitos lançamentos, parecia estar se divertindo, já outros demonstravam desânimo por não conseguirem realizar uma sequência de lançamentos, o que fez a estagiária se preocupar um pouco e sentir falta do encontro presencial, por não conseguir ver o desempenho e o desenvolvimento deles, somente a prática daquele momento do vídeo.

AULA 3: CRIAÇÃO DO OBJETO DE MALABAR

A terceira semana de aula foi planejada com a segunda, dando sequência ao ensino do malabarismo, mas essa semana seria um pouco diferente. Com o intuito de estimular a criatividade de cada um e poder analisar de forma bem individual cada estudante, a proposta foi que, diante de todas as modalidades de malabarismo apresentadas na semana anterior, eles criassem um objeto de malabar e postassem uma foto ou um vídeo na plataforma brincando com ele. Entre as fotos e os vídeos foram trazidas respostas de dez estudantes, com diferentes malabares, como prato em malabarismo giroscópico, bastões de madeira, bolinhas de papel em malabarismo de lançamento e malabarismo dinâmico equilibrando objetos na cabeça.

A vantagem do ensino mediado por tecnologia e o isolamento social é que cada estudante tem a liberdade de criar de acordo com suas experiências e seus gostos, diferentemente da escola, onde geralmente são influenciados pela opinião dos colegas e geralmente combinam de fazer coisas iguais.

AULA 4: ACROBACIAS CIRCENSES

Na quarta semana de aula, iniciaram-se os estudos sobre as acrobacias circenses. Assim, foi anexado na plataforma um texto explicando o que são as acrobacias e seus tipos, como as aéreas (trapézio, lira, em dupla, corda Indiana e tecido), de solo (rolamentos, estrelas, mortais, flic-flacs etc.) e de trampolinismo (realizados em cama elástica, maca russa, báscula russa etc.). Todas as modalidades foram ilustradas durante o texto.

Na sequência, iniciaram-se as práticas com atividades de solo e equilíbrio, que já haviam sido sugeridas por alguns estudantes no questionário inicial. Também se optou por essas duas modalidades das acrobacias por serem mais simples e seguras de executar. Na primeira atividade prática, eles tiveram que gravar um vídeo realizando um pequeno circuito de movimentos, sendo eles: rolamento lateral, movimento da vela e escolher algum local/objeto seguro e se equilibrar com uma perna só (exemplos: cadeira, banco e sofá). Entre fotos e vídeos, foram trazidas dez devolutivas dos estudantes realizando as práticas, sendo feitas no chão, na cama, equilibrando-se em banquetas e sofás, todos eles adaptaram conforme seu espaço.

Na próxima atividade, eles deveriam chamar alguém de sua família ou dos seus amigos para participar. A proposta foi realizar exercícios de contrapeso, isto é, que servem para melhorar o equilíbrio e o trabalho em equipe. Dessa forma, foram anexadas na plataforma algumas opções de movimentos, e o estudante deveria escolher pelo menos uma para bater foto e postar, mas as professoras sugeriram que aproveitassem e realizassem mais movimentos para se divertirem. Pelas devolutivas, foi possível observar que foi um momento de diversão e aproximação da família com a atividade escolar. No total, teve-se a devolutiva de dez estudantes, mas a maioria deles se propôs a realizar mais movimentos, totalizando 24 anexos. Dos participantes dessa atividade, percebeu-se maior envolvimento dos pais e das mães dos estudantes, desde os movimentos mais simples até os mais complexos.

AULA 5: ENCERRAMENTO E FEEDBACK

Na última semana, para encerrar a temática da ginástica circense, devido ao tempo do estágio, eles tiveram que criar uma sequência de movimentos, como na aula anterior, e gravar um vídeo de tarefa, mas buscando realizar outros movimentos e incluir o que foi aprendido nas aulas, como malabarismo e acrobacias. Foi sugerido também que, se eles soubessem outro movimento como estrelinha ou parada de mão, que acrescentassem na atividade. Oito estudantes devolveram a atividade e entre eles pôde ser observada a individualidade de cada um. Eles a realizaram em ambientes diferentes, sendo: dentro de casa, no pátio de casa, parques e até mesmo em uma cama elástica. Os movimentos também foram os mais variados, percebendo-se os que eles já conheciam, como estrelinha e espacate, e reconhecendo quais eles mais gostaram dos que aprenderam e escolheram reproduzir nessa sequência, como o malabarismo.

Para finalizar as aulas do estágio, foi realizada uma videochamada com os estudantes para obter um *feedback*. Dessa vez, foi feita apenas uma chamada no período noturno e nove estudantes participaram. Nesse contato, conversou-se sobre as aulas, as atividades e foi solicitado que, em algum momento, todos falassem, e as devolutivas foram muito positivas. Eles relataram que tiveram um pouco de dificuldade no malabarismo, mas que foi a atividade que mais gostaram e se divertiram muito praticando. Muitos não conheciam a ginástica circense dessa forma e ficaram encantados com os vídeos e os profissionais realizando o espetáculo. Eles relataram também que gostaram das acrobacias circenses e gostariam de estar na escola para poder realizar as atividades em grupo e atividades aéreas.

Como a temática é muito abrangente e o tempo do estágio era curto, a professora da escola propôs aos estudantes que continuassem com a temática e eles gostaram muito da ideia e deram sugestões para continuar as aulas, como atividades que envolvessem equilíbrio e acrobacias. A videochamada durou em torno de uma hora e todos os estudantes participaram um pouco. Eles estavam muito empolgados relembrando as atividades e vivências que realizaram. Como forma de registro das respostas e para ter o *feedback* dos estudantes que não estavam na videochamada, foi realizado um questionário *online* com as seguintes perguntas: “Você gostou de estudar o tema ginástica circense? Por quê?”; “Qual é a atividade que você mais gostou de realizar em casa?”, “Você encontrou dificuldade para realizar as atividades propostas? Se sim, quais foram?”, “Você gostaria de continuar a temática ginásticas com a professora de Educação Física?”, “Deixe aqui sua opinião sobre as aulas. E, se você tiver, deixe aqui suas sugestões”. Nesse questionário, foram dez devolutivas, sendo que todos os estudantes gostaram da temática e a preferência pelas atividades desenvolvidas foram variadas. Os alunos que sentiram dificuldades relataram que foi em realizar o malabarismo, mas também que perceberam sua evolução durante a prática. A maioria escolheu continuar com a temática da ginástica circense.

Todas as aulas planejadas para a plataforma foram adaptadas para o material impresso, no qual o responsável do estudante deveria buscar e entregar as atividades na escola. As devolutivas desse material impresso foram extremamente demoradas: devido a problemas de saúde na família, a estagiária recebeu todas as atividades somente no fim de todas as aulas. As atividades de leitura e as práticas foram as mesmas e, como não havia forma de registrar por foto ou vídeo, não foi possível avaliar o desenvolvimento e a vivência desse estudante. Foi recebida em forma de registro a primeira atividade de questionário, no qual o estudante relatou nunca ter ido ao circo, mas já ter assistido na televisão e que gostaria muito de aprender sobre a temática. Outra devolutiva foi o desenho da primeira semana, que o estudante se desenhou realizando malabarismo com bolinhas.

Infelizmente, alguns alunos que recebiam o material pela plataforma não participaram de nenhuma aula, não deram nenhuma devolutiva e nenhum comentário. Já outros estudantes que tinham maior dificuldade de acesso participavam das aulas conforme conseguiam e foram avaliados de acordo com o seu desenvolvimento a partir de suas postagens na plataforma.

Ao fim das práticas, com os relatos dos estudantes, foram analisadas todas as fotos e todos os vídeos recebidos e foi percebido seu desenvolvimento. Até mesmo o aluno que na primeira aula disse que não gostava do circo relatou que gostou muito das práticas e que gostaria de ter mais aulas nessa temática. Dessa forma, foi possível perceber que, apesar do distanciamento e das dificuldades vivenciadas neste momento, as aulas, mesmo de forma reduzida e simplificada, atingiram seus objetivos.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Diante do momento do qual se está vivenciando com a pandemia de covid-19, o isolamento social e, consequentemente, o cancelamento das aulas presenciais e estas sendo mediadas por tecnologia via plataforma Google Classroom, professores e estagiários tiveram que se reinventar para se adaptar à melhor forma de ensinar os estudantes. De início foi muito desafiador pensar em dar aulas dessa forma, mediada por tecnologia, mas aos poucos os planejamentos foram se ajustando e se adequando à realidade e às possibilidades dos estudantes.

O assunto nas aulas teve que ser reduzido, devido às diversas atividades que os estudantes tinham para realizar em casa. Dessa forma, o conteúdo teve que ser adaptado para o período de estágio, que totalizou cinco aulas, sendo relatadas uma por semana.

As aulas foram realizadas de forma simples e prática para o desenvolvimento em casa e cada aluno pôde adaptá-las de acordo com seu espaço e suas limitações. As adaptações também foram pensadas para desenvolver as habilidades propostas pela **BNCC**, como experimentar e fruir elementos da ginástica. Entre as habilidades desenvolvidas estão o equilíbrio, os giros, as rotações e as acrobacias.

A conversa inicial com os estudantes foi fundamental para planejar as aulas subsequentes, e acompanhar o desenvolvimento deles pelas devolutivas também foi importante para as demais aulas, apesar da demora de alguns alunos. A conversa final com os participantes foi extremamente gratificante, ver o quanto eles gostaram das atividades e estavam empolgados com as práticas. Alguns estudantes relataram que perceberam sua própria evolução durante a prática, como o malabarismo, atingindo, assim, os objetivos na dimensão atitudinal, no qual reconheceram seus limites e seu próprio desenvolvimento, sem se comparar com o outro.

Com as fotos e os vídeos postados pelos alunos, percebeu-se que eles realizaram as atividades propostas, mas não foi possível avaliar sua evolução durante a atividade nem suas dificuldades. A falta de contato direto e presencial dificulta o processo de ensino-aprendizagem, porque a interação não é imediata — dessa forma, não podendo adaptar ou alterar o desenvolvimento da aula de acordo com a necessidade dos estudantes.

A vantagem do ensino mediado por tecnologia foi quando a atividade envolvia utilizar criatividade e conhecimentos prévios, pois os estudantes não eram influenciados pelo o que seus colegas estavam fazendo, assim demonstravam a sua individualidade, seus gostos e suas características.

A maior dificuldade desse ensino foi para os alunos que não têm acesso à plataforma, à internet ou a algum dispositivo, como computador, *tablet* e celular, que realizavam suas atividades por meio do material impresso. Apesar de o conteúdo ser adaptado e os materiais dos vídeos serem descritos, eles acabam perdendo experiências de assistir e ver em detalhes, com sua percepção, os vídeos. No caso da ginástica circense, os vídeos anexados na plataforma eram ricos em cores, figurinos, músicas etc., eram literalmente um espetáculo; assim, esses estudantes não tiveram acesso a essa atividade, que agrega na vivência e no conhecimento. Outra situação dificultosa foi a das devolutivas e avaliações: as atividades práticas foram todas propostas de igual forma, mas não se sabe se foram realmente realizadas, porque não há foto ou vídeo que comprove, e a demora das devolutivas foi ainda maior, não podendo acompanhar a aprendizagem desse estudante.

As aulas mediadas por tecnologia desafiam os professores e estudantes a se reinventar, e para os estagiários mostrou que é preciso sempre se atualizar e superar os desafios do cotidiano escolar. Essa experiência de estágio enriqueceu a vivência da pesquisadora na realidade da escola e, como futura professora, ela precisará se adaptar e buscar sempre o melhor para o aprendizado dos seus estudantes, seja no presencial, seja no ensino mediado por tecnologia.

REFERÊNCIAS

ALEGRIA – Encore. [S. l.: s. n.], 2019. 1 vídeo (2 min). Publicado pelo canal Cirque du Soleil. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hSw-gpfMT0dE>. Acesso em: 22 jul. 2021.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular: educação é a base**. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 22 jul. 2021.

CIRQUE du Soleil juggler rola bola Bernard Hazen in La Nouba. [S. l.: s. n.], 2018. 1 vídeo (6 min). Publicado pelo canal bernard hazen. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vnV4Vy7wiNE>. Acesso em: 22 jul. 2021.

CIRQUE du Soleil: Kurios. [S. l.: s. n.], 2019. 1 vídeo (3 min). Publicado pelo canal The Late Show with James Corden. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=x-1-gLv3aWs>. Acesso em: 22 jul. 2021.

CLARO, T. S.; PRODÓCIMO, E. A arte circense como conteúdo da educação física escolar. In: CONGRESSO INTERNO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 13., 2005, Campinas. **Resumo**. Campinas: Unicamp, 2005. p. 170-171. Disponível em: <https://www.prp.unicamp.br/pibic/congressos/xiiicongresso/cdrom/html/cadernosderesumos/LivroIC.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2021.

COLL, C. et al. **Os conteúdos na reforma**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

DARIDO, S. C. **Caderno de formação**: formação de professores. Bloco 2 – Didática dos conteúdos, v. 6. São Paulo: Unesp; Cultura Acadêmica, 2012.

FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro**: teoria e prática da Educação Física. 4. ed. São Paulo: Scipione, 2005.

GRUPO DE TRABALHO PEDAGÓGICO UFPE-UFSM. **Visão didática da Educação Física**: análises críticas e exemplos práticos de aula. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1991.

LIBÂNEO, J. C. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1994.

MALABARISMO. [S. l.: s. n.], 2020. 1 vídeo (1 min). Publicado pelo canal Nubia Slomp. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=nJ0o-JAxih5k&feature=youtu.be>. Acesso em: 22 jul. 2021.

MALABARISMO com 3 bolinhas – aprenda agora! [S. l.: s. n.], 2012. 1 vídeo (2 min). Publicado pelo canal Lucas Gardezani Abduch. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6K9EZFKRGUw&t=9s>. Acesso em: 22 jul. 2021.

MALABARISMO – Palhaço Petit Gatão / Luís Yuner. [S. l.: s. n.], 2017. 1 vídeo (2 min). Publicado pelo canal Circo Fool. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=gY_4nX8GFol. Acesso em: 22 jul. 2021.

MUNHOZ, J. F.; RAMOS, G. N. S. O circo nas aulas de Educação Física: sua aplicação em uma escola pública no estado de São Paulo. In: SEMINÁRIO DE ESTUDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, 2., 2008, São Carlos. **Anais** [...]. São Carlos: CEEFE; UFSCar, 2008, p. 255-292. Disponível em: <http://www.eefe.ufscar.br/pdf/2a/munhoz.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2021.

POLEZA,L.E.;FONTES,P.N.;LIZ,V.L.B.Oensino da esgrima nas aulas de Educação Física: uma experiência do Pibib/FURB. In: CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 8., 2016, Criciúma. **Anais** [...]. Criciúma: CBCE, 2016. p. 1-14. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/8csbce/2016sul/schedConf/presentations>. Acesso em: 11 ago. 2021.

TECHTUDO. **Google Classroom**. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/google-classroom.html>. Acesso em: 22 jul. 2021.

ZABALA, A. **A prática educativa**: como ensinar. Porto Alegre: Artmed, 1998.

PERFIL DA COORDENAÇÃO MOTORA EM ALUNOS DE 6 A 11 ANOS DE IDADE

Marcos Adelmo dos Reis¹

Rede Municipal de Educação de Caçador

Ricardo Kinal

Rede Municipal de Educação de Caçador

Luana Andreia Brid

Rede Municipal de Educação de Caçador

Mauro Rogério dos Reis

Rede Municipal de Educação de Caçador | Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (Uniarp)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

A coordenação motora é definida como o grau de desempenho qualificado em uma ampla gama de tarefas motoras, bem como a coordenação do movimento e o controle subjacente a um determinado resultado motor (D'HONDT *et al.*, 2013), sendo um nível adequado de coordenação não apenas considerado um fator preponderante no desenvolvimento geral das crianças mas, sobretudo, a base para um estilo de vida ativo (ENGEL *et al.*, 2018; LUBANS *et al.*, 2010).

Esse termo é designado por Barbanti (2001) como a capacidade de assegurar uma adequada combinação de movimentos que se desenvolvem ao mesmo tempo ou em sucessão. Ela permite ligar habilidades motoras, como corrida e salto, impulso e lançamento, e com os movimentos dos membros superiores e inferiores.

Para que a coordenação motora de uma criança se desenvolva de modo satisfatório, seja no desempenho de atividades do cotidiano, seja no esporte, Gallahue e Ozmun (2013), Gorla, Araújo e Rodrigues (2009) e Magill (2008) pontuam que é necessário um ambiente rico em estímulos que favoreçam a aquisição de experiências, pois quanto mais diversas forem as situações vividas no meio urbano ou rural, melhor será o desenvolvimento da coordenação motora.

1- ma.reis@hotmail.com.br | CREF 001542-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3017283699356738>

Ela é um foco de estudo na área da Educação Física e, nessa visão, Gallahue e Ozmun (2013), citam a importância na monitoração e avaliação das alterações desenvolvimentistas, bem como a identificação de retardos desenvolvimentistas e no fornecimento de uma nova visão esclarecedora sobre estratégias instrutivas.

A Educação Física está baseada nas necessidades dos alunos, que tem como objetivo incentivar a cultura corporal de movimento. É com as atividades educativas e recreativas motivadas por meio de situações pedagógicas que os alunos podem expressar sentimentos e emoções, ampliando habilidades e ajudando na formação física, permitindo a interação e inserção social (FREIRE, 1997).

Para Ferreira Neto (*apud* BRUM; CAMPOS, 2004), a Educação Física no ensino da Educação Infantil e nas primeiras séries do Ensino Fundamental deve manter preocupações específicas em relação ao processo do desenvolvimento motor. As crianças geralmente apresentam certo grau de eficiência nas habilidades motoras básicas ao ingressarem nas escolas, mas é responsabilidade do educador dessa área valorizar as experiências motoras de cada criança e enriquecê-las, propondo atividades que auxiliem no aperfeiçoamento das habilidades motoras básicas necessárias para o futuro de práticas esportivas. O professor deve trabalhar o aperfeiçoamento das habilidades motoras, sempre respeitando as fases da criança e levando-se em consideração a individualidade de cada aluno.

Oferecer às crianças atividades motoras é de suma importância para o seu desenvolvimento global. Por meio da exploração de todos os elementos básicos da motricidade ela desenvolve a consciência de si mesma e do mundo exterior. As habilidades motrizes são auxiliares na conquista de sua independência. Em seus jogos e em sua adaptação social, a criança dotada de todas as possibilidades para se mover e para descobrir o mundo é, na maior parte das vezes, feliz e bem adaptada.

Para tanto, o presente trabalho tem como objetivo principal verificar o perfil da coordenação motora em alunos de 6 a 11 anos de idade da EMEB Prof.^a Maria Luiza Martins Barbosa, em Caçador-SC.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo se caracteriza por ser de natureza aplicada, com abordagem quantitativa e foi realizado utilizando procedimentos técnicos de um estudo transversal (THOMAS; NELSON, 2012).

A amostra do estudo foi constituída por 252 estudantes de 6 a 11 anos de idade, de ambos os sexos, que se fizeram presentes à escola no dia em que foram realizadas as mensurações na respectiva unidade escolar e que apresentaram o Termo de Assentimento devidamente assinado pelos pais/responsáveis, conforme exigência do Comitê de Ética em Pesquisas da Universidade do Contestado (UnC), Parecer nº 4.135.730.

O instrumento utilizado foi o Teste de Coordenação Motora KTK, validado por Kiphard e Schilling (GORLA; ARAÚJO; RODRIGUES, 2009), que avalia a capacidade de coordenação motora das crianças utilizando quatro tarefas: trave de equilíbrio, salto monopedal, salto lateral e transferência sobre plataformas. Pretendeu-se examinar as funções motoras básicas que desempenham um papel importante no desenvolvimento motor da criança à medida que a idade avança, lembrando que por meio do quociente motor geral é possível classificar os sujeitos da insuficiência até a coordenação normal. Trata-se de uma bateria de testes que utiliza as tarefas motoras avaliando os alunos quanto às pressões de tempo, sequência, variabilidade e carga.

TAREFA 1 – EQUILÍBRIO PARA TRÁS (EPT): TRAVE DE EQUILÍBRIO

Objetivo: estabilidade do equilíbrio em marcha para trás sobre a trave.

Execução: são três passagens regulares em cada trave, em que a criança caminha de costas, sendo contados em voz alta os passos que ela efeta. Se ela cair, passa para uma nova tentativa válida, totalizando nove passagens. Em cada passagem, o número computado não será superior a oito passos, mesmo que ultrapasse esse valor. Para a avaliação, são somados todos os passos das nove passagens.

TAREFA 2 – SALTO MONOPEDAL

Objetivo: coordenação dos membros inferiores; energia dinâmica/força.

Execução: saltar sobre um ou mais blocos utilizando uma perna só. As espumas são empilhadas gradativamente de 5 em 5 cm, à medida que o executante consegue saltar sem as derrubar ou encostar. A criança deve tomar uma distância para impulsão de aproximadamente 1,5 m das espumas, que estão posicionadas na transversal em relação à direção do salto. Vale ressaltar que essa distância deve ser percorrida com saltos da mesma perna que estiver sendo utilizada no momento. A criança deve passar por cima da espuma e dar mais dois saltos com a mesma perna no outro lado para garantir sua segurança no momento do contato com o solo. Cada vez que consegue

ultrapassar, uma espuma é adicionada. São consideradas também tentativas não válidas, encostar o outro pé no chão e não efetuar os dois saltos no outro lado.

Para cada salto, em cada altura, são presumidas até três tentativas. Para cada avaliação, é registrado o valor conseguido no salto validado em cada altura, ou seja, se o executante ultrapassa na primeira tentativa, contabiliza-se três pontos para aquela altura, na segunda tentativa, dois pontos, e, na terceira, um ponto. Totalizando, a altura máxima que pode ser alcançada por criança é de 60 cm, considerando-se os doze blocos, e 78 o total de pontos, somando-se as sequências das duas pernas.

TAREFA 3 – SALTO LATERAL

Objetivo: velocidade em saltos alternados.

Execução: perfazer duas sequências de saltos laterais com as duas pernas unidas durante o tempo de 15 segundos. A criança deve efetuar o máximo de saltitamentos, devendo saltar de um lado para o outro, não podendo pisar no centro, fora das tábuas ou interromper o saltitamento. Deve-se tomar precaução quanto ao apoio de um pé após o outro, ato que não é permitido.

Para a avaliação, são considerados os saltos nos dois lados da plataforma e são somados os saltos efetuados nas duas sequências, ou seja, cada vez que os dois pés unidos tocam a base da plataforma é considerado um ponto.

TAREFA 4 – TRANSFERÊNCIA SOBRE PLATAFORMA (LATERAL)

Objetivo: lateralidade; estruturação espaço-temporal.

Execução: transferir lateralmente as plataformas e o corpo, no tempo de 20 segundos, quantas vezes conseguir. Devem ser efetuadas duas sequências com igual período, sendo permitidos 10 segundos de intervalo entre cada sequência.

O aplicador deve contar os pontos em voz alta, sendo computado um ponto para cada pegada e outro ponto para cada troca de plataforma efetuada pelo corpo. Os pontos das duas sequências serão somados.

Após serem aplicados os testes, o somatório dos resultados de cada um dos testes motores foi transformado por meio de tabelas normativas, considerando idade e sexo, a um escore/quociente motor (QM) indicado pelo autor do protocolo como apontado na Tabela 1 a seguir.

Tabela 1 – Classificação do somatório do quociente motor da bateria de testes KTK

Classificação	Quociente motor (QM)
Alta	131 ≤ QM ≤ 145
Boa	116 ≤ QM ≤ 130
Normal	86 ≤ QM ≤ 115
Regular	71 ≤ QM ≤ 85
Insuficiente	70 ≤ QM

Fonte: Elaborada pelos autores, adaptada de Gorla, Araújo e Rodrigues (2009).

Os dados coletados foram processados e analisados pelo programa estatístico SPSS 22.0. Para diagnosticar os diferentes níveis de coordenação motora encontrados, foi utilizada a estatística descritiva por meio de média, frequência e desvio padrão. Para verificar a proporção de escolares nos diferentes níveis de desempenho, foi utilizada a estatística descritiva, com frequência percentual.

RESULTADOS

A pesquisa foi realizada com 252 estudantes, sendo 138 do sexo masculino (54,8%) e 114 do sexo feminino (45,2%).

Na Tabela 2, são apresentadas as proporções dentro de cada nível de classificação dos alunos pesquisados.

Tabela 2 – Classificação da coordenação motora na EMEB Prof.^a Maria Luiza Martins Barbosa

Classificação	Escola	Feminino	Masculino
Insuficiente	6,70%	10,50%	3,60%
Regular	28,60%	36,80%	21,70%
Normal	55,20%	44,70%	63,80%
Boa	7,50%	8,00%	7,20%
Alta	2,00%	-	3,70%
QM	92,9	89	96,1
n	252	114	138

Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

De acordo com a Tabela 2, verificou-se que há predomínio de crianças com classificação "normal" na coordenação (55,2%). Entretanto, 35,3% da amostra apresentou coordenação abaixo do normal (regular e insuficiente) e apenas 9,5% foram considerados com índices de coordenação acima do normal. Considerando

a média dos QM entre os sexos, observa-se que não há diferença estatística significativa entre eles ($p=0,001$), com os meninos apresentando QM absolutos levemente maiores ($QM = 96,1$) em relação às meninas ($QM = 89,0$).

Observa-se, ainda na Tabela 2, que o sexo masculino apresentou menores proporções em relação ao sexo feminino no que tange à baixa coordenação (25,3% e 47,3%, respectivamente). Os meninos, ainda, apresentam maiores proporções nos índices de melhores níveis de coordenação motora (10,9% masculino e 8,0% feminino).

O QM é um indicador global da capacidade de coordenação motora que resulta dos valores obtidos em cada teste da bateria KTK. Os cálculos são efetuados considerando os valores normativos para cada teste e ajustando os resultados a cada intervalo etário (MAIA; LOPES, 2007).

Em um estudo com 228 alunos de 6 a 10 anos de idade, na cidade de Caçador, Reis, Kinal e Reis (2018) encontraram 14,1% dos estudantes com coordenação abaixo do normal, 9,5% com índices de coordenação motora acima do normal e um predomínio de 76,8% das crianças com classificação "normal" na coordenação.

As aulas de Educação Física regular na escola do município de Caçador podem, em parte, ter contribuído para os resultados encontrados no presente estudo, pois, conforme Gallahue e Ozmun (2013), é na escola que as crianças podem viver experiências que darão base para um desenvolvimento saudável durante o resto de sua vida. Além disso, é na faixa etária dos 6 aos 10 anos que acontece a transição do refinamento das habilidades motoras fundamentais para as habilidades motoras refinadas que propiciam o estabelecimento de jogos de liderança e o desenvolvimento de habilidades atléticas. Ambientes inadequados, inibidores ou pouco estimulantes podem repercutir de forma negativa no desenvolvimento infantil (BOATO, 2003).

Tabela 3 – Médias entre as idades com diferenças entre os sexos no QM dos alunos da EMEB Prof.^a Maria Luiza Martins Barbosa

Idades	Escola	Feminino	Masculino
6 anos	88,76	85,57	91,75*
7 anos	91,58	88,46	94,96*
8 anos	89,63	86,7	92,17*
9 anos	87,62	82,06	91,07*
10 anos	106	103,68	108,20*
11 anos	106,73	101	112,80*

* Apresentou diferenças estatísticas significativas em relação ao sexo feminino. Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

Analisando as idades (Tabela 3) no que se refere à associação entre a coordenação motora e o sexo dos escolares, os meninos apresentaram níveis mais elevados no QM em comparação às meninas em todas as faixas etárias analisadas.

Ainda de acordo com a Tabela 3, os meninos apresentaram um quociente maior quanto aos níveis da coordenação motora. Esse resultado corrobora com os estudos de Carminato (2010), Pelozin *et al.* (2009) e Ramos (2014).

As diferenças apresentadas na coordenação motora entre meninos e meninas podem ser explicadas, muitas vezes, pela diversidade de oportunidades possibilitadas no ambiente familiar e escolar, bem como pelo envolvimento mais efetivo do próprio grupo masculino em práticas de atividades físico-motoras (LOPES *et al.*, 2003; VALDIVIA *et al.*, 2008).

Tais evidências revelaram que os meninos têm o repertório motor mais desenvolvido, reforçando-se a ideia de que, culturalmente, eles têm maior interesse e envolvimento com atividades físicas de modo geral. Além disso, as meninas dedicam menos tempo à participação de atividades e jogos ativos em comparação aos meninos (VALDIVIA *et al.*, 2008). No entanto, ressalta-se que essa constatação difere das informações apresentadas em alguns estudos portugueses (FAUSTINO *et al.*, 2004; LOPES *et al.*, 2003; MAIA; LOPES, 2002, 2007).

Considerando os níveis de desempenho motor entre os grupos etários de cada sexo, os resultados do presente estudo corroboram com os encontrados por Collet *et al.* (2008), sugerindo que o desempenho motor pode não aumentar linear e proporcionalmente à medida que a idade aumenta. Segundo os autores, isso pode ocorrer devido ao desinteresse da criança por atividades físicas com o avançar da idade — embora no presente estudo, apesar de não haver um aumento linear proporcional à idade, os maiores QM são nas idades mais avançadas, em ambos os sexos.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Procurou-se, no presente estudo, descrever os níveis de desempenho motor de escolares, de ambos os sexos, entre 6 e 11 anos de idade, comparando os componentes do teste KTK entre os sexos dos escolares da EMEB Prof.^a Maria Luiza Martins Barbosa, de Caçador.

Os níveis de desempenho motor encontrados aqui revelaram que a maioria dos escolares, independentemente da idade e do sexo, se encontram na normalidade. Analisando as diferenças entre os sexos, as meninas apresentaram níveis de desempenho inferiores aos meninos em todas as idades analisadas, talvez devido ao estilo de vida mais ativo dos meninos, com brincadeiras que permitem o desenvolvimento maior de habilidades motoras. As evidências detectadas revelaram que os meninos obtiveram resultados superiores às meninas, apresentando, consequentemente, um repertório motor mais desenvolvido nas diferentes faixas etárias analisadas e na proporção de indivíduos nos melhores níveis de classificação da coordenação motora, segundo a bateria de testes KTK. Tais evidências podem ser explicadas pelo maior interesse e envolvimento do grupo masculino pelas atividades físicas e esportivas de modo geral.

As evidências encontradas no presente estudo, bem como a escassez de investigações sobre o nível de coordenação motora na realidade brasileira, permitem sugerir a continuação dos estudos e a realização de pesquisas mais concretas e detalhadas, principalmente para o avanço científico nesse campo de pesquisa.

A continuidade no levantamento dessas informações contribui no estabelecimento de estratégias que visam a amenizar o forte crescimento dos índices de crianças e jovens déficits de coordenação motora, pois existem diversos estudos que o relacionam com os altos índices de sobrepeso e obesidade já na infância e adolescência. Nessa perspectiva, as aulas de Educação Física e as instituições esportivas se destacam como espaços propícios para a realização desses estudos e como locais de ricas oportunidades para as experiências esportivas, permitindo às crianças aprimorarem suas capacidades motoras e aprenderem a importância da atividade física para uma vida saudável.

Espera-se, por fim, que os resultados encontrados possam orientar as atividades desenvolvidas em aulas de Educação Física e, principalmente, que as autoridades percebam que o investimento na educação dessas crianças fará com que os níveis de desempenho motor sejam melhores, o que, consequentemente, proporcionará a busca mais prazerosa pelas atividades físicas, tornando indivíduos menos sedentários e mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

- BOATO, E. M. **Henri Wallon e a deficiência múltipla:** uma proposta de intervenção pedagógica. Brasília: Hildebrando, 2003.
- BRUM, V. P. C.; CAMPOS, W. **Criança no esporte.** Curitiba: Os Autores, 2004.
- CARMINATO, R. A. **Desempenho motor de escolares através da bateria de teste KTK.** 2010. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – UFPR, Curitiba, 2010.
- COLLET, C. et al. Nível de coordenação motora de escolares da rede estadual da cidade de Florianópolis. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 4, p. 373-380, out./dez. 2008.
- D'HONDT, E. et al. A longitudinal analysis of gross motor coordination in overweight and obese children versus normal-weight peers. **International Journal of Obesity**, London, v. 37, n. 1, p. 61-67, Jan. 2013.
- ENGEL, A. C. et al. Exploring the relationship between fundamental motor skill interventions and physical activity levels in children: a systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine**, London, v. 48, n. 8, p. 1845-1857, Aug. 2018.
- FAUSTINO, A. J. D. et al. Estudo comparativo entre alunos do 2º ano da escola EB 1 nº 4-S-R^a da Piedade (Castelo Branco) e os das escolas EB do Retaxo, Cebolais, Sobral do Campo e Juncal do Campo. **Revista do Departamento de Educação Física e Artística**, Castelo Branco, v. 5, p. 299-308, 2004.
- FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro:** teoria e prática da Educação Física. São Paulo: Scipione, 1997.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. 7. ed. São Paulo: Phorte, 2013.
- GORLA, J. I.; ARAÚJO, P. F.; RODRIGUES, J. L. **Avaliação motora em Educação Física adaptada:** teste KTK para deficientes mentais. São Paulo: Phorte, 2009.
- LOPES, V. P. et al. Estudo do nível de desenvolvimento da coordenação motora da população escolar (6 a 10 anos de idade) da Região Autónoma dos Açores. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 3, n. 1, p. 47-60, jan./jun. 2003.

LUBANS, D. R. et al. Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits. **Sports Medicine**, London, v. 40, n. 12, p. 1019-1035, Dec. 2010.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora:** conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blücher, 2008.

MAIA, J. A. R.; LOPES, V. P. **Crescimento e desenvolvimento de crianças e jovens açorianos:** o que pais, professores, pediatras e nutricionistas gostariam de saber. Porto: Saudaçor, 2007.

MAIA, J. A. R.; LOPES, V. P. **Estudo do crescimento somático, aptidão física, atividade física e capacidade de coordenação corporal de crianças do 1º ciclo do Ensino Básico da Região Autónoma dos Açores.** Porto: FCDEF-UP, 2002.

PELOZIN, F. et al. Nível de coordenação motora de escolares de 09 a 11 anos da rede estadual de ensino da cidade de Florianópolis/SC. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 123-132, 2009.

RAMOS, F. A. **Avaliação do desempenho motor de escolares na cidade de Barra do Bugres através da bateria de testes KTK.** 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – UnB, Brasília, 2014.

REIS, M. A.; KINAL, R.; REIS, M. R. Nível de coordenação motora em crianças de 6 a 10 anos de idade. **Educação Física em Revista**, Taguatinga, v. 12, n. 1, 2018.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** Porto Alegre: Artmed, 2012.

VALDIVIA, A. V. et al. Coordinación motora: influencia de la edad, sexo, estatus socio-económico y niveles de adiposidad en niños peruanos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 10, n. 1, p. 25-34, jan./mar. 2008.

PRÁTICAS CORPORAIS E O CUIDADO COM OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE FRENTE À PANDEMIA: INTEGRAÇÃO DAS PRÁTICAS CORPORAIS À SAÚDE DO TRABALHADOR

Daiane Bottamedi¹

Secretaria Municipal de Saúde de Botuverá

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Na organização do Sistema Único de Saúde (SUS), a Atenção Básica (AB) é a sua porta de entrada e se caracteriza pelo conjunto de ações coletivas, familiares e individuais de promoção, prevenção, proteção, tratamento, reabilitação e vigilância em saúde dirigida à população sob as quais as equipes assumem a responsabilidade sanitária (BRASIL, 2017). No cenário da AB, as Unidades Básicas de Saúde (UBS) são os estabelecimentos responsáveis pelo acolhimento à população. A Estratégia de Saúde da Família (ESF) é prioritária para a consolidação da AB, sendo composta pela Equipe da Saúde da Família (eSF), formada por no mínimo: um médico; enfermeiro; técnico e/ou auxiliar de enfermagem e agente comunitário de saúde (ACS), com a possibilidade de inserção de agente de combate às endemias (ACE) e profissionais de saúde bucal (BRASIL, 2017).

O Profissional de Educação Física (PEF) tem a possibilidade de inserção por intermédio do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf-AB), composto por uma equipe multiprofissional formada por categorias profissionais de diferentes ocupações da área da saúde, integrando a atenção com o suporte clínico e pedagógico aos profissionais das eSF (BRASIL, 2014). O Nasf-AB trabalha de forma interdisciplinar e horizontal com os demais profissionais, vivenciando integralmente o cotidiano nas UBS e garantindo a longitudinalidade do cuidado transversal ao compartilhamento de saberes, práticas intersetoriais e gestão do cuidado às equipes referenciadas (BRASIL, 2017). A equipe do Nasf-AB atua a partir das demandas identificadas em conjunto com a equipe vinculada, de forma integrada à Rede de Atenção à Saúde e seus serviços, além de não ter um espaço físico independente, utilizando os espaços das UBS e o próprio território para o desenvolvimento das ações e do trabalho (BRASIL, 2014).

1- dai.bottamedi@gmail.com | CREF 020259-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9359813741561466>

Outra possibilidade de inserção do PEF é no programa Academia da Saúde, cujos polos são espaços públicos construídos com infraestrutura para o desenvolvimento de ações cujo objetivo é contribuir para a promoção da saúde, configurando-se como um serviço da AB e deve promover a articulação com toda a rede de atenção à saúde do SUS (BRASIL, 2013).

Entre as perspectivas de atuação do PEF na AB e o universo de ferramentas à disposição para o desenvolvimento de suas ações se destacam as práticas corporais quanto à sua gama de possibilidades. As práticas corporais são expressões individuais ou coletivas do movimento corporal e, para além do movimentar-se, carregam elementos culturais que traduzem a identidade regional (BRASIL, 2015). São entendidas como o conjunto de práticas sociais com envolvimento motor, realizadas fora das obrigações laborais, domésticas, religiosas, estando cotidianamente presentes na atuação do PEF atuante no SUS. No entanto, é necessário que esse profissional assuma um entendimento que transcenda a prática para além de um mecanismo de produção de gasto energético, devendo interpretá-las como marco de um modelo na atenção em saúde que supere os modelos biomédicos (GONZÁLEZ, 2015).

Nesse sentido, é necessário considerar a atribuição à prática profissional para além do desempenho físico e proporcionar atividades que trazem expressão em múltiplos setores cotidianos do indivíduo.

É neste contexto que o trabalho com as práticas corporais contribui para ampliar a visão sobre o trabalho com o corpo, tendo como norte a produção de autonomia e cuidado – o que passa, necessariamente, pelo aprendizado dos usuários, apoiados pelos profissionais de saúde, sobre os saberes que ampliam a percepção e o conhecimento das distintas maneiras, também, de pensar o cuidado. [...] (MENDES; CARVALHO, 2015, p. 610).

No entanto, em 2020, o início da pandemia causada pelo novo coronavírus repercutiu em modificações nas relações sociais e nos processos de trabalho nas esferas do SUS, inclusive na AB. Em 20 de março de 2020, foi declarada a transmissão comunitária da doença causada pelo coronavírus Sars-CoV-2 (covid-19), infecção respiratória aguda, de transmissibilidade elevada e distribuição global em todo o território nacional (BRASIL, 2021). Evidências mostram que a transmissão do vírus Sars-CoV-2 ocorre da mesma forma que outros vírus respiratórios, principalmente por: contato direto com uma pessoa infectada ou objetos e superfícies contaminados; gotículas expelidas, via tosse ou espirro de uma pessoa contaminada, principalmente quando ela está a menos de um metro de distância da outra; aerossol, caracterizado pela infecção de gotículas respiratórias

menores contendo vírus e suspensas no ar (BRASIL, 2021). Essa doença trouxe repercussão nos setores político, econômico e social, impactando modificações na configuração de vida das pessoas. Devido ao elevado número de casos infectados em um curto período de tempo, a covid-19 tem impactado a saúde pública (PIMENTEL *et al.*, 2020), persuadindo em estratégias de contenção da doença e modificações nos processos de trabalho dos profissionais de saúde.

Como enfrentamento da pandemia, medidas preventivas foram adotadas nas esferas federal, estadual e municipal. O estado de Santa Catarina declarou situação de emergência decorrente ao enfrentamento da covid-19, suspendendo por sete dias os serviços não essenciais (ESTADO DE SANTA CATARINA, 2020). Após esse período, foram adotadas novas medidas e, desde então, novos decretos estaduais e municipais são reelaborados periodicamente e publicados conforme o avanço e o freio da pandemia no estado catarinense.

Este artigo tem como objetivo explanar a experiência de integração de práticas corporais à saúde do trabalhador vivenciada pelos profissionais de saúde no primeiro semestre de 2020, no município de Botuverá, localizado no Médio Vale do Itajaí-SC.

JUSTIFICATIVA

Durante o primeiro semestre de pandemia, houve muitas incertezas, alterações nos fluxos, nos processos de trabalho e na rotina das equipes. No panorama das UBS, houve períodos que equipes estenderam o horário de trabalho, enquanto as UBS das regiões não centralizadas foram fechadas para alguns profissionais serem realocados para o atendimento da covid-19. Na equipe do Nasf e da Academia da Saúde, ações comunitárias e de atividades coletivas foram canceladas, iniciaram-se os atendimentos remotos e individuais, com a utilização de tecnologia de videochamadas e envio de vídeos de atividades domiciliares. Os profissionais enquadrados nos critérios de risco foram afastados temporariamente, mantendo as atividades de forma remota.

Todas essas alterações nas equipes, nos horários de trabalho e no aumento na demanda de atendimento, somadas às incertezas da pandemia, contribuíram para a sobrecarga dos profissionais de saúde. Visto o adoecimento dos colegas devido à sobrecarga decorrente ao trabalho, foi elaborada uma proposta alternativa para contribuir para o cuidado com a saúde dos profissionais de saúde: as práticas corporais.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

As atividades de cuidado voltadas aos profissionais de saúde foram desenvolvidas entre abril e junho de 2020, no município de Botuverá. A ação foi proposta a partir da necessidade de cuidado voltada aos profissionais de saúde frente à situação de pandemia.

Inicialmente, em conversa com a enfermeira da UBS central do município, foi levantada a necessidade de um tempo de cuidado aos profissionais de saúde. Partida a idealização da ação, o processo organizacional antecedente à execução dividiu-se em três etapas: logística de distribuição dos profissionais para realização das atividades; elaboração do cronograma de atividades; e organização do local das práticas.

O primeiro e maior desafio foi elaborar a logística de distribuição dos profissionais para a participação das atividades, levando em consideração que não poderiam ser realizadas as ações em grupo, devido ao grande número de profissionais. Para não haver o desfalque das equipes de forma a prejudicar os serviços e evitar a aglomeração de pessoas durante as práticas corporais, os profissionais foram alocados em turmas de três ou quatro pessoas de setores distintos. As práticas corporais estabelecem vínculos entre os participantes, potencializando o fortalecimento dos espaços sociais (GONZÁLEZ, 2015).

Foi realizada a elaboração do cronograma de atividades: desenvolveu-se um cronograma de atividade semanal a partir de práticas corporais diversificadas e associadas a momentos de conversa e outras dinâmicas direcionadas aos profissionais. Cada turma realizava a prática uma vez por semana, conforme os horários estabelecidos no cronograma, em um período de 15 a 30 minutos de duração, variando conforme a necessidade e complexidade da atividade.

Organização do local das práticas: o espaço de execução da ação foi escolhido seguindo os critérios sanitários, ambiente arejado e com janelas, sendo organizado de forma que os participantes respeitassem o distanciamento de 1,5 metro um do outro. Foi disponibilizado álcool em gel 70% para a higienização das mãos dos objetos utilizados e, por fim, para a participação eram obrigatórios o uso de máscara durante toda a atividade e a higienização dos objetos realizada logo após o término das atividades.

Após esse primeiro momento voltado à estrutura organizacional, a prática foi iniciada. As sessões foram organizadas em três momentos: recepção, práticas corporais e relaxamento.

A recepção era mediada pelas boas-vindas, pela acomodação dos participantes de forma confortável, seguida de conversa sobre o cotidiano, e pelas dinâmicas de valorização profissional. Esse primeiro momento se caracteriza pelo acolhimento do profissional: o de escutar e ser escutado, proporcionando as trocas de confidências e o estreitamento dos laços.

As práticas corporais propostas foram diversificadas, transitando entre momentos de alongamentos, movimentos de ioga e pilates. Prezava-se a liberdade dos movimentos, de sentir o corpo e se perceber na sua totalidade, desprendendo-se da preocupação com o tempo e os afazeres de fora da sala.

Finalizando com momentos de relaxamentos guiados, respiração, meditação e automassagem, momentos em que os profissionais se apropriavam do presente, focando e sentindo seu corpo, sua respiração, desligando-se momentaneamente das sobrecargas do seu dia de trabalho.

As práticas foram aderidas aos profissionais, sendo que poucos não participavam dos encontros. Não se tratava de mudanças nos hábitos de vida nem dependência em relação aos profissionais, mas sim de chamar a experimentação do protagonismo (MENDES; CARVALHO, 2015). As práticas corporais ampliam as possibilidades de escuta, observação e mobilização das pessoas no processo de cuidado com o corpo, construindo relações de vínculo, corresponsabilização e autonomia, assim como valorização e otimização da utilização de espaços de produção de saúde (CARVALHO, 2006).

Devido ao aumento do número de casos confirmados de covid-19 no município e em território nacional, os encontros voltados para o cuidado aos profissionais de saúde foram encerrados no início do segundo semestre.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Embora a não obrigatoriedade da participação às práticas corporais, um número expressivo dos profissionais de saúde foi participativo e assíduo nos encontros, ou seja, poucos profissionais não realizaram as atividades.

De forma empírica, essa ação contribuiu para o cuidado com a saúde dos trabalhadores frente às adversidades enfrentadas devido à covid-19. Foram momentos de cuidado em que os profissionais de saúde realizaram práticas corporais associadas à flexibilidade, ao fortalecimento do centro de força e aos movimentos respiratórios, contribuindo para o alívio das tensões e dores musculares.

As meditações e o relaxamento contribuíram para o desligamento das atividades externas, centralizando a atenção no momento presente. As práticas foram momentos de compartilhamento de momentos vividos no dia, de angústias, sofrimentos e reconhecimentos das pequenas alegrias presentes nos variados momentos.

Após a necessidade de encerramento das ações, devido às circunstâncias da covid-19 no município, alguns profissionais buscaram outras formas de incluir as práticas corporais na sua rotina e dar continuidade ao cuidado com a saúde em outros ambientes, após o horário do trabalho.

Vista a importância das práticas corporais como forma de cuidado à saúde e autonomia dos envolvidos, as recomendações de replicação da prática se estendem aos demais municípios catarinenses, como forma de cuidado aos profissionais de saúde.

Também é válido pensar a possibilidade dessa reaplicação no setor da educação com os professores, que também estão trabalhando sob fatores estressores decorrentes da pandemia.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de vigilância epidemiológica:** emergência de saúde pública de importância nacional pela doença pelo coronavírus 2019 – covid-19. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.conasems.org.br/wp-content/uploads/2021/03/Guia-de-vigila%C3%A7%C3%A3o-epidemiolo%C3%A7%C3%A3o-da-covid_19_15.03_2021.pdf. Acesso em: 19 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017.** Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília: Gabinete do Ministro, 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt2436_22_09_2017.html. Acesso em 19 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.681, de 7 de novembro de 2013.** Redefine o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília: Gabinete do Ministro, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/prt2681_07_11_2013.html. Acesso em: 19 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Cadernos de Atenção Básica nº 39.** v. 1: Ferramentas para a gestão e para o trabalho cotidiano. Brasília: Ministério da Saúde,

2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/nucleo_apoio_saude_familia_cab39.pdf. Acesso em: 18 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno temático práticas corporais, atividade física e lazer.** Versão preliminar. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/caderno_praticas_corporais_atividade-fisica_lazer.pdf. Acesso em: 3 ago. 2021.

CARVALHO, Y. M. Promoção da saúde, práticas corporais e Atenção Básica. In: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Revista Brasileira de Saúde da Família.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006. p. 33-45. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/revistas/revista_saude_familia11.pdf. Acesso em: 19 jul. 2021.

ESTADO DE SANTA CATARINA. **Decreto nº 515, de 17 de março de 2020.** Declara situação de emergência em todo o território catarinense, nos termos do COBRADE nº 1.5.1.1.0 - doenças infecciosas virais, para fins de prevenção e enfrentamento à COVID-19, e estabelece outras providências Florianópolis, 2020. Disponível em: https://www.sc.gov.br/images/Secom_Noticias/Documentos/VERS%C3%83O_ASSINADA.pdf. Acesso em: 19 jul. 2021.

GONZÁLEZ, F. J. Práticas corporais e o Sistema Único de Saúde: desafios para a intervenção profissional. In: GOMES, I. M.; FRAGA, A. B; CARVALHO, Y. M. (org.). **Práticas corporais no campo da saúde:** uma política em formação. Porto Alegre: Rede Unida, 2015. p. 135-162. Disponível em: <http://historico.redeunida.org.br/editora/biblioteca-digital/serie-interlocucoes-praticas-experiencias-e-pesquisas-em-saude/praticas-corporais-no-campo-da-saude-uma-politica-em-formacao-pdf>. Acesso em: 19 jul. 2021.

MENDES, V. M.; CARVALHO, Y. M. Sem começo e sem fim... Com as práticas corporais e a *Clinica Ampliada*. **Interface**, Botucatu, v. 19, n. 54, p. 603-613, 2015. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/icse/2015.v19n54/603-613/pt>. Acesso em: 19 jul. 2021.

PIMENTEL, R. M. M. et al. A disseminação da covid-19: um papel expectante e preventivo na saúde global. **Journal of Human Growth and Development**, Santo André, v. 30, n. 1, p. 135-140, 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v30n1/pt_17.pdf. Acesso em: 19 jul. 2021.

“PROJETO ABRACO A DISTÂNCIA”: AS PRÁTICAS CORPÓRAIS COM OS IDOSOS DA PRÓ-FAMÍLIA DE BLUMENAU-SC EM TEMPOS DE COVID-19

Paula Cecília Lottermann Carmo¹

Universidade Regional de Blumenau (FURB) | Secretaria Municipal da Família (Pró-Família)

Margit da Silva Mafra

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

Caio Marcel de Souza

Secretaria Municipal da Família (Pró-Família)

Clóvis Arlindo de Sousa

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

No início de 2020, a World Health Organization (WHO) — Organização Mundial da Saúde (OMS) — reconheceu o novo coronavírus (covid-19) como “[...] uma emergência de saúde pública de importância internacional, caracterizando-a como uma pandemia” (MOURA, 2020, p. 19). A principal estratégia para a redução da sua propagação é o isolamento social, que tem sido recomendado sobretudo para idosos, grupo considerado de alto risco para as complicações da doença (MOURA, 2020; TEIXEIRA *et al.*, 2020; VANCINI *et al.*, 2021).

Estudos apontam que o isolamento social pode trazer, entre outros aspectos, o agravamento de problemas físicos (por falta de atividades físicas e de interação social, que são de extrema importância para a manutenção da saúde dos idosos) e o surgimento de doenças psicossociais (OSORIO *et al.*, 2020). A WHO, em 2005, lançou uma cartilha de orientação intitulada **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**, apontando que as pessoas idosas são mais vulneráveis à solidão e que “O isolamento social e a solidão na velhice estão ligados a um declínio de saúde tanto física como

1- paulaclcarmo@hotmail.com | CREF 019941-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3615850188841530>

mental” (WHO, 2005, p. 29). Não é de hoje que se sabe que o isolamento social provoca inúmeros malefícios para a população idosa. Pinheiro *et al.* (2020, p. 27) afirmam, diante dessa temática, que

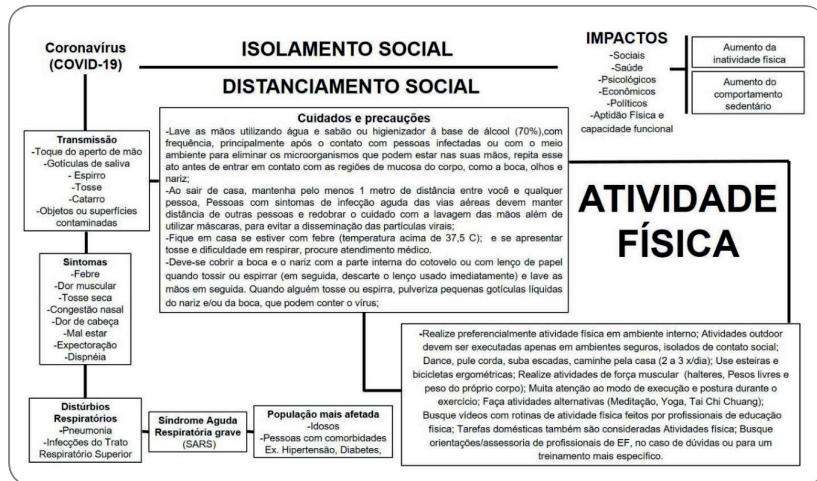
Adicionado a isto encontram-se os prejuízos decorrentes do isolamento social, o que contribuiu para a diminuição do nível de atividade física do idoso, gerando um declínio na sua saúde física e mental, potencializando a instalação de pneumonias e, consequentemente, levando-o a óbito.

No processo de envelhecimento, a prática de exercícios físicos regulares é uma excelente estratégia não farmacológica para prevenir, diminuir e/ou até mesmo reverter várias doenças que resultam em incapacidade funcional (MAGNA; BRANDÃO; FERNANDES, 2020; OLIVEIRA, 2020; SILVA, E. B., 2020). Segundo Oliveira (2020), a prática de exercícios físicos reduz o risco de acidente vascular cerebral (AVC), hipertensão, diabetes, depressão, ansiedade, estresse, doenças cardíacas, câncer de mama e de cólon, quedas em geral, melhora a disposição, entre outros. Além disso, autores como Nogueira *et al.* (2021) afirmam que essa prática saudável traz benefícios na melhora da imunidade, tanto na prevenção quanto no tratamento complementar de doenças crônicas e de infecções virais (tais como o novo coronavírus). Esses mesmos autores também trazem que “[...] o efeito protetor do exercício físico no sistema imunológico é crucial para responder adequadamente à ameaça da covid-19” (NOGUEIRA *et al.*, 2021, p. 102).

Embora não haja evidência direta, há uma suposição de que pessoas que se exercitam regularmente possam ser menos vulneráveis a doenças virais, uma vez que as doenças não transmissíveis (obesidade, hipertensão, diabetes etc.) e fatores de risco associados com o estilo de vida (inatividade física e hábito de fumar) são menos prevalentes em praticantes de AF [atividade física]. Ainda, o exercício físico generalizado para a população idosa promove melhorias na função física, como também, nos aspectos cognitivos (BOOTH *et al.*, 2017; LAVIE *et al.*, 2019 *apud* VANCINI *et al.*, 2021, p. 10).

Vancini *et al.* (2021) incluíram em seu estudo a Figura 1 a seguir, que resume as principais ações de cuidado à saúde e de prática de atividades físicas a serem seguidas perante a pandemia de covid-19.

Figura 1 – Recomendações gerais de cuidado à saúde e de prática de atividade física



Fonte: Vancini et al. (2021, p. 14).

Nesse sentido, o objetivo deste trabalho é apresentar a experiência expositiva das práticas de exercícios físicos com os idosos do “Projeto Abraço a Distância” da Pró-Família em Blumenau.

JUSTIFICATIVA

Devido ao isolamento social dos idosos, necessário para evitar o contágio e a propagação da covid-19, os espaços físicos antes utilizados para a prática de exercícios (como praças, parques, ruas e academias) estão sendo pouco utilizados. Sem poderem se exercitar ao ar livre, como consequência do impedimento de saírem de casa, os idosos da Pró-Família em Blumenau estavam apresentando sinais de depressão e transtornos de ansiedade. Além disso, sua inatividade física passou a ser um fator de risco para o surgimento ou o agravamento de diversas doenças.

A prática de exercícios físicos pode ser considerada uma aliada contra os impactos negativos que a solidão e o isolamento social, gerados a partir das restrições da pandemia, podem vir a causar nos idosos (TOLEDO et al., 2020).

Assim, a instituição supracitada viu a necessidade de manter o atendimento aos alunos idosos de maneira remota, a fim de mudar o cenário que estava se formando na comunidade.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

O presente relato analítico de experiência constitui-se de um estudo de caso, que partiu do diagnóstico situacional realizado pela Secretaria Municipal da Família — Pró-Família de Blumenau, que busca promover aos idosos o acesso a diversas atividades gratuitas para proporcionar proteção à vida e à saúde física e mental, contribuindo para um envelhecimento saudável e digno. Trata-se de uma instituição de ensino não formal que atende cerca de 5.900 idosos em todo o município, sendo 1.700 na própria sede e 4.200 divididos em 78 núcleos externos distribuídos nos bairros da cidade (CÉSAR, 2021).

Após o início da pandemia no Brasil, no início de 2020, as atividades presenciais com os idosos da Pró-Família foram suspensas, visto que algumas medidas restritivas para esse público foram tomadas pela Prefeitura (PREFEITURA MUNICIPAL DE BLUMENAU, 2021), pelo fato de o público idoso ser considerado de alto risco para as complicações da covid-19. Foram aguardadas orientações da Prefeitura de Blumenau e do Governo do Estado de Santa Catarina em relação aos atendimentos para os idosos, pois imaginou-se que em poucas semanas as aulas presenciais seriam retomadas. Porém, a pandemia se estendeu muito além do que se imaginava e diversas adaptações precisaram ser realizadas para não deixar os idosos sem atendimento.

Logo no início, surgiram diversos questionamentos: “Como faremos para atender os idosos, sem que eles precisem sair de suas casas?”; “Quais atividades ministraremos?”; “Quais ferramentas serão utilizadas para fazer nossas aulas chegarem aos alunos?”, entre outras dúvidas. O projeto foi construído de maneira coletiva (coordenação pedagógica e professores das diversas áreas) para que pudesse atender às diversas necessidades daquele momento.

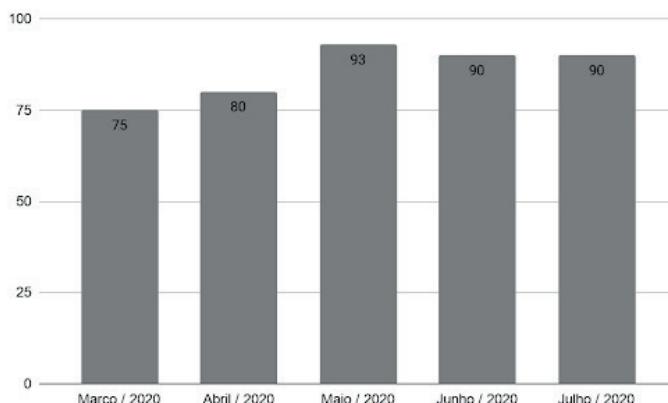
A partir dessa demanda, surgiu o “Projeto Abraço a Distância”, cujas atividades remotas de ensino-aprendizagem garantiram aos alunos idosos o acesso às aulas, por intermédio de aplicativos de mensagens (WhatsApp) e da plataforma Google for Education. O projeto foi desenvolvido com o objetivo inicial de atingir cerca de 70% dos alunos. Buscou-se manter a proximidade com os idosos, acompanhar seu estado de saúde física e mental, elevar sua autoestima, dar o suporte e o acolhimento necessários e auxiliar na construção de diversos conhecimentos nesse período. Sobre as aulas remotas, Moreira e Schlemmer (2020, p. 8) sustentam que

O termo remoto significa distante no espaço e se refere a um distanciamento geográfico. O Ensino Remoto ou Aula Remota se configura, então, como uma modalidade de ensino ou aula que pressupõe o distanciamento geográfico de professores e estudantes e vem sendo

adotada nos diferentes níveis de ensino, por instituições educacionais no mundo todo, em função das restrições impostas [pela] covid-19, que impossibilita a presença física de estudantes e professores nos espaços geográficos das instituições educacionais.

As atividades ministradas aos idosos por meio de tecnologia passaram por dois momentos principais: no primeiro, durante os meses de março a julho de 2020, os professores faziam gravações de aulas em suas próprias casas (no formato *home office*), e os alunos as recebiam pelo WhatsApp. No Gráfico 1 a seguir, é possível verificar o percentual de alunos que participaram das atividades gravadas, a partir de um levantamento inicial. Esses resultados foram divulgados no site da Prefeitura de Blumenau, como forma de apresentar para a comunidade o desfecho do Projeto (SILVA, O. J., 2020). Como resultado, verifica-se que essa ação alcançou cerca de 90% dos idosos participantes das aulas por meio dessa ferramenta.

Gráfico 1 – Percentual de idosos com acesso ao WhatsApp que participaram das atividades/aulas durante os meses de março a julho de 2020



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

A adesão dos idosos às aulas gravadas e enviadas pelo WhatsApp já era satisfatória; porém, com o passar do tempo, foi se verificando que esse contato era muito superficial e sentiu-se falta de uma interação maior. A partir de julho de 2020, iniciou-se a utilização de salas virtuais da plataforma Google for Education com o Google Meet (Quadro 1).

Os alunos foram inseridos na plataforma de acordo com as atividades frequentadas no período pré-pandemia. A partir de então, iniciou-se uma nova forma de ministrar as atividades por meio do Google Meet. As aulas de exercícios físicos

eram oferecidas em reuniões ao vivo e *online* e, nesse formato, foi possível manter uma maior interação com os idosos. Além das aulas propriamente ditas, foi possível iniciar um processo de socialização, visto que os idosos conseguiam conversar entre si e reduzir a sensação de isolamento.

Para atender a essa nova demanda, os Profissionais de Educação Física (PEFs) também precisaram fazer diversas adaptações em sua prática. Grande parte dos PEFs estava habituada com as aulas presenciais, nas quais o contato com o aluno e a correção das execuções dos exercícios são uma realidade presente no seu cotidiano. Nesse novo formato de aulas *online*, não era possível fazer as devolutivas correções dos exercícios. Essa dificuldade foi observada, pois, no primeiro momento, as aulas eram dadas por vídeos gravados e, no segundo momento, eram *online*, mas não se conseguia observar com nitidez a execução dos exercícios. Dessa forma, os professores precisavam ser extremamente detalhistas na demonstração e na orientação dos exercícios propostos para que os idosos pudessem realizar as atividades de maneira correta e evitar possíveis lesões.

Outra mudança com essa nova forma de ministrar as aulas foi a adaptação dos professores ao uso das tecnologias. Muitos deles tinham certa dificuldade ou até mesmo aversão ao mundo digital e precisaram se adaptar a essa nova realidade. Para os autores deste estudo, as aulas mediadas por tecnologia não substituem as aulas presenciais, pois a socialização e o contato que a presença física proporciona é algo imensurável. Porém, até poder voltar à normalidade das aulas, essas estratégias têm sido aceitas de maneira muito positiva pelos idosos, que se sentem acolhidos e sabem que em momento algum foram esquecidos.

Uma das maiores dificuldades encontradas foi a inserção desses idosos no mundo da tecnologia, pois muitos deles tinham pouco ou nenhum contato com essas ferramentas. Foi preciso mobilizar os familiares para contribuir com a inserção desses alunos nas plataformas utilizadas. Além disso, o professor de informática da instituição se mostrou uma figura muito importante, visto que seu auxílio contribuiu para que muitos dos idosos que não têm suporte familiar pudessem também participar das aulas. Essa ainda é ainda uma realidade, pois parte dos idosos não tem acesso à internet em suas casas nem celular/computador ou tem receio de utilizar e danificar o aparelho. Nesses casos, infelizmente, o idoso fica sem conseguir participar das aulas, pois o atendimento presencial permanece suspenso até os dias atuais. Para esses idosos, os professores realizam ligações regularmente, a fim de manter o acolhimento aos alunos, mesmo que por telefone.

As atividades ofertadas aos idosos no “Projeto Abraço a Distância” eram das mais diversas áreas: artes, música, letramento, alfabetização, informática e exercícios físicos. Dentro deste último grupo, as modalidades às quais os idosos tinham acesso eram: ginástica, alongamento, expressão corporal, câmbio, voleibol adaptado, relaxamento, ioga, tai-chi-chuan, danças (dança de salão, dança sênior, dança do ventre, ritmos, dança folclórica alemã), entre outras (Quadro 1). Os objetivos dessas modalidades foram contribuir com a manutenção da saúde e da qualidade de vida dos alunos por meio da prática regular e orientada de exercícios físicos.

Quadro 1 – Quadro-resumo das atividades ministradas para os idosos da Pró-Família

Primeiro momento: aulas gravadas (de março a julho de 2020/retomadas a partir de março de 2021)	Vídeoaulas disponibilizadas pelo WhatsApp.
Segundo momento: aulas <i>online</i> e ao vivo (a partir de julho de 2020)	Aulas ao vivo em reuniões pelo Google Meet.
Modalidades ofertadas aos idosos de maneira remota	Ginástica, alongamento, expressão corporal, câmbio, voleibol adaptado, relaxamento, ioga, tai-chi-chuan, danças (dança de salão, dança sênior, dança do ventre, ritmos, dança folclórica alemã), entre outras.

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

No que diz respeito às práticas corporais, algumas adaptações também precisaram ser feitas. Para as aulas presenciais, a entidade tem disponível diversos materiais, como: halteres, caneleiras, bambolês, bastões, bolas de diversos tipos, colchonetes, elásticos, *therabands*, entre outros; já em casa os alunos não dispõem desse tipo de material. Diante disso, os PEFs usaram a criatividade para que os alunos participassem ativamente das aulas com os objetos que tinham nos domicílios. Alguns dos materiais adaptados foram: almofadas, cabo de vassoura, pacotes de um quilo de alimento, baldes, garrafas pet com água ou areia, bolas de meia, cadeira, livros, entre outros. É possível verificar que a prática pode, sim, contribuir de maneira muito significativa para a melhora das valências físicas dos idosos, pois essas adaptações proporcionaram os estímulos necessários para manter os alunos ativos e saudáveis em tempos de pandemia.

Para diversificar o atendimento, foram elaboradas aulas temáticas (assim como é feito nas aulas presenciais) com o objetivo de tornar a prática dinâmica e atrativa aos alunos. Alguns dos temas utilizados para diferenciar as aulas em 2020 foram: Festa Junina, Outubro Rosa, Natal e Oktoberfest. A Oktoberfest faz parte da cultura do município de Blumenau e é conhecida internacionalmente por ser a maior festa alemã das Américas. Esse tema é um dos preferidos dos alunos e,

por esse motivo, foi realizada uma aula ao vivo direto do Parque Vila Germânica, sendo considerada a maior aula *online* registrada pela Pró-Família, com cerca de 150 idosos de diversas modalidades participando ao mesmo tempo da aula.

Algum tempo após as aulas se iniciarem, os PEFs começaram a receber *feedbacks* dos alunos. Percebeu-se que o fato de manter as atividades *online* estava trazendo diversos benefícios, pois muitos ficavam o dia inteiro sozinhos em casa (sem poder sair devido às orientações sanitárias), e o momento da aula era o único momento do dia em que eles tinham com quem conversar, se exercitar e se divertir. Isso motivou os profissionais a continuarem com esse atendimento, pois sabe-se que a prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para quem os pratica, ainda mais pelo fato de o público idoso ser ainda mais enriquecido com ela.

As atividades permanecem sendo executadas até os dias atuais de maneira virtual, visto que não há previsão de retorno do atendimento de forma presencial. Apesar de não se conseguir atender os idosos em sua totalidade, pelos motivos já explanados anteriormente, pode-se verificar que aqueles que têm acesso às aulas são assíduos e comprometidos, pois entendem a importância de se manter ativo para a manutenção da saúde. Além disso, sempre que possível, são feitas orientações de alimentação saudável, gerenciamento do estresse, sugestão de exercícios que eles podem executar fora do horário das aulas, entre outras. Acredita-se que essa educação em saúde é indispensável para promover a conscientização e o autocuidado dos alunos, a fim de contribuir para uma vida ativa e saudável em todos os aspectos.

A partir de 2021, as aulas oferecidas pela Pró-Família estão sendo filmadas dentro da instituição. Foram realizadas adaptações no espaço para montagem de “estúdios de gravação” e melhoramento da conexão de internet, a fim de padronizar e melhorar o resultado do trabalho. O Quadro 2 a seguir apresenta os dados atualizados do “Projeto Abraço a Distância” referentes ao atendimento aos idosos da Pró-Família na terceira semana de março de 2021 (dentro da subárea “exercícios físicos”). Como pode ser observado, o atendimento é muito significativo, visto que se consegue atingir um número bem relevante de pessoas com esse projeto, que já está consolidado com o público idoso da instituição. Além disso, recentemente sentiu-se a necessidade de retomar com as aulas gravadas, pois alguns alunos não conseguem acessar as aulas ao vivo. As atividades gravadas em vídeos pelo WhatsApp facilitam a participação daqueles que não têm muita familiaridade com outras ferramentas virtuais ou que possam ter problemas de conexão com a internet.

Quadro 2 – Quadro-resumo com os números atualizados, referentes ao atendimento aos idosos da Pró-Família na terceira semana de março/2021, dentro da subárea “exercícios físicos”

Número de PEFs ministrando as aulas remotas aos idosos	16
Número de aulas <i>online/ao vivo</i> disponibilizadas	20
Número de alunos participando das aulas ao vivo	447
Número de aulas gravadas enviadas aos idosos pelo WhatsApp	15
Número total de grupos de WhatsApp	104
Número de idosos inseridos nos grupos de WhatsApp	2.823

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Sabe-se que a intenção dos PEFs e dos idosos é que as aulas presenciais sejam retomadas o mais rápido possível. Porém, enquanto todos não forem vacinados, não será viável voltar às atividades presenciais no formato que havia anteriormente. Até que isso possa ocorrer, será mantido o atendimento de forma remota, a fim de promover a manutenção da qualidade de vida e da saúde dos alunos, a partir da socialização e da prática regular e orientada de exercícios físicos.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

O “Projeto Abraço a Distância” ainda está em constante evolução. Diante de novas demandas, sua prática permanece se aprimorando, a fim de oferecer aos alunos idosos o melhor atendimento possível.

A partir da experiência vivenciada com os idosos da Pró-Família durante a pandemia de covid-19, verificou-se que as aulas *online* contribuíram de maneira significativa para a manutenção da saúde e da qualidade de vida dos alunos. Esses resultados foram observados a partir dos relatos dos próprios alunos, que afirmam que essas atividades têm sido fundamentais para sua saúde física e mental. Além disso, os números apresentados mostram que a adesão a essas práticas foi extremamente relevante em virtude da grande aceitação do Projeto pelos participantes.

Enquanto não for possível o retorno das atividades presenciais, as aulas realizadas de maneira remota se mostraram uma excelente estratégia para manter o atendimento ao público idoso. Com isso, os alunos podem permanecer ativos fisicamente, evitando possíveis complicações e doenças decorrentes da inatividade física.

A prática experimentada no município de Blumenau pode ser replicada em outras cidades com facilidade, visto que todas as ferramentas escolhidas para a disponibilização das aulas são gratuitas (WhatsApp, Google for Education e Google

Meet) e podem ser facilmente acessadas por qualquer outra instituição. O atendimento remoto para essa população é totalmente factível, desde que haja uma rede de apoio com os familiares desses idosos, a fim de dar o suporte necessário para o aluno que tem pouco conhecimento ou pouca habilidade com as novas tecnologias.

Com base nas adaptações necessárias, decorrentes da pandemia de covid-19, os PEFs precisaram se reinventar. A atuação perante a sociedade se mostrou indispensável, visto que a prática orientada de exercícios físicos é sabidamente uma estratégia para prevenção de doenças e melhoria do estado geral de saúde. Acredita-se que essas adaptações necessárias durante este último ano agregarão mais conhecimento às carreiras dos PEFs e que essa resiliência os fará evoluir ainda mais como pessoas e como profissionais.

REFERÊNCIAS

- CÉSAR, J. Secretaria da Família adota mudanças para as atividades com idosos. **Prefeitura Municipal de Blumenau**, 4 mar. 2021. Disponível em: <https://www.blumenau.sc.gov.br/secretarias/fundacao-pro-familia/pro-familia/secretaria-da-familia-adota-mudanacas-paras-as-atividades-com-idosos79>. Acesso em: 22 jul. 2021.
- MAGNA, T. S.; BRANDÃO, A. F.; FERNANDES, P. T. Intervenção por realidade virtual e exercício físico em idosos. **Journal of Health Informatics**, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 77-82, jul./set. 2020.
- MOREIRA, J. A.; SCHLEMMER, E. Por um novo conceito e paradigma de educação digital *onlife*. **Revista UFG**, Goiânia, v. 20, n. 26, p. 1-5, 2020.
- MOURA, G. A. Ações de um programa público para idosos durante a pandemia da covid-19. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Montes Claros, v. 3, n. 3, p. 19, 2020.
- NOGUEIRA, C. J. et al. Recomendações para a prática de exercício físico em face do covid-19: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, Petrolina, v. 20, n. 1, p. 101-112, 2021.
- OLIVEIRA, C. F. **A prática de exercícios físicos durante o período do isolamento social em virtude do covid-19 em Fortaleza-CE**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Unifametro, Fortaleza, 2020.

OSÓRIO, N. B. et al. O impacto da educação física na saúde de idosos em isolamento social em tempos de pandemia: relato de experiência. **Revista Observatório**, Palmas, v. 6, n. 2, p. 1-14, abr./jun. 2020.

PINHEIRO, J. S. et al. Exercícios físicos na saúde dos idosos durante a pandemia por covid-19: uma revisão integrativa da literatura. **Temas em Saúde**, João Pessoa, p. 25-28, ed. esp., 2020. Disponível em: <http://temasemsaud.com/wp-content/uploads/2020/08/20covid2.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2021.

PREFEITURA MUNICIPAL DE BLUMENAU. **Decretos da Prefeitura de Blumenau**. Blumenau, 2021. Disponível em: <https://blumenau.sc.gov.br/coronavirus/decretos>. Acesso em: 22 jul. 2021.

SILVA, E. B. **Efeitos do exercício físico para qualidade de vida de idosos no Brasil**. Artigo (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, 2020.

SILVA, O. J. Câmera, vídeo e ação: Projeto Abraço a Distância usa a tecnologia para desenvolver atividades com alunos da Pró-família. **Prefeitura Municipal de Blumenau**, 6 maio 2020. Disponível em: <https://www.blumenau.sc.gov.br/secretarias/fundacao-pro-familia/pro-familia/caamera-vaideo-e-aacaaoprojeto-abraaco-a-distaancia-usa-a-tecnologia-para-desenvolver-atividades-com-alunos-da-prao-famailia88>. Acesso em: 22 jul. 2021.

TEIXEIRA, F. A. et al. A evolução da covid-19 e incidência nos óbitos da população idosa: defesa do isolamento horizontal. **Revista Brasileira de Administração Científica**, Aracaju, v. 11, n. 3, p. 167-182, jul./set. 2020.

TOLEDO, L. G. S. et al. Influência da atividade física para idosos durante o período de isolamento social: uma revisão sistemática. In: SEMANA UNIVERSITÁRIA, 15.; ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 14.; FEIRA DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO, 7., 2020, Mineiros. **Resumo**. Mineiros: Unifimes, 2020. p. 1-3. Disponível em: http://unifimes.edu.br/filemanager_uploads/files/documentos/semana_universitaria/xv_semana/trabalhos_aprovados/biologia_saude/INFLU%C3%8ANCIA%20DA%20ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20PARA%20IDOSOS%20DURANTE%20O%20PER%C3%8DODO%20DE%20ISOLAMENTO%20SOCIAL%20UMA%20REVIS%C3%83O%20SISTEM%C3%81TICA.pdf. Acesso em: 22 jul. 2021.

VANCINI, R. L. et al. Recomendações gerais de cuidado à saúde e de prática de atividade física vs. pandemia da covid-19. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, Petrolina, v. 20, n. 1, p. 3-16, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

REFLEXÕES ÉTICAS SOBRE A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA: COMO AGIR?

Guilherme Torres Vilarino¹

Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Fábio Hech Dominski

Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Whyllerton Mayron da Cruz

Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Devido à pandemia causada pelo novo coronavírus (Sars-COV-2), a sociedade teve que se adaptar, pois mudanças ocorreram nas relações pessoais, sociais e profissionais (EL ZOWALATY; YOUNG; JÄRHULT, 2020; MATTHEWMAN; HUPPATZ, 2020). Foi preciso pensar em um novo modo de agir, pois comportamentos outrora permitidos ou aceitos passaram a ser inapropriados, como situações simples de se reunir com os amigos para a prática de exercícios físicos e esportes.

As mudanças de hábitos em decorrência desse novo modo de agir exigiram uma adaptação no modo de trabalhar de muitos profissionais, entre eles os Profissionais de Educação Física — PEFs (SOUZA; TRITANY, 2020). Agora, além do planejamento dos treinamentos, há uma reflexão de como fazê-los, a fim de agir da melhor forma possível, garantindo a segurança de todos os envolvidos nos treinos em questão.

Em alguns momentos, ambientes para a prática de exercícios físicos e esportes, como as academias de musculação e ginástica, foram fechados e mesmo a prática do exercício físico ao ar livre foi condenada, assim como as maneiras de as pessoas se portarem, necessitando reflexões de quais atitudes devem ser tomadas para continuar orientando e incentivando a população a realizar a prática regular de exercício físico, que apesar das restrições é essencial à saúde física e mental.

1- guilherme.vilarino@udesc.br | CREF 017467-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7949852667470356>

Leva-se em consideração a **Resolução do Conselho Federal de Educação Física nº 307** (CONFEF, 2015, *online*), na qual consta em seu capítulo III, art. 6º, inciso I:

promover a Educação física no sentido de que se constitua em meio efetivo para a conquista de um estilo de vida ativo dos seus beneficiários, [por meio] de uma educação efetiva, para promoção da saúde e ocupação saudável no tempo de lazer.

Desse modo, o PEF encontra na pandemia uma dificuldade, dadas as mudanças no estilo de vida de seus alunos. Deve-se promover a prática de exercícios físicos, porém não se pode exigir que o aluno saia de casa e vá até uma academia; assim, foi desenvolvida a criação de novas estratégias para a manutenção da prática do exercício físico.

Nesse sentido, foi aprovada, em 11 de maio de 2020, a Lei nº 17.941, que reconhece a prática da atividade física e do exercício físico como essenciais para a população de Santa Catarina (ESTADO DE SANTA CATARINA, 2020). O pioneirismo na elaboração e aprovação da lei ocorreu no estado catarinense e, atualmente, diversas leis reconhecem a essencialidade da atividade física em várias unidades federativas brasileiras. Sabendo que a atividade física é essencial, e não os ambientes de prática — como as academias —, novas possibilidades surgem e são impulsionadas. Antes o atendimento *online* não era muito comum ou não tão aceito como estratégia de intervenção; entretanto, atualmente, essa modalidade de treinamento é apontada como a tendência número 1 no ranking de tendências fitness do Colégio Americano de Medicina do Esporte para o ano de 2021 (THOMPSON, 2021), demonstrando a disposição dos PEFs em adaptar a sua atuação, a fim de cumprir com suas obrigações profissionais.

A prescrição do exercício físico necessita de profundo conhecimento técnico e científico sobre os efeitos do exercício, as condições de saúde do aluno — considerando também suas preferências — e a avaliação criteriosa da execução dos movimentos, sendo considerado, para isso, um atendimento *in loco* o mais adequado, zelando pelo prestígio da profissão. No entanto, na ausência dessa possibilidade, o atendimento *online* passou a ser uma alternativa, porém é preciso refletir sobre essa prática para não acabar criando comportamentos infundados que poderiam, em vez de promover, gerar um descrédito da profissão.

Com base no exposto, o objetivo do presente ensaio é refletir sobre a atuação ética do PEF durante a pandemia de covid-19.

JUSTIFICATIVA

Um *slogan* amplamente difundido aos PEFs e sempre lembrado no Dia do Profissional de Educação Física, devido à regulamentação da profissão em 1º de setembro de 1998, por intermédio da Lei nº 9.696/1998, é: “a boa orientação faz a diferença!” (BRASIL, 1998). De maneira direta e objetiva, essa frase traz implicações práticas e de grande responsabilidade no contexto atual, sobretudo diante de estratégias em aulas remotas, compartilhamento de telas, aulas síncronas, assíncronas, entre tantos outros termos já comuns no vocabulário das pessoas.

Compreende-se, certamente, que uma boa orientação não é exclusiva à área do movimento humano. Uma prova disso é a necessidade e frequente utilização da telemedicina e de outros aportes tecnológicos para atender às necessidades da população (BYARUHANGA *et al.*, 2020). Contudo, diante dos desafios de se cumprir a esperada qualidade nas ações profissionais, foi necessário que os PEFs se reinventassem como agentes promotores da saúde, utilizando novas ferramentas, aprendendo novas habilidades, outras formas de comunicação efetivas, além de constantes atualizações e ajustes para a manutenção do nível das aulas, ao proporem continuidade e fazendo a diferença na vida dos seus alunos/clientes.

Pensando nisso, a reflexão que fica neste ensaio é a de buscar direcionar para o caminho da excelência nas ações dos PEFs, mesmo diante de tantas dificuldades, barreiras e desafios.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS REFLEXÕES PARA UMA BOA ORIENTAÇÃO

Foi realizado um esforço intelectual para, em primeiro lugar, refletir se a prática do exercício físico é algo essencial que traria maiores benefícios que riscos. Desse modo, muitos estudos foram realizados buscando investigar essa questão. Em uma investigação com quase 50 mil pessoas, foi demonstrado que indivíduos inativos fisicamente apresentaram maior probabilidade de serem hospitalizados e morrer de covid-19 do que aqueles que se exercitavam regularmente (SALLIS *et al.*, 2021).

As pessoas do grupo menos ativo, que quase nunca se exercitavam, acabaram hospitalizadas em uma taxa duas vezes maior do que aquelas presentes no grupo mais ativo e com cerca de duas vezes e meia mais probabilidade de morrer. Mesmo comparadas às pessoas do grupo um pouco ativo, elas eram hospitalizadas com cerca de 20% mais frequência e tinham 30% mais chances de morrer (SALLIS *et al.*, 2021).

A atividade física está associada a menores níveis de ansiedade e depressão durante a pandemia de covid-19: um estudo de revisão sistemática demonstrou que quem fez mais atividade física teve de 12 a 32% menos chance de apresentar sintomas depressivos e de 15 a 34% de apresentar ansiedade (WOLF et al., 2021).

Dominski e Brandt (2020) avaliaram, com base na literatura, se os benefícios da prática de exercícios durante a pandemia de covid-19 superam os riscos de infecção em ambientes internos e externos. Foi verificado que, para os benefícios superarem os riscos, diversos cuidados devem ser tomados, principalmente nos ambientes fechados, onde pode ocorrer elevada ocupação humana e má ventilação. Já nos ambientes ao ar livre o distanciamento social é o principal cuidado. Em geral, as recomendações são em relação à segurança, à higiene e ao distanciamento social. A partir disso, pode-se obter seguramente os diversos benefícios dos exercícios físicos (DOMINSKI; BRANDT, 2020). Apesar de muitos dos cuidados recomendados estarem relacionados com a contaminação a partir de superfícies, destaca-se a necessidade de atenção à qualidade do ar nos ambientes fechados com prática de exercícios físicos, pois esse pode ser um meio crítico de infecção.

Não há evidências de que com higienização, uso de máscaras e distanciamento as academias sejam ambientes inapropriados, assim elas continuam a ser um espaço de promoção da saúde física e mental. Porém se reconhece que o ambiente mais seguro para a prática de exercícios físicos durante a pandemia é em casa, podendo ser uma atividade inherentemente gratificante que traz alegria, felicidade e satisfação (MATIAS; DOMINSKI; MARKS, 2020). Além disso, pode ser visto como um momento de distração, em que o praticante elimina pensamentos ruminativos negativos, que podem ser provenientes de várias fontes (família, trabalho, relacionamentos etc.) e muitas vezes causam estresse, ansiedade e depressão. Algumas vantagens de treinar em casa podem ser reconhecidas, como a seleção da modalidade, da frequência, do horário da prática, da intensidade, do volume e da duração. Por outro lado, é necessário certo grau de autonomia do praticante para realizar sua sessão de exercícios no ambiente domiciliar, característica que poucas pessoas têm. Nesse sentido, a atuação do PEF é essencial, pois o planejamento da sessão de exercícios com intuito de promover melhorias na saúde global do praticante é de sua responsabilidade.

Em relação às aulas *online*, apesar de não serem tão comuns, podem ser utilizadas com estratégia efetiva para a manutenção da saúde (STELLA et al., 2021). Muitos estudos na área de exercício físico e saúde já foram desenvolvidos com intuito de realizar o acompanhamento de intervenções a distância. Esse tipo de estratégia é conhecido na literatura como *home based* e vem sendo utilizado

para monitorar e aumentar a aderência aos tratamentos de diversas doenças, como as cardíacas (PENG *et al.*, 2018), diabetes (MENDES *et al.*, 2017), osteoartrite (CHEN *et al.*, 2019), Parkinson (ATTERBURY; WELMAN, 2017), entre outras. Assim, trata-se de uma estratégia que pode ser utilizada pelos profissionais durante a pandemia ou em outras situações com necessidade de distanciamento.

OUTRAS REFLEXÕES PARA MANUTENÇÃO DA BOA ORIENTAÇÃO E CONFRONTAÇÃO À MÁ ORIENTAÇÃO

Sabe-se que o isolamento social abrupto foi realizado para mitigar os efeitos da pandemia com o intuito de diminuir a circulação de pessoas, no entanto, sobre tudo em seu início, devido ao medo do contágio e ao alto nível de transmissibilidade, muitas pessoas suspenderam rotinas médicas, como consultas e outros procedimentos, exames periódicos e visitas não urgentes a hospitais e clínicas especializadas. No Brasil, até o dia 18 de abril de 2021, mais de 13 milhões de pessoas foram contaminadas pela covid-19, com uma taxa acima da média da população mundial, revelando uma preocupação a níveis alarmantes, principalmente aos grupos considerados de risco como idosos e pessoas com comorbidades (JOHN HOPKINS UNIVERSITY, 2021), justificando a adoção do isolamento social.

No entanto, a interrupção abrupta da rotina de atividade física afetou diretamente a autoconfiança, a autonomia e a autoestima das pessoas, implicando diretamente ou deixando como objetivo secundário a busca por orientação adequada por profissional da área (STELLA *et al.*, 2021). Entende-se que pessoas acometidas por doenças e comorbidades, como diabetes, doenças cardiovasculares, respiratórias, câncer e outras condições crônicas, além de serem grupos de risco e terem seus acompanhamentos clínico-médicos reduzidos, necessitam ainda mais de atenção quanto ao retorno às atividades físicas, por estarem em condições de vulnerabilidade. Além disso, devido às sequelas da doença, os pacientes pós-covid-19 merecem atenção para o retorno gradual das atividades físicas.

É fato que o ano de 2020 mudou tudo nas vidas das pessoas, especialmente para os PEFs e toda a indústria *fitness*. O treinamento *online* tornou-se tendência número 1 não por acaso, mas por necessidade. Criou-se um mercado cheio de oportunidades, altamente inovador e competitivo. Se antes as pessoas buscavam essa modalidade de exercícios por falta de alternativa, hoje em dia o fazem como opção, sendo que para alguns, provavelmente, seja a única. Não se sabe as consequências e o desenvolvimento futuro dessa nova modalidade, iniciada ainda na televisão e agora fortemente ofertada nas redes sociais, por celebridades e influenciadores digitais.

A oferta de atividades e consultorias de treinamento físico *online* (BRATLAND-SANDA *et al.*, 2020), assim como as transmissões *streaming* (*lives* no Instagram e YouTube), a forte influência do Instagram como o famoso “quer saber mais, arrasta pra cima”, “os milagrosos dias de imersão” totalmente gratuitos incentivaram muitas pessoas a se exercitarem ou pelo menos a iniciarem. As intervenções de atividade física pela internet ganharam adeptos durante a pandemia devido a algumas características: as pessoas são livres para escolher quando e onde acessar ou baixar o material, o automonitoramento da atividade física, o baixo custo, o fácil manejo e com escalabilidade (níveis de execução) e a atividade entregue no conforto de casa. Por outro lado, é necessário reconhecer as desvantagens desse tipo de exercício, como o menor acesso por pessoas mais velhas, já desmotivadas e inativas fisicamente, a ausência da dinâmica social e ambiental (por exemplo: natureza e suporte social) e a limitação do tipo de atividade como a impossibilidade de praticar esportes coletivos (MATIAS; DOMINSKI, 2020).

As promessas e transformações de mudanças que dependem diretamente de um dos princípios básicos do treinamento esportivo — a continuidade — nem sempre serão alcançadas, pois são influenciadas por inúmeros fatores. Para poucos, podem ser tangíveis, para a maioria não acontecem de um dia para o outro. Nesse sentido, questiona-se: todas as estratégias *online* são eficazes? Quais são o controle, a segurança e o comprometimento ético ao contratar tal serviço? As aulas *online* em tempo real teriam o mesmo efeito que um treinamento disponível gravado? Como explicar o paradoxo das pessoas, em geral, estarem cada vez mais insuficientemente ativas?

Foram consideradas respostas e como hipótese o fato de a retenção, a adesão, o engajamento e a satisfação dos alunos com o exercício físico orientado pelo PEF serem fatores que envolvem constantes interações, construídas em ações e intervenções sólidas. Entende-se que a objetivação quantitativa de seguidores a um determinado serviço *online* ou orientação remota com pouco controle não esteja entregando aquilo que se compromete, tornando-se preocupante já em curto prazo, como observado no estudo analisando sua eficácia (ALLEY *et al.*, 2016).

Observa-se que poucas informações são passadas para os alunos na hora da contratação do serviço de treinamento *online*, fazendo com que muitos comprem por impulso e não alcancem o resultado esperado. Antes da pandemia, o exame médico já era considerado um pré-requisito essencial para a liberação para a prática de atividades e exercícios físicos com orientação do PEF, no entanto, essa questão nem sempre era respeitada e agora é mais negligenciada. Ainda, os efeitos da covid-19 na saúde em curto e longo prazos não são totalmente conhecidos,

indicando a necessidade de um acompanhamento mais atento do PEF. Estudo recente identificou alterações cardiopulmonares importantes em pacientes recuperados da covid-19, recomendando a realização do teste de esforço cardiopulmonar (DORELLI *et al.*, 2021). Diante dessa nova realidade, depara-se, então, com o primeiro embate ético da profissão: estaria a população em geral apta e em condições clínicas para realizar exercícios físicos com segurança? Quanta informação sobre isso é disponibilizada aos alunos?

Para garantir isso, deve-se orientar a população e os alunos para a realização de exames médicos e realizar uma anamnese completa para entender a real condição do praticante. A prescrição do exercício deve ter um objetivo claro e estar de acordo com a vontade e condição do aluno, sempre se baseando na literatura científica.

Observa-se que houve um aumento da venda de serviços *online*, com fotos de antes e depois, e com promessas de atingir os resultados de hipertrofia e emagrecimento em espaços curtos de tempo, porém tem como garantir esses resultados? Até que ponto estão sendo realizadas propagandas enganosas? A informação disponibilizada deve apresentar resultados possíveis e comprovados, devendo-se tomar diversos cuidados na hora de passar a informação sobre o atendimento.

FORÇAS E LIMITAÇÕES

De maneira geral, as intervenções pelo PEF, em tempos de pandemia, visaram à promoção de situações fisicamente ativas para os alunos, impactando positivamente o estilo de vida e as rotinas diárias saudáveis. Para tanto, são levantados alguns pontos importantes e que foram considerados neste artigo: a) equilíbrio das atividades sugeridas — entende-se que essas intervenções, durante a pandemia, buscaram alternativas que suprissem as demandas dos alunos; b) aulas *online* em tempo real (síncronas) e aulas gravadas (assíncronas) — entende-se as diferenças nesses dois formatos e a oscilação da motivação e do engajamento dos alunos; c) considerações quanto ao local de moradia, à estabilidade da rede de internet, aos espaços e aos materiais — considerar a diversificação de atividades e exercícios físicos realizados nesse novo contexto é essencial quando se busca promover e estimular os alunos com práticas simplificadas, seguras, porém atrativas; d) avaliação — sugere-se um novo olhar para a avaliação nesse novo cenário. Há alunos que antes da pandemia apresentavam uma avaliação extremamente positiva, com elevada resiliência e motivação, porém, nesse novo cenário, após um ano de experiência com a pandemia, as condições habituais ainda são pouco favoráveis para a maioria e requer sensibilidade dos professores.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

A prática de exercício físico deve ser recomendada e estimulada para a população no período de pandemia, sendo o PEF habilitado responsável pela orientação e supervisão dessa prática.

As diversas estratégias que estão sendo desenvolvidas se apresentam viáveis e capazes de melhorar a condição de saúde do praticante; assim, orientações a distância, via vídeos, áudios e ligações são ferramentas que devem ser utilizadas e não representam falhas éticas ou descaso com o aluno, pelo contrário: essas estratégias demonstram o compromisso do PEF para com a saúde dos seus alunos.

PEFs fundamentados em argumentos de evidências científicas visam à desconstrução de argumentos frágeis e eticamente duvidosos, facilmente visualizados pelas crenças populares e dogmas sobre exercícios físicos, principalmente no vasto mundo da internet — onde há pouca fiscalização e filtros que chequem as informações com precisão. Entende-se como forte o argumento que pauta por uma prática baseada em evidências, para isso a formação geral universitária em nível de graduação em Educação Física reconhecida é condição mínima. Além disso, ser devidamente habilitado no Conselho Regional de Educação Física (CREF).

Certamente os alunos estão sentindo falta do ambiente habitual e dos encontros sociais presenciais, sobretudo das atividades físicas e dos exercícios consolidados anteriormente. O papel do PEF deve considerar fortemente esses aspectos e abordar práticas prazerosas diante de um cenário de isolamento social que tem de ser prolongado e é dependente da jurisdição e dos decretos locais. A atualização constante das informações quanto às ferramentas e estratégias disponíveis deve considerar as dificuldades práticas, as limitações espaciais e a rede de apoio dos alunos, visando a considerar e mitigar os prejuízos na saúde física e mental.

Enxerga-se uma excelente oportunidade em curso: o profissional e a área da Educação Física podem reforçar e legitimar cada vez mais seu prestígio ao valorizar seu papel ao agir, ensinar, recomendar, indicar e promover saberes vitais e que, no olhar deste ensaio, considera-se que sempre foram importantes e que são ainda muito mais neste momento.

REFERÊNCIAS

ALLEY, S. et al. Web-based video-coaching to assist an automated computer-tailored physical activity intervention for inactive adults: a randomized controlled trial. **Journal of Medical Internet Research**, Toronto, v. 18, n. 8, p. 1-15, Aug. 2016.

ATTERBURY, E. M.; WELMAN, K. E. Balance training in individuals with Parkinson's disease: therapist-supervised vs. home-based exercise programme. **Gait & Posture**, Oxford, v. 55, p. 138-144, Jun. 2017.

BRASIL. **Lei nº 9.696, de 1 de setembro de 1998**. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Brasília: Presidência da República, 1998. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9696.htm. Acesso em: 23 jul. 2021.

BRATLAND-SANDA, S. et al. The impact of covid-19 pandemic lockdown during spring 2020 on personal trainers' working and living conditions. **Frontiers in Sports and Active Living**, Lausanne, v. 2, p. 1-12, Dec. 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2020.589702/pdf>. Acesso em: 18 jul. 2021.

BYARUHANGA, J. et al. Effectiveness of individual real-time video counseling on smoking, nutrition, alcohol, physical activity, and obesity health risks: systematic review. **Journal of Medical Internet Research**, Toronto, v. 22, n. 9, online, Sep. 2020. Disponível em: <https://www.jmir.org/2020/9/e18621>. Acesso em: 18 jul. 2021.

CHEN, H. et al. The effects of a home-based exercise intervention on elderly patients with knee osteoarthritis: a quasi-experimental study. **BMC Musculoskeletal Disorders**, London, v. 20, n. 1, online, Apr. 2019. Disponível em: <https://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12891-019-2521-4>. Acesso em: 18 jul. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFED). **Resolução CONFEF nº 307, de 9 de novembro de 2015**. Dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs. Rio de Janeiro: CONFEF, 2015. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/381>. Acesso em: 18 jul. 2021.

DOMINSKI, F. H.; BRANDT, R. Do the benefits of exercise in indoor and outdoor environments during the covid-19 pandemic outweigh the risks of infection? **Sport Science for Health**, London, v. 16, p. 583-588, Jul. 2020.

DORELLI, G. et al. Importance of cardiopulmonary exercise testing amongst subjects recovering from covid-19. **Diagnostics**, Basel, v. 11, n. 3, p. 507-514, Mar. 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2075-4418/11/3/507/pdf>. Acesso em: 23 jul. 2021.

EL ZOWALATY, M. E.; YOUNG, S. G.; JÄRHULT, J. D. Environmental impact of the covid-19 pandemic: a lesson for the future. **Infection Ecology & Epidemiology**, Milton Park, v. 10, n. 1, online, May 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008686.2020.1768023>. Acesso em: 18 jul. 2021.

ESTADO DE SANTA CATARINA. **Lei nº 17.941, de 8 de maio de 2020**. Reconhece a prática da atividade física e do exercício físico como essenciais para a população de Santa Catarina em estabelecimentos prestadores de serviços destinados a essa finalidade, bem como em espaços públicos em tempos de crises ocasionadas por moléstias contagiosas ou catástrofes naturais. Florianópolis: Assembleia Legislativa de Santa Catarina, 2020. Disponível em: http://leis.alesc.sc.gov.br/html/2020/17941_2020_lei.html. Acesso em: 23 jul. 2021.

JOHN HOPKINS UNIVERSITY. **Coronavirus resource center**. Baltimore, 2021. Disponível em: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>. Acesso em: 23 jul. 2021.

MATIAS, T. S.; DOMINSKI, F. H. The covid-19 pandemic challenges physical activity with two emerging paradigms. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 25, p. 1-6, 2020.

MATIAS, T. S.; DOMINSKI, F. H.; MARKS, D. Human needs in covid-19 isolation. **Journal of Health Psychology**, Washington, v. 25, n. 7, p. 871-882, May 2020. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1359105320925149>. Acesso em: 18 jul. 2021.

MATTHEWMAN, S.; HUPPATZ, K. A sociology of covid-19. **Journal of Sociology**, Washington, v. 56, n. 4, p. 675-683, June, 2020. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1440783320939416>. Acesso em: 18 jul. 2021.

MENDES, R. et al. Implementing low-cost, community-based exercise programs for middle-aged and older patients with type 2 diabetes: what are the benefits for glycemic control and cardiovascular risk? **International Journal of Environmental Research and Public Health**, London, v. 14, n. 9, p. 1-12, Sep. 2017.

PENG, X. et al. Home-based telehealth exercise training program in Chinese patients with heart failure: a randomized controlled trial. **Medicine**, Baltimore, v. 97, n. 35, p. 1-9, Aug. 2018.

SALLIS, R. et al. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe covid-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. **British Journal of Sports Medicine**, London, p. 1-8, Apr. 2021.

SOUZA, B. A. B.; TRITANY, É. F. Covid-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 5, p. 1-5, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/5hLHLw8HfzqWsGVHMZGDyxj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 jul. 2021.

STELLA, A. B. et al. Smart technology for physical activity and health assessment during covid-19 lockdown. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, Turim, v. 61, n. 3, p. 452-460, Mar. 2021.

THOMPSON, W. R. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. **ACSM's Health & Fitness Journal**, v. 25, n. 1, p 10-19, 2021.

WOLF, S. et al. Is physical activity associated with less depression and anxiety during the covid-19 pandemic? A rapid systematic review. **Sports Medicine**, London, p. 1-13, Apr. 2021.

SAÚDE COLETIVA E A ATUAÇÃO DE APOIADORES DA POLÍTICA NACIONAL DE HUMANIZAÇÃO

Jaqueleine Marcos dos Santos¹

Secretaria Municipal de Saúde – Brusque-SC

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

O Profissional de Educação Física (PEF), recentemente, tem se inserido no Sistema Único de Saúde (SUS) atuando na saúde coletiva por intermédio da reconstrução de conceitos do referencial crítico do pensamento social em saúde. Tem contemplado uma atuação voltada para a melhoria da qualidade de vida por meio de uma perspectiva que visa à capacitação da comunidade a partir de problematizações e compreensões dos seus interesses e das suas vontades, em uma concepção educativa progressista, direcionada para a formação de sujeitos críticos, reflexivos e autônomos (NOGUEIRA; BOSI, 2016; SCABAR; PELICIONI; PELICIONI, 2012).

Logo, para a consolidação do SUS, é necessário muito mais que o posicionamento crítico em relação ao conceito limitado de saúde e à organização dos serviços: o cenário exige que a partir de uma concepção ampla de saúde se materialize social e politicamente uma ação cuidadora integral com direito de cidadania. Nesse sentido, além de competência técnica, é uma diretriz válida para todos os cursos da saúde o propósito de formar um profissional generalista, com visão de mundo humanista, crítica e reflexiva, que se conecta ao conceito ampliado de saúde e à mudança de perspectiva do sistema de saúde (MOREIRA; DIAS, 2015; PUCCINI; CECÍLIO, 2004).

Desde o início da formulação do SUS, é possível identificar muitos avanços em sua construção. No entanto, novos problemas foram surgindo e outros permanecem sem resposta. Em um país como o Brasil, marcado pela desigualdade social, encontram-se várias lacunas, que vão desde o acesso aos serviços até a macrogestão do sistema de saúde. A Política Nacional de Humanização (PNH) foi elaborada em 2003 com a finalidade de promover mudanças no modelo de atenção e, indissociadamente, no modelo de gestão do cuidado (BRASIL, 2006).

1- msjaque@hotmail.com | CREF 010861-G/SC
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0886895516612135>

A função de apoiador surge com a necessidade da criação de espaços coletivos para os trabalhadores que reconhecem o trabalho como locais de diferentes saberes e de compartilhamento de conhecimentos referentes às situações limites do cuidado para, assim, iniciar a implantação da PNH e, como consequência, fortalecer o SUS (EIDELWEIN et al., 2014).

O presente artigo é um relato de experiências sobre a atuação do PEF na saúde coletiva como apoiador da PNH na Região de Saúde do Médio Vale do Itajaí.

Portanto, diante dessa conjuntura e da necessidade de divulgar a função de apoiador institucional da PNH para que a atuação do PEF atenda às necessidades e aos propósitos do modelo de sistema de saúde brasileiro, este estudo tem como objetivo divulgar a PNH, dando especial destaque à atuação do PEF na saúde coletiva e nos diversos serviços de saúde do SUS, enfatizando a importância de conteúdos curriculares que versem sobre políticas públicas de saúde na formação profissional.

JUSTIFICATIVA

É na saúde coletiva que o PEF tem a oportunidade de ser inserido em equipes multiprofissionais de saúde e onde práticas corporais passam a ser integradas no sistema como terapêuticas, isto é, voltadas para a prevenção, a recuperação e a promoção da saúde. No entanto, quando se trata de saúde coletiva, é indispensável que o PEF reconheça seu papel e entenda que os conhecimentos técnicos sobre exercícios físicos terão que se associar a novos saberes.

Na saúde, o PEF precisa colocar em movimento, muitas vezes, corpos que jamais vivenciaram tal experiência, com limitações e níveis de aprendizados muito diferentes dos encontrados nas academias, nos clubes e nas escolas. Para isso, necessita de uma percepção de corpo que supere o modelo biomecânico utilizado até o momento e passe a incorporar os conceitos sociais de vida, saúde, cultura, economia, cidadania, entre outros que constituem o ser humano e estão para além do físico (FRAGA; WACHS, 2007).

Contudo, a formação dos PEFs carece de uma transformação quando se trata dos conteúdos voltados para a saúde. Estes, que tratam somente dos conhecimentos técnicos científicos sobre a aptidão física e saúde, não contribuem para uma aproximação do funcionamento do SUS nem das demais políticas públicas. O desafio é promover a formação do PEF de maneira que a saúde coletiva seja estruturante do saber, e não como um conteúdo passageiro sem

interações com os demais conhecimentos. Da mesma forma, o campo da saúde coletiva não deve ser referência apenas para o curso de Bacharelado em Educação Física (EF). A Licenciatura também necessita dessa compreensão de base para que as intervenções pedagógicas dentro da escola estejam conectadas com o conceito de saúde, que é promovido na comunidade na forma de equipamentos e serviços de saúde (LOCH; RECH; COSTA, 2020).

Além disso, o trabalho na saúde coletiva é interprofissional, isto é, possibilita que o PEF atue com outros profissionais de saúde, articulando saberes e promovendo o serviço em rede. A formação em EF, na sua maioria, acontece na perspectiva uniprofissional, corporativista e baseada em saberes específicos de cada área, como também os níveis de atenção em saúde que garantem equipes multiprofissionais não necessariamente realizam a prática colaborativa na assistência à saúde. Por isso, há um relativo consenso em torno da necessidade de maior integração entre disciplinas, saberes e práticas, quando os relatos de trabalhadores apontam para o excesso de racionalização e compartmentalização das práticas profissionais em saúde. Logo, a educação interprofissional em saúde traz conceitos importantes para serem aplicados, tanto aos trabalhadores da saúde quanto aos estudantes de profissões da saúde, visando a uma formação que comprenda os sistemas de saúde, com redes e serviços orientados pelos princípios do SUS, para entregar ao paciente um cuidado resolutivo e integral (CECCIM, 2018; FURTADO, 2009; LOCH; RECH; COSTA, 2020).

Além da compreensão ampliada de saúde, que inclui a realidade de vida do sujeito, é importante entender o processo saúde-doença como um fenômeno complexo, que exige a integração de diferentes saberes no manejo das práticas de cuidado, a fim de ser possível atender às reais necessidades dentro das condições de vida das pessoas. Nesse sentido, o PEF precisará trabalhar com questões relativas à sexualidade, ao abuso de substâncias psicoativas, aos diversos tipos de violência, entre outras questões que influenciam o modo de vida, a relação com a saúde e o cuidado de si e do outro. Logo, a preocupação do PEF não é com o resultado final — no caso, a cura do paciente —, mas sim com o processo de vivências que possibilitem mudanças em seu cotidiano, promovendo mais saúde e bem-estar, ainda que não seja possível a cura (LOCH; RECH; COSTA, 2020).

O processo em que todos aprendem juntos a trabalhar em conjunto qualifica a prática do cuidado em saúde e evita equívocos, pois é a partir da compreensão ampliada da realidade de vida das pessoas que a humanização se faz

presente, dispensando discursos que não consideram as reais necessidades, pois se ampliam as lentes para um melhor cuidado. A transversalidade é um dos princípios da PNH que visa à articulação das diferentes ações realizadas entre os profissionais, reconhecendo que as diversas especialidades e práticas de cuidado podem interagir com as vivências do usuário que está sendo cuidado. O resultado é a produção de saúde correspondente e mais eficiente (GARCIAS; ISAYAMA, 2010; LOCH; RECH; COSTA, 2010).

A PNH, criada em 2003, devido a essas diversas dificuldades, visa a alterar os modos de atenção e gestão das práticas em saúde, configurando-se como uma proposta ética, estética e política que se baseia nos preceitos de autonomia e protagonismo dos sujeitos, de corresponsabilidade recíproca, vínculos solidários, direitos dos usuários e participação coletiva no processo de gestão (BRASIL, 2004).

Dessa forma, a humanização aposta na diversidade do ser humano, capaz de produzir mudanças que experimenta nos movimentos coletivos. A partir disso, entende-se a humanização como

[...] estratégia de interferência nestas práticas levando em conta que sujeitos sociais, atores concretos e engajados em práticas locais, quando mobilizados, são capazes de, coletivamente, transformar realidades transformando-se a si próprios neste mesmo processo (BENEVIDES; PASSOS, 2005, p. 391).

A concepção de apoio institucional foi desenvolvida por Campos (2015) como crítica à função de supervisão originada por Taylor. No ano de 2008, em Santa Catarina, a função apoio surgiu a partir do Curso de Formação de Apoiadores da PNH, que tinha como propósito qualificar e potencializar ações e estratégias da PNH (VERDI; FINKLER, 2014). A função apoio é considerada o mecanismo essencial na promoção de mudanças dentro das instituições, pois está pautada na democracia institucional e na autonomia dos sujeitos como diretrizes no processo de trabalho de coletivos de produção de saúde. Assim, a participação do apoiador em movimentos coletivos é muito importante para a colaboração de novos modos de trabalho (BRASIL, 2010a).

DESENVOLVIMENTO

O Comitê Regional de Humanização do Médio Vale do Itajaí foi o protagonista na relação dos PEFs com a PNH. Trata-se de uma Câmara Técnica constituída por trabalhadores da rede de saúde pública dos 14 municípios do Médio Vale do Itajaí que, desde 2005, trabalha para o fortalecimento do SUS, apoiando ações voltadas à humanização das práticas de atenção e gestão em saúde, pautadas pela

PNH. Os apoiadores são profissionais de diversas categorias que atuam na saúde: nutricionistas, assistentes sociais, psicólogos, médicos, enfermeiros, agentes comunitários de saúde, PEF, entre outros, que se reúnem uma vez ao mês para o planejamento, a formação e a intervenção das ações. Foi nesse coletivo que três PEFs se tornaram apoiadores e encontraram um grupo de profissionais comprometido com estratégias de humanização que utiliza a arte como potência de promoção da saúde. Cada PEF é apoiador e representante de uma Secretaria Municipal de Saúde, entre elas estão as de Guabiruba, Brusque e Gaspar.

No ano de 2017, ocorreu a integração da PEF apoiadora de Brusque, logo em seguida a PEF apoiadora de Guabiruba veio se juntar ao grupo e, mais tarde, o PEF apoiador de Gaspar chegou para colaborar também. Assim, o grupo de profissionais apoiadores do Comitê Regional de Humanização seguiu planejando e realizando ações de humanização em parceria com a gestão municipal de cada município. Seus trabalhos realizados consistiam em: rodas de estudos sobre as diretrizes e os dispositivos da PNH e temas da saúde; ações de humanização em nível regional; representação do Comitê Regional de Humanização em eventos e apoio aos municípios; produção para publicação científica e apresentação de trabalhos em eventos; atividades administrativas do grupo, como: preparação da reunião, memória da reunião, manutenção das redes sociais e de correios eletrônicos. O apoio institucional tinha sua intervenção no município de origem no momento em que o apoiador voltava para a sua unidade de saúde, fazendo replicar as ações engendradas, em âmbito regional, e matriciava o conteúdo da PNH no permear das relações com os demais profissionais de sua equipe.

O momento de formação era de extrema importância, pois muitos profissionais aderem ao coletivo por achar o tema interessante, entretanto sem conhecimentos aprofundados. Esse momento de aprendizado capacita os apoiadores para que eles possam desenvolver melhor sua função, ao mesmo tempo em que emergem fundamentos básicos do SUS, onde a PNH tem suas raízes. A formação também os assegura de que são capazes de replicar os conceitos da PNH em oficinas de humanização, que são promovidas pelo coletivo às demais equipes de saúde dos municípios representados.

No instante em que o apoiador volta para o serviço de saúde no seu município, abastecido com conhecimentos teóricos da formação e conhecimentos práticos das ações realizadas no Comitê Regional de Humanização, o apoio institucional acontece. Ele tem como principal foco os processos de trabalho de coletivos que estão organizados para promover saúde,

propondo a reformulação do modo tradicional de se fazer coordenação, planejamento, supervisão e avaliação em saúde, operando entre o cuidado e a gestão no sentido da transversalidade das práticas e dos saberes no interior das organizações (EIDELWEIN et al., 2014).

Para que os conhecimentos da PNH sejam replicados aos diversos níveis e serviços de saúde que compõem cada município, é ideal que o apoiador esteja articulado com o Núcleo de Educação Permanente em Saúde e Humanização (NEPSHU) e/ou ao Grupo de Trabalho de Humanização (GTH). Tais grupos, formados por trabalhadores da saúde do município e pelo apoiador institucional, trabalham em ações conjuntas. Contudo, as intervenções propostas só se concretizam por meio de parcerias, trabalho em conjunto com o GTH e, principalmente, se houver o apoio e a participação efetiva da gestão, sendo aderentes ao processo de mudança. Assim, o trabalho de apoiador é aprendido na prática: “aprende-se a apoiar apoiando”.

As ações regionais são planejadas pelo Comitê Regional de Humanização no início do ano e muitas coisas são realizadas no interior do coletivo, ainda que com apenas um encontro mensal. Para eventos que exigem maior organização, é agendada uma data aleatória à das reuniões. Essas ações são realizadas regionalmente, porque conta com todos os apoiadores disponíveis para a organização do evento, sendo a participação restrita aos gestores, trabalhadores e usuários de saúde dos 14 municípios do Médio Vale do Itajaí. As ações de maior visibilidade (aqueles que mais se destacam) serão descritas a seguir.

SHOW DE TALENTOS DO SUS: A SAÚDE MERECE DESTAQUE!

Esse evento tem como objetivo enfatizar a dimensão saudável promovida pelos serviços a partir do cuidado em saúde. Leva ao palco os usuários e trabalhadores do SUS para dar destaque aos seus talentos mais inusitados. Os apoiadores, em conjunto com as equipes e os gestores de saúde, promovem a divulgação em seus respectivos municípios e inscrevem os talentos.

Os eventos acontecem em abril no Teatro Municipal de Pomerode e em agosto no Teatro do Seminário do Hospital Azambuja, em Brusque. Podem participar usuários, trabalhadores e/ou gestores do SUS com atrações, como: teatro, dança, música, artesanato, poesia, fotografia e artes plásticas em geral. A organização do evento é assumida pelos representantes dos municípios que integram o Comitê Regional de Humanização do Médio Vale do Itajaí e pelo município-sede.

OFICINAS REGIONAIS DE HUMANIZAÇÃO

As oficinas regionais são eventos esporádicos que reúnem pequenos municípios vizinhos e têm como propósito discutir a PNH com diversos segmentos ligados ao SUS na região. A ideia surgiu com a ausência de representantes de alguns municípios no Comitê e um grande número de novos profissionais na região que não tiveram contato com a política. Inicialmente, os membros do Comitê estudam as cartilhas referentes à PNH, depois são realizados encontros de estudo para que os assuntos sejam discutidos. São disponibilizadas cerca de 30 vagas para cada oficina, divididas proporcionalmente entre os municípios, sendo que cada um destes deve disponibilizar no mínimo uma vaga para o Conselho Municipal de Saúde.

Em cada encontro são discutidos os seguintes temas: visão geral da PNH; acomlhimento; direito dos usuários; clínica ampliada; ambiência; cogestão e gestão compartilhada; saúde do trabalhador; apresentação da Rede HumanizaSUS. É utilizada a metodologia expositiva dialogada, que se trata de uma breve exposição de conceitos referentes ao tema; logo após, os participantes se reúnem para trabalhar, de forma coletiva, atividades que remetam aos seus cotidianos.

MOSTRA DE VÍDEOS: SUS, CÂMERA, AÇÕES!

Esse é um evento que acontece anualmente em Blumenau. São abertas inscrições aos municípios para que produzam vídeos respondendo à pergunta provocadora: “O que há de humanização em seu trabalho?”. Assim, os trabalhadores de saúde são incentivados a falar, de maneira criativa, sobre o seu cotidiano de práticas em saúde e como a humanização está presente.

No dia da apresentação dos vídeos, os trabalhadores de saúde e a comunidade são convidados a participar. Inicialmente, os profissionais se apresentam falando um pouco sobre a sua experiência que será mostrada e, em seguida, o vídeo é reproduzido. No fim de todas as apresentações, o espaço é aberto para a socialização e discussão das experiências exitosas.

EXPOSIÇÃO O SUS EM FOTOS: PROMOÇÃO DA SAÚDE, PRODUÇÃO DE SENTIDOS

O objetivo da ação é sensibilizar, por meio das imagens expostas, e provocar reflexões e debates a respeito dos diversos cenários de saúde existentes e do dia a dia do SUS em todo o Brasil. As imagens evidenciadas são do fotógrafo

Radilson Carlos Gomes da Silva, servidor público federal que ao longo de dez anos registrou expressões da saúde pública por todo o país. As fotos foram doadas ao Comitê Regional de Humanização e cedidas aos municípios da região. Elas estão reunidas no livro **SUS em fotos: promoção da saúde, produção de sentidos** (BRASIL, 2013), obra produzida pelo Ministério da Saúde, com o propósito de resgatar, em rostos e lugares, os territórios de atuação do SUS. Em 2018, o Comitê Regional de Humanização decidiu fazer uma reedição da exposição de fotos cedidas, esta que já havia acontecido na Semana Nacional de Humanização, em Blumenau, em 2014, porém dessa vez em formato itinerante, percorrendo os municípios do Médio Vale do Itajaí, ficando a critério dos municípios o modo de realização de cada evento.

Os apoiadores municipais agendam as ações integrando ao planejamento de suas secretarias. A exposição é acolhida nos municípios, adentrando em temáticas distintas, legitimando as particularidades de cada região. Alguns municípios promoveram um momento de diálogo com o fotógrafo profissional Radilson Carlos Gomes da Silva que, diante dos grupos de saúde e profissionais da arte, relembrou detalhes da sua trajetória fotográfica, trazendo ainda mais sentido à natureza retratada por suas lentes. Esses momentos renderam valiosas discussões sobre as relações de arte e saúde e sua ação potencializadora do ser.

O ano de 2020 foi atípico, sendo marcado pela pandemia de covid-19. As ações foram mais restritas e algumas adaptadas para que acontecessem de maneira virtual. Foi o caso do Show de Talentos do SUS, que aconteceu pelas redes sociais. Ainda em momentos tão difíceis como esses, foram realizadas trocas de experiências, novos aprendizados e acolhimento ao próximo.

RESULTADOS

O que resulta da atuação do PEF como apoiador da PNH e a incorporação de todos os conceitos e as vivências de humanização em seu desenvolvimento profissional são refletidos diretamente no relacionamento e na execução de seu trabalho no SUS. No entanto, como instrumento de coleta de dados para compor a metodologia deste estudo, foi realizada uma entrevista semiestruturada com dois dos PEFs, já que a terceira PEF é a autora deste artigo. Os relatos estão analisados a seguir, utilizando-se os conceitos teóricos citados ao longo deste trabalho e corroborando com os efeitos das ações realizadas pelo Comitê Regional de Humanização.

O Show de Talentos do SUS tornou-se um sucesso de público. Além disso, percebe-se que fatores subjetivos, como o emocional e o social, agregam ao evento, pois torna cada apresentação um momento de superação, compartilhamento de sentimentos, inspiração de histórias de vida e trocas de vivências, proporcionando um dispositivo de apoio a todos os municípios pertencentes ao Médio Vale do Itajaí. Quanto ao show, a PEF M1 refere: “[...] para mim, foi excelente porque eu comecei a olhar o usuário, o talento de cada usuário, até a gente começou a descobrir na nossa própria convivência nos grupos, os talentos de diversas formas [...]”. A organização das inscrições anteriormente ao dia do show demanda muito trabalho, porém é no dia do evento que todos os apoiadores colocam a mão na massa e assumem funções, como as de cerimonialista, recepcionista, cinegrafista e até assistente de palco. Os PEFs são muito cativos e fazem até animação na plateia. Ao fim, todos se divertem e terminam o dia exaustos, porém com a sensação de gratidão por ajudar a promover aos trabalhadores e usuários da saúde “o seu próprio show”. Assim, o Show de Talentos do SUS ganhou um espaço na agenda dos municípios e tornou-se potência como dispositivo de apoio ao cuidado e à gestão da saúde.

As rodas de estudos contribuem para a formação e qualificação do apoiador. Em referência, a PEF F1 descreve que “Uma coisa que me marcou bastante do nosso Comitê e que eu usei muito em prática foi quando a gente teve aqueles momentos de estudo sobre a própria PNH”. Ela acrescenta que

Quando a gente capacitou o nosso Comitê, eu percebi uma grande evolução no meu trabalho quanto a isso. Eu comecei a entender realmente a prática das diretrizes no dia a dia, consegui ajudar muitos colegas.

A gestão dos serviços de saúde tem o importante papel de organizar os serviços de saúde e interligá-los dentro da rede, pois isso influenciará diretamente a eficácia e efetividade dos serviços. Dessa forma, a comunicação e interação dentro das equipes e entre as equipes de atenção primária contribuem para as relações de troca, reformulando o trabalho e autorizando-os a recriar novas formas de cuidado que atendam às exigências da comunidade em sua singularidade. A PEF capacitada contribui para a melhora da comunicação e tem condições de se reposicionar junto à equipe de trabalho, promovendo maior integração dos saberes — e, com isso, novas propostas para reinventar processos de trabalho que atendam às expectativas e exigências ético-políticas e clínicas do território (BRASIL, 2010b).

Como ação decorrente das rodas de estudo, as oficinas regionais tiveram todas as vagas ocupadas, e o público presente foi diversificado, incluindo trabalhadores da Atenção Básica, de hospitais e em cargos de coordenação e usuários. Atividades como essas, que colocam na mesma roda os diversos sujeitos que compõem os cenários do SUS, são enriquecedoras. Os debates, no geral, não discutiram apenas as fragilidades encontradas no sistema e nos processos de trabalho, e sim avançaram nas possibilidades de enfrentamento. Isso indica que as atividades cumpriram o papel de esclarecer e apresentar um novo olhar para aquilo que rotineiramente é chamado de “problema”. A estratégia também se mostrou oportuna para a vinda de novos integrantes. Organizar oficinas itinerantes é um processo complexo e conta exclusivamente com a disposição dos apoiadores do Comitê Regional de Humanização em se colocar no papel de debatedor de temáticas sensíveis na saúde. Para o PEF que assume essa função, é um processo de autoconhecimento e qualificação profissional na saúde.

As edições da Mostra de Vídeos são sempre um sucesso. Os vídeos são criativos, e as discussões são produtivas. Uma valiosa troca de experiências que possibilita a replicação do SUS que dá certo. De todas as ações é a que demanda menos trabalho para os apoiadores, demonstrando ser algo fácil para reproduzir no âmbito municipal entre os serviços de saúde local. Porém, o sucesso do evento depende da divulgação feita pelos apoiadores.

Para os PEFs, demonstrar o que há de humanização em seu trabalho não significa apenas relatar suas práticas corporais por si só mas também evidenciar os conteúdos éticos e políticos que estão implícitos no desenvolvimento de suas práticas, sejam elas corporais, artísticas ou de integração. O PEF M1 relata que

[por meio] dela [PNH] você consegue olhar o seu próximo, de uma certa forma um pouco melhor, em uma complexidade maior, e consegue trabalhar no todo, né? Então, nessa formação nossa, eu acho que não é só prática esportiva.

Posto isso, percebe-se que a dinâmica das relações estabelecidas com a população também determina a efetividade do trabalho realizado na atenção primária, pois, como relata o PEF M1,

[...] tu consegue realmente ver o que a comunidade necessita e junto com ela construir trabalhos mais específicos, não só visualizando a prática esportiva, mas visualizando a saúde mesmo, na parte humana, das necessidades humanas.

A Exposição SUS em Fotos gera provocações acerca da saúde pública e do SUS, valorizando as mais diversificadas relações e seu poder de produzir saúde. São meios de sensibilizar pela arte e intervir como agentes modificadores em prol da humanização do cuidado, em espaços desiguais, assegurando a integralidade na assistência a saúde e os demais princípios do SUS. Percebe-se, a cada exposição, em cada local, uma nova visão de saúde e um novo saber — que não é melhor ou pior, e sim particular, operando em diferentes composições. Tal provocação sobre as desigualdades sociais e as necessidades do usuário remete a pensar sobre o resultado do trabalho como produção de valor de uso e o real objetivo em atender às necessidades sociais. Por conseguinte, o PEF M1 relata que a PNH contribui para seu trabalho, tornando-o mais sensível e humano, que ao aplicá-la ele está

[...] tentando ver mais o lado do usuário, da comunidade e tentando atuar diretamente com eles, fazendo eles os atores protagonistas, de certa forma e fazendo esse *link* entre a gestão, ESF junto com a comunidade.

O PEF M1 expressa o sentido de cogestão, reconhecendo que há coprodução de sujeitos e de coletivos no dia a dia de trabalho, produzindo sentido para as ações e considerando os próprios desejos, interesses e necessidades.

Dessa forma, mais que propor uma compreensão ampliada da saúde, na qual os atores envolvidos sejam protagonistas de seu processo de trabalho, a valorização do trabalhador da saúde envolve os diálogos sobre essa relação dentro das situações de trabalho, de modo que se encaminhem avaliações e intervenções para uma direção menos desgastante do trabalhador.

Em síntese, referente às contribuições da PNH para o trabalho, a PEF F1 relata que “[...] foi um casamento muito grande com a prática da atividade física, e com as diretrizes da PNH, né? Porque a PNH abre um horizonte, abre o olhar do profissional para diversas questões”. A profissional refere que a PNH e a prática dos PEF se perfazem por meio das relações promovidas pelas práticas corporais, ou seja, que se completam para a promoção de um cuidado assistencial integral ao usuário e pautado nas diretrizes do SUS.

Sobre a formação profissional, a PEF F1 menciona que

Eu achava que a gente tinha que ter uma PNH na época de faculdade, né? Eu acho que um PEF que não trabalha a humanização, seja conhecendo a PNH ou não conhecendo, para mim ele já fugiu da função.

Dessa forma, a mudança no planejamento dos componentes curriculares, que na maioria enfatiza o trabalho individualizado e voltado para o mercado privado, para uma visão ampliada da formação dialogando com o trabalho em saúde e o seu funcionamento no SUS, é um caminho que pode ressignificar muitos aspectos da atuação do PEF (LOCH; RECH; COSTA, 2020).

Para a PEF F1, “[...] isso é critério básico de PEF, é você ser um humanizador, né? Então, para mim, a política só concretizou e formalizou o que eu pensava de um trabalho humano [feito] por meio da prática, de diretrizes”. Assim, é essencial a imersão de alunos no campo de práticas em saúde nos primeiros semestres do curso, sendo de suma importância para a formação do profissional. As práticas conteudistas que se distanciam dos contextos reais de trabalho não favorecem a dimensão ética e política do PEF, elementos necessários para que o profissional desenvolva crítica, autonomia e criatividade para transformar seus modos de trabalho (LOCH; RECH; COSTA, 2020).

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

A saúde é uma área de atuação do PEF que tem sido pouco apropriada por ele. É de extrema importância que o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), por intermédio dos Conselhos Regionais de Educação Física (CREF), enfatize a urgência de se tratar da inserção do PEF na saúde, promovendo debates, capacitações e divulgação das ações exitosas para a categoria. Este é um relato de experiências da atuação de três PEFs que atuam com responsabilidade ética em serviços de saúde de distintos municípios de Santa Catarina, entre muitos outros que devem existir.

A organização do Show de Talentos, da Exposição Fotográfica e da Mostra de Vídeos não é especialidade do PEF, tampouco dos profissionais de saúde. São atividades complexas que necessitam do trabalho coletivo e da articulação entre os setores públicos. A atuação dos PEFs na atribuição de apoiadores da PNH tem tido repercussões diretas na capacitação de seus trabalhos e na assistência à saúde do usuário, com grandes impactos para os serviços e contribuindo para a valorização do trabalhador da saúde.

O PEF tem se mostrado um eficiente apoiador institucional na integração com os demais profissionais de saúde apoiadores e com a sustentação promovida pelo Comitê Regional de Humanização. É uma via de mão dupla que se apoia e converte em ações e benefícios aos trabalhadores da saúde e seus usuários do SUS, contribuindo para o fortalecimento da

saúde pública, da cidadania e da defesa da vida. O sucesso dessas ações se dá ao Comitê Regional de Humanização, que é um coletivo de trabalhadores de saúde unidos e comprometidos com a PNH e com o SUS.

O caminho para a replicação de experiências como essa parece ser a inserção de conteúdos práticos desde a graduação, que versem sobre políticas públicas, educação interprofissional em saúde, em aproximação com as ciências sociais. Assim, ao concluirão suas formações, os PEFs conhecerão um novo universo de práticas, onde os usuários serão reconhecidos como cidadãos autônomos em seu processo de saúde-doença e corresponsáveis pela sua saúde e seu bem-estar. Esses conteúdos na formação dos PEFs contribuem para a constituição da dimensão ética desses profissionais, colaborando em diversos aspectos de suas vidas.

REFERÊNCIAS

BENEVIDES, R.; PASSOS, E. Humanização na saúde: um novo modismo? **Interface: Comunicação, Saúde, Educação**, São Paulo, v. 9, n. 17, p. 389-394, mar./ago. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/icse/v9n17/v9n17a14.pdf>. Acesso em: 11 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. **HumanizaSUS**: documento base para gestores e trabalhadores do SUS. 3. ed., 1. reimp. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/documento_base.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dокументo_base.pdf). Acesso em: 11 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. **HumanizaSUS**: documento base para gestores e trabalhadores do SUS. 4. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010a. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/humanizasus_documento_gestores_trabalhadores_sus.pdf. Acesso em: 12 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Humanização. **Cadernos HumanizaSUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2010b. Volume 2 – Atenção Básica; Série B – Texto Básicos de Saúde. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_humanizasus_atencao_basica.pdf. Acesso em: 13 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Subsecretaria de Assuntos Administrativos. **O SUS em fotos**: promoção da saúde, produção de sentidos.

Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/sus_fotos_promocao_saude.pdf. Acesso em: 11 jul. 2021.

CAMPOS, G. W. S. **Um método para análise e cogestão de coletivos**. 5. ed. São Paulo: Hucitec, 2015.

CECCIM, R. B. Conexões e fronteiras da interprofissionalidade: forma e formação. **Interface**, Botucatu, v.22, supl.2, p.1739-1749, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/XRJVNsRHcqfsRXLZ7RMxCks/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 jul. 2021.

COSTA, A. O.; DELGADO, R.; SILVEIRA, L. Implementação da Política de Saúde Mental: experiência da Bahia. In: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Cadernos HumanizaSUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. p. 487-501. Volume 5 – Saúde mental. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_mental_volume_5.pdf. Acesso em: 13 jul. 2021.

EIDELWEIN, C. et al. Função apoio em pesquisa: experimentações na produção de (des)caminhos e desvios. **Saúde & Transformação Social**, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 39-49, 2014. Disponível em: <http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeettransformacao/article/view/3268/3832>. Acesso em: 11 jul. 2021.

FRAGA, A. B.; WACHS, F. (org.). **Educação Física e saúde coletiva**: políticas de formação e perspectivas de intervenção. Porto Alegre: UFRGS, 2007. Série: Esporte, lazer e saúde: investigação, documentação e impacto social. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/84911/000606426.pdf?sequence=1>. Acesso em: 11 jul. 2021.

FURTADO, J. P. Arranjos institucionais e gestão da clínica: princípios da interdisciplinaridade e interprofissionalidade. **Caderno Brasileiro de Saúde Mental**, Florianópolis, v. 1, n. 1, p. 1-11, jan./abr. 2009. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/68439/41218>. Acesso em: 13 jul. 2021.

GARCIAS, L. M. G.; ISAYAMA, H. F. Humanização assistencial e atuação do profissional de Educação Física no atendimento à saúde hospitalar. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, v. 145, p. 15, online, jun. 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd145/humanizacao-assistencial-no-atendimento-hospitalar.htm>. Acesso em: 11 jul. 2021.

LOCH, M. R.; RECH, C. R.; COSTA, F. F. A urgência da saúde coletiva na formação em Educação Física: lições com o COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, p. 3511-3516, set. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/GFfQWspRqzRHPzYMm7k6V7K/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 11 jul. 2021.

MOREIRA, C. O. F.; DIAS, M. S. A. Diretrizes curriculares na saúde e as mudanças nos modelos de saúde e de educação. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, Santo André, v. 40, n. 3, p. 300-305, 2015. Disponível em: <https://www.portalnepas.org.br/abcsrhs/article/view/811/706>. Acesso em: 11 jul. 2021.

NOGUEIRA, J. A. D.; BOSI, M. L. M. Saúde coletiva e Educação Física: distanciamentos e interfaces. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. 1913-1922, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/8c6KXJxMmyd-4g7qHgjvbyBQ/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 11 jul. 2021.

PUCCINI, P. T.; CECÍLIO, L. C. O. A humanização dos serviços e o direito à saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 5, p. 1342-1353, set./out. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/fLtk3FpWqwb3krjLk-QwymDw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 jul. 2021.

SCABAR, T. G.; PELICIONI, A. F.; PELICIONI, M. C. F. Atuação do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde: uma análise a partir da Política Nacional de Promoção da Saúde e das Diretrizes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família – Nasf. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, São Paulo, v. 30, n. 4, p. 411-418, out./dez. 2012.

VERDI, M.; FINKLER, M. Saúde, humanização e transformação social. **Saúde & Transformação Social**, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. I-IV, 2014.

SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA PROPOSTA DE ENSINO

Jaqueleine da Silva¹

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

Ana Flávia Backes

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Nos últimos anos, a Educação Física escolar brasileira tem se delineado pelo documento norteador da **Base Nacional Comum Curricular — BNCC** (BRASIL, 2017) para a realização do processo de ensino-aprendizagem. Porém, durante muitos anos os **Parâmetros Curriculares Nacionais — PCNs** (BRASIL, 1997; 1998) foram essenciais para orientar o planejamento e a implementação dos conteúdos do respectivo componente curricular.

Esses documentos apresentam um conjunto de conhecimentos e competências que devem ser contemplados e desenvolvidos nas aulas de Educação Física escolar. Entre eles destaca-se a temática da saúde, considerada um objeto de conhecimento importante da referida disciplina, pelo seu potencial de desenvolver hábitos de higiene e saudáveis, buscando melhorar a qualidade de vida da população. Apesar de não mencionarem de forma explícita a saúde como um dos blocos de conteúdos/unidades temáticas da Educação Física, os documentos reconhecem-no como um tema transversal/contemporâneo.

Nos **PCNs** (BRASIL, 1998, p. 7), por exemplo, aponta-se como um dos objetivos para o Ensino Fundamental:

conhecer o próprio corpo e dele cuidar, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva.

Sobre a Educação Física, revela que esta comprehende diversos conhecimentos em que

1- jaqueline@ufsc.br | CREF 019397-G/SC
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8930505859873662>

[...] se consideram fundamentais as atividades culturais de movimento com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções, e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde (BRASIL, 1997, p. 23).

Além disso, os **PCNs** (BRASIL, 1997; 1998) apresentam, como um de seus blocos de conteúdos da Educação Física, os conhecimentos sobre o corpo, que contempla algumas temáticas relacionadas à saúde.

Na **BNCC** (BRASIL, 2017, p. 223), apresenta-se como uma das competências específicas da Educação Física: “Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais”. Na unidade temática das ginásticas de condicionamento físico, destacam-se como habilidades a promoção da saúde, o uso de medicamentos para ganhos na *performance* e as transformações históricas relacionadas à saúde, bem como os benefícios da prática de ginástica para a saúde, o bem-estar e o cuidado consigo mesmo.

Diante do exposto, percebe-se que tais documentos se preocupam com a abordagem da saúde nas aulas da Educação Física escolar, que se encontra diluída nos conteúdos/unidades temáticas ou como tema transversal/contemporâneo. Entretanto, sabe-se que a saúde, na maioria das vezes, é negligenciada nas aulas de Educação Física, enquanto os demais objetos de conhecimento da respectiva área, especialmente os esportes, são os mais privilegiados e experienciados (ARAÚJO; ROCHA; BOSSLE, 2018; COSTA; NASCIMENTO, 2006; FRIZZO, 2012; TAVARES; WITTIZORECKI; MOLINA NETO, 2018). Por sua vez, quando a temática saúde é abordada nas aulas de Educação Física, predominam-se os conhecimentos relacionados à atividade física e ao exercício físico em detrimento aos aspectos nutricionais, às doenças, ao uso de anabolizantes, entre outros (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Diante do exposto, emergem as seguintes questões norteadoras: como propor a temática da saúde nas aulas de Educação Física escolar? E, especificamente, como ampliar a abordagem da saúde para além do exercício físico e da atividade física? A fim de apresentar possibilidades para a abordagem da saúde no respectivo contexto, este artigo tem como objetivo relatar uma experiência sobre a implementação de distintas temáticas relacionadas à saúde nas aulas de Educação Física de duas escolas básicas municipais da cidade de Blumenau.

JUSTIFICATIVA

Há necessidade de abordar diferentes temáticas sobre a saúde para além daqueles relacionados ao exercício físico e à atividade física no âmbito escolar (OLIVEIRA et al., 2017). Logo, destaca-se a carência de discussões e atividades sobre a alimentação, as doenças inerentes ao sedentarismo, o uso de anabolizantes, bem como o consumo de bebidas alcoólicas e o uso de drogas. Haja vista que o Ensino Fundamental é a etapa mais longa da Educação Básica, espera-se promover e estabelecer com os estudantes a compreensão e as atitudes para a promoção de hábitos saudáveis que servirão de subsídios para o bem-estar contínuo na vida adulta.

Este estudo pretende contribuir com a prática pedagógica dos professores de Educação Física escolar, relatando possibilidades de ampliação para a abordagem da saúde, estratégias e atividades que podem ser realizadas fomentando a compreensão e aprendizagem do conteúdo pelos estudantes.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

As temáticas relacionadas à saúde foram desenvolvidas na cidade de Blumenau, em duas escolas da rede municipal de ensino, com os anos finais do Ensino Fundamental, especialmente as turmas de 7º, 8º e 9º anos, no ano de 2017 e 2018, nos últimos trimestres letivos.

Para a abordagem da temática, primeiramente a professora organizou as aulas estabelecendo os objetivos almejados em cada etapa, os conteúdos, as estratégias e atividades de aprendizagem (Quadro 1). Ressalta-se que tal organização apresentada compreendeu tempos distintos de implementação nas duas escolas, bem como temas e estratégias diferentes, mas que serão apresentadas em conjunto para facilitar a compreensão.

Quadro 1 – Organização das temáticas desenvolvidas

Temas	Objetivos	Estratégias	Descrição das atividades
Alimentação	Entender a necessidade de se manter uma boa alimentação; conhecer alimentos saudáveis que podem ser inseridos no cardápio diário; compreender os malefícios de uma alimentação não saudável.	Aula expositiva e dialogada; palestra com nutricionistas.	Elaboração de cartazes em 3D, ou seja, utilizando materiais em alto relevo (barbante, tampa de garrafinha, plásticos caixinhas de remédio e outros) para a demonstração de exemplos de alimentação saudável x alimentação não saudável. Elaboração de cartazes com colagem de imagens representativas de alimentação saudável x alimentação não saudável. Júri simulado: a turma é dividida em dois grandes grupos em que um defende a alimentação saudável e o outro a alimentação não saudável. Para tanto, os estudantes precisam pesquisar e elaborar argumentos para defender a posição de seu grupo. No dia do júri, a professora pode ser a juíza ou escolher alguns estudantes para exercerem tal papel.

Atividade física x exercício físico	Compreender as diferenças conceituais e experienciá-las na prática.	Aula expositiva e dialogada; aula prática (circuitos).	Elaboração de cartazes em 3D, ou seja, utilizando materiais em alto relevo (barbante, tampa de garrafinha, plástico, caixinhas de remédio e outros) para a explanação das diferenças entre exercício físico x atividade física. Círculo comprendendo as seguintes atividades: abdominais, flexões, corridas, polichinelos e agachamentos.
Anabolizantes	Entender o conceito de anabolizante, seus efeitos no organismo e as consequências de seu uso no esporte relacionando à ética no esporte.	Aula expositiva e dialogada; utilização de vídeos.	Caixa de dúvidas: a professora elabora uma caixa fechada com uma pequena abertura na tampa para que os estudantes possam escrever suas dúvidas e inseri-las na caixa. Na mesma aula ou na seguinte, a professora faz a leitura e os esclarecimentos. Vídeos 1- Esteroides anabolizantes: benefícios e efeitos https://www.youtube.com/watch?v=ItuAlDyIPVU 2- Injetou anabolizante no bíceps https://www.youtube.com/watch?v=rBZXZo_G_oY
Fumo	Compreender os efeitos no organismo devido ao uso do narguilé, as diferenças entre o cigarro e o narguilé, bem como as doenças ocasionadas pelo uso.	Aula expositiva e dialogada; utilização de vídeos.	Caixa de dúvidas: a professora elabora uma caixa fechada com uma pequena abertura na tampa para que os estudantes possam escrever suas dúvidas e inseri-las na caixa. Na mesma aula ou na seguinte, a professora faz a leitura e os esclarecimentos. Vídeos 1- A voz do cigarro https://www.youtube.com/watch?v=aRU7QU2Gb74 2- Dicas de uma ex-fumante https://www.youtube.com/watch?v=PTx1NiwKg0 3- Moda entre jovens brasileiros, narguilé traz problemas à saúde https://www.youtube.com/watch?v=SzmSuWUCFAQ 4- Quando fumar não mata https://www.youtube.com/watch?v=oN9siaf5zFs
Álcool	Compreender os efeitos de seu uso correlacionando às mudanças de comportamento e doenças.	Aula expositiva e dialogada; utilização de vídeos.	Caixa de dúvidas: a professora elabora uma caixa fechada com uma pequena abertura na tampa para que os estudantes possam escrever suas dúvidas e inseri-las na caixa. Na mesma aula ou na seguinte, a professora faz a leitura e os esclarecimentos. Vídeo 1- Os efeitos do álcool no organismo https://www.youtube.com/watch?v=BPC9zcbGgCM
Doenças	Conhecer as doenças que podem ser ocasionadas pelo sedentarismo e pela má alimentação.	Aula expositiva e dialogada.	Elaboração de cartazes em 3D, ou seja, utilizando materiais em alto relevo (barbante, tampa de garrafinha, plástico, caixinhas de remédio e outros) para a demonstração das doenças, seus sintomas, os órgãos afetados, entre outros. A turma é dividida em grupos, as doenças a serem abordadas são sorteadas e o dia das apresentações é estabelecido.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2021).

Para as aulas destinadas ao tema alimentação, verificou-se que os estudantes já apresentavam conhecimentos sobre as diferenças de uma alimentação saudável e não saudável, porém era perceptível que esses saberes não se refletiam em suas atitudes diárias. Logo, a professora procurou estabelecer uma relação com as doenças decorrentes de uma má alimentação.

A palestra com as nutricionistas foi um momento valoroso, reforçando a necessidade da inclusão de alimentos saudáveis pelos estudantes em sua rotina alimentar, bem como proporcionando momentos de interação com os alunos para o esclarecimento de suas dúvidas. Desse modo, a estratégia de convite aos profissionais da área de nutrição para visitarem a escola auxiliou na abordagem do tema. De forma semelhante, no estudo de Lima e Fogaça Júnior (2016), a palestra com o nutricionista abordou sobre a alimentação saudável e equilibrada, o uso de suplementos e substâncias

ilícitas (anabolizantes), bem como o efeito destas no corpo humano. Já no estudo de Maldonado e Nogueira (2020) a nutricionista abordou sobre a produção de alimentos processados, ultraprocessados e naturais. Portanto, entende-se que a palestra com nutricionista pode representar um importante contributo à temática abordada nas aulas de Educação Física escolar, ampliando as discussões, reforçando uma alimentação saudável e auxiliando no esclarecimento de dúvidas dos estudantes.

Ainda sobre a alimentação, na atividade do júri simulado, buscou-se fomentar uma perspectiva crítica e argumentativa nos estudantes, considerando que tal estratégia envolve a defesa de ideias, o poder de argumentação, o julgamento e a tomada de decisão (ANASTASIOU; ALVES, 2004). O grupo que representou a alimentação não saudável inicialmente comentava: “Já perdemos, professora!”. Entretanto, houve a necessidade de a professora reforçar que os grupos tinham que se defender por meio de argumentos, e não por senso comum. Tal atividade contribuiu para novos conhecimentos, reforçando a importância de uma alimentação saudável, bem como auxiliou na formação de cidadãos mais críticos.

Sobre as aulas com temáticas sobre a atividade física e o exercício físico, os estudantes conseguiram compreender as diferenças conceituais, bem como a importância da inserção dos exercícios físicos na rotina diária. Durante as aulas, eles compartilharam as atividades físicas e os exercícios que são realizados pela família e identificaram os hábitos familiares que necessitavam de melhorias. A leitura e discussão de textos que tematizam a obesidade e as suas consequências, como os diferentes tipos de doenças, também podem ser realizadas, pois as aulas práticas associadas às discussões facilitam a compreensão da importância da prática regular de exercício físico na melhora da qualidade de vida (RODRIGUES; LADEIRA, 2011).

Quanto às aulas sobre anabolizantes, fumo e álcool, houve resistência dos estudantes para a abordagem de tais temas pela professora, pois, para eles, esses assuntos deveriam ser abordados pelo componente curricular de Ciências. Portanto, houve a necessidade de a professora desconstruir tais percepções e demonstrar a conexão com a Educação Física escolar por meio do diálogo. Ao decorrer das aulas, os estudantes foram compreendendo a importância de discutir esses assuntos nas aulas de Educação Física e interagiram compartilhando suas dúvidas na caixa. Por se tratar de temas mais sensíveis e/ou polêmicos, a estratégia de os estudantes compartilharem as dúvidas na caixa sobre o uso do narguilé e do álcool contribuiu para o processo, pois permitia que os estudantes relatassesem suas dúvidas, minimizando possíveis constrangimentos.

Destaca-se que as discussões sobre o narguilé são essenciais, já que nos últimos anos o seu uso tem se elevado entre os estudantes do Ensino Fundamental e Médio (MALTA *et al.*, 2018). De forma similar, sobre o uso do álcool, a terceira edição da **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)** de 2015 com estudantes de 13 a 17 anos de escolas públicas e privadas revelou que o seu consumo esteve presente em 23,8% dos pesquisados nos últimos 30 dias anteriores à pesquisa, 21,4% relataram ter sofrido algum episódio de embriaguez e 54,3% dos escolares de 13 a 15 anos experimentaram uma dose de bebida alcoólica (IBGE, 2016), assim também reforçando a necessidade de sua discussão nas aulas de Educação Física escolar.

Nas aulas sobre anabolizantes, narguilé e álcool, a professora utilizou vídeos que demonstravam as consequências de seu uso. Os estudantes ficaram impactados com os malefícios do uso dessas substâncias e muitas dúvidas surgiram após os vídeos. Assim, a utilização desses recursos visuais auxiliou na contextualização da temática abordada, bem como proporcionou maior dinamicidade ao processo de ensino-aprendizagem (SILVA; ABREU; SILVA, 2020). Segundo Moran (1995, p. 27):

O vídeo nos seduz, informa, entretém, projeta em outras realidades (no imaginário) em outros tempos e realidades. Ele combina a comunicação sensorial sinestésica, com a audiovisual, a intuição com a lógica, o emocional com a razão. Combina, mas começa pelo sensorial, pelo emocional e pelo intuito, para atingir posteriormente o racional.

Com relação às doenças abordadas nas aulas de Educação Física escolar, destacam-se as seguintes: hipertensão, aterosclerose, diabetes, osteoartrite, acidente vascular cerebral (AVC), infarto agudo do miocárdio, colesterol elevado e doenças psicológicas (baixa autoestima, depressão, transtorno dismórfico corporal). Cada grupo de estudantes ficou responsável pela pesquisa e apresentação de cada uma das doenças mencionadas. Além disso, as equipes elaboraram cartazes explicativos sobre as doenças, que foram expostos na escola. Durante as apresentações, alguns estudantes comentavam a presença de algumas dessas doenças na família e compartilhavam sobre o que conheciam, os sintomas, as restrições, as consequências, fomentando significado às temáticas e aos estudantes. Portanto, a discussão sobre as doenças não envolvia apenas os grupos responsáveis, mas toda a turma. Nessas discussões foi reforçada a importância da adoção de hábitos saudáveis, como a realização de exercícios físicos e uma alimentação saudável, para auxiliar na prevenção de tais doenças.

Diante das aulas planejadas e implementadas percebeu-se quão necessário e importante foi incluir tais temáticas nas aulas de Educação Física escolar, promovendo espaços para reflexões, debates e novas atitudes para adoção de um estilo de vida mais saudável, fomentando o cuidado com o corpo e o autorrespeito. Assim, foram valorizadas e concretizadas as orientações dos documentos norteadores educacionais brasileiros e contribuindo para a formação de indivíduos cientes de suas atitudes e responsabilidades para com sua saúde.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

De acordo com os documentos norteadores educacionais, a Educação Física deve contemplar diversos conhecimentos, porém, na maioria das vezes, ocorre a predominância de determinados conteúdos em detrimento de outros. Nessa perspectiva, destacam-se as temáticas relacionadas à saúde, que também necessitam de tempo e espaços similares de abordagem no âmbito escolar.

Na busca de superar esse cenário, este estudo relatou a implementação da saúde para além das diferenças conceituais de atividade física e exercício físico, verificando e reforçando a necessidade dessa temática nas aulas de Educação Física escolar. Apesar de inicialmente os estudantes terem demonstrado resistência, ao longo das aulas passaram a interagir e se interessar pelas temáticas abordadas. Logo, ampliaram os conhecimentos e as aprendizagens em diferentes temas relacionados à saúde, como alimentação, doenças, uso do fumo, álcool e anabolizantes.

Por fim, recomenda-se que os professores de Educação Física ampliem as temáticas relacionadas à saúde nas aulas de Educação Física escolar, convidem outros profissionais (por exemplo, nutricionistas), utilizem vídeos para contextualizar, produzam e pratiquem jogos sobre a temática e proporcionem momentos em que os estudantes possam compartilhar suas experiências e se manifestar em relação a essas temáticas, como a utilização da caixa de dúvidas. Assim, é possível estabelecer a conexão entre o estudante e o conteúdo, bem como as possibilidades de aprendizagens que poderão contribuir para a adoção de hábitos saudáveis que permanecerão ao longo da vida adulta.

REFERÊNCIAS

ANASTASIOU, L. G. C.; ALVES, L. P. Estratégias de ensinagem. In: ANASTASIOU, L. G. C.; ALVES, L. P. (org.). **Processos de ensinagem na universidade:** pressupostos para as estratégias de trabalho em aula. 3. ed. Joinville: Univille, 2004. p. 67-100.

ARAÚJO, S. N.; ROCHA, L. O.; BOSSLE, F. Sobre a monocultura esportiva no ensino da Educação Física na escola. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 21, n. 4, p. 824-835, 2018.

A VOZ do cigarro. [S. l.: s. n.], 2016. 1 vídeo (2 min). Publicado pelo canal ADESC Oficial. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aRU7QU2Gb74>. Acesso em: 2 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**: educação é a base. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 4 set. 2021..

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física. Brasília: MEC; SEF, 1997.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física. Brasília: MEC; SEF, 1998.

COSTA, L. C.; NASCIMENTO J. V. O ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas. **Revista de Educação Física**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 49-56, 2º sem. 2004.

DEPOIMENTO de uma ex-fumante. [S. l.: s. n.], 2017. 1 vídeo (2 min). Publicado pelo canal Adrianna Ribeiro. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=PTX1aNiwKg0>. Acesso em: 2 ago. 2021.

ESTEROIDES anabolizantes: benefícios e efeitos. [S. l.: s. n.], 2010. 1 vídeo (4 min). Publicado pelo canal julianabrotas. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ItuAlDyIPVU>. Acesso em: 2 ago. 2021.

FRIZZO, G. F. E. **A organização do trabalho pedagógico da Educação Física na escola capitalista**. 2012. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) – UFRGS, Porto Alegre, 2012.

INJETOU anabolizantes no bíceps. [S. l.: s. n.], 2010. 1 vídeo (5 min). Publicado pelo canal Eddy Marques. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=rBZXZo_G_oY. Acesso em: 2 ago. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)**. Rio de Janeiro: IBGE; Coordenação de População e Indicadores Sociais, 2016.

LIMA, R.; FOGAÇA JÚNIOR, O. M. Alimento saudável, vida equilibrada: pressuposto do eixo articulador da cultura corporal e saúde. In: ESTADO DO PARANÁ.

Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE. Curitiba: SEED-PR, 2016. v. 1. p. 1-21.

MALDONADO, D. T.; NOGUEIRA, V. A. Educação Física no Ensino Médio: experiências educativas inspiradas pelos ensinamentos freireanos. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 18, n. 1, p. 49-54, jan./abr. 2020.

MALTA, D. C. et al. Fatores associados ao uso de narguilé e outros produtos do tabaco entre escolares, Brasil, 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Rio de Janeiro, v. 21, sup. 1, p. 1-15, 2018.

MODA entre jovens brasileiros, narguilé traz problemas à saúde. [S. l.: s. n.], 2017. 1 vídeo (11 min). Publicado pelo canal Hoje em Dia. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SZmSuWUCFAQ>. Acesso em: 2 ago. 2021.

MORAN, J. M. O vídeo na sala de aula. **Revista Comunicação & Educação**, São Paulo, v. 2, p. 27-35, jan./abr. 1995.

OLIVEIRA, J. P. et al. Os saberes escolares em saúde na educação física: um estudo de revisão. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 13, p. 113-126, 2017.

OS EFEITOS do álcool no organismo. [S. l.: s. n.], 2012. 1 vídeo (2 min). Publicado pelo canal Playmagem TV. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=BPc9zcbGgCM>. Acesso em: 2 ago. 2021.

QUANDO fumar não mata. [S. l.: s. n.], 2015. 1 vídeo (4 min). Publicado pelo canal Meu Arquivo Seu Será. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=on9siaf5zFs>. Acesso em: 2 ago. 2021.

RODRIGUES, A. C. B.; LADEIRA, M. F. T. Exercícios físicos. In: DARIDO, S. C. (org.). **Educação Física escolar: compartilhando experiências**. São Paulo: Phorte, 2011. p. 227-246.

SILVA, B. N.; ABREU, A. P. V.; SILVA, C. N. O uso das mídias audiovisuais no processo de ensino-aprendizagem. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE PESQUISAS EM MIDIAZAÇÃO E PROCESSOS SOCIAIS, 4., 2020, São Leopoldo. **Resumo expandido**. São Leopoldo: Unisinos, 2020.

TAVARES, N. S.; WITTIZORECKI, E. S.; MOLINA NETO, V. A Educação Física nos anos finais do Ensino Fundamental, suas formas e seus lugares no currículo escolar: um estudo de revisão. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 275-290, jan./mar. 2018.

“SUPERAÇÃO PARKINSON”: PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO ADAPTADO PARA PESSOAS COM PARKINSON – DA CIÊNCIA À PRÁTICA APLICADA

Margit da Silva Mafra¹

Fundação Universidade Regional de Blumenau (FURB)

Paula Cecília Lottermann Carmo

Fundação Universidade Regional de Blumenau (FURB)

Clóvis Arlindo de Sousa

Fundação Universidade Regional de Blumenau (FURB)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

A doença de Parkinson (DP) é um dos grandes desafios de saúde da atualidade. É o distúrbio neurológico de maior crescimento no mundo, cujas causas são atribuídas ao envelhecimento e aos fatores ambientais e genéticos (DORSEY *et al.*, 2018a). Trata-se de uma doença degenerativa e progressiva, considerada idiossincrática e multifatorial. Seus mecanismos fisiopatológicos são complexos e ainda não estão totalmente esclarecidos. A DP é multissistêmica, provoca alterações fisiológicas décadas antes dos sintomas motores aparecerem e causa manifestações diferentes em cada pessoa (LANG; ESPAY, 2018; TENISON *et al.*, 2020).

É caracterizada pela deterioração dos neurônios dopamínergicos na substância negra e no corpo estriado do cérebro. Apresenta sintomas motores (lentidão de movimentos, rigidez, tremores e instabilidade postural) e diversos sintomas não motores, que são chamados de sintomas invisíveis (alterações de sono, ansiedade, dor, déficits cognitivos, entre outros), e impactam a qualidade de vida (LANG; ESPAY, 2018; POEWE *et al.*, 2017).

Ainda não existem terapias medicamentosas para prevenir ou retardar o processo neurodegenerativo e nenhum recurso farmacológico capaz de reverter ou gerar neurorestauração. Os medicamentos disponíveis são sintomáticos e

1- margitm@furb.br | CREF 028169-G/SC
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1582748725391725>

atuam para controlar os sintomas relacionados ao déficit de dopamina nos neurônios nigroestriatais (CROTTY; SCHWARZSCHILD, 2020).

A prevalência global de pessoas com Parkinson em 1990 era de 2,5 milhões e aumentou para 6,1 milhões em 2016 (DORSEY *et al.*, 2018b). Afeta cerca de 3% da população acima de 65 anos e 5% dos indivíduos acima de 85 anos (HIRSCH *et al.*, 2016). Atualmente, estima-se que cerca de 10 milhões de pessoas vivem com a DP em todo o mundo e o número está crescendo à medida que a população envelhece e a longevidade aumenta. Porém, ela não está somente associada ao envelhecimento: um grande número de pessoas recebe o diagnóstico na faixa etária dos 40 anos, no auge da idade produtiva, o que é chamado de Parkinson de início precoce. Além do impacto humano, os custos econômicos e sociais são substanciais (DORSEY *et al.*, 2020).

Pesquisadores vêm alertando que haverá uma pandemia de Parkinson e afirmam que uma em cada 15 pessoas será acometida pela doença em algum momento da vida (DORSEY *et al.*, 2018a). Segundo Dorsey *et al.* (2018a), é emergencial unir forças e criar um pacto para informar, prevenir, defender, cuidar e tratar as pessoas com DP e todos os envolvidos. Os autores ressaltam a importância de buscar estratégias terapêuticas eficazes que possam melhorar a qualidade de vida dos pacientes e que sejam incorporadas à rotina de tratamento.

Uma quantidade crescente de pesquisas vem mostrando que o exercício físico (EF) pode ser uma excelente ferramenta para prevenir, melhorar os sintomas e controlar a progressão da DP. Desde 2010, houve um acúmulo de ensaios clínicos randomizados e estudos meta-analíticos revelando os benefícios do EF para o Parkinson, tanto na prevenção quanto no tratamento (BOUÇA-MACHADO *et al.*, 2020a; ELLIS; ROCHESTER, 2018; FENG *et al.*, 2020).

A ciência apresenta que a prática regular de EF traz resultados positivos na condição física e mental (bem-estar, autonomia, saúde cardiovascular e metabólica); na melhora de sintomas motores (marcha, equilíbrio, postura, bradicinesia) e não motores (sono, ansiedade, dor, depressão e aspectos cognitivos); e ainda na redução do risco de quedas e dos efeitos colaterais da medicação, como discinesias e episódios de *freezing* (BOUÇA-MACHADO *et al.*, 2020a; ELLIS; ROCHESTER, 2018; FENG *et al.*, 2020; MAK; WONG-YU, 2019).

Descobertas recentes indicam efeitos neuroprotetores e uma possibilidade promissora de neuroplasticidade induzida pelo exercício. Dessa forma, tem efeito modificador da doença, melhorando funções cerebrais e motoras (FENG *et al.*, 2020; JOHANSSON *et al.*, 2020; SILVA-BATISTA *et al.*, 2020).

Apesar disso, a maioria das pessoas com Parkinson não está envolvida em programas de EF e não cumpre a recomendação de atividade física (AF) suficiente para a saúde (BOUÇA-MACHADO *et al.*, 2020a; ELLIS; ROCHESTER, 2018; MAK *et al.*, 2017). O nível semanal recomendado de AF para pacientes com DP é de 150 a 300 minutos de AF de intensidade moderada ou 75 minutos de AF de intensidade vigorosa (ACSM, 2018).

No entanto, pesquisas recentes mostram que indivíduos com Parkinson passam 75% do tempo em comportamentos sedentários e são 30% menos ativos fisicamente, quando comparados aos idosos saudáveis, aumentando a inatividade com a progressão da doença (BOUÇA-MACHADO *et al.*, 2020a, 2020b; ELLIS; ROCHESTER, 2018).

Numerosas barreiras físicas, comportamentais e psicossociais limitam o envolvimento em programas de EF. A perda da dopamina, que compromete as funções motoras e a motivação, o medo de cair, a dor, a apatia e o estigma social sofrido pelos pacientes reforçam as taxas de inatividade física. O comportamento sedentário favorece uma cascata de complicações: a doença avança, os sintomas se agravam, aumenta-se o risco de quedas, compromete-se a capacidade funcional, gerando isolamento social e maior risco de depressão. Frente a isso, o ônus familiar e de saúde para o cuidado e o amparo eleva-se substancial e proporcionalmente às complicações da doença (MAK; WONG-YU, 2019; RAMASWAMI; JONES; CARROLL, 2018).

A falta de conscientização sobre o potencial do EF como intervenção terapêutica, tanto de pacientes quanto de profissionais da saúde, e a falta de saberes sobre como prescrever e implementar programas de EF com adesão e eficácia também são barreiras que precisam ser transpostas (BOUÇA-MACHADO *et al.*, 2020b).

É consenso na literatura que o EF pode proteger as funções motoras e melhorar as condições física, mental e social, impactando positivamente a qualidade de vida dos pacientes. No entanto, não há uma modalidade ideal, considerando a natureza progressiva da doença, os diferentes fenótipos e as necessidades de cada paciente. O desafio, segundo os autores, é criar programas envolventes que garantam adesão e atendam às demandas específicas de cada um (ELLIS; ROCHESTER, 2018; FENG *et al.*, 2020; LAUZÉ; DANEAULT; DUVAL, 2016; RAMASWAMI; JONES; CARROLL, 2018).

Esse cenário reforça a preocupação em orientar e apresentar programas de EF que sejam eficazes para essa população que tanto cresce e necessita de terapias complementares ao tratamento medicamentoso. Nesse

sentido, o objetivo deste trabalho é apresentar o programa de exercícios físicos “*Superação Parkinson*”, fornecendo orientação para a prática aplicada de novos programas voltados para esse grupo.

JUSTIFICATIVA

Com o envelhecimento da população e o aumento da expectativa de vida, ocorre maior incidência de doenças neurodegenerativas, como a DP. Essa doença vem crescendo, ainda não existe cura, tampouco um medicamento capaz de interromper sua evolução.

Torna-se fundamental que os Profissionais da Educação Física (PEFs) conheçam a DP e busquem estratégias para reduzir barreiras e aumentar as chances de adesão à prática de EF. Porém, existem lacunas no conhecimento sobre protocolos e metodologias de treinamento personalizadas e eficazes direcionadas a essa população.

Sendo a intervenção terapêutica mais promissora para retardar a progressão da doença, com bons resultados evidenciados na melhora dos sintomas, a prática de EF pode ter um profundo impacto na qualidade de vida dos pacientes e seus familiares.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

À luz da ciência, sabe-se que várias modalidades de EF foram testadas e seus benefícios comprovados para as pessoas com DP. Segundo as diretrizes mais recentes, a prescrição de EF mais eficaz deve ser estabelecida de acordo com o estágio da doença e as necessidades do paciente. A recomendação é encorajar a participação em programas de treinamento estruturados que combinem diversas modalidades, nas quais cada indivíduo possa executar de acordo com suas condições e que proporcionem os benefícios conforme as necessidades físicas de cada um (CAPATO; DOMINGOS; ALMEIDA, 2015; MAK; WONG-YU, 2019; MARTIGNON *et al.*, 2021; RAMASWAMI; JONES; CARROLL, 2018).

Sob esse ponto de vista, desenvolveu-se o programa em forma de treinamento funcional (TF), utilizando os principais componentes do EF (força muscular, resistência aeróbia, coordenação, flexibilidade) para melhorar o desempenho de tarefas funcionais da vida diária.

O TF, que combina diferentes formas de EF, potencializa ganhos funcionais, incluindo melhora da marcha, mobilidade, equilíbrio, controle postural e redução da taxa de progressão da DP (FERRUSOLA-PASTRANA *et al.*, 2019; MAK; WONG-YU, 2019). Os autores ressaltam ainda que, quando realizado em grupo, tem o benefício adicional de proporcionar interações sociais, necessárias para a saúde mental e emocional (FENG *et al.*, 2020; MAK; WONG-YU, 2019).

A literatura indica também que o programa de EF conte com demandas motoras desafiadoras e complexidade de tarefas, o que apresenta benefícios para as alterações axiais, como marcha, equilíbrio e postura, que são refratárias à medicação (RAHMATI *et al.*, 2020; SILVA-BATISTA *et al.*, 2020).

Além disso, foram incluídos no programa exercícios de dupla tarefa, que simulam situações da vida cotidiana, como caminhar enquanto conversa ou carrega algum objeto. O treino de marcha, realizado de forma simultânea com outra tarefa, pode melhorar o desempenho durante a caminhada (FREITAS *et al.*, 2020; PEREIRA *et al.*, 2019).

A DP está associada a alterações nos parâmetros da marcha e da postura, que aumentam o risco de quedas, sendo importante estimular os equilíbrios estático e dinâmico em superfícies instáveis (SILVA-BATISTA *et al.*, 2020; SPARROW *et al.*, 2016).

Tarefas específicas do cotidiano das pessoas com DP, estímulos variados e desafiadores e ainda exercícios de relaxamento (mente-corpo) são elementos eminentes de um programa de exercícios para melhorar os aspectos socioemocionais (FENG *et al.*, 2020).

Fundamentado nesses autores, apresenta-se o programa de exercícios adaptado para pessoas com DP, que frequentavam um grupo de apoio ao Parkinson em Blumenau. O programa de EF foi realizado no complexo esportivo do departamento de Educação Física, da Fundação Universidade de Blumenau (FURB), e faz parte do programa de pesquisa da referida universidade desde 2019.

O grupo foi composto por 16 pessoas, homens e mulheres com DP idiopática, com idade média de 65 anos. A escala de Hoehn e Yahr (1967), que avalia a gravidade da doença, teve média de 2,5 pontos entre os integrantes. Isso significa que o estágio da doença era de leve a moderado. A média do tempo de doença entre os integrantes era de 4,8 anos. Todos usavam medicação específica para DP e não apresentavam outras doenças graves que pudesse afetar a participação nas atividades propostas.

Inicialmente, foi realizado um encontro com o grupo, em forma de roda de conversa, para conhecer o cotidiano e a convivência com o Parkinson. Os integrantes relataram suas queixas, expectativas, necessidades e atividades preferidas. Em seguida, foi realizada uma completa anamnese: idade, gravidade da doença, tempo de diagnóstico, sintomas que mais impactam a qualidade de vida, nível de condicionamento físico e preferências de AF que lhe traziam mais prazer.

Após compreender a história dos pacientes e a vivência com o Parkinson, desenvolveu-se o programa de EF, baseado nas recomendações da ciência e nas informações colhidas das pessoas com DP e seus cuidadores.

Foi organizado um segundo encontro para a apresentação da proposta aos participantes. Foram enfatizados os efeitos positivos do EF para o Parkinson, bem como a importância da adesão e da prática regular de AF para alcançar os objetivos. No mesmo dia, os integrantes escolheram o nome do programa e do grupo: “*Superação Parkinson*”.

O programa tem uma abordagem integral e humanizada, centrada na pessoa com DP, na qual são necessárias habilidades que vão além do EF, como acolhimento, escuta ativa, atenção e cuidado.

As sessões foram organizadas duas vezes por semana, com uma hora de duração. Os componentes, trabalhados em forma de circuito funcional, foram: resistência aeróbia, força muscular, equilíbrio, coordenação motora, agilidade, flexibilidade, aprimorados com tarefas específicas da vida diária e dupla tarefa. Atividades lúdicas, dança, dinâmicas de grupo, meditação, técnicas de respiração e relaxamento foram incluídas para melhorar aspectos socioemocionais e garantir a adesão. Não houve desistências durante o período de intervenção, e a adesão às sessões de treino foi de 85,6% para os homens e 96,7% para as mulheres.

A metodologia do programa “*Superação Parkinson*” foi baseada em três objetivos gerais, conforme consta no Quadro 1 a seguir:

Quadro 1 – Resumo da metodologia do programa de EF

1. Acolhimento	Criar um ambiente acolhedor e afetivo onde pacientes, familiares e cuidadores tenham sentimentos de bem-estar e pertencimento ao grupo. Realizar atividades de interação social e dinâmicas de grupo para compartilhar experiências, trocar informações e aprender uns com os outros.
-----------------------	--

2. Treinamento funcional	Melhorar os sintomas motores e não motores. Prevenir as complicações e a gravidade dos sintomas, reduzindo a progressão da doença. Desenvolver a capacidade funcional para que possam realizar atividades da vida diária (AVDs). Melhorar a qualidade de vida e a saúde em geral. Desenvolver habilidades motoras e cognitivas por meio do movimento.
3. Motivação	Empoderar o paciente com tarefas e atividades em casa, desenvolvendo o autocuidado e o envolvimento da família. Manter o grupo ativo e motivado, fortalecendo o entusiasmo pela prática de atividades físicas. Melhorar a saúde emocional (humor, ansiedade) por meio de atividades lúdicas e de socialização.

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Os objetivos específicos foram definidos conforme a avaliação das necessidades do grupo: melhorar o equilíbrio e a capacidade funcional.

No Quadro 2 a seguir, é possível verificar como se deu a organização do programa de EF.

Quadro 2 – Resumo com a organização do programa de EF

Momento de acolhimento: 5-10 minutos	Aquecimento: 5-10 minutos	Parte principal: 40-45 minutos	Volta à calma: 5-10 minutos
Disponibilizou-se esse momento para roda de conversa, troca de informações e experiências. Por meio da escuta ativa verificou-se como se sentiam e se estavam no período “on” da medicação.	Por meio de atividades lúdicas, dança, dinâmicas, jogos e desafios foram desenvolvidas habilidades motoras e cognitivas, de forma divertida e prazerosa.	Em forma de circuito funcional: força muscular, resistência aeróbia, equilíbrio, coordenação motora, agilidade, flexibilidade, incluindo exercícios de tarefas funcionais e dupla tarefa.	Alongamentos, técnicas de relaxamento, respiração, massagem e meditação guiada. Estimulou-se o autocuidado com tarefas de casa.

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

O programa foi planejado respeitando os princípios do treinamento físico, como individualidade, sobrecarga, variabilidade:

- O aumento da sobrecarga foi feito por meio de demandas motoras desafiadoras e complexidade das tarefas (sequência motora simples para complexa, tarefa única para dupla tarefa).
- Controle da intensidade pela percepção subjetiva de esforço (escala de Borg).
- Foram utilizados exercícios de tarefas funcionais, usando movimentos das AVDs e de grande amplitude nos deslocamentos.
- Ao realizar exercícios resistidos, foram priorizados os grandes grupos musculares e multiarticulares.

- Foram usadas pistas visuais e auditivas, superfícies estáveis e instáveis para exercícios de marcha e equilíbrio dinâmico, com foco na atenção e no controle postural.
- Foram estimuladas as aprendizagens motora e cognitiva com variações de estímulos, materiais diversos e jogos.
- Respeitou-se o ritmo de cada um quanto à realização do número de repetições, carga ou velocidade de execução.

Foram utilizados exercícios específicos baseados em tarefas funcionais das AVDs:

- Pegar algo do chão, ensinando a abaixar-se e pegar algo acima da cabeça, mantendo o equilíbrio.
- Virar-se em diferentes direções (movimentos multidirecionais); giros sobre o próprio eixo.
- Caminhar em bases estáveis e instáveis, com e sem desestabilização do tronco.
- Sentar-se e levantar-se da cadeira (enquanto realiza dupla tarefa).
- Subir e descer degrau ou escadas.
- Fazer rotações do tronco para direita e esquerda, como se fosse alcançar algo.
- Desenvolver a marcha:
 - Ao redor e por cima de obstáculos, em diferentes superfícies.
 - Com paradas súbitas e mudanças de direção, incluindo andar para trás.
 - Virando-se em espaços grandes e pequenos.
 - Como carregar um objeto ou manuseá-lo enquanto realiza a dupla tarefa.
 - Mudança de velocidade da marcha (devagar e rápida).
 - Utilizando pistas visuais (andar sobre linhas feitas com fita adesiva ou cordas, por exemplo) e auditivas (ritmo da música, por exemplo).

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Por meio deste trabalho é possível reconhecer o programa “*Superação Parkinson*” como uma experiência exitosa de exercícios adaptados para pessoas com Parkinson em Blumenau. Compreender um pouco mais a doença e o paciente, bem como conhecer a prática aplicada de EF permite nortear a elaboração de novos programas de treinamento que possam impactar positivamente e fazer a diferença na vida das pessoas com Parkinson.

Acredita-se que o modelo apresentado, acolhedor, com uma abordagem humanizada e inclusiva, com estímulos variados e desafiadores, pode ter uma contribuição importante na qualidade de vida dessas pessoas. A excelente adesão ao programa de EF indica que os integrantes estavam motivados e comprometidos, o que favorece ganhos positivos também para os aspectos psicossociais.

Para reduzir barreiras à prática regular de AF, é preciso mudar o conceito do exercício, associado a um momento desgastante e doloroso, e torná-lo prazeroso, que traga sensação de bem-estar.

Torna-se emergencial buscar estratégias criativas, divertidas e criar novos programas de EF, a fim de reduzir o comportamento sedentário dessa população. Oferecer possibilidades, encontrar o equilíbrio entre o que precisa ser feito (recomendado pela ciência) e aquilo que a pessoa deseja. Dentro dessa perspectiva, o programa de EF se torna muito mais viável e eficaz.

O programa e os seus objetivos precisam ser dinâmicos e construídos com a pessoa com DP durante toda a jornada, pois os sintomas, as necessidades e o prognóstico da doença podem se alterar com o passar do tempo. É necessário também empoderar as pessoas para o autocuidado, com tarefas e atividades em casa, com envolvimento da família. Isso contribui para otimizar resultados e modificar hábitos. É importante também buscar o apoio de outros profissionais da saúde e mover ações em um plano interprofissional estruturado para integralidade do cuidado às pessoas com DP.

À luz do conhecimento apresentado, cabem aos PEFs a elaboração e a implementação de novos programas de EF direcionados às pessoas com Parkinson. Além disso, esta experiência fornece informações relevantes para que outros profissionais da área da saúde possam promover ações de incentivo e encaminhamento à prática de EF orientada, contribuindo para melhorar a qualidade de vida e reduzir o ônus das pessoas com DP e de seus familiares.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Updated physical activity guidelines now available.** Indianapolis, 12 Nov. 2018. Disponível em: <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2018/11/12/updated-physical-activity-guidelines-now-available>. Acesso em: 11 jul. 2021.

BOUÇA-MACHADO, R. et al. Physical activity, exercise, and physiotherapy in Parkinson's disease: defining the concepts. **Movement Disorders Clinical Practice**, Milwaukee, v. 7, n. 1, p. 7-15, 2020a.

BOUÇA-MACHADO, R. et al. Treating patients like athletes: sports science applied to Parkinson's disease. **Frontier in Neurology**, Rockville Pike, v. 11, p. 1-5, Apr. 2020b.

CAPATO, T.; DOMINGOS, J.; ALMEIDA, L. R. **Versão em português da Diretriz Europeia de Fisioterapia para a doença de Parkinson.** São Paulo: OmniFarma, 2015.

CROTTY, G. F.; SCHWARZSCHILD, M. A. Chasing protection in Parkinson's disease: does exercise reduce risk and progression? **Front Aging Neuroscience**, Rockville Pike, v. 12, online, Jun. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7318912>. Acesso em: 11 jul. 2021.

DORSEY, E. R. et al. The emerging evidence of the Parkinson pandemic. **Journal of Parkinson's Disease**, Amsterdam, v. 8, n. 1, p. S3-S8, 2018a.

DORSEY, E. R. et al. Global, regional, and national burden of Parkinson's disease, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. **The Lancet Neurology**, London, v. 17, n. 11, p. 939-953, Nov. 2018b.

DORSEY, R. et al. **A prescription for action:** ending Parkinson's disease. New York: Hachette, 2020.

ELLIS, T.; ROCHESTER, L. Mobilizing Parkinson's disease: the future of exercise. **Journal of Parkinson's Disease**, Amsterdam, v. 8, n. 1, p. S95-S100, 2018.

FENG, Y, et al. The benefits and mechanisms of exercise training for Parkinson's disease. **Life Science**, Oxford; Boston, v. 245, Mar. 2020.

FERRUSOLA-PASTRANA, A. et al. Can a weekly multi-modal exercise class preserve motor and non-motor function in Parkinson's? In: FUTURE PHYSIOLOGY, 45., 2019, Liverpool. **Oral communications**. Liverpool: The Physiological Society, 2019. p. 68-69.

FREITAS, T. B. et al. The effects of dual task gait and balance training in Parkinson's disease: a systematic review. **Physiotherapy: Theory and Practice**, London, v. 36, n. 10, p. 1088-1096, Oct. 2020.

HIRSCH, L. et al. The incidence of Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. **Neuroepidemiology**, Basel, v. 46, n. 4, p. 292-300, 2016.

HOEHN, M. M.; YAHR, M. D. Parkinsonism: onset, progression, and mortality. **Neurology**, Philadelphia, v. 17, n. 5, p. 427-442, May 1967.

JOHANSSON, H. et al. Feasibility aspects of exploring exercise-induced neuroplasticity in Parkinson's disease: a pilot randomized controlled trial. **Parkinson's Disease**, London, v. 2020, p. 1-12, Mar. 2020.

LANG, A. E.; ESPAY, A. J. Disease modification in Parkinson's disease: current approaches, challenges, and future considerations. **Movement Disorders**, Milwaukee, v. 33, n. 5, p. 660-677, May 2018.

LAUZÉ, M.; DANEAULT, J.; DUVAL, C. The effects of physical activity in Parkinson's disease: a review. **Journal of Parkinson's Disease**, Amsterdam, v. 6, n. 4, p. 685-698, 2016.

MAK, M. K. Y.; WONG-YU, I. S. K. Exercise for Parkinson's disease. **International Review of Neurobiology**, Oxford; Boston, v. 147, p. 1-44, 2019.

MAK, M. K. et al. Long-term effects of exercise and physical therapy in people with Parkinson disease. **Nature Reviews Neurology**, London, v. 13, n. 11, p. 689-703, Nov. 2017.

MARTIGNON, C. et al. Guidelines on exercise testing and prescription for patients at different stages of Parkinson's disease. **Aging Clinical and Experimental Research**, London, v. 33, n. 2, p. 221-246, Feb. 2021.

PEREIRA, M. P. et al. The dual-tasking overload on functional mobility is related to specific cognitive domains in different subtypes of Parkinson's disease. **Topics in Geriatric Rehabilitation**, Williamsport, v. 35, n. 2, p. 119-124, 2019.

POEWE, W. et al. Parkinson disease. **Nature Review Disease Primers**, London, v. 3, n. 1, p. 1-21, 2017.

RAHMATI, Z., et al. Postural control learning dynamics in Parkinson's disease: early improvement with plateau in stability, and continuous progression in flexibility and mobility. **BioMedical Engineering Online**, London, v. 19, n. 1, p. 1-22, May 2020.

RAMASWAMY, B.; JONES, J.; CARROLL, C. Exercise for people with Parkinson's: a practical approach. **Practical Neurology**, London, v. 18, n. 5, p. 399-406, 2018.

SILVA-BATISTA, C. et al. A randomized controlled trial of exercise for parkinsonian individuals with freezing of gait. **Movement Disorders**, Milwaukee, v. 35, n. 9, p. 1607-1617, Jun. 2020.

SPARROW, D. et al. Highly challenging balance program reduces fall rate in Parkinson disease. **Journal of Neurologic Physical Therapy**, Philadelphia, v. 40, n. 1, p. 24-30, Jan. 2016.

TENISON, E. et al. Proactive and integrated management and empowerment in Parkinson's disease: designing a new model of care. **Parkinson's Disease**, London, v. 2020, p. 1-11, Mar. 2020.

YOGA NA ESCOLA: INTEGRANDO CORPO E MENTE

Mirian Dolzan¹

Centro Educacional Frei Bruno (CEFREI) – Joaçaba

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Educar é uma atividade desafiadora. A mente de crianças e jovens vive em um turbilhão de pensamentos e desejos, exposição a atividades de risco e vulnerabilidade social, exibição excessiva em horas de tela, hiperatividade, maus hábitos, sedentarismo, obesidade precoce e ansiedade estão presentes na vida desse público e, por consequência, no ambiente escolar. Pode-se dizer que as mudanças ocorridas ao longo do tempo tornaram ainda maior a responsabilidade de formar pessoas no mundo de hoje.

As mudanças na sociedade e o ritmo de trabalho dos pais também refletem a necessidade de adaptação das crianças e dos adolescentes, pois a sociedade moderna é muito mais rápida, consumista e estressante, fazendo com que o ritmo da construção dos pensamentos e o desenvolvimento da inteligência sejam também alterados, gerando consequências para a saúde mental e emocional, a criatividade, a satisfação pela vida e a sustentabilidade das relações sociais (CURY, 2014).

Mais que em qualquer outro momento, faz-se necessário um resgate, por meio da educação, da conexão, desde cedo, das crianças com a sua verdadeira essência, além de investimentos em programas com o foco em melhoria da saúde e do bem-estar, do autoconhecimento e do desenvolvimento de competências socioemocionais. As transformações das últimas décadas remetem a um mundo totalmente novo, e as crianças e os adolescentes vivem em um ritmo e uma rotina diferentes dos que seus pais viveram, sendo, portanto, necessário direcioná-los para novas competências, ensiná-los a se adaptar às novas realidades, respondendo de forma espontânea às mudanças que virão.

A escola se apresenta como uma instituição capaz de auxiliar na condução das competências educacionais e socioemocionais das crianças e dos adolescentes, e a Educação Física é uma das disciplinas que muito pode contribuir

1- *mirian_dolzan@yahoo.com.br* | CREF 000329-G/SC

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1124495314290944>

para essas situações, pois seus profissionais estão cada vez mais conscientes e preparados para atuar na promoção do completo bem-estar físico, mental e social dos estudantes, identificando aspirações, satisfazendo necessidades e criando um ambiente escolar mais harmonioso e produtivo.

A Profissão Educação Física, com seus conhecimentos específicos sobre as diferentes condições, conceitos e possibilidades metodológicas de promover programas de atividades físicas e esportivas para a sociedade, considerada por essa razão de forma contundente como elemento imprescindível para a consecução dos objetivos de saúde e qualidade de vida da população, quando aplicada de forma qualificada, competente, responsável e ética, certamente poderá contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida da comunidade e fortalecimento dos anseios e dos direitos de cidadania (CONFEF, 2006, p. 66).

O **Manifesto mundial da Educação Física** ressalta a importância da Educação Física como um processo ao longo da vida e reitera que, sendo de qualidade, essa disciplina ajuda as crianças a chegarem a uma integração segura e ao adequado desenvolvimento da mente, do corpo e do espírito (FIEP, 2000).

Nessa premissa, a World Health Organization (WHO) — Organização Mundial de Saúde (OMS) — lançou o **Plano de ação global para a atividade física 2018-2030: mais pessoas ativas para um mundo mais saudável** (WHO, 2018), com foco na redução do comportamento sedentário e na promoção da saúde. O **Plano** foi realizado por meio de um roteiro integrado e sistêmico com o objetivo principal de incentivar a prática de atividade física, peso mais saudável, saúde mental, qualidade de vida e bem-estar, funcionamento cognitivo e combate a doenças crônicas não transmissíveis. Essa publicação estabelece 20 pontos, separados em quatro grandes temas: criar sociedades mais ativas, criar ambientes ativos, criar sistemas ativos e criar pessoas mais ativas, que têm como uma das metas reforçar a Educação Física e a promoção da atividade física na escola (WHO, 2018).

Torna-se ainda mais evidente a importância do Profissional de Educação Física (PEF) em seu papel de conscientizar crianças e jovens sobre a necessidade de adotar hábitos saudáveis, ensinando-os a refletir sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença. É necessário ensinar os estudantes a habilidade de filtrar estímulos estressantes, proteger a emoção e gerenciar seus pensamentos para que se tornem pensadores capazes de desenvolver mentes livres e emoções saudáveis. Ao ajudar os adolescentes a realizarem seus direitos à saúde, ao bem-estar, à educação e à participação plena e igualitária na sociedade, está se preparando para que eles alcancem seu pleno potencial como adultos.

De acordo com as **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Básica**, é no período escolar que o sujeito aprende a constituir e reconstituir a sua identidade, em meio a transformações corporais, afetivo-emocionais, socioemocionais, cognitivas e socioculturais, respeitando e valorizando as diferenças (BRASIL, 2013). Sendo assim, a liberdade e a pluralidade tornam-se exigências do projeto educacional.

A partir disso, considera-se que atividades lúdicas, prática de posturas, exercícios respiratórios, meditações e relaxamentos podem proporcionar aos educandos meios para conhecerem a si mesmos e aos outros, ensinando-os a viver de forma autêntica, com paixão e energia, promovendo melhorias físicas, mentais e espirituais. A prática do Yoga pode ser uma possibilidade de prática pedagógica, pois permite o planejamento de ações capazes de incentivar e promover pequenas mudanças de hábitos no dia a dia dos estudantes, tornando-os mais confiantes, reflexivos, participativos e felizes, com mudanças comportamentais também em seus familiares, tendo os professores e funcionários da escola como agentes dessa transformação.

Assim, o objetivo inicial deste artigo é inserir a prática de Yoga na escola como uma ação propulsora da mudança de comportamento, trabalhando corpo, mente e espírito de forma lúdica e educativa com estudantes e professores, inovando a rotina escolar.

JUSTIFICATIVA

Para Arenaza (2010), incluir o Yoga na vida escolar de crianças é praticar a conexão corpo-mente na busca de um desenvolvimento pleno do educando, além de, no contexto escolar, o Yoga ser considerado um trampolim para a aprendizagem, pois visa, também, desenvolver as potencialidades humanas.

“Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocritica e capacidade para lidar com elas” (BRASIL, 2017, p. 10). A partir dessa e das outras competências gerais da **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**, as aulas se firmaram como um momento para o desenvolvimento das habilidades de ser, conviver, conhecer e fazer, aperfeiçoando competências associadas às dimensões afetivas, cognitivas, psicomotoras e sociais que possibilitam aos estudantes uma visão integral de corpo e de mundo (BRASIL, 2017).

A **BNCC** da Educação Física propõe em suas unidades temáticas que o aluno experiente inúmeras e variadas vivências de práticas corporais, entre elas a ginástica de consciência corporal, que possibilita o autoconhecimento, o desenvolvimento equilibrado do corpo por meio do ganho de força, resistência e flexibilidade, a melhora da autoestima e o acolhimento das emoções (BRASIL, 2017).

Diante desse contexto, a prática de Yoga pode contemplar a proposta educativa da **BNCC**, promovendo o despertar da consciência corporal e emocional, proporcionando melhorias nos aspectos físico e cognitivo, potencializando o aprendizado e contribuindo para a formação integral do cidadão, podendo ser uma ferramenta de transformação na escola, uma vez que um indivíduo que desenvolve e cultiva hábitos saudáveis ajuda a compor uma família e uma sociedade saudáveis.

A palavra Yoga deriva do Sânsrito e faz referência à união entre corpo, mente e espírito. Apresenta-se como uma filosofia que considera o ser humano como um todo, sendo o corpo um instrumento e o recinto da mente e do espírito, devendo ser afinado para desempenhar, de forma harmônica, suas funções (ARENAZA, 2002).

A filosofia e a prática do Yoga integram as manifestações corporais humanas e

[...] no contexto escolar, o desenvolvimento dos ásanas (posturas físicas), yamas e nyamas (valores), pranayamas (respiração) e técnicas de relaxamento e estabilização dos sentidos e sensações da mente (pratyahara) e de concentração (dharana) (SIMÕES; MIZUNO; ROSSI, 2019, p. 2)

possibilitam o aprimoramento de uma sensibilização corpórea e da memória emotiva, compreensão das estruturas e organização lógicas para os pensamentos, entendimento das emoções, organização interna do pensar e expressar, compreensão da natureza e do meio que o estudante está inserido e viver em sociedade compreendendo suas relações (SIMÕES; MIZUNO; ROSSI, 2019).

Tais habilidades podem estabelecer interlocução com diferentes ações pedagógicas e momentos da rotina escolar, além de serem facilmente associadas àquilo descrito por Howard Gardner (1995) em sua teoria das inteligências múltiplas, que defende uma visão completa do indivíduo, fazendo com que ele perceba e desenvolva suas potencialidades, dentro e fora da sala de aula, melhorando a convivência consigo mesmo e com os outros. A partir das capacidades consideradas universais na espécie humana, são elencadas nove inteligências que, em geral, funcionam de maneira combinada, sendo elas:

Inteligência Linguística, Inteligência Lógico-Matemática, Inteligência Espacial, Inteligência Corporal-Cinestésica, Inteligência Musical, Inteligência Interpessoal, Inteligência Intrapessoal, Inteligência Naturalista e Inteligência Existencial (GARDNER, 2011).

Os estudos que envolvem as inteligências múltiplas determinam que os seres humanos dispõem de graus variados de cada uma das inteligências e maneiras diferentes com que elas se combinam e se organizam, como estimulam as áreas potenciais de seus alunos e como desenvolvem os aspectos cognitivos e socioemocionais (GARDNER, 2011). Pode-se afirmar que a composição entre técnicas e preceitos do Yoga fornece estímulos de qualidade adequados ao desenvolvimento dessas inteligências, levando ao cérebro novas possibilidades e percepções do que o corpo e a mente podem realizar. Yoga é uma forma de autoconhecimento que leva aos alunos muitas informações que vão ajudá-los em suas jornadas pela vida.

O uso de metodologias e ferramentas que permitam ao professor na escola estimular e trabalhar essas competências com seus educandos é fundamental, e o Yoga, por meio de suas posturas físicas, valores e técnicas de relaxamento, pode estabelecer interlocução com diferentes ações pedagógicas e momentos da rotina escolar, sendo que o processo de reconhecimento do corpo no Yoga ocorre de forma integral, abordando o corpo humano por inteiro, defendendo a harmonia e o equilíbrio de seu funcionamento e do modo de ser no mundo (SIMÕES; MIZUNO; ROSSI, 2019).

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

No ano de 2019, o Centro Educacional Frei Bruno (CEFREI), no município de Joaçaba, iniciou o “Yoga na escola: integrando corpo e mente”, um projeto significativo que, a partir das práticas de Yoga e meditação, promoveu mudanças de comportamento e postura com ações que incentivaram a prática de atividade física, estimulando a adoção de hábitos saudáveis, promovendo o autoconhecimento e o acolhimento das emoções, reduzindo a ansiedade e a agressividade, fortalecendo a autoestima e aumentando o foco e a concentração.

As ações do projeto envolveram aproximadamente 350 estudantes de Educação Infantil e Ensino Fundamental, anos iniciais e anos finais, além da participação de professores, pais e parceiros da escola, que se envolveram no grande desafio de proporcionar bem-estar aos participantes

do projeto, preparando crianças e adolescentes para uma mudança sistemática na aprendizagem, proporcionando a eles conhecimentos e recursos para a adoção para um estilo de vida saudável.

No ano de 2018, realizou-se o contato inicial dos estudantes com essa prática milenar, a partir da inserção de posturas, práticas de relaxamento, meditações e exercícios respiratórios nas aulas de Educação Física, como uma adaptação pedagógica do Yoga, uma vez que esta foi realizada na forma de jogos, brincadeiras, exercícios, rodas de acolhimento e atividades de volta à calma, praticados em alguns momentos das aulas. A partir disso, foi possível perceber as primeiras mudanças: os estudantes tornaram-se mais alegres e participativos, ampliaram a percepção do corpo e da mente, houve a diminuição de conflitos e a melhora da autoestima e de qualidades físicas, como força e flexibilidade.

Ao compartilhar esses efeitos com a direção, a equipe pedagógica e os professores da escola, no início do ano de 2019, surgiu o interesse em realizar uma ação multidisciplinar envolvendo a comunidade escolar, tendo como base a prática de Yoga não somente nas aulas de Educação Física como também nos demais componentes curriculares.

Inicialmente houve um estudo sobre Yoga, sua história e seus fundamentos, a importância da sua prática e seus benefícios, adaptando-o à escola em uma proposta pedagógica sem vínculo algum com religiões e tradições, mas sim com atividades que proporcionassem saúde e bem-estar por meio da consciência corporal, da atenção plena e do fortalecimento do corpo e da mente, preparando os estudantes para vivenciarem situações de maneira mais equilibrada e feliz.

Para as crianças, a prática de Yoga foi realizada de forma lúdica, pela ótica psicomotora, adaptada às fases de desenvolvimento motor e desenvolvendo elementos de concentração, foco e aquietação. Nas aulas para os adolescentes, as atividades voltaram-se para uma prática mais autônoma, com posturas, exercícios respiratórios e de concentração, meditação e técnicas de relaxamento. Em ambas as situações, o objetivo também foi conduzir os estudantes ao autoconhecimento estimulando a criatividade, a calma, a atenção plena e a clareza mental, além de proporcionar maior entendimento do seu corpo e das suas emoções.

Gradativamente os demais professores, respeitando as particularidades de cada nível de ensino e componente curricular, foram inserindo em suas aulas pequenas meditações e exercícios de relaxamento e respiração próprios do Yoga, criando um ambiente escolar mais harmonioso e produtivo.

Dessa forma, foi reestruturado e aplicado o “Yoga na escola: integrando corpo e mente”, um projeto multidisciplinar voltado para a prática de Yoga, a integração das habilidades socioemocionais e a adoção de hábitos saudáveis, visando à formação integral de crianças e adolescentes.

Após os relatos e as observações de sucesso da aplicação do projeto no ambiente escolar, surgiu a oportunidade de inscrever o projeto no “Prêmio Nestlé por Crianças mais Saudáveis”, uma iniciativa da Fundação Nestlé Brasil e do Programa Nestlé por Crianças Mais Saudáveis, que seleciona e premia professores e educadores do Ensino Fundamental I e II de todas as escolas da rede pública de ensino do Brasil com projetos que valorizam a promoção de hábitos saudáveis (alimentação saudável, atividade física e consumo de água)².

A versão inicial do projeto foi adaptada ao regulamento do prêmio, ampliando as ações e envolvendo todos os professores da escola com o objetivo de promover, por meio do Yoga/meditação, da prática de atividade física e da alimentação equilibrada, o desempenho harmonioso do corpo, de suas funções e das habilidades socioemocionais.

Para a felicidade da comunidade escolar do CEFREI, no município de Joaçaba, o projeto classificou-se entre os 10 melhores projetos inscritos, recebendo encontros de formação, mentorias e reconhecimento financeiro para ser aplicado na aquisição de equipamentos e materiais necessários ao desenvolvimento e à continuação do projeto.

A aplicação de tais recursos contribuiu de maneira relevante para o sucesso do projeto, enriquecendo as práticas e atividades desenvolvidas por meio de um cronograma de ações, sendo a maioria delas voltada aos estudantes (receita da felicidade, como me sinto, como me vejo, ser incansável na arte da gratidão, receitas em inglês, porções saudáveis e a matemática, abra menos pacotes e descasque mais alimentos) e outras envolvendo professores, funcionários, corpo técnico da escola e parceiros da comunidade (café da manhã com os estudantes, oficinas de Yoga/meditação para professores e funcionários, dia da família, mostra literária, como nossos pais brincavam, palestras sobre hábitos saudáveis, práticas de posturas, exercícios respiratórios diários, passeio no parque e festa de Natal).

A prática de posturas, gestos e exercícios respiratórios, coordenada pela professora de Educação Física do Ensino Fundamental — anos iniciais —,

2- Para mais informações: <https://www.nestle.com.br/proposito/fundacao-nestle-brasil/premio-criancas-mais-saudaveis>.

foi o carro-chefe para desenvolvimento das atividades, associada aos comportamentos relacionados ao Prêmio Crianças mais Saudáveis: como escolher opções nutritivas e variadas, aprender sobre as porções nas refeições, brincar ativamente, escolher beber água e curtir as refeições juntos. Metodologias diversificadas, como entrevistas, rodas interativas, produções de texto, palestras, confecção de mandalas e de brinquedos com material sucata, filmes e filmagens, produção de gráficos, preparo de refeições e montagem de pratos tornaram as aulas mais dinâmicas e atrativas.

O projeto foi desenvolvido sobre três tópicos principais, sendo as habilidades socioemocionais, a alimentação saudável e a atividade física, que são descritos a seguir.

1) Habilidades socioemocionais: atividades como práticas de consciência corporal, concentração, visualizações criativas e meditações expandiram nos estudantes a capacidade de sentir e experimentar várias emoções. Por meio de vídeos, histórias e filmes trabalhou-se a importância de acolher todo tipo de sentimento, sem bloqueá-lo ou negá-lo, aprendendo que as emoções negativas não são prejudiciais e ajudam a desenvolver resistência emocional. Foram abordados temas como: a arte de estar bem consigo mesmo, aceitação do lado negativo das coisas, reconhecimento das virtudes e defeitos, gratidão, empatia e autoestima e, com as posturas de Yoga e atividades de atenção plena, o aprendizado sobre seu próprio corpo e mente, percebendo e sentindo seus movimentos, tendo foco e autocontrole.

Nas aulas de Educação Física, houve registro fotográfico e vídeos de várias atividades que foram exibidos aos estudantes mostrando seus avanços e suas conquistas, suas qualidades físicas e mentais e o trabalho em equipe, e auxiliaram na autoconfiança, na percepção da autoimagem e no desenvolvimento da consciência corporal. Durante as atividades, houve rodas interativas socializando imagens, compartilhando semelhanças e diferenças e ensinando a valorização de si mesmo e o respeito para com o outro.

Um dos momentos marcantes do projeto foi o Dia da Família, quando aconteceram várias ações sociais gratuitas para estudantes, professores, pais e comunidade em geral, entre elas: aula de Yoga e meditação para as famílias; apresentações culturais dos estudantes coreografadas com posturas e gestos de Yoga; testes de acuidade visual; aferição de pressão arterial e testes de glicemia; corte de cabelo e maquiagem; feira do livro; brincadeiras e jogos para pais e filhos; atendimento e orientações jurídicas; espaço para artesanato familiar; bazar de roupas, calçados e acessórios.

A leitura de mundo é fundamental para a compreensão da importância do ato de ler, de escrever ou de reescrever, desenvolvendo habilidades socioemocionais, atenção plena, calma e concentração, que são promovidos também pela prática do Yoga. Durante as atividades com histórias, os alunos conseguiram se identificar com os personagens, analisando seus comportamentos e suas atitudes e, nessa dinâmica, puderam construir valores morais e éticos por meio do autoconhecimento e da reflexão. Os professores de Educação Física do Ensino Fundamental I utilizaram músicas e canções, movimentos e marchas imitando os animais para a estimulação psicomotora, visualizações criativas para meditações guiadas nos relaxamentos, na elaboração e na concepção de atividades de registro sobre os temas estudados.

Nessa ação, os estudantes fizeram uma viagem pelos livros e puderam expressar ideias, opiniões, emoções e sentimentos, compartilhando informações e construindo coletivamente o conhecimento. Os personagens, seus hábitos, suas escolhas e as formas de viver foram analisados conforme o contexto de cada obra e correlacionados com os hábitos saudáveis desenvolvidos no projeto “Yoga na escola”. Após finalizar esse estudo, estudantes e professores organizaram uma mostra literária, ornamentaram salas temáticas de acordo com as obras trabalhadas e apresentaram suas produções, expressando e partilhando suas vivências.

Manter uma postura emocional e mental que priorize o melhor que a vida proporciona foi uma prática saudável com bons resultados no modo de se expressar dos estudantes, ensinando-lhes atitudes mentais positivas e melhorando a maneira de viverem e de se relacionarem com o mundo.

2) Alimentação saudável: as atividades sobre alimentação consistiram em melhorar os hábitos dos estudantes, incentivando-os a ter uma alimentação diversificada, com inclusão de nutrientes importantes e imprescindíveis para o seu desenvolvimento. Brincando com cores, aromas, texturas e sabores, os estudantes desenharam, pintaram, solucionaram problemas, montaram gráficos, confeccionaram pratos com alimentos estudados e desfrutaram de uma experiência sensorial completa, aprendendo sobre o que e o quanto comer, evitando o desperdício. Além disso, aprenderam a importância de beber água. O uso de receitas ajudou a reforçar o entendimento de conteúdos matemáticos, como fração, números decimais, sistema monetário brasileiro, bem como sua capacidade de organização e tomada de decisão ao analisar informações numéricas.

A partir do estudo de embalagens de produtos alimentícios, nos rótulos foram analisadas a descrição nutricional e a sua composição. Em um segundo momento, foram estudados a importância e os benefícios do

consumo de frutas, suas vitaminas e seus nutrientes, desenvolvendo atividades sensoriais na degustação de alguns tipos de alimentos. Ao final do estudo, os estudantes confeccionaram tabelas e gráficos em um estudo comparativo dos números, componentes e nutrientes dos alimentos pesquisados. Em outro momento, houve um estudo sobre os alimentos consumidos pelos estudantes em suas refeições, diferenciando os alimentos de origem animal e vegetal, analisando os grupos alimentares, suas funções e os diferentes tipos de frutas e verduras. Além disso, criaram gráficos relacionados aos seus hábitos alimentares e estudaram a proporção dos grupos alimentares na composição das suas refeições.

3) Atividade física: a programação do “Brinque ativamente” fortaleceu o gosto por brincadeiras, jogos e atividades físicas, envolvendo as crianças e os adolescentes em atividades variadas e dinâmicas, possibilitando a integração escola-família em torno de hábitos saudáveis. Nessa ação, os professores de Educação Física conscientizaram os estudantes sobre a importância do brincar e da prática de Yoga e de atividade física; também houve a preocupação em motivar crianças e adolescentes para a realização dessas atividades de forma continuada, adotando um estilo de vida mais ativo. O primeiro passo foi despertar nos estudantes o interesse pelo brincar. Os professores de Educação Física tiveram o desafio de planejar ações capazes de incentivar a prática da atividade física, estabelecendo prioridades para cada faixa etária e turma, respeitando características, necessidades e interesses dos estudantes. Nesse cenário, a prática de Yoga foi importante, pois vivências lúdicas das posturas, práticas de estímulo sensorial, percepção do espaço, do tempo e do próprio corpo, brincadeiras, cirandas, músicas, histórias, técnicas simples de respiração, relaxamento e meditação com visualizações, figuras e sons tornaram o aprendizado mais divertido.

Com atividades de Yoga na natureza, foi possível brincar e se exercitar em grupo ao ar livre, utilizando dinâmicas e jogos com elementos da natureza, caminhada silenciosa, respiração consciente, interação com o meio ambiente e exploração da natureza local e seus elementos, incentivando os estudantes a envolverem suas famílias em tais atividades nos seus momentos de lazer.

Além disso, foram realizados passeios, brincadeiras, jogos e esportes, atividades de lazer e entretenimento, atividades de Parkour, Yoga em duplas, acrobatic Yoga, práticas de posturas, palestra “Brinque ativamente”, pesquisa sobre os brinquedos e as brincadeiras de infância, confecção de brinquedos com material sucata, montagem de uma minirrua de lazer e exposição de brinquedos no ginásio da escola.

O acompanhamento do projeto foi constante, metas e indicadores foram traçados para que, de forma organizada e planejada, os objetivos propostos fossem atingidos. Por meio do planejamento coletivo houve aprendizado sobre novas formas de atuação respeitando as especificidades de cada disciplina e as necessidades de cada grupo, melhorando o fluxo das ações e o trabalho em equipe, sendo possível constatar que:

- a) as práticas interdisciplinares acompanhadas das práticas de Yoga tornaram as aulas atrativas, dinâmicas e prazerosas, contribuindo para o melhor desempenho escolar e autonomia dos estudantes. Diante desse novo contexto, pôde-se perceber a redução de tensões e conflitos entre estudantes e entre estudantes e professores;
- b) por meio da inserção de várias ferramentas do Yoga houve promoção do autoconhecimento e acolhimento das emoções, despertar da atenção plena, adoção de novos hábitos alimentares e desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como respeito, tolerância, empatia, autoconfiança, responsabilidade, cooperação, proatividade, ética e criatividade;
- c) a programação do “Brinque ativamente” fortaleceu o gosto pelas aulas de Yoga, com brincadeiras, jogos e atividades físicas, envolvendo crianças e adolescentes em atividades variadas e dinâmicas, conscientizando-os sobre a importância de se ter um estilo de vida ativo. À medida que os estudantes realizavam as atividades propostas, foi possível perceber modificações nas concepções sobre os conceitos de lazer, saúde e bem-estar, despertando a imaginação e a criatividade, ensinando valores e respeito às regras;
- d) as atividades sobre alimentação ajudaram a melhorar os hábitos alimentares dos alunos, incentivando-os a uma alimentação diversificada, com inclusão de nutrientes importantes e imprescindíveis para seu desenvolvimento. Essas ações contribuíram para que os estudantes aprendessem a comer com atenção plena, conectando-se no momento presente, buscando equilíbrio e bem-estar durante as refeições, alimentando-se de forma mais saudável e saborosa;
- e) o envolvimento das famílias aumentou e, com o envolvimento da comunidade nas ações do projeto, deu maior visibilidade e fortaleceu a escola. A percepção dessa participação aconteceu em vários momentos, entre eles: planões pedagógicos, Dia da Família, mostra literária e Festa de Natal que, em um clima de paz e amorosidade, marcado também por apresentações coreográficas e dramatizações dos estudantes, encerrou oficialmente o projeto.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Novos saberes, novos aprendizados e com eles um clima de empoderamento tomou conta das crianças e dos adolescentes, tornando-os mais confiantes e alegres, transformando a rotina escolar, promovendo a adoção de hábitos saudáveis e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. A partir dessa afirmação e das mudanças já relatadas, é possível concluir que a prática de Yoga cumpriu seu papel como ação propulsora da mudança de comportamento, trabalhando corpo, mente e espírito de forma lúdica e educativa, impactando positivamente o ambiente escolar.

A integração dos professores e de suas disciplinas possibilitou uma riqueza de experiências e despertou aprendizados sobre acolhimento de ideias, autonomia dos estudantes e novas formas de atuação, mostrando a todos que é possível tanto ensinar quanto aprender com alegria e prazer.

A escola tornou-se um espaço educativo mais harmonioso, promovendo as relações intrapessoais e interpessoais, o reconhecimento e o respeito às características e ao desempenho dos estudantes. As práticas psicomotoras, aliadas às posturas, às técnicas e às vivências do Yoga, potencializaram o aprendizado e ampliaram o conhecimento para além da escola, promovendo um estilo de vida mais ativo e melhora da vida social e emocional entre as pessoas.

O que as gerações atuais fazem impacta a próxima geração. O Yoga é uma ferramenta que promove nas crianças e nos adolescentes conhecimentos capazes de gerar uma visão global da realidade, preparando-os para enfrentarem os desafios e conflitos que surgirão ao longo de suas vidas. Dessa forma, é possível considerar que a prática de Yoga permite a criação de um legado de formação das futuras gerações, podendo ser replicada por outras escolas.

Além disso, o Yoga surge como um conteúdo importante para a formação integral do aluno e pode ser vinculado ao currículo escolar ou como uma atividade extra-classe. Aos poucos vem conquistando espaço nas escolas no Brasil em razão do seu poder de transformação, por ser adaptável em vários espaços físicos da escola (quadra, pátio, sala de vídeo ou até mesmo a sala de aula) e por não necessitar de muito investimento para a sua prática. O conhecimento do professor, os colchonetes, os tatames ou as esteiras são o material básico para as aulas de Yoga, que pode também utilizar outros materiais de Educação Física, levando-se sempre em consideração o espaço e os objetos mais apropriados para cada tipo de prática, bem como o desenvolvimento físico, psicomotor e cognitivo de cada turma.

A prática do Yoga é um recurso didático maravilhoso, totalmente adaptável à realidade escolar, presente na **BNCC** e, atualmente, apresenta muitos materiais voltados à prática em ambiente escolar: literatura, estudos, vídeos, jogos e formações específicas para que os professores possam se aprimorar e aplicar essa prática em crianças e adolescentes. Os benefícios são inúmeros, não somente nas aulas de Educação Física, com o Yoga associado ao campo das ginásticas, melhorando as capacidades físicas, promovendo a saúde e a conscientização corporal dos estudantes, mas também nas outras disciplinas, desenvolvendo competências socioemocionais, minimizando as tensões físicas e mentais, proporcionando o aumento da concentração, da atenção e da disciplina. Os primeiros resultados podem ser percebidos em curto prazo, como a calma, a autoconfiança, a empatia, a autonomia e o respeito aos seus limites, mas o Yoga vai além: sua prática possibilita que a adoção de comportamentos positivos seja incorporada ao longo da vida.

Como todos os educadores, os professores de Educação Física são, antes de tudo, seres humanos e, assim, também carregam traumas, medos, frustrações, julgamentos e estresses, e ao se tornarem adeptos ao Yoga, incorporando suas práticas em suas vidas, passam a se entender melhor, aceitando-se como são, aprendendo a lidar com as emoções e limitações, fortalecendo-se fisicamente, sendo mais hábeis no desenvolvimento de empatia, compaixão e resiliência e iniciando um processo de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, o que resulta em uma transformação interior. Tais mudanças impactarão a saúde física, mental e emocional, promovendo o bem-estar e, consequentemente, o aperfeiçoamento da atuação profissional.

A mudança que se quer ver no mundo inicia em cada pessoa, e os professores de Educação Física têm um importante papel no processo educativo para uma vida com mais qualidade, promovendo atitudes mais positivas que ajudem as pessoas a viverem mais felizes, com mais equilíbrio e qualidade (NAHAS, 2001). São muitas e apaixonantes as possibilidades de utilização do Yoga na escola, e suas práticas e vivências podem ser associadas aos conteúdos da disciplina de Educação Física, enriquecendo as aulas, aproximando ainda mais os professores dos estudantes, aumentando os laços de confiança e amorosidade, ensinando-os a viver o presente, a sentir a vida e a natureza e a agir com segurança e autonomia e, assim, contribuindo significativamente para a melhoria da saúde e qualidade de vida dos estudantes e suas famílias agora e nos anos futuros.

REFERÊNCIAS

- ARENAZA, D. Relatório de pesquisa: o yoga na escola. **UFSC**, Florianópolis, 2002. Disponível em: http://www.ced.ufsc.br/yoga/relatorio_pesquisa.htm. Acesso em: 29 mar. 2021.
- ARENAZA, D. Técnicas de yoga para a sala de aula, fundamentos e aplicações. In: LATERMAN, I. (org.). **Cultura e educação na escola de tempo integral**: formação de professores. Florianópolis: Núcleo de Publicações do CED/UFSC, 2010. p. 66-77.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**: educação é a base. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 4 set. 2021.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Básica**. Brasília: MEC, 2013.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFEF). **Carta brasileira de prevenção integrada na área da saúde na perspectiva da Educação Física**. 2. ed. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.
- CURY, A. **Ansiedade**: como enfrentar o mal do século. São Paulo: Saraiva, 2014.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Manifesto mundial da Educação Física**. Foz do Iguaçu: FIEP, 2000.
- GARDNER, H. **Frames of mind**: the theory of multiple intelligences. New York: Basic Books, 2011.
- GARDNER, H. **Inteligências múltiplas**: a teoria na prática. Porto Alegre: Artmed, 1995.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.
- NESTLÉ. **Prêmio Nestlé por Crianças Mais Saudáveis**. São Paulo, 2018. Disponível em: <https://www.nestle.com.br/proposito/fundacao-nestle-brasil/premio-criancas-mais-saudaveis>. Acesso em: 2 ago. 2021.
- SIMÕES, B. D.; MIZUNO, J.; ROSSI, F. Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura. **Revista Cocar**, Belém, v. 13, n. 27, p. 597-618, set./dez. 2019.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global action plan on physical activity 2018-2030**: more active people for a healthier world: at-a-glance. Genebra: WHO, 2018.

ARTIGOS DE

ACADÊMICOS DE *Educação Física*

AS PRÁTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DURANTE A PÂNDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA ACADÊMICA

Amanda Cristina Parma¹

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

Ruy Fernando Marques Dornelles

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

O processo de ensino

[...] caracteriza-se pela atividade consciente de professores e alunos no sentido de se desenvolver o trabalho intelectual orientado para o desenvolvimento da realidade, tanto no que se refere à assimilação dos conhecimentos acumulados, quanto no concernente à formação da capacidade de investigação e interpretação, necessária à produção de novos conhecimentos (SAVIANI, 1993, p. 90).

Os relatos de práticas pedagógicas realizadas de forma remota no ano de 2020 não foram poucos. E não foi diferente com os alunos da 4^a fase do curso de Licenciatura em Educação Física da Fundação Universidade Regional de Blumenau (FURB).

Essa prática foi atrelada à disciplina de Estágio IV que, na atual grade curricular do curso, incita os alunos a observarem e intervirem nas aulas de Educação Física dos anos finais do Ensino Fundamental. No entanto, devido à pandemia do novo coronavírus, ela precisou ser adaptada para aulas remotas e mediadas por tecnologia.

A disciplina se desenvolveu de agosto a novembro de 2020. Totalizaram-se quatro aulas desenvolvidas pelos acadêmicos para uma turma do 8º ano de uma escola de Educação Básica da rede municipal de Blumenau, supervisionada pela professora de Educação Física da turma em evidência e pelos professores da disciplina de estágio da FURB.

1- amandaparma13@gmail.com

Viu-se a necessidade de adaptação dos professores no ano de 2020 devido à covid-19, então inserir os acadêmicos em preparação profissional nessa mudança com os docentes já formados e trabalhando em escolas da cidade de Blumenau foi de grande valia.

Os objetivos deste trabalho são relatar as práticas corporais propostas pelos acadêmicos da disciplina de Estágio IV para alunos do 8º ano e enfatizar a utilização das tecnologias no processo de ensino-aprendizagem.

O que no início de uma pandemia era essencial (tecnologia) para o professor de Educação Física, agora se torna um diferencial.

JUSTIFICATIVA

A educação é um processo que envolve elementos de diversos níveis de conhecimento, que se colocam à disposição para compartilhar esses conhecimentos. Nesse sentido, a educação escolar se renova todas as vezes em que uma ação intencional acontece com um conjunto geracional e um sujeito de menor domínio de conhecimento, na direção da formação do ser humano, em muitos níveis: moral, cognitivo, afetivo, motor, entre outros (GATTI, 2013).

Diante dessa reflexão, a justificativa deste trabalho se apoia na importância da inserção do acadêmico de Educação Física no âmbito escolar. Buscou-se o exercício da prática docente em um novo meio (o das aulas remotas) e, por meio disso, obter novos olhares a respeito das aulas de Educação Física e do papel do professor.

DESENVOLVIMENTO

No Ensino Fundamental – anos finais, os estudantes se deparam com diversos docentes, o que torna mais complexas as interações e a sistemática de estudos. Ainda assim, os alunos nessa fase de escolarização têm maior capacidade de abstração e de acessar diferentes fontes de informação. Essas características permitem aos estudantes maior aprofundamento nos estudos das práticas corporais na escola (BRASIL, 2017, p. 231).

A **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)** propõe aos anos finais do Ensino Fundamental as seguintes dimensões do conhecimento: **experimentação, uso e apropriação, fruição, reflexão sobre a ação, construção de valores, análise, compreensão e protagonismo comunitário** (BRASIL, 2017). Dentro dessas dimensões, o grupo de acadêmicos: Amanda Cristina Parma, Denis Schnaider Farias, Júlia Giotti Santos,

Leonardo Branga, Vanessa Warmeling e Wanick Stephanie dos Santos Pereira optou por desenvolver duas dimensões dentro de suas aulas: a experimentação e o uso e apropriação.

Ainda de acordo com a **BNCC**, a experimentação

[...] se origina pela vivência das práticas corporais, pelo envolvimento corporal na realização das mesmas, [e no uso e apropriação] [...] conhecimento que possibilita ao estudante ter condições de realizar de forma autônoma uma determinada prática corporal (BRASIL, 2017, p. 220).

Essas dimensões do conhecimento ganham uma nova interpretação quando colocadas diante das aulas remotas. Levando em consideração que o professor não está presente na sala de estar da casa do estudante, precisa-se desenvolver nos seus alunos a confiança e a autonomia necessárias para realizar as atividades. Mais do que realizar: é necessário ter motivação suficiente para desenvolvê-la e aprendê-la. Nesse momento, o professor precisa envolver seus alunos por meio de uma tela. Conscientemente, os acadêmicos da 4^a fase refletiram e discutiram, com auxílio dos seus professores, sobre todos esses pontos e realizaram o seu trabalho.

Para as áreas do conhecimento, a **BNCC** traz competências específicas, cujo desenvolvimento deve ser cumprido ao longo da etapa de ensino e, para a consecução dessas competências, elas ainda são relacionadas a habilidades que auxiliam na aprendizagem. Entre as competências específicas trazidas pela **BNCC** os acadêmicos deram ênfase a duas:

7. Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos.

8. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde (BRASIL, 2017, p. 223).

Quanto às habilidades, destacaram também duas:

(EF89EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.

[...]

(EF89EF13) Planejar e utilizar estratégias para se apropriar dos elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças de salão (BRASIL, 2017, p. 227; 237).

A prática foi desenvolvida com o encaminhamento de vídeos para os alunos da faixa etária de 13 e 14 anos, pertencentes ao 8º ano. Com o auxílio da professora da escola e da turma em questão, as aulas foram norteadas por três modalidades exigidas pela **BNCC** aos anos finais de Ensino Fundamental II: dança de salão (vanera); lutas do mundo; e ginástica de condicionamento físico (ioga). Em todas as práticas, os alunos foram solicitados a mostrar, em formato de vídeos, fotos ou relatos, como foram as suas experiências. No Quadro 1 a seguir, é possível observar o modelo de planejamento utilizado para a execução das aulas.

Quadro 1 – Planejamento das aulas

PLANEJAMENTO EDUCAÇÃO FÍSICA		
TEMA/CONTEÚDO		
Dança de salão, lutas do mundo e ginástica de conscientização corporal.		
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA		
7. Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos. 8. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.		
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
Vivenciar e expandir o conhecimento acerca dos temas: dança, lutas do mundo e ginásticas de conscientização corporal.		
CONTEÚDOS CONCEITUAIS (aprender sobre)	CONTEÚDOS PROCEDIMENTAIS (aprender a fazer)	CONTEÚDOS ATITUDINAIS (aprender a ser)
<ul style="list-style-type: none"> Conhecer a dança de salão, as lutas e a ginástica de conscientização corporal. Entender como se desenvolvem essas práticas. 	<ul style="list-style-type: none"> Experimentar diferentes movimentos utilizados nas lutas, na conscientização corporal e na dança de salão. 	<ul style="list-style-type: none"> Participar diante das atividades propostas. Praticar o cuidado consigo mesmo e com o outro.
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO (estratégias)	INSTRUMENTOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
1ª aula Ampliar o conhecimento acerca dos temas apresentados no vídeo (lutas, dança de salão e ginástica de conscientização corporal).	No vídeo, os acadêmicos se apresentaram aos alunos e falaram as três temáticas iniciais para despertar a curiosidade dos estudantes com relação aos temas (o que sabem e o que querem saber). Também, dentro dos temas apresentados, foi pedido um objeto que será utilizado nas próximas aulas para as práticas.	<ul style="list-style-type: none"> Instrumento: texto, Power Point ou vídeo. Critério: profundidade em curiosidade e interesse dos alunos.

<p>2ª aula Conhecer a história da vaneira. Experimentar e praticar os passos básicos da vaneira.</p>	<p>No vídeo, apresentaram aos alunos uma introdução da história da vanera. Em seguida, explicaram os passos básicos da vanera com o auxílio de um cabo de vassoura para "substituir" o parceiro, visto que a dança de salão é dançada a dois.</p>	<p>Instrumento: vídeo, foto ou relato de experiência. Critério: execução, entendimento e autonomia dos passos.</p>
<p>3ª aula Perceber a importância do alongamento para as diferentes lutas.</p>	<p>No vídeo, apresentaram aos alunos a importância do alongamento para a luta, quando os estudantes deveriam entender o objetivo do alongamento na preparação do atleta.</p>	<p>Instrumento: vídeo, foto ou relato de experiência. Critério: desenvolvimento da atividade e/ou do relato da experiência aplicada.</p>
<p>4ª aula Conhecer brevemente a história da ioga. Vivenciar a prática de oito exercícios/movimentos da ioga.</p>	<p>Iniciou-se o vídeo respondendo duas questões: o que é a ioga e para que ela serve. Essas questões foram pedidas no primeiro vídeo de apresentação. Após isso, demonstrou-se, ao som de uma música relaxante ao fundo, com calma e didaticamente, oito exercícios/movimentos da ioga e seus respectivos nomes.</p>	<p>Instrumento: vídeo, foto ou relato de experiência. Critério: conforme a devolutiva do aluno, foram analisados o empenho e a execução correta dos exercícios/movimentos da ioga.</p>

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Em todas as aulas, o instrumento de avaliação do professor poderia ser optado pelos alunos entre um relato de experiência, uma foto ou um vídeo realizando a atividade, que posteriormente foram enviados para a professora pela plataforma Google Classroom, utilizada pelo sistema de Educação Básica nesse tempo de pandemia. Isso foi pedido para que, durante as aulas de Estágio IV, os acadêmicos pudessem visualizar e receber as devolutivas.

Na primeira aula², os acadêmicos desenvolveram um vídeo apresentando, de forma dinâmica e divertida, os três objetos do conhecimento abordados nas próximas aulas: a dança de salão, a ginástica de condicionamento físico e as lutas. Como tarefa da aula, os alunos realizaram uma pesquisa sobre cada

2 - Link da primeira aula disponível no YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=AZ7_j6KtSk&t=54s.

um dos temas, com uma foto dos três objetos que foram utilizados posteriormente nas aulas: cabo de vassoura, travesseiro e garrafa de água.

Na segunda aula³, o tema abordado foi a dança de salão. Os acadêmicos propuseram aos alunos que aprendessem os passos básicos da vanera com o auxílio de um cabo de vassoura, pois ela é dançada a dois. Nessa aula, foram recebidas 36 devolutivas, entre fotos, vídeos e relatos de experiência. Muitos relataram dificuldades, mas, com alguns minutos de prática, conseguiram desenvolver o proposto:

Nos primeiros passos, estava com movimentos rígidos, colocamos música no ritmo vanera e pratiquei alguns minutos para me soltar e suavizar os passos. Meus pais me deram algumas dicas e dançaram ao meu lado. Fiquei com dificuldade no começo, pois nunca havia dançado esse ritmo. Com alguns minutos de prática, me senti à vontade para começar a gravação. Gostei de aprender um novo estilo de dança, muito dançado em salões, bailes e festas.

Na terceira aula⁴, as lutas foram abordadas. No contexto desse tema, os acadêmicos abordaram os alongamentos utilizados pelos lutadores e a importância desses alongamentos no nosso dia a dia. Com o auxílio de um travesseiro, os acadêmicos propuseram alguns alongamentos aos alunos, podendo executá-los até mesmo em cima de suas camas ao acordarem. Na videoaula, os acadêmicos ressaltaram a importância de os estudantes respeitarem os seus limites de amplitude de movimento. Nessa aula, foram obtidas 38 devolutivas, entre elas o relato a seguir:

Gostei de fazer essa atividade, foi bem divertida e bem dolorida kkkkkk. Fiz todos os alongamentos e também, na hora de web, chamei minha irmã pra fazer junto e ela também gostou. Tive um pouco de dificuldade no alongamento de esticar o braço até os pés.

Na quarta⁵ e última aula, o tema da vez foi a ioga. A principal intenção nessa videoaula foi explicar a importância da prática da ioga nesse tempo de isolamento social e incentivar os estudantes a desenvolverem uma qualidade de vida ainda melhor, dando importância para a saúde mental e física. Os acadêmicos trouxeram alguns movimentos/posturas para os estudantes praticarem, entre elas a pose conhecida como “elefantinho”, que foi o desafio da prática. Ao fim da atividade, a importância da hidratação com a ingestão de água. Nessa aula, foram recebidas 30 devolutivas, como o seguinte relato:

3 - Link da segunda aula disponível no YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=mj09cV7pGuM&t=65s>. | **4 - Link da terceira aula disponível no YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=QTVMuJQomCl>.** | **5 - Link da quarta aula disponível no YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=8vAejRDrf74>.**

Uma das minhas dificuldades foi encontrar o equilíbrio e a elasticidade, mas consegui realizar a atividade. A ioga é uma prática que tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que auxiliam para o controle do estresse, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio e promover a sensação de bem-estar e a disposição. Gostei muito da explicação e do vídeo, foi bem explicativo e fácil de entender.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

A Educação Física é importante para a formação integral do indivíduo em níveis motores, cognitivos, socioafetivos e mentais. Especialmente neste ano de isolamento social, é necessário se atentar aos comportamentos das crianças e dos adolescentes no que diz respeito à saúde mental. Muitos são os fatores associados ao agravamento dessas patologias, mas os professores, especialmente os de Educação Física, usufruem de um forte componente nessa batalha: o exercício físico.

Com base nisso, hoje é conceituada como a área de conhecimento que vai tratar da cultura corporal com finalidade de formar cidadãos com autonomia e capacidade de produzir e reproduzir, na sociedade, conhecimentos socialmente construídos, tais como esporte, danças, lutas, ginásticas e todo tipo de práticas corporais, abordadas numa perspectiva crítico reflexiva, para o seu desenvolvimento em busca de bem-estar e crescimento saudável (CONCEIÇÃO, 2017, p. 21).

Diante disso, o que ficou marcado foi o amplo retorno dos alunos, mesmo ao fim de um ano exaustivo e desanimador, de forma surpreendente e muito positiva. Fica em evidência, nessa experiência, a importância da relação construída pelo professor com a sua turma. O resultado obtido não teria sido o mesmo se o professor não tivesse um acolhimento com os alunos, especialmente neste ano adverso.

Por meio dos relatos dos estudantes, notou-se que os objetivos quanto à capacidade de resolução de problemas e à autonomia nas execuções das práticas corporais foram alcançados.

Ao fim desse processo, destaca-se que, independentemente dos acadêmicos, foi proposto e almejado ensinar algo para os alunos, mas no fim foram os estudantes que ensinaram, concedendo uma lição de empatia e alento, dando fôlego para continuar nessa jornada de formação pedagógica — a qual, mais do que pedagógica, é uma formação humana.

REFERÊNCIAS

AULA de dança de salão/estágio IV (FURB). 1 vídeo [S. l.: s. n.], 2021. 5 min. Publicado pelo canal Amanda Parma. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mjO9cV7pGuM&t=65s>. Acesso em: 29 jun. 2021.

AULA de estágio IV (FURB 2020). 1 vídeo [S. l.: s. n.], 2021. 4 min. Publicado pelo canal Amanda Parma. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=AZ7_jJ6KtSk&t=54s. Acesso em: 29 jun. 2021.

AULA de lutas/estágio IV FURB. 1 vídeo [S. l.: s. n.], 2021. 6 min. Publicado pelo canal Amanda Parma. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QTVMuJQomCI>. Acesso em: 29 jun. 2021.

AULA de yoga/estágio IV FURB. 1 vídeo [S. l.: s. n.], 2021. 5 min. Publicado pelo canal Amanda Parma. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8vAejRDrf74>. Acesso em: 29 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**: educação é a base. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 29 jun. 2021.

CONCEIÇÃO, N. M. **PIBID**: sua importância na formação acadêmica e nas aulas de educação física escolar. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – UFF, Niterói, 2017.

GATTI, B. A. Educação, escola e formação de professores: políticas e impasses. **Educação em Revista**, Curitiba, v. 29, n. 50, p. 51-67, out./dez. 2013. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/educar/article/view/34740/21529>. Acesso em: 29 jun. 2021.

SAVIANI, N. **Saber escolar, currículo e didática**: problemas de unidade conteúdo/método de ensino. 1993. Tese (Doutorado em Educação) – PUC-SP, São Paulo, 1993.

DO TREINAMENTO PARA DESPORTIVO ATÉ A UNIVERSIDADE: ESTUDO DE CASO

André Alves de Lima¹

Universidade do Planalto Catarinense (Uniplac)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Com o intuito de serem evidenciadas as boas práticas da Educação Física por meio do treinamento desportivo, aponta-se com relevância especial para o esporte paraolímpico (EP). A região serrana e o estado de Santa Catarina são referências nacionais e,

pela quarta vez seguida, Santa Catarina conquista o vice-campeonato nas Paralimpíadas Escolares realizadas no Centro de Treinamento Paraolímpico Brasileiro, em São Paulo, [em 2019] (QUEIROZ, 2019, *online*).

Nesse sentido, o presente estudo torna-se imprescindível para o entendimento dos processos que envolvem essas conquistas esportivas e humanas, pois algumas pesquisas (COSTA E SILVA *et al.*, 2013; GOODWIN *et al.*, 2009; MARQUES *et al.*, 2009; MARQUES, GUTIERREZ; ALMEIDA, 2012) citadas por Borgmann e Almeida (2015) afirmam que, tanto no âmbito nacional quanto no internacional, o EP contempla um conjunto de modalidades esportivas que integram o programa dos Jogos Paraolímpicos. Dessa forma, tem agregado muitos atletas e se desenvolvido de forma expressiva durante as últimas décadas, chamando a atenção de públicos diversos.

O EP é praticado por pessoas com deficiência que, segundo a Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, promulgada no Brasil pelo Decreto nº 6.949/2009, no art. 1º de seu propósito:

[...] são aquelas que têm impedimentos de natureza física, intelectual ou sensorial, os quais, em interação com diversas barreiras, podem obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade com as demais pessoas (BRASIL, 2009, *online*).

Essa mesma Convenção, em seu art. 24, cita que

1- andrealves@uniplacages.edu.br

Os Estados Partes [cada um dos países signatários do presente Acordo e aqueles que a ele aderirem posteriormente], reconhecem o direito das pessoas com deficiência à educação. Para realizar este direito sem discriminação e com base na igualdade de oportunidades, os Estados Partes deverão assegurar um sistema educacional inclusivo em todos os níveis [...]: [ensino superior, treinamento profissional, educação de jovens e adultos e aprendizado continuado, sem discriminação e em igualdade de condições com as demais pessoas] (BRASIL, 2009, *online*).

Nesse contexto, o **Relatório mundial sobre a deficiência** (CHAN; ZOELLICK, 2012, p. xi) evidencia que

Em todo o mundo, as pessoas com deficiência apresentam piores perspectivas de saúde, níveis mais baixos de escolaridade, participação econômica menor, e taxas de pobreza mais elevadas em comparação às pessoas sem deficiência. Em parte, isto se deve ao fato de as pessoas com deficiência enfrentarem barreiras no acesso a serviços que muitos de nós consideram garantidos como: saúde, educação, emprego, transporte e informação.

Apesar de parecer contraditório pelo paradigma higienista que sempre reinou em sua história, a Educação Física, nesse entendimento, é uma das áreas do conhecimento que mais se desenvolveram nos últimos anos, em relação à especificidade de atendimento ao portador de deficiência. Ao perceber a diferença e valorizar a potencialidade dos indivíduos com deficiência, esses avanços puderam ser materializados e houve a concretização dos Jogos Paraolímpicos (SILVA, 2018).

Diante disso, o objetivo do presente estudo é investigar os fatores que podem determinar o desempenho esportivo e profissional de uma atleta da Serra Catarinense na modalidade de paratletismo e, assim, apontar possibilidades existentes diante da realidade supramencionada.

METODOLOGIA

A pesquisa se caracteriza como uma investigação qualitativa de caráter descritivo do tipo estudo de caso, desenvolvida por meio da realização e da transcrição da entrevista com roteiro semiestruturado. É oportuno salientar que essa transcrição foi submetida à análise qualitativa de conteúdo (BARDIN, 1977).

De acordo com Yin (2005, p. 58),

O estudo de caso é um estudo empírico que investiga um fenômeno atual dentro do seu contexto de realidade, quando as fronteiras entre o fenômeno e o contexto não são claramente definidas e no qual são utilizadas várias fontes de evidência.

Assim, “Tal investigação permitirá inicialmente fornecer explicações no que tange diretamente ao caso considerado e elementos que marcam o contexto” (LAVILLE; DIONE, 2008, p. 155).

PARTICIPANTE

Participou deste estudo de caso uma atleta lageana, da modalidade paraolímpica de atletismo, classe T35², englobada nas classes T31 a T38 — paralisados cerebrais (31 a 34 para cadeirantes e 35 a 38 para ambulantes). Ela tem diplegia, que se caracteriza pelo comprometimento bilateral dos quatro membros, com predomínio dos membros inferiores (LAMÔNICA *et al.*, 2015).

A referida atleta foi convidada para fins desse estudo por ter estas conquistas:

- 2012: recorde brasileiro nos 100 e 200 metros;
- 2013: recorde brasileiro nos 100 e 200 metros;
- 2014: recorde brasileiro nos 100, 200 e 400 metros;
- 2015: recorde brasileiro nos 100, 200 e 400 metros;
- 2016: recorde brasileiro nos 100, 200 e 400 metros;
- 2017: recorde brasileiro nos 200 e 400 metros;
- 2018: campeã do circuito Loterias Caixa Rio/Sul nos 100, 200 e 400 metros;
- 2019: campeã do circuito Loterias Caixa Rio/Sul nos 100, 200 e 400 metros;
- 2016: troféu de melhor atleta do Sul do Brasil;
- 2017: troféu de atleta revelação Guga Kuerten;
- 2016: 2º lugar nos 400 metros do Open Internacional de Berlim;
- 2012-2018: atleta na Seleção Catarinense de Atletismo e na modalidade de voleibol sentado.

2 - “Quadriplégico – [Atetoide] ou ataxia com espasticidade. Membros inferiores – Espasticidade grau 3 ou 2. Envolvimento de ambas as pernas e com suficiente habilidade para correr na pista. Normalmente tem bom equilíbrio estático, mas exibe problemas nas atividades de equilíbrio dinâmico. Membros superiores – Atetose é o fator mais predominante e o atleta demonstra significantemente mais problemas de controle que o T34. Controle da mão pegada e soltura são afetados durante os lançamentos” (RAVACHE, 2018, p. 9).

Ela é integrante da equipe orientada e treinada pelo professor Luis Augusto dos Anjos, que é fundador da Associação Esportiva e Paradesportiva de Lages (ASESPP Paraolímpica).

INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

A coleta de dados aconteceu por meio da realização de uma entrevista com a atleta. Para tanto, foi elaborado um roteiro semiestruturado, submetido à apreciação de professores pesquisadores mestres, que abordou os seguintes temas: breve histórico da vida da participante, seu percurso como atleta desde a iniciação esportiva até o momento atual, experiências esportivas consideradas mais relevantes para a sua formação como atleta, sua preparação para as competições e para a vida profissional.

A atleta foi contatada por telefone, e a entrevista individual foi agendada conforme sua disponibilidade, realizada por meio de um questionário *online*. Em seguida, procedeu-se a leitura sucessiva da entrevista, identificando-se passagens que fossem pertinentes ao objetivo da pesquisa, as quais foram organizadas em categorias temáticas definidas *a posteriori*.

A participante foi informada sobre os objetivos do estudo e assinou um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) previamente à sua participação, sendo observados todos os cuidados éticos.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

A análise das informações permitiu investigar os fatores que podem determinar o desempenho esportivo e profissional de uma paratleta lageana da modalidade de atletismo paralímpico. A seguir, são apresentados os resultados e a discussão das informações dispostas na referida categoria.

BREVE HISTÓRICO DE VIDA

Emanuelly Keilla Remoaldo nasceu no dia 11 de dezembro de 2000 na cidade catarinense de Água Doce³. Tem paralisia cerebral com causas perinatais (parto prolongado e hipóxia, ou seja, diminuição parcial ou ausência de oxigenação em determinados locais do sistema nervoso central, comprometendo funções motoras, entre elas o equilíbrio). Nesse

³ - Apesar de ter nascido em Água Doce, a atleta sempre morou e competiu por Lages.

caso, houve sequelas nos membros inferiores, no membro superior direito e no nervo óptico direito, ocasionando estrabismo.

No dia do seu nascimento, sua mãe, Andréia Gonçalves, sentindo dores, foi para a maternidade. No entanto, como seus sintomas não coincidiam com a data prevista do parto (de 25 de dezembro a início de janeiro), foi atendida por uma enfermeira que disse ser “alarme falso”. Não obstante, o médico foi chamado e confirmou que a gestante estava em trabalho de parto.

Apesar de a sua deficiência ser congênita, ela foi diagnosticada apenas com três anos de idade, pois até então ainda não havia conseguido caminhar, apenas engatinhar. Ela relata que, como era uma bebê muito gordinha, os médicos diziam que, devido ao seu peso, tinha dificuldades para conseguir caminhar. Na verdade, isso era proveniente da paralisia cerebral. Mesmo assim, virou atleta.

Há, nesse sentido, um aspecto que deve ser valorizado em quem analisou o perfil de Emanuelly e viu no esporte uma possibilidade real de desenvolvimento. Sabe-se que o esporte tem papel fundamental na interação social e para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, sendo mais procurado por pessoas com deficiência com o objetivo de superar seus limites, melhorar a autoestima e ajudar em sua reabilitação e colocação na sociedade (BAPTISTA *et al.*, 2019).

Para Baptista *et al.* (2019), a partir disso, os indivíduos com deficiência começaram a perceber que podem ser eficientes na sociedade. Se podem praticar esportes adaptados, também podem trabalhar, namorar, passear e ter uma vida social. Assim, a inclusão se torna mais viável e possível.

INICIAÇÃO ESPORTIVA

Segundo Ramos e Neves (2008 *apud* GUIRAMAND, 2017, p. 51), a iniciação esportiva é um “[...] período em que a criança começa a aprender de forma específica e planejada a prática esportiva”. Essa etapa é aquela na qual “[...] o sujeito, ao longo de um decurso temporal, aproxima-se e familiariza-se com a prática de um ou vários esportes” (GUIRAMAND, 2017, p. 51). Um período complexo e marcante para a participante foi a sua entrada na escola, relatando que havia muito preconceito e *bullying* por parte de seus colegas e até mesmo pelos professores. Além de não participarativamente das aulas de Educação Física, nas outras matérias os seus colegas não faziam questão de auxiliá-la ou de convidá-la para participar de grupos, por exemplo. Houve uma vez em que sua professora de Matemática pediu para ela refazer uma prova em que tinha tirado nota máxima, pois duvidou da capacidade da aluna.

Enfatize-se que o Profissional de Educação Física (PEF) pode e deve possibilitar aos alunos a contemplação das diferenças, a tolerância e o respeito às individualidades. Considera-se que, ao ter contato com o esporte adaptado, o aluno sem deficiência consegue se colocar no lugar daquele com deficiência e entende por meio da prática as dificuldades encontradas (PANZIERA; FRAGA; CARVALHO, 2016), além de reconhecer as potencialidades humanas possíveis de serem desenvolvidas.

Desde o seu primeiro ano escolar até o último, Emanuelly conta que nunca houve um momento de inclusão durante as práticas de Educação Física. Lara e Pinto (2017) referem que um dos fatores mais importantes que a Educação Física pode propiciar às pessoas com deficiência é a socialização — o que parece não ser o caso relatado.

Normalmente, seus professores passavam trabalhos teóricos e, quando tentavam incluí-la nas atividades, ainda assim ela se sentia excluída, pois não havia interesse por parte dos professores ou de seus colegas de ajudá-la na prática. Havia muitos olhares de pena, que a julgavam como incapaz de realizar qualquer tipo de exercício que fosse proposto. Ao explorar o movimento, o esporte adaptado ou as atividades de inclusão na Educação Física com participação ativa de todos os envolvidos, com deficiência ou sem, possibilita-se a disseminação de valores, como respeito, colaboração e amizade. Assim, o aluno com deficiência consegue transmitir esse conhecimento para outras pessoas sem deficiência e as conotações negativas diminuem no convívio social (PANZIERA; FRAGA; CARVALHO, 2016).

Foi a partir de seus 11 anos de idade que Emanuelly conheceu o esporte por intermédio da secretaria da escola onde estudava. Seu técnico, ainda o atual, passou em sua escola perguntando se havia algum deficiente e se este teria interesse em praticar o paradesporto. A secretaria ligou para Andreia, que então perguntou à Emanuelly se ela tinha interesse. Sem pensar duas vezes, aceitou, e a partir daí sua mãe não mediou esforços para ajudá-la. Ela foi a um treino de atletismo para conhecer a modalidade, e o técnico pediu para que ela fizesse um teste. Após o término, disse que Emanuelly tinha um grande potencial. Potencial esse que a levou a conquistar inúmeros títulos, como pôde ser visto na subseção “Participante” deste artigo. Espera-se que a Educação Física ofereça conhecimento teórico e aplicado, prepare profissionais altamente qualificados e desenvolva práticas baseadas em pesquisa, como esta, que se possibilita com os relatos da atleta.

Além do preconceito dentro da escola, ela comenta que, quando falou a alguns de seus familiares que ingressaria no esporte, eles duvidaram de seu potencial, menosprezando ao falarem que ela mal sabia andar e que dirá correr.

Nesse contexto, segundo Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) ensinam, o envolvimento e a possibilidade de participar — durante a infância — de algumas práticas esportivas pode ser muito importante para o desenvolvimento e a aquisição de diversas habilidades motoras. Estas podem ser utilizadas no lazer, no cotidiano, nas atividades desportivas ou até mesmo no alto rendimento.

Sentir-se aceito e fazer parte de um grupo social também significa desenvolvimento. Para Staimback e Staimback (1999), as amizades conquistadas pelos alunos em um ambiente inclusivo podem auxiliá-los a se sentirem realmente membros de suas comunidades e a terem oportunidade de aprender o respeito, o interesse e o apoio mútuo em uma sociedade inclusiva, ao mesmo tempo que aprendem habilidades acadêmicas.

Sabe-se também que o desenvolvimento das habilidades motoras é influenciado pelo fator do ambiente, e a aula de Educação Física é um deles. Ela é importante para todos os alunos vivenciarem situações e oportunidades desse aprendizado motor, não esquecendo que essa prática deve ser estruturada e administrada por um PEF.

Conforme Rodrigues (2013), a prática estruturada ou organizada é compreendida como uma atividade oferecida às crianças e [aos] adolescentes com propostas compatíveis ao nível de desenvolvimento e idade [deles]. Diante de propostas compatíveis, as crianças e os adolescentes ficam mais motivados e adquirem as habilidades motoras de modo adequado. A aquisição de habilidades motoras adequadamente tende a propiciar maior engajamento das crianças e adolescentes à prática de atividades físicas. Uma das razões para maior engajamento reside no fato de as crianças e os adolescentes demonstrarem maior competência motora (MATOS, 2018, p. 3).

Com o depoimento, tornou-se notória a falta de incentivo por parte de outro ambiente — o familiar —, pois algumas pessoas desse núcleo não a apoiavam.

Becker Jr. e Telöken (2008) ainda trazem a questão do envolvimento dos pais no processo de iniciação esportiva, entendendo que estes podem influenciar significativamente a aprendizagem e o desenvolvimento das habilidades motoras e sociais propostas dentro de um esporte. O apoio dos pais aparece como o fator mais importante em situações estressantes da prática esportiva de crianças, o que indica que o clima ideal na família seria a valorização do esforço e não do resultado, o que daria maior segurança ao jovem esportista (GUIRAMAND, 2017, p. 52).

MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DO ATLETISMO

Uma definição de motivação dada por Cavalcante (2011 *apud* SILVA, 2019, p. 14) diz que “[...] é um impulso que faz com que as pessoas ajam para atingir seus objetivos desenvolvendo fenômenos emocionais, biológicos e sociais, mantendo um comportamento adequado para alcançar o que almeja”.

Nesse sentido, a participante se utiliza tanto da motivação interna (pensamento positivo, próprio dela) quanto da motivação externa (apoio do técnico e de seus pais). Ela mencionou anteriormente a importância que teve o PEF na sua motivação para o esporte. Fica evidente que o treinador capacitado pode aprimorar os resultados obtidos pelo seu atleta. Assim, foi possível atingir os resultados e os recordes nas corridas de 100, 200 e 400 metros já nas primeiras competições.

Não se pode esquecer de que, no Brasil, os desafios para a inclusão são grandes, o que destaca ainda mais o papel do PEF. A falta de adaptação, tanto na parte pedagógica quanto na parte arquitetônica, é comum nos recantos educacionais do país (CABRAL; ALMEIDA, 2019).

Com o passar do tempo, as vitórias foram acontecendo e cada vez mais deixando a atleta supermotivada, sendo que seu auge foi em 2017, quando ganhou o Troféu Gustavo Kuerten de Excelência no Esporte, na modalidade de atletismo, como “Atleta revelação paradesportivo”. Esse prêmio

[...] foi criado por meio do Decreto nº 1.279, de 16 de abril de 2008, com o objetivo do Estado de Santa Catarina, por meio da **Fundação Catarinense de Esporte [Fesporte]**, homenagear atletas, entidades, técnicos e equipes catarinenses que tiveram destaque especial ao longo do ano (TROFÉU GUSTAVO KUERTEN, 2019, *online*, grifos originais).

Esses reconhecimentos por meio do esporte têm obtido cada vez mais destaque na sociedade. Assim, pessoas com deficiência têm observado tudo com um novo olhar sobre suas limitações e seus anseios. De acordo com Tweed e Hove (2011 *apud* COSTA E SILVA et al., 2013, p. 680), “[...] o crescimento do esporte paraolímpico se deve a três fatores: efetividade do esporte no processo de reabilitação, direito das pessoas com deficiência à prática do esporte e caráter da modalidade enquanto entretenimento”, o que parece ser realmente os três pilares relatados por Emanuelly.

TREINAMENTO DESPORTIVO

Quanto ao desporto/esporte, o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF, 2002, p. 4) traz em sua Resolução nº 046 o seguinte texto:

Atividade competitiva, institucionalizado, realizado conforme técnicas, habilidades e objetivos definidos pelas modalidades desportivas, determinado por regras preestabelecidas que lhe dá forma, significado e identidade, podendo também, ser praticado com liberdade e finalidade lúdica estabelecida por seus praticantes, realizado em ambiente diferenciado, inclusive na natureza (jogos: da natureza, radicais, orientação, aventura e outros). A atividade esportiva aplica-se, ainda, na promoção da saúde e em âmbito educacional de acordo com diagnóstico e/ou conhecimento especializado, em complementação a interesses voluntários e/ou organização comunitária de indivíduos e grupos não especializados.

Já o treinamento desportivo é integrante do fenômeno maior, o desporto, devendo a ele sua estruturação. São atividades que se fundem em um mesmo ideal, representado pela competição desportiva.

Santos (2011) descreve que o treinamento desportivo é a área de conhecimento, a ciência aplicada, que é responsável pelo avanço nas descobertas de funcionamento e na melhoria de desempenho do sistema locomotor, dos processos volitivos e do organismo como um todo, quando envolvido em solicitações superiores de exigência — como é a competição desportiva ou durante sua preparação para ela. Trata-se, portanto, de um conjunto de procedimentos e métodos aplicados na resolução dos problemas advindos da solicitação desportiva, a qual traduz exigências em um nível que não é encontrado em outras atividades humanas.

Santos (2005, p. 86) enfatiza o conceito de treinamento desportivo como:

Ciência centrada na investigação e estrutura dos fenômenos intrínsecos e extrínsecos que envolvem o planejamento e preparação para a competição desportiva, ocupa na utilização dos meios e métodos usados nesta preparação, na manutenção e continuidade dos resultados atléticos obtidos e advindos de prática desportiva estruturada e planejada organicamente.

No decorrer do depoimento, Emanuelly relatou que

os treinamentos acontecem todos os dias e são divididos em dois períodos, na segunda, quarta e sexta são treinos específicos na pista, já na terça os treinos são de musculação na academia. Além dos treinos, acontecem as sessões de fisioterapia.

Continuando, ela descreveu que “os treinamentos são planejados de acordo com a limitação física, mesmo assim não deixam de ser exaustivos, cansativos e muitas vezes dolorosos, mas recompensadores quando vêm os resultados”.

A periodização do treino desportivo, segundo Matveev (1997), é feita por meio de elementos estruturais variantes no tempo e no conteúdo que compõem os processos de treino do atleta.

Segundo Santos (2011), essas variações periódicas afetam todos os elementos estruturais do processo de treino (sessões e ciclos de treino, que se entrosam nas fases de desenvolvimento e etapas de preparação desportiva nos três períodos: preparatório, competitivo e de transição); no conteúdo do treino (composto pelos meios e métodos aplicados); na sua orientação (objetivos e direção para alcançar os resultados esperados); na correlação otimizada entre a preparação geral e especial do atleta; e na correspondente dinâmica ondulatória de aplicação das cargas.

O Quadro 1 a seguir apresenta sistematicamente como deveriam ser os componentes do treino do atleta:

Quadro 1 – Conteúdo do treino do atleta ligado à estrutura do treino desportivo como processo pedagógico

TREINO DO ATLETA	MEIOS E MÉTODOS	A CARGA E O REPOUSO	ESTRUTURA GERAL DO PROCESSO DO TREINO	PERÍODOS
Preparação física	Dos exercícios	Volume das cargas	Sessões	Preparatório ou fundamental Geral Especial Competitivo Transição
Preparação psicológica	Do exercício competitivo	Intensidade das cargas	Microciclos	
Preparação técnica e teórica	De preparação geral e especial	Reposo ativo	Mesociclos	
Preparação tática	Dos jogos	Reposo passivo	Macrociclo	

Fonte: Santos (2011, p. 152).

Diante do exposto, verifica-se a importância da periodização e do controle dos treinamentos para o desportista. Assim, ela precisa aprender a lidar com essa rotina de vida que, muitas vezes, é rigorosa e exaustiva — como ela mesma descreveu anteriormente. Por consequência, é papel do treinador e um princípio primordial a ser observado que, em função da classificação funcional, os atletas apresentam diferentes potenciais funcionais.

Cabe ao técnico conhecer o sistema de classificação em suas particularidades, pois um erro de julgamento pode fazer um atleta ser treinado para uma função não condizente com seu potencial funcional, [o que determina dificuldades de desenvolvimento esportivo] (COSTA E SILVA et al., 2013, p. 682).

TREINAMENTO DESPORTIVO

Sobre o fator psicológico, a atleta entrevistada mencionou ser atendida por uma psicóloga antes de competições e eventos importantes. Contudo, essa presença não ocorre durante as competições, que é o momento no qual o atleta demonstra toda a sua qualidade, quando aparecem suas falhas e seus acertos, é risco de fracasso ou chance da consagração.

Então,

[...] é preciso destacar que o suporte dos treinadores aos atletas pode promover as necessidades psicológicas fundamentais para competições, tais como: motivação, autonomia e competência, possibilitando assim, influência positiva no desempenho esportivo (AMOROSE; HORN, 2001; ADIE; DUDA; NTOUNANIS, 2008 *apud* CARDOSO, 2016, p. 53).

Nesse sentido, Rúbio (2000, p. 15) destaca:

A Psicologia do Esporte tem se ocupado com programas de treinamento psicológico. Técnicos, treinadores e atletas buscam conseguir melhor desempenho em competições e aprendem, entre outras coisas, modos de manejo e enfrentamento do estresse competitivo, controle de concentração, incremento das habilidades de comunicação e coesão de equipe, compondo o chamado esporte de rendimento.

Segundo Monteiro e Scaloni (2008, *online*),

[...] o treinamento psicológico pode adicionar, melhorar, e/ou treinar os fatores pessoais do indivíduo, porém os fatores situacionais dependem muito mais da vontade e disposição dos envolvidos (treinadores, colegas, etc.), do ambiente (condizente com o desporto) e dos recursos que para ele são oferecidos (materiais, instalações, opções, etc.). Estes fatores integrados pressupõem uma grande chance de manutenção e treinabilidade da motivação de uma maneira duradoura e vitoriosa.

Nesse caso, o efeito da combinação de algumas técnicas — por exemplo: prática encoberta com o relaxamento — poderia ser mais efetivo se aplicado durante a competição, e não apenas antes, como encontrado em Skinner (1974 *apud* SCALA, 2000, p. 55):

A prática encoberta é uma técnica na qual o atleta treina [por meio] da imaginação. [Imaginar, para o autor, é] ver algo na ausência da coisa vista, é presumivelmente uma questão de fazer aquilo que se faria quando o que se vê está presente.

O relaxamento, como técnica psicológica, permitiria o alívio de tensões musculares, que tendem a diminuir o rendimento esportivo.

RELACIONAMENTO COM A EQUIPE

Segundo o *coach* José Roberto Marques (2019, *online*),

Em uma equipe de trabalho as pessoas agem em busca de um objetivo em comum. Ou seja: [...] os profissionais não realizam suas atividades de forma individual e as atividades de um integrante complementam o que foi executado pelo outro, sendo que a cooperação de todos garante que o resultado desejado seja verdadeiramente alcançado. Na equipe de trabalho existe a presença de um líder, mas todos os membros trabalham de forma linear. As funções de cada um são bem definidas, mas os profissionais realizam suas atividades com sinergia para que os objetivos estipulados sejam atingidos.

Em sua narrativa, a atleta deu destaque à importância do treinador: “Verdadeiro líder”. Ele foi o primeiro a acreditar nela e ver que tinha um enorme potencial para ser uma atleta de pista, apesar de querer ser nadadora. “Ele é quem faz o planejamento de treino e tem sua porcentagem em cada conquista”, segundo Emanuelly, que completa:

Já são oito anos juntos e muitas vezes houve também momentos de descontentamento entre as partes (eu, colegas e treinador), mas, sobretudo, é um trabalho conjunto e o esforço tem de vir de ambos para que venham as vitórias e os resultados.

ESTUDOS E VIDA ACADÊMICA

Desde pequena, ela sempre gostou dos estudos. Apesar das dificuldades no ambiente escolar, nunca usou a deficiência como desculpa para não estudar. Além das matérias obrigatórias do currículo escolar, fez aulas de dança, balé, curso de farmácia e curso de computação.

Quando fraturou o pé, aproveitou o tempo que estava afastada das pistas para aprender outros dois idiomas, espanhol e italiano, e atualmente está aprendendo inglês, pois ajuda muito nas competições no exterior.

Ainda na infância, aprendeu a tocar vários instrumentos, tais como violão, flauta doce, teclado e, apesar de sua paixão pela música, ela sonhava em cursar Medicina Veterinária. Porém tudo mudou quando seus avós ficaram doentes. Sua avó tinha problemas cardiorrespiratórios e precisou fazer sessões de fisioterapia, que ela acompanhava; seu avô também fez sessões de fisioterapia, por causa do câncer de próstata, mas ambos se finaram.

Emanuelly, que já fazia acompanhamento com um profissional da fisioterapia devido à deficiência e às lesões nos treinamentos, passou a admirar ainda mais e mais os fisioterapeutas, e não restou dúvida na hora de ingressar na universidade.

Por admiração e agradecimento a esses profissionais, ela optou por seguir o mesmo caminho e fazer a diferença na vida das pessoas, assim como eles fizeram a diferença na sua vida e na de seus entes queridos.

O início da vida acadêmica foi completamente diferente da escolar: na universidade, não teve problemas de locomoção, *bullying* e indiferenças por ser deficiente. Atualmente, está cursando Fisioterapia, mas ela ainda quer cursar Educação Física e Nutrição.

Como afirma Costa e Sousa (2002), a participação dos centros de excelências das universidades representa um papel preponderante para propiciar as bases científicas necessárias para o desporto de alto nível, contribuindo com os conhecimentos produzidos, na preparação de profissionais, avaliações físicas, médicas, biomecânicas, recomendações e acompanhamento de treinamento dos atletas brasileiros. Consequentemente a isso, o esporte paraolímpico brasileiro será beneficiado (CARDOSO, 2016, p. 57).

Por meio da análise do trecho de Cardoso (2016), pode-se aferir que a atleta, mais do que vivenciar o treinamento físico em sua carreira esportiva, também está buscando se profissionalizar em uma ou mais áreas acadêmicas para, assim, ajudar na saúde e no bem-estar das pessoas.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

O estudo investigou os fatores que podem determinar o desempenho esportivo e profissional de uma atleta catarinense da modalidade de atletismo paraolímpico. De acordo com os dados da pesquisa, os possíveis fatores influenciadores são: a iniciação esportiva, a motivação à prática do atletismo, o treinamento físico, a preparação psicológica, o relacionamento com a equipe e os estudos. Tais elementos são importantes para o desenvolvimento de um atleta. A conquista de um desempenho esportivo superior é o resultado da conjunção dessas partes, proporcionando condições favoráveis para que o atleta possa se aprimorar constantemente para a busca de melhores resultados.

Essas ações não permitem realizar inferências, tampouco generalizações, pois a pesquisa foi feita por meio de um estudo de caso com amostra intencional. Entretanto, sugere-se que este estudo possa servir de exemplo para pessoas com deficiências que almejam o Ensino Superior, assim como despertar um olhar diferenciado não apenas para os futuros PEFs com relação ao paradesporto mas também da multiplicidade dos atores envolvidos — governo, ONGs, universidades, iniciativa privada, entre outros — para que, assim, os serviços de assistência e de suporte adequados estejam ao alcance de pessoas com deficiência.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, J. et al. A influência psicológica do esporte na vida de atletas com deficiência. **Revista Diálogos Interdisciplinares**, Mogi das Cruzes, v. 8, n. 1, p. 53-59, 2019.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Martins Fontes, 1977.

BORGGMANN, T.; ALMEIDA, J. J. G. Esporte paralímpico na escola: revisão bibliográfica. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 53-68, jan./mar. 2015.

BRASIL. **Decreto nº 6.949, de 25 de agosto de 2009**. Promulga a Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência e seu Protocolo Facultativo, assinados em Nova York, em 30 de março de 2007. Brasília: Presidência da República, 2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/decreto/d6949.htm. Acesso em: 28 jun. 2021.

CABRAL, S. M.; ALMEIDA, W. G. A inserção de esportes adaptados nos conteúdos das aulas de Educação Física escolar no Ensino Médio. **Educação em Foco**, Belo Horizonte, ano 22, n. 38, p. 203-222, set./dez. 2019. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/educacaoemfoco/article/view/2956/2511>. Acesso em: 10 ago. 2021.

CARDOSO, V. D. **O desenvolvimento da carreira esportiva de atletas paraolímpicos no Brasil**. 2016. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) – UFRGS, Porto Alegre, 2016. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/149557/001006495.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 28 jun. 2021.

CHAN, M.; ZOELLICK, R. B. Prefácio. In: GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial sobre a deficiência**. São Paulo: SEPcD, 2012. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/relatorio-mundial-sobre-a-deficiencia>. Acesso em: 28 jun. 2021.

CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFED). **Resolução CONFEF nº 046/2002**. Rio de Janeiro: CONFED, 2002. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/res-pdf/82.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2021.

COSTA E SILVA, A. A. et al. Esporte adaptado: abordagem sobre os fatores que influenciam a prática do esporte coletivo em cadeira de rodas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 679-687, out./dez. 2013. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/77921/81889>. Acesso em: 10 ago. 2021.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

GUIRAMAND, M. **Treinador e atleta:** significados de uma relação na aprendizagem e desempenho esportivo de alto rendimento à luz da teoria de Buber. 2017. Tese (Doutorado em Educação) – PUC-RS, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/11044/1/000487558-Texto%2BCompleto-0.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2021

LAMÔNICA, D. A. C. et al. Habilidades comunicativas em indivíduos com diplegia espástica. **CoDAS (Communication Disorders, Audiology and Swallowing)**, São Paulo, v. 27, n. 2, p. 135-141, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/codas/v27n2/pt_2317-1782-codas-27-02-00135.pdf. Acesso em: 28 jun. 2021.

LARA, F. M.; PINTO, C. B. G. C. A importância da educação física como forma inclusiva numa perspectiva docente. **Universitas: Ciências da Saúde**, Brasília, v. 15, n. 1, p. 67-74, jan./jun. 2017. Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciassaude/article/view/4293/3494>. Acesso em: 28 jun. 2021.

MARQUES, J. R. Entenda qual a diferença entre grupo e equipe de trabalho. **Instituto Brasileiro de Coaching (IBC)**, São Paulo, 18 jul. 2019. Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/entenda-qual-diferenca-entre-grupo-e-equipe-de-trabalho>. Acesso em: 28 jun. 2021.

MATOS, G. S. **Proficiência das habilidades motoras fundamentais na atividade física.** 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Unesp, Rio Claro, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/204002/000913885.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 28 jun. 2021.

MATVEEV, L. P. **Treino desportivo:** metodologia e planejamento. São Paulo: Phorte, 1997.

MONTEIRO, Z. J.; SCALON, R. M. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. **Revista EFDEportes.com**, Buenos Aires, ano 12, n. 118, online, mar. 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd118/treinamento-psicologico-e-tecnicas-para-a-melhora-da-motivacao-de-atletas.htm>. Acesso em: 28 jun. 2021.

QUEIROZ, H. SC é segundo melhor estado no paradesporto nacional. **Federação Catarinense de Esportes (Fesporte)**, Florianópolis, 23 nov. 2019. Disponível

em: <http://www.fesporte.sc.gov.br/eventos/geral/item/3705-sc-e-segundo-melhor-estado-no-paradesporto-nacional>. Acesso em: 28 jun. 2021.

RAVACHE, R. Possibilidade de prática esportiva para PCs. Atletismo. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL, 6.; CURSO DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA DA ANDE, 10., 2018, Rio de Janeiro. **Apresentação de minicurso**. Rio de Janeiro: Associação Nacional de Desporto para Deficientes (Ande), 2018. Disponível em: <http://ande.org.br/wp-content/uploads/2018/02/Possibilidade-de-pr%C3%A1tica-esportiva-para-PC%280%99s-Atletismo-Rosicler-Ravache.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2021.

RÚBIO, K. **Psicologia do esporte**: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

SANTOS, I. N. S. **Bases metodológicas do treinamento desportivo**. Blumenau: Nova Letra, 2011.

SANTOS, I. N. S. **Treinamento personalizado**. Lages: Uniplac, 2005.

SCALA, C. T. Proposta de intervenção em psicologia do esporte. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 53-59, jun. 2000. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v2n1/v2n1a05.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2021.

SILVA, I. P. G. **Motivação e autoestima entre atletas paralímpicos do estado da Paraíba**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – UFPB, João Pessoa, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/17580/1/IPGS04022020.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2021.

SILVA, J. V. **Educação Física adaptada**. Porto Alegre: Sagah, 2018.

STAIMBACK, S.; STAIMBACK, W. **Inclusão**: um guia para educadores. Porto Alegre: Artmed, 1999.

TROFÉU GUSTAVO KUERTEN. **O troféu**. Florianópolis, 25 out. 2019. Disponível em: <http://www.trofeuguga.sc.gov.br/?p=87>. Acesso em: 28 jun. 2021.

YIN, R. K. **Estudo de caso**: planejamento e métodos. Porto Alegre: Artmed, 1999.

TREINAMENTO RESISTIDO COMO PREVENÇÃO PARA A SARCOPENIA EM IDOSOS

Dimas de Campos Menezes¹

Centro Universitário Leonardo da Vinci (Uniasselvi)

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

O termo “sarcopenia” foi criado em uma reunião feita pela comunidade científica, na qual o Dr. Irwin H. Rosenberg propôs que o nome desse fenômeno fosse derivado do grego e se chamasse “sarcomalacia” ou “sarcopenia”, em que *sark* significa “carne” e *penia* é “perda” (ROSENBERG, 1997, tradução nossa). O autor também destaca que provavelmente não há declínio na estrutura e na função mais dramática do que aquele na massa corporal magra ou massa muscular ao longo das décadas de vida.

O objetivo deste artigo, por meio de sua revisão bibliográfica, é elucidar os efeitos do treinamento resistido como fator preventivo contra a sarcopenia em idosos. A população idosa, entre 2012 e 2017, teve um crescimento significativo no Brasil, superando a marca de 30,2 milhões em 2017 (13,44% da população brasileira), segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2017). A expectativa de vida também aumentou, chegando a 76 anos, a maior média da história. Com o crescimento dela, deve-se destacar o processo de envelhecimento, que traz junto grandes perdas em inúmeras capacidades físicas, como: diminuição da força, redução de unidades motoras e perda da capacidade aeróbica. Parte desses *deficits* está correlacionada com a redução ou a perda de fibras musculares, caracterizando a sarcopenia.

Embora a sarcopenia seja observada basicamente em idosos, ela dispõe de categorias e fases que podem se desenvolver em adultos jovens, as quais são divididas em primárias (relacionadas ao envelhecimento) e secundárias (relacionadas a três fatores: falta de atividade física, doenças — como insuficiências avançadas de órgãos ou ingestão inadequada de fontes de energia e/ou proteínas — e distúrbios por uso de medicamentos que

1- dimasmenez@gmail.com

causam anorexia). Para o diagnóstico da síndrome, o Grupo de Trabalho Europeu sobre Sarcopenia em Pessoas Idosas (EWGSOP) sugere um estadiamento da doença, conceito que reflete na gravidade da condição, que pode ajudar em seu manejo clínico:

[...] como ‘pré-sarcopenia’, ‘sarcopenia’ e ‘sarcopenia grave’. O estágio de pré-sarcopenia é caracterizado por baixa massa muscular sem impacto na força muscular ou no desempenho físico. Este estágio só pode ser identificado por técnicas que medem a massa muscular com precisão e em referência a populações padrão. O estágio de ‘sarcopenia’ é caracterizado por baixa massa muscular, baixa força muscular ou baixo desempenho físico. ‘Sarcopenia grave’ é o estágio identificado quando todos os três critérios da definição são atendidos (baixa massa muscular, baixa força muscular e baixo desempenho físico). Reconhecer os estágios da sarcopenia pode ajudar na seleção de tratamentos e no estabelecimento de metas adequadas de recuperação. O estadiamento também pode apoiar o *design* de estudos de pesquisa que enfocam um determinado estágio ou mudanças no palco ao longo do tempo (CRUZ-JENTOFF *et al.*, 2010, p. 414, tradução nossa).

A desnutrição também desempenha um papel fundamental na sarcopenia, especialmente a baixa ingestão de proteínas: boa parte dos idosos não ingere as recomendações dietéticas, que são de 0,8 g/kg/dia (SUITOR; MURPHY, 2013, tradução nossa). Além disso, os idosos podem exigir até 2 g/kg/dia para manter a saúde muscular, sendo que eles

[...] têm um acréscimo de proteína muscular significativamente menor do que os mais jovens. Isto pode ser devido a uma sensibilidade à insulina diminuída que resulta em uma menor absorção de aminoácidos para a síntese de proteínas (NASCIMENTO *et al.*, 2019, p. 3, tradução nossa).

Outro papel influenciador no agravamento da sarcopenia é o sedentarismo e/ou o baixo volume de atividades físicas:

A quantidade de tempo gasto em atividade física diminui com a idade. Após a aposentadoria (65 anos), algumas pessoas mostram maior participação em atividades físicas de intensidade baixa a moderada, mas, em geral, o exercício diminui progressivamente à medida que envelhecemos (NASCIMENTO *et al.*, 2019, p. 4, tradução nossa).

Evidências sugerem que intervenções com programas de exercícios são benéficas na prevenção da sarcopenia:

A diretriz de atividade física mais conhecida e amplamente aceita é a de 1995, desenvolvida pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos e o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM). Ela afirma que pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada, de preferência todos os dias

da semana, devem ser feitos. Mais recentemente, essas diretrizes foram revisadas e algumas novas especificações foram fornecidas. Uma das mudanças em comparação com as recomendações de 1995 é que há uma maior ênfase nos exercícios de alta intensidade e as recomendações também incluem atividades de fortalecimento muscular (VRIES *et al.*, 2012, p. 147, tradução nossa).

Levando em consideração os aspectos aqui apresentados, este artigo está mais aprofundado nos benefícios do treinamento resistido como prevenção para a sarcopenia, buscando as melhores intervenções para a melhora da vida diária, principalmente dos idosos, que é o público mais afetado pela doença.

MATERIAIS E METODOLOGIA

Este trabalho é uma revisão bibliográfica, desenvolvida com artigos científicos, revistas universitárias e livros em versões *online*, publicados no período de 1997 a 2019. A escolha desse recorte temporal se deve a estudos e publicações mais recentes e atualizados. O principal banco de dados eletrônico consultado foi o SciELO, onde foram encontrados artigos na língua inglesa. Para a busca e a seleção dos artigos, utilizou-se o procedimento da busca de palavras-chave, limitando-se à língua portuguesa, para: sarcopenia, envelhecimento, treinamento resistido e massa magra.

Os artigos, as revistas e os livros *online* identificados pela estratégia de busca inicial foram avaliados seguindo os critérios de inclusão: 1) ligação com o tema do trabalho; 2) matérias e artigos fidedignos; 3) estudos, artigos e matérias que não atendiam à proposta do estudo e que não tinham embasamento não foram utilizados.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A SARCOPENIA NA SAÚDE PÚBLICA

A necessidade de desenvolver e implementar intervenções preventivas contra condições que impulsionam a cascata incapacitante vem sendo tema de pesquisadores da área da geriatria e gerontologia. Essa urgência tem um cunho voltado para a saúde pública, deixando os interesses científicos em segundo plano. Como a deficiência está intimamente relacionada aos gastos médicos, acredita-se que a sua prevenção possa levar a custos reduzidos com os cuidados de saúde (DANIELS *et al.*, 2008, tradução nossa).

Essas condições relacionadas à fragilidade têm ligação com a idade, em par-

ticular a deficiência que exerce sobre o sistema de saúde. Uma das condições que mais chamam a atenção é a sarcopenia, por ser altamente prevalente em idosos e relativamente fácil de implementar na prática clínica. Portanto, a perda muscular foi tratada como um meio de conveniência para explorar as consequências do processo de envelhecimento para a saúde do indivíduo.

Os fenômenos endógenos e exógenos capazes de modificar a trajetória de envelhecimento do organismo também podem, mais ou menos diretamente, influenciar a qualidade e a quantidade do músculo (CESARI *et al.*, 2014, tradução nossa), ou seja, o músculo esquelético não pode ser isolado pelo organismo hospedeiro, estando sujeito à influência de todos os estressores positivos e negativos aos quais o organismo está exposto. Em um indivíduo com sarcopenia, vários mecanismos podem estar envolvidos e as contribuições relativas podem variar ao longo do tempo (CRUZ-JENTOFT *et al.*, 2010, tradução nossa). Espera-se que o reconhecimento desses mecanismos e de suas causas subjacentes facilite o desenho de ensaios de intervenção que visem a um ou mais mecanismos subjacentes (CRUZ-JENTOFT *et al.*, 2010, tradução nossa).

SÍNDROMES DA SARCOPENIA

CAQUEXIA

A sarcopenia é caracterizada, em outras doenças associadas, pela perda muscular proeminente, como a caquexia, uma síndrome reconhecida em adultos mais velhos com severas enfermidades, como câncer, cardiomiopatia congestiva e doença renal em estágio terminal.

Essa síndrome metabólica complexa é uma doença subjacente caracterizada pela perda de músculo sem ou com a perda de massa gorda. A caquexia é frequentemente associada à inflamação, resistência à insulina, anorexia e aumento da quebra de proteínas musculares (CRUZ-JENTOFT *et al.*, 2010, p. 414, tradução nossa).

FRAGILIDADE

Na literatura atual, ainda existem discordâncias sobre como a fragilidade é definida e mensurada. No entanto, sabe-se que a perda de massa muscular (musculoesquelética) que dá forma, estabilidade e movimento ao corpo humano tem estreita relação com a fragilidade. Idosos frágeis têm muito maior risco de quedas, infecções, deficiência, hospitalização, institucionalização e morte em comparação com os seus homólogos não frágeis

da mesma idade (DANIELS *et al.*, 2008, tradução nossa). Cruz-Jentoft *et al.* (2010, p. 414, tradução nossa) trazem que:

A fragilidade é uma síndrome geriátrica resultante de declínios cumulativos relacionados à idade em vários sistemas fisiológicos, com reserva homeostática prejudicada e uma capacidade reduzida do organismo para suportar o estresse, aumentando assim a vulnerabilidade a resultados adversos à saúde, incluindo quedas, hospitalização, institucionalização e mortalidade.

Fried *et al.* (2001, tradução nossa) desenvolveram uma definição fenotípica de fragilidade com base em aspectos físicos facilmente identificáveis, sendo elencadas três ou mais das seguintes características que apoiam o seu diagnóstico: perda não intencional de peso, exaustão, fraqueza, velocidade lenta da marcha e baixa atividade física.

INTERVENÇÕES

Fortes evidências sugerem que os *deficits* da função muscular esquelética são tratáveis com intervenções de exercícios. Especificamente, o treinamento resistido (TR) — exercícios de treinamento de força com sobrecarga progressiva em que os músculos exercem força contra uma carga externa — é um método seguro e eficaz de aumentar a força em adultos mais velhos.

Papa, Dong e Hassan (2017, tradução nossa) realizaram uma revisão sistemática durante 13 semanas na qual foram incluídos estudos cujo TR foi definido como qualquer programa de treinamento de força em que os participantes trabalhassem um músculo contra uma força externa definida em intensidade específica para cada praticante. Foram avaliados idosos saudáveis, com idade média de 71,7 anos, que realizaram sessões de uma hora e em dias alternados, de duas a três vezes por semana, com dois minutos de descanso, além de um aquecimento de dez segundos. Todas as medidas de resultados focaram em melhorias na mobilidade funcional de adultos mais velhos. Os desfechos mais comuns foram o teste *Timed Up and Go* (TUG), o teste de alcance funcional (TAF) e dois testes que avaliam os riscos de quedas em idosos. Esses testes demonstraram melhorias no equilíbrio, mobilidade funcional, limites de estabilidade e prevenção de quedas. Os resultados secundários comuns relatados foram: ganhos de força, avaliações de equilíbrio genérico e medições da velocidade da marcha ou cinemática da marcha (PAPA; DONG; HASSAN, 2017, tradução nossa).

Em outra metanálise, Peterson *et al.* (2010, tradução nossa) analisaram artigos em que 1.079 indivíduos foram incluídos na análise. A faixa etária dos sujeitos foi entre

50 e 92 anos, tendo a idade média na maioria dos estudos variando entre 60 e 75. Os principais resultados sugerem uma associação robusta e significativa entre o exercício resistido e a melhora da força superior e inferior do corpo entre os idosos. Os autores ainda observaram os efeitos principais significativos na parte inferior do corpo (*leg press = 31,63 kg (29%); extensão do joelho = 12,08 kg (33%); parte superior do corpo (press no peito = 9,83 kg (24%); capacidade de tração lat = 10,63 kg (25%))*), após as intervenções do TR. Esses achados têm significado clínico, considerando o declínio exagerado da força que ocorre em indivíduos sedentários após os 50 anos, bem como a subsequente contribuição do *deficit* de força para a incapacidade e o movimento (PETERSON *et al.*, 2010, tradução nossa).

Esses dois estudos reforçam relatórios anteriores, nos quais os participantes adquiriram melhorias na mobilidade funcional e na prevenção de quedas, tendo uma melhora significativa nas Atividades da Vida Diária (AVDs), como levantar-se de uma cadeira, deambular e fazer curvas. Os equilíbrios estático e dinâmico foram melhorados após seis semanas de intervenções com TR. Do ponto de vista da saúde pública, os resultados obtidos nos estudos comprovam o valor do TR para a prevenção ou o tratamento de declínios relacionados à idade na função muscular o que, por sua vez, pode servir como uma salvaguarda contra a incapacidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram utilizados dez artigos (CESARI *et al.*, 2014; CRUZ-JENTOFT *et al.*, 2010; DANIELS *et al.*, 2008; FRIED *et al.*, 2001; NASCIMENTO *et al.*, 2019; PAPA; DONG; HASSAN, 2017; PETERSON *et al.*, 2010; ROSENBERG, 1997; SUITOR; MURPHY, 2013; VRIES *et al.*, 2011).

Existe um consenso entre os autores em relação ao uso do exercício resistido com peso como tratamento ou prevenção aos declínios relacionados à idade na função muscular, em particular à sarcopenia e a duas de suas síndromes: a caquexia e a fragilidade. Também existe uma unanimidade que a prática de TR deve ser feita pelo menos três vezes por semana, em dias alternados, levando em consideração a fragilidade dos idosos para se recuperarem das atividades. Melhoras na mobilidade funcional e na prevenção de quedas também foram achados importantes nos estudos, mostrando uma melhora significativa nas AVDs.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Concluiu-se que os efeitos do treinamento com resistência ou exercício resistido tem um papel fundamental na prevenção da sarcopenia e de suas síndromes, trazendo não apenas uma qualidade de vida aos idosos como também tendo uma estreita relação com a saúde pública, reduzindo os gastos com tratamentos e diminuindo a incidência de proezas em postos de saúde para atendimento médico relacionado a doenças nessa população.

REFERÊNCIAS

- CESARI, M. et al. Sarcopenia and physical frailty: two sides of the same coin. **Frontiers in Aging Neuroscience**, Lausanne, 28 Jul. 2014. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2014.00192/full>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- CRUZ-JENTOFT, A. J. et al. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis. **Age and Ageing**, Oxford, v. 39, n. 4, p. 412-423, Jul. 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1093/ageing/afq034>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- DANIELS, R. et al. Interventions to prevent disability in frail community-dwelling elderly: a systematic review. **BMC Health Services Research**, Berlin, 30 Dec. 2008. Disponível em: <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6963-8-278>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- FRIED, L. P. et al. Frailty in older adults: evidence for a phenotype. **The Journals Of Gerontology Series A**, Washington, 1 Mar. 2001. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1093/gerona/56.3.m146>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Agro 2017**. Rio de Janeiro: IBGE 2017. Disponível em: <https://censo.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017.html>. Acesso em: 8 jul. 2021.
- NASCIMENTO, C. M. et al. Sarcopenia, frailty and their prevention by exercise. **Free Radical Biology and Medicine**, Indianapolis, v. 132, n. 20, p. 42-49, Feb. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.freeradbiomed.2018.08.035>. Acesso em: 29 jun. 2021.

PAPA, E. V.; DONG, X.; HASSAN, M. Resistance training for activity limitations in older adults with skeletal muscle function deficits: a systematic review. **Clinical Interventions in Aging**, London, v. 12, p. 955-961, Jun. 2017. Disponível em: <https://www.dovepress.com/getfile.php?fileID=36938>. Acesso em: 8 jul. 2021.

PETERSON, M. D. et al. Resistance exercise for muscular strength in older adults: a meta-analysis. **Ageing Research Reviews**, Bologna [?], v. 9, n. 3, p. 226-237, Jul. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.arr.2010.03.004>. Acesso em: 29 jun. 2021.

ROSENBERG, I. H. Sarcopenia: origins and clinical relevance. **The Journal of Nutrition**, Rockville, v. 127, n. 5, p. 990S-991S, 1 May 1997. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1093/jn/127.5.990s>. Acesso em: 29 jun. 2021.

SUITOR, C. W.; MURPHY, S. P. Nutrition guidelines to maintain health. In: COULSTON, A.; BOUSHEY, C.; FERRUZZI, M. (ed.). **Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease**. Cambridge: Academic Press, 2013. 3rd ed. p. 231-247. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/b978-0-12-391884-0.00013-5>. Acesso em: 29 jun. 2021.

VRIES, N. M. et al. Effects of physical exercise therapy on mobility, physical functioning, physical activity and quality of life in community-dwelling older adults with impaired mobility, physical disability and/or multi-morbidity: a meta-analysis. **Ageing Research Reviews**, Bologna [?], v. 11, n. 1, p. 136-149, Jan. 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.arr.2011.11.002>. Acesso em: 29 jun. 2021.



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