

A Educação Física como Área de Investigação Científica 2

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)



A Educação Física como Área de Investigação Científica 2

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)



Editora Chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes Editoriais

Natalia Oliveira

Bruno Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto Gráfico e Diagramação

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremona

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da Capa

Shutterstock

Edição de Arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os Autores

2020 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2020 Os autores

Copyright da Edição © 2020 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Profª Drª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília
Prof^ª Dr^ª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof^ª Dr^ª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves -Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^ª Dr^ª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^ª Dr^ª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^ª Dr^ª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^ª Dr^ª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^ª Dr^ª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^ª Dr^ª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^ª Dr^ª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof^ª Dr^ª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^ª Dr^ª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^ª Dr^ª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^ª Dr^ª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^ª Dr^ª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Prof^ª Dr^ª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof^ª Dr^ª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof^ª Dr^ª Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^ª Dr^ª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Linguística, Letras e Artes

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Conselho Técnico Científico

Prof. Me. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Me. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Prof. Me. Adalto Moreira Braz – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí
Prof. Me. Alexsandro Teixeira Ribeiro – Centro Universitário Internacional
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Ma. Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa
Profª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Profª Drª Andrezza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia
Profª Ma. Anelisa Mota Gregoleti – Universidade Estadual de Maringá
Profª Ma. Anne Karynne da Silva Barbosa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Antonio Hot Pereira de Faria – Polícia Militar de Minas Gerais
Prof. Me. Armando Dias Duarte – Universidade Federal de Pernambuco
Profª Ma. Bianca Camargo Martins – UniCesumar
Profª Ma. Carolina Shimomura Nanya – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Ma. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo
Profª Drª Cláudia Taís Siqueira Cagliari – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas
Prof. Me. Clécio Danilo Dias da Silva – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Me. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Profª Ma. Daniela da Silva Rodrigues – Universidade de Brasília
Profª Ma. Daniela Remião de Macedo – Universidade de Lisboa
Profª Ma. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Me. Douglas Santos Mezacas – Universidade Estadual de Goiás
Prof. Me. Edevaldo de Castro Monteiro – Embrapa Agrobiologia
Prof. Me. Eduardo Gomes de Oliveira – Faculdades Unificadas Doctum de Cataguases
Prof. Me. Eduardo Henrique Ferreira – Faculdade Pitágoras de Londrina
Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil
Prof. Me. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Prof. Me. Ernane Rosa Martins – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Me. Euvaldo de Sousa Costa Junior – Prefeitura Municipal de São João do Piauí
Profª Ma. Fabiana Coelho Couto Rocha Corrêa – Centro Universitário Estácio Juiz de Fora
Prof. Me. Felipe da Costa Negrão – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Germana Ponce de Leon Ramírez – Centro Universitário Adventista de São Paulo
Prof. Me. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária
Prof. Me. Givanildo de Oliveira Santos – Secretaria da Educação de Goiás
Prof. Dr. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná
Prof. Me. Gustavo Krahl – Universidade do Oeste de Santa Catarina
Prof. Me. Helton Rangel Coutinho Junior – Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro
Profª Ma. Isabelle Cerqueira Sousa – Universidade de Fortaleza
Profª Ma. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Me. Javier Antonio Alborno – University of Miami and Miami Dade College
Prof. Me. Jhonatan da Silva Lima – Universidade Federal do Pará
Prof. Dr. José Carlos da Silva Mendes – Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Humano e Social
Prof. Me. Jose Elyton Batista dos Santos – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Me. José Luiz Leonardo de Araujo Pimenta – Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria Uruguay
Prof. Me. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Ma. Juliana Thaisa Rodrigues Pacheco – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Kamilly Souza do Vale – Núcleo de Pesquisas Fenomenológicas/UFPA
Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
Profª Drª Karina de Araújo Dias – Prefeitura Municipal de Florianópolis
Prof. Dr. Lázaro Castro Silva Nascimento – Laboratório de Fenomenologia & Subjetividade/UFPR
Prof. Me. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Ma. Lillian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
Profª Ma. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Secretaria de Estado da Educação, do Esporte e da Cultura de Sergipe
Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof. Dr. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual do Paraná
Prof. Dr. Michel da Costa – Universidade Metropolitana de Santos
Prof. Dr. Marcelo Máximo Purificação – Fundação Integrada Municipal de Ensino Superior

Prof. Me. Marcos Aurelio Alves e Silva – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo

Profª Ma. Maria Elanny Damasceno Silva – Universidade Federal do Ceará

Profª Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco

Profª Ma. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal

Prof. Me. Robson Lucas Soares da Silva – Universidade Federal da Paraíba

Prof. Me. Sebastião André Barbosa Junior – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Profª Ma. Silene Ribeiro Miranda Barbosa – Consultoria Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão

Profª Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo

Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana

Profª Ma. Thatianny Jasmine Castro Martins de Carvalho – Universidade Federal do Piauí

Prof. Me. Tiago Silvio Dedoné – Colégio ECEL Positivo

Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Bibliotecária: Janaina Ramos
Diagramação: Luiza Alves Batista
Correção: Giovanna Sandrini de Azevedo
Edição de Arte: Luiza Alves Batista
Revisão: Os Autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24 A educação física como área de investigação científica 2 /
Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta
Grossa - PR: Atena, 2020.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5706-576-1

DOI 10.22533/at.ed.761201711

1. Educação Física. 2. Esporte. 3. Exercício. I. Souza,
Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos.

APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “A Educação Física como Área de Investigação 2” que reúne 31 artigos abordando vários tipos de pesquisas e metodologias que tiveram contribuições significativas de professores e acadêmicos das mais diversas instituições de Ensino Superior do Brasil.

O objetivo principal é apresentar os avanços e atualidades da área e para isto a obra foi dividida em dois volumes: no Volume 2 com 03 principais eixos temáticos: Atividade Física e Saúde do capítulo 1 ao 5; Práticas alternativas e saúde coletiva do 6 ao 11 e Práticas corporais e aspectos sociológicos, entre os capítulos 12 e 16; no Volume 3 com 02 principais eixos temáticos: Educação Física Escolar do capítulo 1 ao 8 e Treinamento Físico do 9 ao 15.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

SUMÁRIO

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

CAPÍTULO 1..... 1

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE DURANTE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Bianca Santos da Costa

Rogério Rocha Lucena

DOI 10.22533/at.ed.7612017111

CAPÍTULO 2..... 12

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ROTINA DE POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A TEMÁTICA

Caroline de Fatima Barchaki

Maria de Fatima Fernandes Vara

DOI 10.22533/at.ed.7612017112

CAPÍTULO 3..... 24

ASSOCIAÇÃO ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT E PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM MEDICINA

Talita Mendes Bezerra Ximenes

Emmanuella Passos Chaves

Priscila Brasil de Carvalho Rocha

Fernando Antônio Mendes Bezerra Ximenes

Raquel Autran Coelho Peixoto

Arnaldo Aires Peixoto Junior

DOI 10.22533/at.ed.7612017113

CAPÍTULO 4..... 33

AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL DE UMA EMPRESA DE BIOTECNOLOGIA DE SORRISO-MT

João Ricardo Gabriel de Oliveira

Adelar Aparecido Sampaio

Thaís Mendes Vala

Daiane Fernandes Borges

DOI 10.22533/at.ed.7612017114

CAPÍTULO 5..... 44

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DAS ÁREAS SAÚDE/BIOLÓGICA DO INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ – CAMPUS PALMAS

Kleber Farinazo Borges

Cezar Grontowski Ribeiro

Marcio Flavio Ruaro

DOI 10.22533/at.ed.7612017115

PRÁTICAS ALTERNATIVAS E SAÚDE COLETIVA

CAPÍTULO 6..... 51

CONTRIBUIÇÕES DA LIBRAS PARA A COMUNICAÇÃO COM O PERSONAL TRAINER E A CLIENTELA SURDA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

Estélio Silva Barbosa

Bruno de Miranda Souza

Leonor Maria e Silva Palha Dias de Araújo

DOI 10.22533/at.ed.7612017116

CAPÍTULO 7..... 63

INFLUÊNCIA DA ACUPUNTURA NA MELHORIA DO DESEMPENHO DESPORTIVO: REVISÃO INTEGRATIVA

Rosely Modesto Silva

Gildeene Silva Farias

Silvia Claudia Ferreira de Andrade

George Luís de Aguiar Barros

Adonize Leite Lima

Antonio Vanildo de Sousa Lima

DOI 10.22533/at.ed.7612017117

CAPÍTULO 8..... 76

MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA INTERCURSO INEVITÁVEL NO CONTEMPORÂNEO MERCADO DE TRABALHO

Cleia Gonçalves de Brito

DOI 10.22533/at.ed.7612017118

CAPÍTULO 9..... 84

SAÚDE COLETIVA COMO CONTEÚDO CURRICULAR NA FORMAÇÃO DO BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Adriano Matos Cunha

Rafaele Aragão dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.7612017119

CAPÍTULO 10..... 93

TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS E ATIVIDADE FÍSICA NA PERSPECTIVA DA SAÚDE COLETIVA

Araceli dos Santos Nascimento

Ingrid Coelho de Jesus

Nayara Katherine Alencar dos Santos

Sara Sabrina Gomes Jorge

DOI 10.22533/at.ed.76120171110

CAPÍTULO 11 101

UMA ANÁLISE SOBRE AS POSSÍVEIS CONTRIBUIÇÕES DO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA PARA A FORMAÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

João Marcos Saturnino Pereira

José Rodrigo Sabino Nobre

PRÁTICAS CORPORAIS E ASPECTOS SOCIOLÓGICOS

CAPÍTULO 12.....	113
FUTEBOL, LAZER E PATRIMÔNIO Rafael Henrique Teixeira-da-Silva DOI 10.22533/at.ed.76120171112	
CAPÍTULO 13.....	120
JOGOS DE MESA INTERDISCIPLINARES COM ANATOMIA HUMANA Luiz Gabriel Maturana Letícia Gomes Santos Carolina Carvalho Alves Gabriel Fernandes Silva DOI 10.22533/at.ed.76120171113	
CAPÍTULO 14.....	128
NATAÇÃO INFANTIL: MOTIVOS PARA O INGRESSO NA MODALIDADE Letícia Maria Cunha da Cruz Jéssica Aparecida Campos Mariana Moratori Pires Matheus Felipe de Oliveira Neves Vinícius Moreira Neves Reis Carlos Alberto Camilo Nascimento DOI 10.22533/at.ed.76120171114	
CAPÍTULO 15.....	134
QUE CABELO É ESSE? É O MEU. O CABELO COMO SÍMBOLO DA IDENTIDADE NEGRA NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIMONTES Natália Mendes de Jesus Fernanda de Souza Cardoso DOI 10.22533/at.ed.76120171115	
CAPÍTULO 16.....	154
SE-MOVIMENTAR: APROXIMAÇÕES ANTROPOLÓGICAS E GESTÁLTICAS Carlos Luiz Cardoso DOI 10.22533/at.ed.76120171116	
SOBRE O ORGANIZADOR.....	168
ÍNDICE REMISSIVO.....	169

CAPÍTULO 1

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE DURANTE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Data de aceite: 01/11/2020

Bianca Santos da Costa

UNAERP – Universidade de Ribeirão Preto –
Campus Guarujá

Rogério Rocha Lucena

UNAERP – Universidade de Ribeirão Preto –
Campus Guarujá

RESUMO: O objetivo através dessa revisão de literatura foi analisar qual a interferência da atividade física para uma melhora na qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. O envelhecimento é um processo natural e irreversível, podendo desenvolver patologias e assim, fazer necessário o uso de medicamentos para o controle dos sintomas e para a prevenção de seus agravos, necessitando ou não de auxílio para realizar as atividades da vida diária. Como uma intervenção não farmacológica, o exercício físico juntamente com uma alimentação adequada, tem se mostrado eficiente na prevenção de patologias e na manutenção delas. Sendo assim, os estudos demonstraram que o exercício físico exerce efeitos positivos sobre as patologias, elevando a qualidade de vida e mantendo a independência funcional.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, qualidade de vida, envelhecimento.

ABSTRACT: The purpose of this essay is analysing the interference of physical activities towards the improvement of the aging process. Aging is a natural and irreversible process and throughout it the development of pathologies is a possibility making necessary the intake of medication to control symptoms and preventing its evolution needing or not daily physical exercises. As a non pharmacological intervention, physical activities combined with a healthy diet has been proved as efficient in preventing and controlling these pathologies. Hence, the studies show that physical exercises have positive effect over pathologies, promoting welfare, life quality and functional independence.

KEYWORDS: Physical activity, life quality, aging.

1 | INTRODUÇÃO

O envelhecimento é considerado o maior fenômeno populacional que vem aumentando a cada dia em razão da melhora na qualidade de vida proporcionada aos idosos. Ao longo do seu processo, o envelhecimento traz alterações fisiológicas, como debilidade funcional, perda de massa muscular e massa óssea, aumento de placas de gordura nas paredes dos vasos sanguíneos e a diminuição da capacidade de coordenação e equilíbrio. Com isso, embora o envelhecimento seja influenciado pelos fatores genéticos e pelo estilo de vida de cada indivíduo, a prática de exercício físico contribui significativamente na prevenção de patologias associadas ao envelhecimento, na recuperação e na conservação da capacidade funcional do idoso.

2 | OBJETIVO

Este trabalho tem por objetivo analisar qual será a interferência da atividade física para uma melhora na qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

3 | REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Dados demográficos do envelhecimento

De acordo com o Estatuto do Idoso (2003) uma pessoa pode ser considerada idosa se obtiver idade igual ou superior a 60 anos. Já nos países desenvolvidos esta idade é de 65 anos.

Segundo RAMOS e CENDOROGLIO (2011) a população brasileira vem sofrendo alterações significativas nos últimos 30 anos, ocorrendo uma queda significativa tanto na mortalidade quanto na fecundidade dessa população em um intervalo de tempo muito curto. O Brasil terá até 2025 uma das maiores populações de idosos do planeta, chegando a 6ª maior população idosa com 32 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos de idade. Com as mudanças nas características da população, ocorrem também alterações relacionadas a mortalidade e morbidade, como doenças crônicas não transmissíveis.

3.2 Teorias do envelhecimento

O envelhecimento é um processo natural e irreversível que ocorre em todo o organismo, variando de indivíduo para indivíduo em velocidades diferentes e de formas diferentes, caracterizado por mudanças físicas, psíquicas e sociais (SPIRDUSO, 2005).

A idade é um fato pré-determinado, mas o tratamento dado aos anos pode depender das características individuais da pessoa. Não podendo se atentar somente para a idade cronológica, que se refere ao tempo apenas como dias, meses e anos decorrentes desde o nascimento, sendo uma das formas mais simples para se obter informações de uma pessoa (SCHNEIDER e IRIGARAY, 2008).

A idade biológica é determinada pelas mudanças corporais e mentais que ocorrem ao longo de todo o processo de desenvolvimento humano desde o nascimento e caracterizam o processo de envelhecimento (SCHNEIDER e IRIGARAY, 2008).

Para SPIRDUSO (2005) existe uma correlação entre envelhecimento cronológico e envelhecimento biológico. Enquanto o envelhecimento biológico leva a uma progressiva vulnerabilidade dos sistemas fisiológicos, com o decorrer do tempo, referente ao envelhecimento cronológico, essa correlação de ambas as definições leva finalmente a morte.

As pessoas diferem durante o período de envelhecimento. Enquanto algumas pessoas aparentam ser muito mais jovens do que sua idade real, outras aparentam ser mais idosas do que realmente são, em relação as demais pessoas da mesma faixa etária (TAYLOR e JOHNSON, 2015).

As diferenças individuais se caracterizam por predisposições diferentes, comportamentos únicos e sua interação com o meio ambiente ao longo da vida. Também difere em peso, altura, sexo, cor dos olhos entre outros fatores. Cada uma dessas características, sozinha ou combinada, contribui para definir as diferenças individuais (SPIRDUSO, 2005).

Segundo SPIRDUSO (2005) o processo de envelhecimento pode ser dividido em primário e secundário. Envelhecimento primário consiste em alterações próprias da idade, alterações normais que independem de doenças ou fatores ambientais, como a puberdade nas crianças e a menopausa nas mulheres, sendo um processo natural do tempo. Já o envelhecimento secundário está relacionado a alterações relacionadas a doenças e fatores ambientais, assim como o estilo de vida. Embora as causas desses dois processos de envelhecimento sejam distintas, eles não atuam individualmente, mas interagem entre si, podendo causar interferências e assim acelerar o processo de envelhecimento.

3.3 Processo funcional do envelhecimento

Durante o processo de envelhecimento todos os sistemas do corpo são alterados de formas diferentes e velocidades diferentes. Onde ocorrem mudanças significativas em cada um dos sistemas. O processo de degradação é comum com o decorrer dos anos, mas pode ser alterado através do estilo de vida adotado pelo indivíduo. A doença pode interferir no processo de envelhecimento, no entanto o desuso também pode contribuir com interferências negativas (TAYLOR e JOHNSON, 2015).

A escolha de um estilo de vida ativo e saudável pode contribuir para diminuir a perda das capacidades funcionais e manter a independência durante o processo de envelhecimento por um período de tempo relativamente maior a indivíduos não ativos (RAMOS e CENDOROGLO, 2011).

3.3.1 Sistema musculoesquelético

Alguns processos degenerativos no sistema musculoesquelético decorrem do desgaste durante o envelhecimento, sendo gradativamente agravados pelo sedentarismo, como ossos fracos, músculos sem força e sem elasticidade, tendões fracos, cápsulas articulares rígidas, cartilagens menos espessas e assim, tornam os movimentos cada vez mais limitados (SANTAREM, 2012).

Uma das primeiras alterações que ocorrem durante o processo de envelhecimento é na composição corporal, onde ocorre a perda de massa muscular ou massa magra, e o ganho de massa gorda, essa alteração na composição corporal é um fator de risco para doenças e incapacidades. No homem o aumento na porcentagem de massa gorda é de 1,5% e nas mulheres 1,7% por década, essas alterações tendem a ocorrer dos 15 aos 98 anos de idade. (RAMOS e CENDOROGLO, 2011).

Segundo RAMOS e CENDOROGLO (2011) o pico de massa óssea ocorre entre 25 e 30 anos de idade. Este ponto máximo é determinado por fatores genéticos, endócrinos e nutricionais, também pela atividade física e estilo de vida adotado durante o crescimento. Algum tempo após essa fase, a reabsorção óssea é maior que a reposição, onde pode vir a surgir a osteoporose, causada pela diminuição da massa óssea, tornando os ossos frágeis e suscetíveis a fraturas. A osteoporose não tem sintomas de dor, mas através do enfraquecimento dos ossos, com pequenos traumas e fraturas a dor pode vir a surgir.

A cartilagem é responsável por absorver o impacto, reduzir o atrito e proteger os ossos, impedindo que esses tenham qualquer tipo de contato. Mas com o passar dos anos ocorre um desgaste da cartilagem, onde pressões constantes que levam a lesões. Este desgaste é chamado de osteoartrite ou osteoartrose que definem a artrose, mais comum em pessoas com idade avançada (DIMON, 2010).

A artrite é causada pela inflamação das membranas sinoviais que revestem as articulações, tendo tratamentos específicos com medicamentos para cada caso. Essa inflamação gera dor, em casos de artrite aguda é necessário repouso, já nos casos de artrite crônica há uma necessidade não só de medicamentos, mas acompanhada de exercícios físicos específicos. A dor causada pela inflamação leva a uma menor movimentação e consequentemente a um enfraquecimento muscular (SANTAREM, 2012).

3.3.2 Sistema cardiovascular

Com o passar dos anos os sistemas cardíaco, vascular e pulmonar sofrem alterações que diminuem significativamente a capacidade de exercer com eficiência as atividades normais, elevando o risco de desenvolver diferentes doenças cardiovasculares. Grande parte dessas doenças podem ser minimizadas quando o indivíduo opta por um estilo de vida mais ativo e saudável (TAYLOR e JOHNSON, 2015).

O sistema arterial tem algumas funções principais, como transportar nutrientes e oxigênio para todas as células do corpo e neutralizar as pulsações provenientes da contração cardíaca. Durante a sístole a aorta amplifica seu tamanho e durante a diástole contrai para que o sangue seja impulsionado continuamente. No envelhecimento os mecanismos das paredes se alteram, diminuindo a capacidade suportada do volume total de sangue (RAMOS e CENDOROGLO, 2011).

A hipertensão arterial é considerada o principal fator de risco da população idosa, apresentando um maior risco de problemas cardiovasculares quando comparados com adultos jovens com o mesmo nível de pressão arterial. Esse fator é causado pela rigidez (arteriosclerose) ou estreitamento (aterosclerose) da artéria, provocando o desequilíbrio entre o que é ofertado e o que é necessário para a obtenção de oxigênio. Também são considerados fatores de risco, tanto para o desenvolvimento de doença arterial coronariana e doença arterial periférica a diabetes mellitus, dislipidemia, tabagismo e o sedentarismo.

Sendo o sedentarismo o fator de risco mais encontrado em pessoas com idade igual ou superior a 60 anos de idade (RAMOS e CENDOROGLIO, 2011).

Em relação ao sistema cardiovascular, há uma diferença entre os gêneros e nas probabilidades do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Mulheres na pré-menopausa tem riscos menores por efeitos protetores do estrógeno, quando comparado aos homens. Passado o período da menopausa os riscos são equivalentes para ambos os sexos. Importante ressaltar, que as diferenças individuais são mais relevantes para o desenvolvimento de qualquer alteração ou patologia no sistema cardiovascular do que a diferença entre os sexos (MOHRMAN e HELLER, 2011).

3.3.3 Sistema nervoso

Como as células nervosas e as células musculares contém um número fixo de células, com o passar dos anos elas sofrem uma degeneração progressiva e irreversível. Essas perdas neurais ocorrem em todo o sistema nervoso podendo trazer prejuízos para a qualidade de vida do idoso. Embora haja alterações no sistema nervoso, muitos idosos mesmo com a idade avançada, conseguem manter um nível funcional mental capaz de se manter independente ao longo do processo de envelhecimento. Porém, perdas em excesso podem gerar algumas patologias nesse sistema (TAYLOR e JOHNSON, 2015).

A esclerose múltipla consiste na degeneração progressiva e irreversível da bainha de mielina dos axônios no sistema nervoso central, perdendo a capacidade funcional da condução do sinal. A Esclerose múltipla tem suas causas ainda desconhecidas, porém está relacionada a um fator hereditário. Por ser uma doença degenerativa progressiva e irreversível, produz a perda da função do sistema nervoso e é definida pela fadiga generalizada, musculatura fraca, baixo controle motor, perda da capacidade de se equilibrar e depressão (POWERS e HOWLEY, 2014).

A doença de Parkinson, denominada também como paralisia agitante, é caracterizada pela degeneração dos neurônios que liberam o neurotransmissor dopamina. Contém algumas características, como rigidez muscular de grande parte do corpo; tremor involuntário da área afetada, mesmo estando em repouso, numa frequência de três a seis vezes por segundo; complexidade ao iniciar algum movimento; instabilidade na postura, gerada pelo prejuízo nos reflexos posturais, levando a uma fragilidade no equilíbrio com possíveis riscos de quedas; alterações cognitivas e na fala (GUYTON e HALL, 2011).

A doença de Alzheimer se caracteriza pela perda gradual dos neurônios encefálicos, deteriorando o funcionamento da atividade mental. Causando perda da memória, mesmo de acontecimentos recentes, perdendo a capacidade de reconhecer até mesmo membros da família; atenção reduzida; alterações na fala; desorientação em relação ao tempo e espaço; oscilações no humor e na personalidade, que podem gerar alucinações (MARIEB e HOEHN, 2009).

3.3.4 Sistema endócrino

Durante o processo de envelhecimento ocorre uma diminuição na produção de determinados hormônios. Essa baixa produção é decorrente da diminuição da informação que o sistema nervoso envia para as glândulas e do seu próprio envelhecimento, gerando interferências no funcionamento adequado de algumas glândulas específicas relacionadas à idade, levando a uma alteração no sistema ou desenvolvendo alguma patologia (TINÔCO e ROSA, 2015).

O hormônio do crescimento tem sua principal função durante a infância e adolescência, onde auxilia no crescimento dos ossos e tecidos moles, atuando na síntese proteica. Esse hormônio tem seu pico de secreção durante a adolescência. Já durante o processo de envelhecimento ocorre uma queda contínua e progressiva na liberação do hormônio do crescimento, onde o sedentarismo contribui para o aumento da gordura corporal, colaborando também para uma baixa secreção hormonal (DINIZ e col., 2013).

BARRETT e col. (2014) descrevem que os principais hormônios fabricados pela tireoide são: triiodotironina e tiroxina, que atuam na regulação do metabolismo celular. Sua função é aumentar o consumo total de oxigênio da célula, gerando aumento tanto no tamanho, quanto no número de mitocôndrias em muitas células do corpo. Esses hormônios auxiliam também no aumento da produção de energia, através de um aumento na disponibilidade de glicose e gordura para serem oxidadas.

TINÔCO e ROSA (2015) afirmam que no envelhecimento a patologia mais comum é o hipotireoidismo, causado pela baixa secreção dos hormônios triiodotironina e tiroxina, deixando o metabolismo mais lento, gerando um acúmulo de tecido adiposo.

No envelhecimento ocorrem quedas na secreção de alguns hormônios relacionados a concentração de cálcio disponíveis no sangue. Um dos mais importantes é o paratormônio, onde sua função principal é retirar o cálcio dos ossos e depositar na corrente sanguínea quando sua concentração está baixa; e ativar o aumento de absorção de cálcio no intestino e nos rins. No adulto o hormônio calcitonina também se faz importante, tendo a função de inibir a concentração de cálcio em excesso no sangue, fazendo o trabalho oposto ao do paratormônio. Porém, no envelhecimento ocorrem alterações na absorção de cálcio, com a deficiência na ingestão desse nutriente, ocorre uma maior participação do paratormônio e consequentemente uma maior degeneração da massa óssea, podendo gerar osteoporose (IANNOTTI e PARKER, 2014).

A principal doença no envelhecimento causada pela baixa secreção hormonal é o diabetes tipo 2, que se caracteriza pela resistência à insulina e um alto nível de glicose circulante no sangue, que posteriormente é liberada na urina. Um longo período sem a presença de atividade física e a falta de uma alimentação adequada, com o passar dos anos se tornam altos fatores de risco para o desenvolvimento da diabetes. O seu tratamento pode ser não medicamentoso, através do controle nutricional e a prática regular de atividade física (TAYLOR e JOHNSON, 2015).

4 | TIPOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Os tipos de exercícios recomendados para adultos jovens são os mesmos recomendados para os idosos, tendo alteração apenas na intensidade. Exercícios de resistência (aeróbios), para aumentar o esforço no sistema cardiorrespiratório; exercícios de força, para sobrecarregar o sistema musculoesquelético; exercícios de equilíbrio, para estressar o sistema neuromuscular; e exercícios de flexibilidade, com objetivo de motivar a amplitude de movimento da articulação e coordenação (TAYLOR e JOHNSON, 2015).

5 | ALTERAÇÕES GERADAS PELO EXERCÍCIO FÍSICO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O exercício não tende a alterar o envelhecimento natural do tempo, caso o indivíduo seja altamente condicionado, mas o exercício tem fortes influências sobre o envelhecimento cujo a causa é relacionada a doenças específicas e fatores ambientais (TAYLOR e JOHNSON, 2015).

COELHO e col. (2014) realizaram um estudo para comparar a capacidade funcional de idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de atividades físicas. Participaram do estudo 36 idosos com idade igual ou superior a 60 anos divididos igualmente em 3 grupos, sendo eles, praticantes de musculação, praticantes de hidroginástica e não praticantes de atividade física. Os resultados mostraram que os praticantes de musculação apresentaram maior força muscular nos membros superiores e inferiores quando comparados aos praticantes de hidroginástica, levando a concluir que praticar treinamento resistido durante o envelhecimento gera aumento na força. Porém, não houve diferenças significativas na capacidade funcional dos grupos, o que se torna determinante é um estilo de vida ativo.

Ganhar massa muscular, principalmente durante o processo de envelhecimento, pode trazer muitos benefícios. Durante o exercício de força ocorre um aumento na utilização de energia; no pós-treino, durante o processo de recuperação o metabolismo continua elevado e assim consome mais energia, mesmo em repouso; músculos maiores e mais fortes necessitam de uma quantidade maior de energia durante o dia, elevando assim, a taxa metabólica basal (BAECHLE e WESTCOTT, 2013).

Os exercícios de força têm como principal objetivo prevenir e reverter a perda progressiva de massa muscular e força, sendo essencial também para a formação óssea, onde a força exercida sobre o tecido ósseo diminui a perda da densidade, prevenindo a osteoporose ou diminuindo a velocidade da perda. A manutenção da força, principalmente nos membros inferiores, tem capacidade de auxiliar no equilíbrio prevenindo o risco de quedas e fraturas. Sendo importante também para a melhora da aptidão física e independência funcional do idoso (BERNARDI e col., 2008).

ALBINO e col. (2012) realizaram um estudo para verificar a influência dos treinamentos de força e de flexibilidade sobre o equilíbrio de idosos. Participaram do estudo 22 mulheres, com idade entre 60 e 75 anos na cidade de Porto Alegre, sendo 7 participantes do programa de força muscular e 15 do programa de flexibilidade. O treinamento foi composto de 11 semanas de treinamento, com frequência de 2 vezes por semana e duração de 60 minutos. O grupo de treinamento de força realizou 3 séries de 10 repetições com cargas de aproximadamente 70% da carga máxima. O grupo de flexibilidade realizou exercícios específicos para todas as principais articulações, em maior proporção as articulações de membros inferiores, com sustentação da posição entre 20 a 30 segundos. O estudo concluiu que ambos os treinamentos resultaram no aumento do equilíbrio corporal de todas as participantes.

O exercício físico é capaz de controlar a pressão, com o objetivo de evitar ou diminuir o uso de medicamentos. A interferência que o exercício exerce sobre a pressão arterial é observada não só em indivíduos ativos, mas também em indivíduos sedentários. O exercício aeróbico por se caracterizar uma atividade de baixa intensidade é o mais praticado durante o processo de envelhecimento (NOGUEIRA e col., 2012).

MADDEN e col. (citados por ALVERNE e col., 2012, p.593) realizaram um estudo comparando os efeitos do exercício físico aeróbico e treinamento resistido sobre a pressão arterial e a rigidez da artéria. Os idosos foram divididos em dois grupos: grupo 1 exercício aeróbico e grupo 2 exercício resistido. O estudo perdurou por 3 meses com 3 sessões por semana, sendo que os exercícios aeróbicos foram realizados em intensidade moderada e com a frequência cardíaca máxima entre 60 a 75%, com duração de 60 minutos no total, sendo 40 minutos de cicloergômetro e esteira. Já no grupo de exercício resistido foram realizados treinamentos com halteres, entre outros exercícios. O resultado do estudo concluiu que os exercícios aeróbicos foram mais eficientes para reduzir a rigidez arterial, porém não houve diferenças significativas em relação à pressão arterial entre os dois grupos.

O exercício também é capaz de interferir positivamente na liberação dos hormônios, auxiliando na sua funcionalidade e na manutenção de algumas patologias relacionadas ao envelhecimento e a baixa secreção hormonal (CANALI e KRUEL, 2001).

A resistência à insulina é caracterizada por um conjunto de fatores, como o envelhecimento e o sedentarismo, que conseqüentemente geram sobrepeso e acúmulo da gordura visceral. O exercício proporciona um aumento da sensibilidade à insulina através da redução de tecido adiposo. Tanto o exercício aeróbico, quanto o exercício de força se mostram capazes de aumentar a sensibilidade à insulina (FERREIRA e col., 2009).

A diabetes tipo 2 pode ser controlada através de exercícios físicos. Embora por muito tempo o exercício aeróbico tenha sido classicamente recomendado para elevar a utilização de glicose, estudos mostraram que o treinamento de força pode exercer o mesmo efeito sobre a patologia. O Exercício de força contribui para a manutenção da diabetes

tipo 2 melhorando a captação da glicose nos músculos treinados, preservando a massa magra e diminuindo o tecido adiposo. A combinação dos dois exercícios tem capacidade de trazer benefícios ainda maiores do que treinar apenas uma das modalidades (BAECHLE e WESTCOTT, 2013).

BORGES e MOREIRA (2009) realizaram uma pesquisa com 48 idosos, fazendo uma comparação entre praticantes e não praticantes de atividade física, com idade entre 60 e 83 anos, sendo 35 mulheres e 13 homens que foram divididos em dois grupos; o grupo 1 sedentários e o grupo 2 ativos fisicamente, que praticam atividade física pelo menos dois dias durante a semana. Para a elaboração da pesquisa, com o grupo 1 foram feitas entrevistas domiciliares e com o grupo 2 visitas nos estabelecimentos frequentados pelos idosos para a elaboração da atividade física. O resultado obtido foi que idosos ativos e praticantes de atividade física além de obter uma melhor qualidade de vida, possuem também um nível de independência nas atividades da vida diária de 100% enquanto os idosos sedentários atingiram apenas 40% além da baixa qualidade de vida.

6 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desta revisão de literatura foi possível constatar que com o passar dos anos ocorre um aumento progressivo da população idosa e da perspectiva de vida mundial. Sendo assim, se faz necessária uma busca por estratégias que interfiram de forma positiva nas patologias desenvolvidas durante o processo de envelhecimento, diminuindo a ingestão medicamentosa e conseqüentemente aumentando a qualidade de vida.

Todos autores citados, descrevem a importância da prática regular de atividade física como forma de prevenir patologias crônicas decorrentes do envelhecimento e/ou para a manutenção delas, e também a importância de hábitos alimentares saudáveis. O exercício tem efeitos positivos nas doenças crônicas e nas doenças degenerativas, retardando o seu progresso, mantendo ou devolvendo ao idoso a capacidade de realizar as atividades da vida diária e se manter funcionalmente independente por um período significativamente maior aos não praticantes de atividade física.

O exercício aeróbio melhora a capacidade oxidativa, diminui o tecido adiposo, diminui a pressão arterial, aumenta a sensibilidade à insulina, aumenta os níveis de HDL, diminuindo os níveis de LDL, aumenta a autoestima e a sensação de bem-estar. Além desses benefícios o exercício resistido aumenta a força, a massa muscular magra, mantém a massa óssea, diminui dores articulares e melhora o equilíbrio. Exercícios de flexibilidade melhoram a amplitude de movimento mantendo as capacidades funcionais do idoso como tomar banho, se vestir, amarrar seu próprio tênis, sentar e levantar. Exercícios de equilíbrio são capazes de diminuir os riscos de quedas e fraturas.

Não há um único tipo de exercício que seja mais eficiente, independente da patologia e nível de atividade física. Todos os exercícios em conjunto trazem benefícios importantes

para manter o idoso independente e com qualidade de vida. Sendo importante para os profissionais de educação física estarem cientes de todos os benefícios que atividade física pode proporcionar, estando preparados para atender essa população.

REFERÊNCIAS

ALBINO, I. L. R.; FREITAS, C. R.; TEIXEIRA, A. R.; GONÇALVES, A. K.; SANTOS, A. M. P. V.; BÓS, A. J. G. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: v.15, n.1, p. 17-25, 2012.

ALVERNE, D. G. B. M.; NOGUEIRA, I. C.; MAGALHÃES, C. B. A.; MARTINS, A. B. T.; SANTOS, Z. M. S. A. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v. 15, n.3, p.587-601, 2012.

BAECHLE, T. R.; WESTCOTT, W. L. **Treinamento de força para terceira idade**. 2 ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2013.

BARRETT, K. E.; BARMAN, S. M.; BOITANO, S.; BROOKS, H. L. **Fisiologia médica de Ganong**. 24 ed. Porto Alegre, RS: Amgh, 2014.

BERNARDI, D. F.; REIS, M. A. S.; LOPES, N. B. O tratamento da sarcopenia através do exercício de força na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura. **Ensaio e ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**. Campo Grande: v.12, n.2, p.197-213, 2008.

BORGES, M. R. D.; MOREIRA, A. K. M. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Revista Motriz**. Rio Claro: v.15, n.3, p.562-563, 2009.

CANALI, E. S.; KRUEL, L. F. M. Respostas hormonais ao exercício. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo: v.15, n.2, p.141-153, 2001.

COELHO, B. S.; SOUZA, L. K.; BORTOLUZZI, R.; RONCADA, C.; TIGGEMANN, C. L.; DIAS, C. P. Comparação da força e capacidade funcional entre idoso praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: v.17, n.3, p.497-504, 2014.

DIMON, T. Jr. **Anatomia do corpo em movimento: ossos, músculos e articulações**. 2 ed. Barueri, SP: Manole, 2010.

DINIZ, L. F. M.; FUENTES, D.; CONCEZA, R. M. **Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional**. 1 ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2013.

Estatuto do Idoso: (2003). Lei nº10.741, de 1 de outubro de 2003. **Dispõe sobre o estatuto do idoso e das outras providências**. Brasília: Senado Federal, 2003.

FERREIRA, F. G.; BRESSAN, J.; MARINS, J. C. B. Efeitos metabólicos e hormonais do exercício físico e sua ação sobre a síndrome metabólica. **Revista Digital**. Buenos Aires: v.13, n.129, p.1, 2009.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de fisiologia médica**. 12 ed. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 2011.

IANNOTTI, J. P.; PARKER, R. D. **Sistema musculoesquelético: biologia e doenças sistêmicas - parte III.** 2 ed. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 2014.

MARIEB, E. N.; HOEHN, K. **Anatomia e fisiologia.** 3 ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2009.

MOHRMAN, D. E.; HELLER, L. J. **Fisiologia cardiovascular.** 6 ed. Porto Alegre, RS: AMGH, 2011.

NOGUEIRA, I. C.; SANTOS, Z. M. S.; MONT'ALVERNE, D. G. B.; MARTINS, A. B. T.; MAGALHÃES, C. B. A. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.** Rio de Janeiro: v.15, n.3, p.587-601, 2012.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho.** 8 ed. Barueri, SP: Manole, 2014.

RAMOS, L. R.; CENDOROGLIO, M. S. **Geriatria e gerontologia.** 2 ed. Barueri, SP: Manole, 2011.

SANTAREM, J. M. **Musculação em todas as idades: comece a praticar antes que seu médico recomende.** 1 ed. Barueri, SP: Manole, 2012.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O Envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia.** Campinas: v.25, n.4, p. 585-593, 2008.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento.** 1 ed. Barueri, SP: Manole, 2005.

TAYLOR, A. W.; JOHNSON, M. J. **Fisiologia do exercício na terceira idade.** 1 ed. Barueri, SP: Manole, 2015.

TINÔCO, A. L. A.; ROSA, C. O. B. **Saúde do Idoso: epidemiologia, aspectos nutricionais e processos do envelhecimento.** 1 ed. Rio de Janeiro, RJ: Rubio, 2015.

CAPÍTULO 2

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ROTINA DE POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A TEMÁTICA

Data de aceite: 01/11/2020

Caroline de Fatima Barchaki

Centro Universitário Internacional – UNINTER
Ponta Grossa – Paraná
<http://lattes.cnpq.br/6866206665306079>

Maria de Fatima Fernandes Vara

Pontifícia Universidade Católica – PR
Curitiba – Paraná
<http://lattes.cnpq.br/6829271185428074>

RESUMO: Este trabalho tem por objetivo avaliar como a prática de uma atividade física pode influenciar a vida e a saúde de policiais militares. O intuito é analisar qual a forma que a atividade física pode interferir na qualidade de vida de policiais cujo a rotina de trabalho e de vida é muito estressante e desgastante. Para tanto será utilizado como amostra trabalhos publicados sobre o assunto a partir do ano 2000 até 2018, desenvolvendo com tais dados uma revisão bibliográfica acerca do assunto. Através deste trabalho, pudemos compreender a importância que o policial militar da ativa dá a sua qualidade de vida, o quanto inclui em sua rotina uma atividade física e o quanto esta pode influenciar positivamente na sua carreira. Pudemos perceber também, que muitos policiais devido a rotina desgastante, acabam por deixar em segundo plano o cuidado com sua própria saúde, até mesmo devido a escalas de trabalho intensas que acabam por desmotivar tal prática em sua vida.

PALAVRAS-CHAVE: Policia Militar, Atividade Física, Qualidade de Vida.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE ROUTE OF MILITARY POLICE: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW ON THE THEME

ABSTRACT: This article objective to evaluate, how the practice some physical activity can to influence the life na health of brazilian militar cop. The purpose is analyse which way the physical ativity can interfere health and wellness of the cops and whose routine of work and life is so stressful. Therefore will be used as sample, Works published about the subject since the year two Thousand until two Thousand eighteen, developing with such data, a bibliographic review about the subject. Through this work, we can understand the importance that the active military officer give to his health and wellness, how much includes in their routine a physical ativity and how much this ativity can positively influence their career. We could also see, that so much cops, due to exhausting routine, end up leaving their health care in the background, even due to intense work scales, who end up discouragin such practice in their life.

KEYWORDS: Military Police, Physical activity, Quality of life.

1 | INTRODUÇÃO

A Polícia Militar é a corporação responsável pela garantia da ordem, da segurança e da lei, sendo subordinada ao Governador do Estado a qual pertence exerce

o policiamento ostensivo, repressivo e preventivo na preservação da Ordem Pública. O trabalho de um policial militar é exaustivo, arriscado e requer responsabilidade e atenção, já que a intenção é prevenir crimes e garantir a segurança da população.

Para ingressar na Polícia Militar, o candidato presta concurso composto por prova teórica, teste de aptidão física (TAF), teste psicológico, exames médicos e investigação pessoal onde sua vida pregressa é levantada para saber se sua conduta como cidadão é aceita pela corporação. o TAF é um instrumento verificador da capacidade física para a atuação profissional do militar. Nesse sentido, é contundente inferir que a atividade física na caserna tem o condão de preparar o militar fisicamente para melhor execução da atividade de policiamento.

Por meio dessa perspectiva, o TAF se fundamenta como um processo avaliativo que transcende as atividades da formação policial. Isso porque, como outrora mencionado, a sistematização da atividade física, bem como da aplicação do TAF, tem sido veemente efetiva durante as realizações de cursos (Serrano, 2017). Se aprovado, durante sua carreira militar dentre todos estes testes o único exigido em cursos internos será o TAF (teste de aptidão física).

Quando fisicamente apto, o policial militar consegue executar suas funções de maneira mais eficiente, bem como praticando atividade física regularmente há uma melhora em sua qualidade de vida. Sabe-se atualmente a importância do exercício físico para o corpo humano sendo uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidade motoras ou a reabilitação orgânica funcional (NAHAS, 2003 *apud* BOÇON 2015).

De acordo com a Constituição Federal de 1988, em seu artigo 144, § 5º, cabe a Polícia Militar o policiamento ostensivo e a preservação da ordem pública. Para tanto, a profissão de policial militar é considerada uma das mais estressantes.

Segundo o Anuário Nacional de Segurança Pública (2019), o índice de suicídio de policiais militares da ativa supera o número de mortes por confronto armado em serviço. No ano de 2018 foram 104 suicídios no Brasil, 87 policiais foram mortos em serviço, a maioria homens entre 30 a 49 anos de idade. Isto evidencia que o estresse ocupacional faz com que o policial militar seja exposto a uma carga intensa de estresse, somado a problemas particulares que todo ser humano tem, bem como a facilidade ao acesso a uma arma de fogo, fatores que desencadeiam resultados como estes.

Ainda de acordo com o Anuário Nacional de Segurança Pública (2019) :

Conforme os dados relatados, o aumento significativo da taxa de suicídio desta categoria não é aleatório, muito pelo contrário, é o retrato de uma realidade perversa mantida por políticas públicas de segurança que tratam seus agentes principais como torniquetes de um sistema falido.

A saúde do policial militar não é costumeiramente discutida e não há um programa de prevenção de agravos físicos e emocionais que atinge tais profissionais. O interesse em

saber o papel que à atividade física tem nessa profissão tão importante para sociedade se faz devido ao fato que toda população necessita de segurança para viver em sociedade.

2 | DESENVOLVIMENTO

2.1 Benefícios da atividade física

O sedentarismo na sociedade moderna tem se tornado cada dia mais evidente, devido aos padrões de vida, o que conseqüentemente faz com que esta inatividade resulte numa série de malefícios a saúde ainda mais associado a hábitos alimentares errôneos. Em contrapartida, notórios são os benefícios que a pratica regular de uma atividade física pode trazer para o indivíduo praticante.

Para Silva *et al* (2010) o exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz. Praticar uma atividade física regularmente é uma forma de prevenção e melhora da qualidade dos indivíduos. Segundo Freire *et al* (2014) a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso.

De acordo com a OMS (2004)

A prática regular de atividade física reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção e redução da osteoporose, promove o bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão.

Para a OMS, a atividade física é tão importante que desde 2002, baseado em um programa brasileiro, foi criado o “Agita Mundo” que tem por objetivo promover a atividade física e estimular para todas as idades, hábitos de vida mais saudáveis.

Seguindo o raciocínio da importância da atividade física, Modeneze (2007) cita em seu estudo que todo o comportamento adotado ao longo da vida, mais especificadamente aqueles ligados aos hábitos alimentares e a a prática de atividade física acabam por influenciar diretamente todo o processo de desenvolvimento das doenças crônicas degenerativas.

Para Borges (2019) a qualidade de vida se relaciona com as vivências do indivíduo, de modo que todas as áreas necessitam de uma atenção maior, seja pessoal ou no ambiente de trabalho.

Exercícios, mesmo que em graus moderados, têm efeito protetor contra doença arterial coronariana e sobre todas as causas de mortalidade e uma série de outros benefícios: elevação do HDL – colesterol, redução de cifras na pressão arterial sistêmica e baixa do peso corporal. (Matovani e Forti, 2007, p.13)

Segundo Goldner (2013) a atividade física agirá positivamente nos resultados do combate ao fumo, na redução do colesterol (LDL), no controle da pressão arterial e na adequação do índice de obesidade.

Conforme Cardoso (2008) *apud* Matsudo (1997) a atividade física é muito importante, por ser capaz de irrigar mais ativamente o cérebro, possibilitando uma vida mais ativa.

Para Gonçalves (2018)

Dentre alguns benefícios que a atividade física pode proporcionar estão a distração dos estímulos estressores, melhor qualidade de vida, maior controle sobre o seu corpo e sua vida, melhora da capacidade respiratória, o aumento de estímulos ao sistema nervoso central, na memória recente, funções motoras e a interação social, proporcionada pelo convívio com outras pessoas. Durante a realização de exercícios físicos, o organismo libera dois hormônios essenciais para auxiliar no tratamento da depressão, a endorfina e a dopamina. Ambos têm influência principalmente sobre o humor e emoções.

Já Filho, Jesus e Araújo (2015) *apud* Guarda (2010) alerta que a inatividade física tem propiciado o aumento do sedentarismo nas últimas décadas. Esse é um dos principais fatores com gasto em saúde pública e risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares na idade adulta.

2.2 Policial Militar e a atividade física

A rotina de trabalho de policiais militares é muito intensa, haja vista que este trabalha sempre correndo riscos, utilizando de equipamentos pesados o que exige deste bom preparo físico e preparo mental devido as situações as quais são expostos durante o turno de serviço.

A prática de atividades físicas, no âmbito do serviço policial é importante por considerar que um bom condicionamento físico pode trazer resultados mais positivos, considerando a capacidade e aptidão do policial correr melhor, ser mais ágil, ser mais flexível em suas atividades rotineiras, como na captura de um infrator da lei. (BORGES *et al*, 2019)

O policial militar vive em constante estado de alerta não só no período que está exercendo seu trabalho, mas também durante seu período de folga. Geralmente os policiais militares que atuam no policiamento ostensivo são os mais afetados com a rotina estressante, haja vista o distanciamento afetivo com a família, longos períodos dedicados a atividade de alto risco, exposição a situações de violência e perigo o que os afeta mentalmente e reflete fisicamente.

O ingresso na Polícia Militar exige do candidato preparação física no processo de aprovação para o concurso. O candidato que pretende se tornar um policial militar deve ter a consciência de que tal profissão exige um condicionamento físico adequado para rotina de trabalho.

O fato é que muitos policiais militares após o curso de formação deixam de praticar atividade física, descuidam da saúde física e mental, o que os coloca em uma zona de risco a diversos problemas de saúde. O sedentarismo e o estresse causam desequilíbrios no organismo e muitas vezes a prática de atividades físicas pode prevenir e combatê-los.

Para Santos e Amaral (2018), a atividade física beneficia o indivíduo em vários aspectos e no caso do policial, o preparo físico deve ser acompanhado, pois existe uma necessidade maior de condicionamento e de saúde para que as atividades possam ser realizadas.

O policial militar precisa manter o condicionamento físico em dia haja vista que no serviço operacional este costuma suportar uma jornada de 12 a 24 horas de trabalho, carregar até dez quilos de equipamento, subir barreiras como muros, portões, correr atrás de meliantes e muitas vezes, entrar em luta corporal em determinadas ocorrências.

Borges *et al* (2019)

Num contexto profissional, a qualidade de vida não se limita à apenas uma preocupação com a saúde e a segurança do trabalhador, proporcionando ações de saúde ocupacional ou prevenção de riscos com o objetivo de aumentar a efetividade e a produtividade dos trabalhadores. De modo geral, a qualidade de vida no trabalho precisa envolver a saúde física, mental, as crenças, o ambiente e os relacionamentos do trabalhador

O despreparo físico no caso do policial militar pode lhe custar até mesmo a vida. Além de que, durante a carreira, o policial militar será avaliado em testes de aptidão física que farão parte no processo de promoção da carreira e prestação de cursos na instituição.

3 | METODOLOGIA

A abordagem metodológica deste trabalho foi de caráter qualitativo, uma revisão sistemática de literatura. A busca de material para o presente trabalho se deu através das bases de dados eletrônicas: Scielo, Lilacs e Capes estabelecendo artigos brasileiros publicados entre 2000 a 2018. Para análise do conteúdo foi seguido o critério do nível de atividade física quanto a ativos ou inativos fisicamente. Em seguida, foram considerados os conclusos das pesquisas já realizadas e a predominância do estado emocional nos resultados.

O objetivo geral deste trabalho foi avaliar a influência que a pratica regular de uma atividade física pode trazer para a saúde de policiais militares. Secundariamente, analisar as conclusões dos estudos já realizados sobre o tema no Brasil e investigar a incidência de policiais militares fisicamente ativos e sedentários nos trabalhos já realizados sobre a temática.

Levou-se em consideração também, investigar a razão para que muitos policiais militares não pratiquem uma atividade física de forma regular e a influência da jornada de trabalho nos resultados das pesquisas realizadas.

O tema da presente pesquisa pode trazer dados importantes na atividade fim da polícia militar, haja vista que a atividade física beneficia diretamente seus praticantes, através da melhoria na saúde, nas relações de trabalho bem como no convívio familiar.

4 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em pesquisas realizadas com policiais militares constatou que os profissionais fisicamente ativos obtiveram benefícios no que tange a qualidade de vida. Também se evidenciou que a inatividade de policiais militares afeta a saúde de tais profissionais, expondo-os à algum tipo de doença, indisposição em sua rotina ou alguma limitação.

Salla e Salles Neto (2011) realizaram uma pesquisa no Estado de Goiás com 200 PMs com 6 a 25 anos de serviço, cujo objetivo foi verificar a qualidade de vida dos policiais militares. O resultado obtido com este estudo constatou que mais da metade dos PMs estavam com a qualidade de vida comprometida pela falta de condicionamento físico. Mais da metade apresentou Índice de Massa corporal entre sobrepeso ou acima do peso.

O impacto do resultado deste estudo pode influenciar no desempenho dos PMs mal condicionados fisicamente em sua rotina de trabalho, bem como o peso corporal pode afetar a saúde destes. Em se tratando de um estudo relacionado a qualidade de vida, pode-se perceber que mais da metade dos avaliados estão fora do padrão de uma qualidade de vida ideal.

Jesus e Pitanga (2011) realizaram um estudo no Estado da Bahia com 51 policiais militares, todos do sexo masculino em idades de 21 a 49 anos, do serviço operacional, onde o objetivo foi verificar o nível de atividade física. O resultado apontou prevalência de atividade física abaixo do recomendado nos policiais militares.

Este trabalho procurou observar apenas o nível de aptidão física dos policiais militares, sem nenhuma relação com alguma patologia. Contudo, a falta de atividade física pode colaborar com o aparecimento de doenças crônico-degenerativas.

Minayo *et al* (2011) realizou um estudo sobre o impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro, analisando o adoecimento físico e mental. Deste estudo participaram 1108 policiais militares onde foi constatado sobrepeso e obesidade nos PMs, precária frequência de atividade, elevados níveis de colesterol, dores no pescoço, nas costas ou na coluna, problemas de visão, dores de cabeça. A presença de lesões físicas permanentes foi relatada sendo mais relevantes entre os PMs e elevada frequência de sofrimento psíquico.

O resultado deste estudo foi alarmante devido aos vários pontos negativos apresentados na saúde dos PMs, ressaltando que a prática de atividade física foi insuficiente. No Rio de Janeiro o índice de violência é um dos maiores do país e os policiais militares estão apresentando uma condição física mental de acordo com o resultado desta pesquisa.

Em Santa Catarina, Silva *et al* (2012) realizou uma pesquisa com 302 policiais militares com média de idade de 36 anos, atuando a aproximadamente a 15 anos na corporação. Estes apresentaram níveis de atividade física acima do recomendado, boa percepção de qualidade de vida, com peso corporal ideal e com boa saúde.

Este estudo demonstrou que os PMs pesquisados são mais preocupados com a saúde e a qualidade de vida. Mesmo com a rotina de trabalho atribulada, se preocupam em praticar atividade física o que reflete nos bons resultados.

Pesquisa realizada no Estado da Bahia por Jesus e Jesus (2012), buscou investigar o nível de atividade física e as barreiras para prática de atividade física por policiais militares. Participaram do estudo 316 PMs e segundo o resultado obtido, 37% dos entrevistados foram considerados insuficientemente ativos fisicamente. Quanto as barreiras para prática da atividade física, os PMs relataram que compromissos familiares e a intensa jornada de trabalho é o que mais atrapalha para que possam praticar atividade física.

A conclusão desta pesquisa demonstrou que a rotina atribulada de serviço e o pouco convívio familiar faz com que os PMs deixem de praticar atividade física para priorizar os compromissos com os familiares.

De Liz (2014) realizou na cidade de Florianópolis com 86 policiais homens com média de idade de 35 anos, uma pesquisa cujo objetivo era comparar a percepção de estresse dos PMs considerando as características ocupacionais e sócio demográficas destes. O resultado indicou que policiais militares do serviço operacional, que passaram por algum evento traumático na carreira e insuficientemente ativos fisicamente apresentaram um maior índice de estresse percebido em comparação aos policiais militares do serviço administrativo, fisicamente ativos e que nunca passaram por uma situação traumática durante o turno de serviço.

Neste caso, além da vida sedentária, pode-se ressaltar que outros fatores corroboraram para o resultado da presença de estresse nos policiais militares. O serviço operacional se comparado ao administrativo e as situações da rotina dos policiais militares que exercem o serviço ostensivo e preventivo nas ruas, interferem significativamente na vida de tais profissionais.

Um estudo realizado por Rodrigues (2015) em uma Companhia Policial Militar no interior do Estado do Mato Grosso com 20 policiais militares, 70% deles foram considerados sedentários ou insuficientemente ativos. Na mesma pesquisa, 90% dos avaliados apresentaram sobrepeso, obesidade grau I ou II. Neste caso, além do fator atividade física, deve-se considerar a influência de hábitos alimentares que não estava presente neste estudo. Porém, ficou evidente que o fator sedentarismo colaborou a exposição dos militares ao excesso de peso corporal.

Na cidade de Curitiba - Pr, Boçon (2016) realizou uma pesquisa com 190 policiais militares com intuito de avaliar o nível de atividade física destes. Participaram da pesquisa 05 Batalhões da cidade sendo que o resultado obtido verificou que os PMs apresentaram

um bom nível de aptidão física, sendo a maioria fisicamente ativos. Nesta mesma pesquisa foi analisado o IMC (índice de massa corporal) dos policiais militares, cujo fenótipo estava fora dos padrões desejáveis para o exercício da função, estando acima do peso.

O conclusão desta pesquisa apresentou a maioria dos PMs fisicamente ativos, no entanto, quanto ao índice de massa corporal (IMC), estes estariam fora do padrão para a profissão. Resultado de turnos de serviço onde passam muito tempo sentados nas viaturas, alimentação inadequada e rotinas cansativas. Neste caso, a atividade física auxilia na prevenção do aumento do Índice de Massa Muscular.

Bernardo *et al* (2018) verificou em seu estudo a relação da qualidade do sono e o nível de atividade física em 438 policiais militares de Florianópolis em Santa Catarina. No resultado, não houve associação entre o nível de atividade física e a qualidade do sono dos PMs participantes da pesquisa. Porém, notou-se que os policiais militares do serviço operacional se apresentaram fisicamente ativos em comparação aos do serviço administrativo. Notou-se também que a qualidade do sono da grande maioria foi considerada ruim, sendo 68,5% dos PMs que trabalham em turnos rotativos, ou seja, dia e noite.

Este estudo reforça a ideia de que policiais militares do serviço operacional acabam por ter sua qualidade de vida atingida pelo turno de serviço, sendo que muitos amanhecem na rua trabalhando, enfrentando situações adversas que causam alterações no sono. Ainda assim, a grande maioria pratica uma atividade física, o que com certeza pode ajudar na prevenção de outros males.

Lima *et al* (2018) em seu estudo sobre a Síndrome de Burnout em policiais militares, avaliou 80 policiais militares do estado do Ceará, em idades de 21 a 46 anos, sendo 20 mulheres e 60 homens. Destes, 10 homens admitiram não praticar nenhum tipo de atividade física, os outros 50 e todas as mulheres disseram praticar atividade física ao menos duas vezes por semana. Quanto a síndrome de Burnout, 60% dos homens avaliados apresentavam a fase inicial e 5% em fase considerável da patologia. Já as mulheres avaliadas, todas apresentaram estarem na fase inicial de Burnout.

Analisando os resultados desta pesquisa, pode-se notar que a maioria dos policiais militares avaliados, sendo homens ou mulheres, são fisicamente ativos, porém, todos apresentaram estar em fase inicial ou considerável de Burnout. Leva-se a crer que a atividade física pode não curar a patologia de Burnout, mas devido aos benefícios que a atividade física traz a saúde, pode prevenir que a patologia se agrave.

5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme o objetivo proposto neste artigo de avaliar a influência que a prática regular de uma atividade física pode trazer para a saúde de policiais militares, buscando estudos acerca do assunto, pode-se dizer que ele foi alcançado.

É evidente que as pesquisas encontradas foram realizadas em diversas regiões do país, onde as corporações divergem conforme a forma de trabalho, mesmo que a hierarquia seja seguida da mesma maneira. Bem como podemos evidenciar que cada estado onde as pesquisas foram realizadas, o índice de violência enfrentado na rotina de trabalho diverge, o grau de exigência do PM durante seu turno de serviço, a carga horária exercida durante o serviço nem sempre é igual o que pode variar no índice de prática de atividade física entre os policiais militares.

Notou-se que grande parte dos estudos encontrados, o índice de atividade física entre os policiais militares foi considerado insuficiente, onde muitos estão com a saúde e a qualidade de vida comprometidas.

Infelizmente a rotina dos valorosos policiais militares é extrema, onde passam muito tempo fora de casa, muitos trabalham em outras cidades não sendo onde reside seu local de trabalho, levando a um cansaço maior ainda por parte do deslocamento até o local de trabalho. O cumprimento da função é desgastante, haja vista o risco e o estresse enfrentado o que faz com que muitos optem por dormir nas horas de folga e não pratiquem atividade física alguma. Os policiais militares que optam por praticar, nem sempre conseguem fazê-la de maneira suficiente para obter benefícios.

É sabido os inúmeros benefícios que a prática de uma atividade física frequente pode trazer a qualquer ser humano, atuando na prevenção de diversas patologias, controlando o peso corporal, proporcionando uma melhora no sono, no bem-estar, até mesmo no convívio em sociedade. Para os policiais militares seria primordial que existisse um programa de incentivo por parte do Governo onde estes atuam, com intuito de motivar e incentivar a prática de atividade física, o que refletiria num melhor desempenho da função.

Ressalta-se a importância de novas pesquisas sobre o assunto visando buscar saber se houve alguma mudança no sentido de melhorias na vida laboral e pessoal dos policiais militares, cuja qualidade de vida atualmente vem sendo deixada de lado.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L. G., JESUS, L.L., FILHO, I. B., **Atividade física e seus benefícios à saúde**. 2015. Ver: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arqidvol_31_1412869196.pdf. Acesso em 24 de novembro de 2019.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS – ABNT. **NBR 6022**: informação e documentação: apresentação de artigo em publicação periódica científica impressa. Rio de Janeiro, 2002.

BERNARDO, V. M. et al. **Atividade física e qualidade de sono em policiais militares**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre, v. 40, n. 2, p. 131-137, junho 2018. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892018000200131&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 19 de dezembro de 2019. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbce.2018.01.011>.

BRASIL. **Constituição** (1988). **Constituição** da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988

BOÇON, M. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de Curitiba**. 2015. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) Bacharelado em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015.

BORGES, A. M et al.; **A influência do condicionamento físico do policial militar do estado de Goiás em seu desempenho profissional**. Revista Brasileira Militar de Ciências. / Waldemar Naves do Amaral (org.). - Goiânia: Versailles Comunicação, 2019. 10p.: il. (Publicação quadrimestral)

CARDOSO, I. S. **Atividade Física e Qualidade de Vida**. 2008. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2055-6.pdf>. Acesso em: 24 de novembro 2019.

DE LIZ, C. M. et al. **Características ocupacionais e sócio demográficas relacionadas ao estresse percebido de policiais militares**. Rev Cub Med Mil, Cidade de Habana, v. 43, n. 4, p. 467-480, dez. 2014 . Disponível em <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572014000400007&lng=es&nrm=iso>. Acesso em 14 de dezembro de 2019.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA – FBSP. **Anuário brasileiro de segurança pública**. Edição XIII. São Paulo, 2019.

FREIRE, R. S. et al. **Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil**. Rev Bras Med Esporte [online]. 2014, vol.20, n.5, pp.345-349. ISSN 1517-8692. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200502062> Acesso em 14 de novembro de 2019.

GERHARDT, T.E, SILVEIRA, D.T.; **Métodos de Pesquisa**. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>. Acesso em 03 de janeiro de 2018.

GONÇALVES, L.S., **Depressão e atividade física: Uma revisão**. Disponível em <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/24036/1/Depress%C3%A3oAtividadeF%C3%ADsica.pdf>. Acesso em 24 de novembro de 2019.

GODOY, A. S.; **Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rae/v35n3/a04v35n3>. Acesso em 03 de janeiro de 2018.

GOLDNER, L., J. **Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida**. Trabalho de Conclusão do Curso (graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo, Espírito Santo, 2013.

GONÇALVES, M.A, BELO, R.P.; **Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas**. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712007000200018. Acesso em 08 de janeiro de 2018.

JESUS C; PITANGA C. **Nível de atividade física dos policiais militares da 53ª CIPM em Mata de São João - BA**. Corpo, movimento e saúde, v. 1, n. 1, p. 25-36, 2011.

JESUS, G. M; JESUS, É. F. A. **Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 433-448, Junho 2012 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000200013&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 25 de dezembro de 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-32892012000200013>.

LIMA, F. R. B. de et al. **Identificação preliminar da síndrome de burnout em policiais militares**. Motri, Ribeira de Pena, v. 14, n. 1, p. 150-156, maio 2018. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2018000100020&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 23 de dezembro de 2019.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997

MANTOVANI, E. P., FORTI, V. A. M., **Epidemiologia, Atividade Física e Saúde**. In: Vilarta, R. (Org.) Saúde Coletiva & Atividade Física. IPES Editorial. 2007. p. 11 - 16.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. *Ciênc. Saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, abril/2011 Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000400019&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 25 de dezembro de 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000400019>.

MODENEZE, D. M. **Epidemiologia da Atividade Física & Doenças Crônicas: Diabetes**. In: Vilarta, R. (Org.) Saúde Coletiva & Atividade Física. IPES Editorial. 2007. p. 59.

OLIVEIRA, C.L.: **Um apanhado teórico-conceitual sobre a pesquisa qualitativa: tipos, técnicas e características**. Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/viewFile/3122/2459>. Acesso em 03 de janeiro de 2018.

RODRIGUES, R. P., **Nível de atividade física, tempo sentado, composição corporal e fatores associados em policiais militares**. Trabalho de conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB da Universidade de Brasília – Barra do Bugres – MT, 2015.

SALLA, A. C.; SALLES NETO, C. J. **A Atividade Física e o Policial Militar: A Qualidade de Vida do Policial Militar e Estar Preparado para a Atividade Laboral – Estudo de Caso**, 2011. Disponível em: < <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/437/3/A%20Atividade%20F%C3%ADsica%20e%20o%20Policial%20Militar%20-%20A%20Qualidade%20de%20Vida%20do%20Policial%20Militar%20e%20Estar%20Preparadopara%20a%20Atividade%20Laboralestudo%20de%20Caso%20-%20Adriano%20Cesar%20Salla%20e%20Carlos%20De%20Jesus%20Salles%20Neto.pdf>> Acesso em 25 de dezembro de 2019.

SANTOS, M. A., AMARAL, E.P.O, **Atividade Física. Saúde Policial Militar. Manutenção Aptidão Física**. Disponível em <http://dspace.pm.go.gov.br:8080/pmgo/handle/123456789/1071> Acesso em 15 de novembro de 2019.

SERRANO, E. V., **Programa de treinamento físico na Polícia Militar do Espírito Santo: Implicações práticas a partir da Diretriz de Serviço nº 012/2014 - REVISTA PRELEÇÃO – Publicação Institucional da Polícia Militar do Espírito Santo – Assuntos de Segurança Pública – p 42 – 43, ano XI, n.14, dez. 2017.**

SILVA, R. et al. **Aspetos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina - Brasil**. Motri., Vila Real, v. 8, n. 3, p. 81-89, jul. 2012. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2012000300009&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 25 de dezembro 2019. [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8\(3\).1159](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8(3).1159).

SILVA, R. S. et al. **Atividade física e qualidade de vida**. *Ciênc. Saúde coletiva* [online]. 2010, vol.15, n.1, pp.115-120. ISSN 1413-8123. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>. Acesso em 12 de novembro de 2019.

TURATO, E.R.; **Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n3/24808.pdf>. Acesso em 03 de janeiro de 2018.

WEINBERG, R. S. & GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Fifty-seven World health assembly.** Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva, 2004. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb1344/strategy_englishweb.pdf , acesso em 16 de novembro de 2019.

ASSOCIAÇÃO ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT E PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM MEDICINA

Data de aceite: 01/11/2020

Data de submissão: 08/10/2020

Talita Mendes Bezerra Ximenes

Centro Universitário Christus
Fortaleza – Ceará
<http://lattes.cnpq.br/7810525321513698>

Emmanuella Passos Chaves

Centro Universitário Christus
Fortaleza – Ceará
<http://lattes.cnpq.br/6856089663357471>

Priscila Brasil de Carvalho Rocha

Centro Universitário Christus
Fortaleza – Ceará
<http://lattes.cnpq.br/7053788773037539>

Fernando Antônio Mendes Bezerra Ximenes

Centro Universitário Christus
Fortaleza – Ceará
<http://lattes.cnpq.br/2149623973803694>

Raquel Autran Coelho Peixoto

Centro Universitário Christus, Faculdade de
Medicina da Universidade Federal do Ceará
Fortaleza – Ceará
<http://lattes.cnpq.br/2859195772390069>

Arnaldo Aires Peixoto Junior

Centro Universitário Christus, Faculdade de
Medicina da Universidade Federal do Ceará
Fortaleza – Ceará
<http://lattes.cnpq.br/6222978572011439>

RESUMO: Introdução: a Síndrome de Burnout (SB) é caracterizada, classicamente, por exaustão emocional, sensação de queda na produtividade laboral e despersonalização. Ultimamente, essa síndrome tem sido percebida em muitos indivíduos que trabalham na área da saúde. Identificar estratégias de enfrentamento e fatores protetores são fundamentais no controle dessa condição. Esse estudo visa a identificar a associação entre a prática de exercício físico e a prevalência da SB entre estudantes de graduação em medicina. **Métodos:** foi realizado um estudo transversal, descritivo, quantitativo, com alunos de graduação em medicina de um centro universitário privado do nordeste do Brasil. O *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* e um questionário sociodemográfico foram aplicados entre os alunos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição e todos os pacientes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. **Resultados:** um total de 523 estudantes foram avaliados, representado 76,4% dos estudantes de medicina da instituição, sendo a maioria dos avaliados do sexo feminino (63,5%), com média de idade de 21 anos. A prevalência da SB entre os avaliados foi de 9,18%, sendo maior em estudantes que não realizavam exercício físico e significativamente maior quando comparado com os demais estudantes que tinham esse hábito (47,9% vs. 8,3%, $p < 0,01$). **Conclusão:** houve associação entre SB e baixa frequência de exercício físico em estudantes de graduação em medicina.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de Burnout, Estudantes de Medicina, Médicos, Exercício, Atividade Física.

ASSOCIATION BETWEEN BURNOUT SYNDROME AND PHYSICAL EXERCISE PRACTICE IN UNDERGRADUATE STUDENTS IN MEDICINE

ABSTRACT: Introduction: Burnout Syndrome (BS) is characterized classically by emotional exhaustion, a drop in the fall in labor productivity and depersonalization. Lately, this syndrome has been noticed in many professionals who work in the health area. Identifying strategies to block or eliminate the risk factors and knowing protective factors are essential in controlling this condition. This study aims to identify an association between the practice of physical exercise and the prevalence of BS among undergraduate medical students. **Methods:** a cross-sectional, descriptive, quantitative study was made with undergraduate medical students at a private university center in northeastern of Brazil. The Maslach Burnout Inventory-Student Survey and a sociodemographic questionnaire were applied among the alumnus. The study was approved by the Research Ethics Committee of the institution and all patients signed the Free and Informed Consent Form. **Results:** a total of 523 students were analyzed, representing 76.4% of the total medical students of the institution, the majority of students were females (63.5%), with an average age of 21 years old. The prevalence of BS was 9.18% among the alumnus, which were identified predominantly in students who did not practice any physical exercise, as the ones who had this habit had shown a lower percentage (47.9% vs. 8.3%, $p < 0.01$). **Conclusion:** there was an association between BS and low frequency of physical exercise in undergraduate medical students.

KEYWORDS: Burnout syndrome, Medical students, Physicians, Exercise, Physical activity.

1 | INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB) é caracterizada, classicamente, por exaustão emocional, sensação de queda na produtividade laboral e despersonalização e, por muitos anos, essa síndrome tem sido abordada como outras patologias psiquiátricas que acabam fazendo parte da sua constituição clínica, como os transtornos de humor seja de caráter depressivo, seja de caráter mais ansioso (SANTEN et al., 2010). Ultimamente, essa síndrome tem sido percebida em muitos indivíduos que trabalham na área da saúde e estudos têm estimado uma prevalência de, pelo menos, 40% da síndrome entre médicos norte-americanos e outros acreditam que essa prevalência seja ainda maior em se tratando de médicos residentes, acometendo aproximadamente 76% destes (CECIL et al., 2014).

Os profissionais médicos, como também os estudantes de Medicina são expostos a inúmeros fatores estressores que prejudicam sua saúde mental, predispondo-os ao desenvolvimento da SB. Dentre estes fatores, teríamos os externos, destacando-se cobranças acadêmicas, carga-horária educacional, ambiente de aprendizagem e exposição recorrente ao sofrimento humano, e os pessoais, relacionados aos ruins estilos e hábitos de vida, como o consumo excessivo de bebidas alcólicas e dietas não-equilibradas (CECIL et al., 2014).

Existe uma associação concreta entre a presença de sintomas depressivos e hábitos de vida sedentários e, mesmo a prática de alguns minutos de atividade física por semana,

podendo variar entre 20 e 60 minutos, são descritos como benéficos para a saúde mental (CHAPMAN et al., 2016; TEYCHENNE et al., 2010; TEYCHENNE et al., 2008).

O exercício físico ativa a liberação de endorfina, a qual produz uma sensação de bem-estar e redução da dor e auxiliar de maneira preventiva e terapêutica no controle dos distúrbios mentais. Além disso, existe a hipótese de 'interação social', a qual afirma que a saúde mental associada ao exercício estaria relacionada ao suporte mútuo e interativo de relações sociais, os quais também auxiliariam na sensação de bem-estar (TEYCHENNE et al., 2008).

Por outro lado, perder tempo em atividades sedentárias, tais como leitura ou estudo excessivos, assistir televisão ou sentar-se em frente ao computador por longos períodos podem contribuir com riscos aumentados desses sintomas de distúrbios do humor, visto que o estímulo excessivo ao sistema nervoso central tenderia a aumentar os níveis de desânimo ou ansiedade (TEYCHENNE et al., 2015).

Em estudantes de graduação em medicina, o excesso de atividades relacionadas ao sedentarismo, assim como uma elevada prevalência de distúrbios mentais tem sido uma preocupação. O presente estudo tem, portanto, como objetivo avaliar a associação entre a SB e a prática regular de exercício físico entre estudantes de graduação em medicina.

2 | MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal, descritivo, quantitativo e retrospectivo, com preenchimento de questionário, durante o período de agosto a dezembro de 2018, por estudantes de graduação em medicina de um centro universitário privado do nordeste do Brasil.

2.1 População do estudo

Todos os alunos do curso de graduação em medicina, do primeiro ao oitavo semestres (pré-internato), foram convidados para participar de forma voluntária. Foram excluídos alunos afastados da instituição devido trancamento de matrícula, licença médica prolongada (acima de 15 dias) e licença maternidade.

2.2 Coleta de dados

Foi aplicado questionário estruturado, com perguntas objetivas, sobre dados demográficos, hábitos de vida e frequência de atividade física. Nessa ocasião, foi aplicado o *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* para identificação da SB, tendo esse sido traduzido e validado previamente para aplicação na língua portuguesa (MARTINS et al., 2014).

2.3 Análise dos dados

Os dados do questionário foram tabulados em planilhas do software Excel 2007, analisados por meio do software IBM SPSS *Statistics*, versão 20.0.0. Adotado nível de significância de 5% e utilizado o teste de hipóteses qui-quadrado para investigação a associação entre as variáveis categóricas, assim como a distribuição delas na amostra.

2.4 Aspectos éticos

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição (CAAE 88272418.5.0000.5049) e seguiu os preceitos éticos estabelecidos na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde - (CNS), que define as regras da pesquisa em seres humanos. A coleta de dados se iniciou após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3 | RESULTADOS

Um total de 523 alunos de medicina foram avaliados, representando 76,4% do total de alunos do curso. Um total de 48 alunos apresentaram os três domínios alterados, indicando a existência de SB, computando uma taxa de prevalência de 9,18%.

Não houve diferença entre os indivíduos que apresentaram ou não a SB quanto a idade, sexo, tipo de transporte para a faculdade, tempo de deslocamento até a faculdade, religião, estado civil, trabalho remunerado, financiamento estudantil, abuso de álcool e auto-estima (tabela 1).

<i>Categorias</i>	<i>Todos</i>	<i>Síndrome de Burnout</i>	<i>Sem Síndrome de Burnout</i>	<i>Valor-p</i>
	N (100%)	N (%)	N (%)	
<i>Idade - mediana (p25 - p75)</i>	21 (20 - 23)	22 (20 - 23)	21 (20 - 23)	0,909b
<i>Sexo feminino N (%)</i>	332 (63,5%)	33 (68,8%)	299 (62,9%)	0,426c
<i>Meio de Transporte</i>				0,365d
Transporte Particular	445 (85,1%)	38 (79,2%)	407 (85,7%)	
Transporte Público	49 (9,4%)	6 (12,5%)	43 (9,1%)	
A pé	29 (5,5%)	4 (8,3%)	25 (5,3%)	
<i>Quanto tempo leva para chegar à faculdade</i>				0,859c
Menos de 5	32 (6,1%)	2 (4,2%)	30 (6,3%)	
Entre 5-15 min	202 (38,6%)	19 (39,6%)	183 (38,5%)	
Entre 16-30 min	169 (32,3%)	17 (35,4%)	152 (32%)	
Entre 31-45 min	64 (12,2%)	4 (8,3%)	60 (12,6%)	
Acima de 45 min	56 (10,7%)	6 (12,5%)	50 (10,5%)	

Religião				0,328c
Não tenho	55 (10,5%)	8 (16,7%)	47 (9,9%)	
Católica	383 (73,2%)	30 (62,5%)	353 (74,3%)	
Evangélica	57 (10,9%)	6 (12,5%)	51 (10,7%)	
Espírita	16 (3,1%)	3 (6,3%)	13 (2,7%)	
Outra	12 (2,3%)	1 (2,1%)	11 (2,3%)	
Estado Civil				0,673d
Solteiro(a)	472 (90,2%)	46 (95,8%)	426 (89,7%)	
Casado/união estável	45 (8,6%)	2 (4,2%)	43 (9,1%)	
Divorciado ou separado	5 (1%)	0 (0%)	5 (1,1%)	
Viúvo	1 (0,2%)	0 (0%)	1 (0,2%)	
Realiza atividade remunerada?				0,378d
Sim	38 (7,3%)	5 (10,4%)	33 (6,9%)	
Não	485 (92,7%)	43 (89,6%)	442 (93,1%)	
Possui financiamento estudantil?				0,773c
Sim	154 (29,4%)	15 (31,3%)	139 (29,3%)	
Não	369 (70,6%)	33 (68,8%)	336 (70,7%)	
Escala MBI-SS				>0,999c
Autoestima baixa (< 15)	6 (1,1%)	0 (0%)	6 (1,3%)	
Autoestima normal (15-25)	482 (92,2%)	45 (93,8%)	437 (92%)	
Autoestima forte (> 25)	35 (6,7%)	3 (6,3%)	32 (6,7%)	
AUDIT-C (abuso de álcool)				
Pontuação total mediana (p25 - p75)	3 (2 - 5)	4 (2 - 4)	3 (2 - 5)	0,842b

Tabela 1.

Nota: análise (b) correspondente ao Teste de Mann-Whitney, (c) Teste qui-quadrado de Pearson e (d) Teste Exato de Fisher.

Fonte: elaborada pelo autores.

Foi identificada uma maior frequência na prática de exercício físico no grupo de indivíduos sem a SB (figura 1).

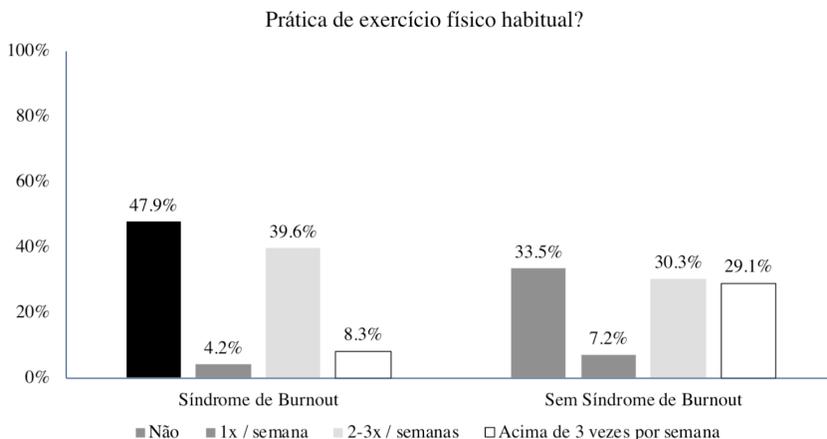


Figura 1. Associação entre prática de exercício físico e síndrome de burnout em estudantes de medicina ($n = 523$).

Nota: teste qui-quadrado de Pearson ($p = 0,010$).

Fonte: elaborada pelos autores.

4 | DISCUSSÃO

No presente estudo foi identificada uma associação entre a presença dos critérios para a SB entre os estudantes de graduação em medicina e uma reduzida prática de exercício físico regular.

Em concordância a tais achados, um estudo realizado no Reino Unido com estudantes de medicina ainda na graduação demonstrou que a atividade física foi benéfica para a saúde mental, por estimular melhor senso de autocontrole e interação social (CECIL et al., 2014).

Outro estudo realizado na população japonesa demonstrou que, mais importante do que reduzir o tempo gasto em atividades sedentárias (como assistir TV), seria promover a prática de atividade física para evitar o desenvolvimento de sintomas depressivos, devido esta envolver fatores psicológicos (distração e sensação de autossuficiência), sociais (interação e suporte) e fisiológicos (liberação de endorfina) (LIAO et al., 2016). Assim, níveis recomendados de atividade física de, pelo menos, 150 minutos/semana já podem ser considerados benéficos mesmo naqueles pacientes que passam muitas horas em atividades sedentárias (VANCAMPFORT et al., 2018).

Uma vez que a ativação da liberação de endorfina pelo exercício produz uma sensação de bem-estar e redução da dor, ela também auxiliaria de maneira preventiva e terapêutica em distúrbios mentais (PALUSKA et al., 2000) através da indução da síntese de novas células (neurogênese), morfologia celular (sinaptogênese), angiogênese e aumento

da produção de neurotrofinas (TOMPOROWSKI et al., 2011). Ademais, algumas outras hipóteses poderiam justificar tais achados: “interação social” a qual afirma que a saúde mental associada ao exercício estaria relacionada ao suporte mútuo e interativo de relações sociais, assim como a “retirada social”, passando mais tempo em atividades sedentárias, aumentaria o risco de depressão; a hipótese da “hipofrontalidade transitória” sugere que o exercício reduz a atividade neuronal no córtex pré-frontal, causando efeitos na emoção e na cognição; por fim, teríamos a hipóteses dos “endocanabinoides” que sugere um aumento da concentração sérica de endocanabinoides, reduzindo a sensação de dor alterando os processos cognitivos (CHARANSONNEY et al., 2010).

Ademais, em uma coorte realizada em seis diferentes países, percebeu-se que os paciente diagnosticados com depressão tendem a gastar mais tempo em atividades sedentárias, pelo menos 26 minutos por dia a mais, e costumam apresentar alguns outros achados clínicos, como dor, alterações cognitivas, distúrbios do sono e ansiedade, os quais poderiam ser resolvidos ou minimizados com a prática regular de atividade física (STUBBS et al., 2018).

A explicação fisiológica para o malefício de atividades sedentárias, destacando-se aquelas que duram mais de três horas do dia, estaria relacionada com o aumento dos níveis de marcados inflamatórios séricos, tais como PCR e IL-6, os quais podem ser reduzidos com a quebra de longos períodos de sedentarismo. (VANCAMPFORT et al., 2018)

Em contrapartida, uma meta-análise australiana sugere que o comportamento sedentário só estaria relacionado a alguns distúrbios psiquiátricos, como depressão e transtorno bipolar, mas não seria um fator de risco para a ansiedade. A justificativa para tal achado não estava clara. (ALLEN et al., 2019)

Uma investigação prospectiva entre mulheres com desvantagem socioeconômica não evidenciou melhora dos sintomas depressivos com a prática de atividade física, provavelmente por elas apresentarem outros fatores externos, como problemas financeiros, que estariam contribuindo com os sintomas depressivos (TEYCHENNE et al., 2017).

Em relação aos achados específicos da SB, em uma amostra do Reino Unido (CECIL et al., 2014), percebeu-se uma melhora da exaustão emocional com a prática de atividade física, mas esta parece não ter muita influência sobre os outros achados na síndrome, como a despersonalização e realização pessoal, estando estes mais relacionados com o uso abusivo do álcool.

No presente estudo, não tivemos a oportunidade de avaliar estudantes que estavam no internato, preparando-se para as provas de residência médica, assim provavelmente acabamos tendo uma avaliação subestimada da verdadeira prevalência da síndrome no meio acadêmico, visto que os níveis de exigência intelectuais são ainda maiores durante este período na graduação, sem contar com a carga horária que é, muitas vezes, ainda mais intensa. Além disso, não aplicamos o questionário específico referente a prática de atividade física, fato que também pode ter subestimado nossos resultados.

Apesar dessas limitações, nosso estudo foi importante pois pode sinalizar a importância na mudança no estilo de vida e no dia-a-dia dos estudantes de medicina, uma vez que é preciso ter boa saúde pessoal, física e mental, para, então, focar-se no cuidado ao próximo. Assim, urge uma mudança seja na grade acadêmica, seja no ambiente hospitalar, para estimular a prática de atividades físicas visando a prevenir a SB.

5 | CONCLUSÕES

Este estudo identificou uma associação entre SB e baixa frequência na realização de exercício físico entre estudantes de graduação de medicina. Mais estudos são necessários para identificar se o aumento na prática de exercício físico, como estratégia de intervenção, pode resultar em redução na prevalência dessa condição.

REFERÊNCIAS

1. SANTEN, Sally A. et al. Burnout in medical students: examining the prevalence and associated factors. **Southern medical journal**, v. 103, n. 8, p. 758-763, 2010.
2. CECIL, Jo et al. Behaviour and burnout in medical students. **Medical education online**, v. 19, n. 1, p. 25209, 2014.
3. TEYCHENNE, Megan; BALL, Kylie; SALMON, Jo. Sedentary behavior and depression among adults: a review. **International journal of behavioral medicine**, v. 17, n. 4, p. 246-254, 2010.
4. TEYCHENNE, Megan; BALL, Kylie; SALMON, Jo. Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. **Preventive medicine**, v. 46, n. 5, p. 397-411, 2008.
5. CHAPMAN, Justin J. et al. Physical activity and sedentary behaviour of adults with mental illness. **Journal of science and medicine in sport**, v. 19, n. 7, p. 579-584, 2016.
6. TEYCHENNE, Megan; COSTIGAN, Sarah A.; PARKER, Kate. The association between sedentary behaviour and risk of anxiety: a systematic review. **BMC public health**, v. 15, n. 1, p. 1-8, 2015.
7. MARTINS, Helena; MAGALHÃES, Andreia; DORES, Artemisa Rocha. Validação do Maslach Burnout Inventory–Student Survey para estudantes do Ensino Superior em Portugal. In: **IX Congresso Iberoamericano de Psicologia**. 2014.
8. LIAO, Yung et al. Independent and combined associations of physical activity and sedentary behavior with depressive symptoms among Japanese adults. **International journal of behavioral medicine**, v. 23, n. 4, p. 402-409, 2016.
9. VANCAMPFORT, Davy et al. Sedentary behavior and depressive symptoms among 67,077 adolescents aged 12–15 years from 30 low-and middle-income countries. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 15, n. 1, p. 1-9, 2018.

10. PALUSKA, Scott A.; SCHWENK, Thomas L. Physical activity and mental health. **Sports medicine**, v. 29, n. 3, p. 167-180, 2000.
11. TOMPOROWSKI, Phillip D.; LAMBOURNE, Kate; OKUMURA, Michelle S. Physical activity interventions and children's mental function: an introduction and overview. **Preventive medicine**, v. 52, p. S3-S9, 2011.
12. CHARANSONNEY, Olivier L.; DESPRÉS, Jean-Pierre. Disease prevention—should we target obesity or sedentary lifestyle?. **Nature Reviews Cardiology**, v. 7, n. 8, p. 468-472, 2010.
13. STUBBS, Brendon et al. Relationship between sedentary behavior and depression: A mediation analysis of influential factors across the lifespan among 42,469 people in low-and middle-income countries. **Journal of affective disorders**, v. 229, p. 231-238, 2018.
14. ALLEN, Mark S.; WALTER, Emma E.; SWANN, Christian. Sedentary behaviour and risk of anxiety: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 242, p. 5-13, 2019.
15. TEYCHENNE, Megan et al. Is the link between movement and mental health a two-way street? Prospective associations between physical activity, sedentary behaviour and depressive symptoms among women living in socioeconomically disadvantaged neighbourhoods. **Preventive medicine**, v. 102, p. 72-78, 2017.

CAPÍTULO 4

AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL DE UMA EMPRESA DE BIOTECNOLOGIA DE SORRISO-MT

Data de aceite: 01/11/2020

Data de submissão: 21/09/2020

João Ricardo Gabriel de Oliveira

Faculdade Centro Mato-Grossense - FACEM.
Núcleo Ampliado de Saúde da Família,
Secretaria Municipal de Saúde.
Sorriso - Mato Grosso.
<http://lattes.cnpq.br/9329113349258287>

Adelar Aparecido Sampaio

Universidade Estadual do Oeste do Paraná -
UNIOESTE.
Marechal Cândido Rondon- PR
<http://lattes.cnpq.br/2506347804463338>

Thais Mendes Vala

Faculdade Centro Mato-Grossense - FACEM.
Sorriso - Mato Grosso.
<http://lattes.cnpq.br/1284320433601726>

Daiane Fernandes Borges

FIT LABOR
Sorriso - Mato Grosso.
<http://lattes.cnpq.br/4343240847473821>

RESUMO: A ginástica laboral tem apresentado resultado positivos tanto para empresa quanto para o trabalhador, sendo uma importante ferramenta na prevenção de doenças ocupacionais. O presente estudo tem como objetivo avaliar um programa de ginástica laboral de uma empresa de biotecnologia de Sorriso – MT. Este estudo se caracteriza por um método descritivo de campo e de corte transversal

com amostragem de tipo conveniência e para coleta de dados foi utilizado como parâmetro um questionário semiestruturado. Participaram da pesquisa 57 trabalhadores com idade entre 21 a 56 anos com média na faixa etária 31,5 anos, sendo 42 do sexo masculino e 15 feminino, para a análise dos dados, utilizou-se a estatística descritiva, o valor absoluto e porcentagem. Resultados: Referente a pergunta o que o programa de Ginástica Laboral traz para os funcionários, sendo que os resultados mais significativos são: melhora do bem estar, sente-se mais disposto em desenvolver suas atividades no trabalho e alívio das dores corporais. Na questão, o que a Ginástica Laboral é para colaborador os escores mais expressivos foram o relaxamento e a prevenção. Concluiu-se que a Ginástica Laboral é uma importante ferramenta na prevenção das doenças ocupacionais, na melhoria da saúde do trabalhador podendo contribuir na diminuição do absenteísmo.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Laboral, Doenças Ocupacionais, Avaliação de Programas.

EVALUATION OF A LABORAL GYMNASTICS PROGRAM OF A BIOTECHNOLOGY COMPANY IN SORRISO-MT

ABSTRACT: Occupational gymnastics has shown positive results for both the company and the worker, being an important implement in the prevention of occupational diseases. The present study aims to evaluate a program of labor gymnastics of a biotechnology company in Sorriso - MT. This study is characterized by a descriptive field and cross-sectional method with

convenience sampling and for data collection a semi-structured questionnaire was used as a parameter. The survey included 57 workers aged 21 to 56 years old with an average age of 31.5 years old, 42 male and 15 female, for data analysis, descriptive statistics, absolute value and percentage were used. Results: Regarding the question that the Labor Gymnastics program brings to employees, the most significant results being: improving well-being, feeling more willing to develop their activities at work and relieving bodily pain. In terms of what Labor Gymnastics is for employees, the most expressive scores were relaxation and prevention. It was concluded that Labor Gymnastics is an important implement in the prevention of occupational diseases, in improving the health of the worker and may contribute to the reduction of absenteeism.

KEYWORDS: Labor Gymnastics, Occupational Diseases, Program Evaluation.

1 | INTRODUÇÃO

Investir na saúde do trabalhador é fundamental para empresa que terá diminuição de custos com absenteísmo e conseqüentemente melhora na produtividade, bem como, o colaborador será beneficiando de forma direta e indireta em sua saúde.

Atualmente no Brasil, infelizmente, as questões relacionadas com a adequação econômica dos ambientes de trabalho ainda necessitam melhorar. Existem empresas e instituições que utilizam bons exemplos que oferecem a seus colaboradores condições adequadas para o trabalho, mas uma parcela considerável de empresas ainda direciona os seus planejamentos baseados no que os trabalhadores podem produzir, não investindo em melhorias para promover a saúde de qualidade de vida de seus funcionários (OLIVEIRA, 2007).

Os programas de promoção da saúde nas empresas por meio da ginástica laboral no ambiente de trabalho, com foco na melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças ocupacionais, estão se tornando uma ferramenta importante e que devem integrar a cultura das empresas.

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), sendo as mesmas provocadas lesões por traumas cumulativos, repetitividade do mesmo gesto motor provocada pela função laboral, até mesmos pelas condições ergonômicas inadequadas (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008).

As doenças ocupacionais na atualidade têm aumentado de forma significativa, em especial as que estão relacionadas aos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) que segundo Fundacentro citado por Oliveira (2007, p.40):

DORT são os nomes dados às afecções de músculos, de tendões, de sinóvias (revestimento das articulações), de nervos, de fâscias (envoltório dos músculos) e de ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos. Elas atingem principalmente – mas não somente – os membros superiores, a região escapular (em torno do ombro) e a região cervical. Têm origem ocupacional, decorrendo (de forma combinada ou não) do uso repetido ou forçado de grupos musculares e da manutenção de postura inadequada.

No Brasil os DORT é uma preocupação de saúde pública devido aos custos gerados tanto para as empresas, colaboradores e governo são alarmantes, bem como tem despertado nos profissionais de saúde e de Recursos Humanos um olhar especial para esse problema.

Nesse sentido, segundo Maciel (2019) as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são as doenças que mais afetam os trabalhadores brasileiros. A constatação é do estudo do Ministério da Saúde em 2018 que utilizou dados do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan), o levantamento aponta que, entre os anos de 2007 e 2016, 67.599 casos de LER/Dort foram notificados à pasta. Neste período, o total de registros cresceu 184%, passando de 3.212 casos, em 2007, para 9.122 em 2016. Tanto o volume quanto o aumento nos casos nesse período sinalizam alerta em relação à saúde dos trabalhadores.

Nesse contexto, no mundo empresarial já existe políticas de prevenção das doenças ocupacionais em especial a prevenção da DORT e promoção da saúde de seus colaboradores; sendo uma das ferramentas importante e que tem apresentado resultados positivos e o desenvolvimento de programas de ginástica laboral.

Nesse sentido o presente estudo tem como objetivo avaliar um programa de ginástica laboral de uma empresa de biotecnologia de Sorriso – MT.

2 | GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS OCUPACIONAIS

2.1 Ginástica Laboral Conceitos e Objetivos

A ginástica laboral historicamente tem apresentado resultado positivos tanto para empresa quanto para o trabalhador nesse sentido é importante destacar seus conceitos e objetivos segundo alguns autores a seguir.

A Ginástica Laboral compreende exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, realizados em diferentes setores ou departamentos da empresa, tendo como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de LER/DORT (OLIVEIRA, 2006).

Segundo Cañete et al apud Polito e Bergamaschi, (2002) a Ginástica Laboral são exercícios realizados no ambiente de trabalho, tendo como foco o aspecto preventivo e terapêutica, nos casos de LER/DORT, tendo como ênfase os exercícios de alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias.

Baseado nesse contexto, tem sido registrado por Martins (2001) Ginástica Laboral são exercícios realizados no próprio local de trabalho, com sessões de cinco, 10 ou 15 minutos, objetivos a prevenção das LER/DORT e a diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento.

Para Melo e Gabarini (2007), a Ginástica Laboral é uma prática de atividade física

no local de trabalho composta por exercícios físicos específicos de curta duração e visa à promoção da saúde e melhoria das condições de trabalho.

Segundo Neves et al., (2018) destaca que a Ginástica Laboral seja aplicada de diferentes formas, por diversos profissionais, assumindo características distintas e abrangendo funções amplas.

2.2 Benefícios da Ginástica Laboral

Evidencias tem demonstrado os resultados positivos da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais em especial nas doenças que estão relacionado as Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e aos DORT.

Nesse sentido Laux et al. (2016) ao analisar a importância de um programa de ginástica laboral influenciar na redução da quantidade de atestados médicos e consequentes afastamentos em uma empresa de tratamento de resíduos industriais da cidade de Chapecó-SC, observou-se uma redução em números absolutos de 51,52% nesses atestados, tanto por doenças sistêmicas, quanto por doenças osteomusculares.

Em contrapartida um estudo de revisão desenvolvido por Serra, Pimenta e Quemelo (2014, p.2014) destacou:

Os resultados de diferentes estudos sugerem que a ginástica laboral pode ser uma forma potencial de intervenção para minimizar os problemas de saúde no local de trabalho. Entretanto o estudo relata a falta de pesquisas que comprovem o efeito da Ginástica Laboral e aponta para a necessidade de outros estudos, em diferentes locais de trabalho e em diferentes populações de trabalhadores.

Seguindo o mesmo raciocínio Neves et al. (2018) observou-se em sua pesquisa uma escassez de estudos qualitativos e multimétodos, o que certamente poderia elucidar o alcance e o potencial da Ginástica Laboral.

Baseado nessa afirmação os mesmos autores destacam que os estudos revisados mostraram que a Ginástica Laboral isoladamente não parece ter capacidade para gerar mudanças tão profundas nos indivíduos, a ponto de alterar os parâmetros da sua qualidade de vida, do seu estado mental, e dos demais aspectos concernentes à relação do trabalhador com seu ambiente, sua organização e seu processo de trabalho.

Nesse sentido embora alguns estudos tem questionado a eficácia da ginástica Laboral a grande maioria das publicações tem avaliado a percepção do trabalhador em relação a melhora de bem estar, diminuição das dores corporais melhora do relacionamento pessoal no ambiente empresarial. (MARTINS, 2001); (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008); (OLIVEIRA et al., 2014); SILVA et al., 2015).

Baseado nesses pressupostos a ginástica laboral é um recurso para fazer frente ao problema, pois é considerado um exercício físico eficaz na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho que pode promover a saúde e melhorar a qualidade de vida do trabalhador. Entretanto, é interessante notar que a ginástica, por si só, não terá resultados

significativos se não houver uma elaborada política de benefícios sociais, além de estudos ergonômicos, da colaboração de encarregados setoriais, técnicos de segurança do trabalho, dos médicos ocupacionais e dos profissionais de recursos humanos (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008).

A ginástica laboral vem apresentando destaque na prevenção nas doenças ocupacionais conforme destaca Leal et al. (2013) mostrou-se uma ferramenta relevante para a prevenção e a redução do quadro álgico em doenças ocupacionais em funcionários de uma instituição superior. Baseado nesse contexto, tem sido registrado por Medeiros et al. (2019, p. 113):

Foi possível identificar as contribuições da Ginástica Laboral para os servidores, através das expressões faciais e corporais ao realizarem as atividades, em especial nas recreativas, nas expectativas quanto às atividades seguintes, na interação social atuando sobre a timidez de alguns participantes, nos diálogos informais a respeito da permanência do projeto, nas respostas dos questionários quanto aos benefícios físicos e no tocante a diminuição de dores musculares, e na compreensão da importância da Ginástica Laboral.

Os achados na literatura até aqui descrito tem demonstrado a eficácia da Ginástica Laboral, entretanto, Lima (2017, p. 75) destaca que:

Para que o programa tenha eficácia, recomenda-se uma frequência mínima de três vezes por semana de exercícios no local de trabalho, com aulas de dez a quinze minutos de duração e, se possível, no início, no final da jornada ou mesmo durante as pausas. As equipes de profissionais de saúde envolvidas na condução do programa devem, dentro do planejamento de aulas, utilizar os conceitos de periodização para priorizar o aspectofuncional dos exercícios para melhorar a aptidão física dos trabalhadores, além de estabelecer com os líderes e gestores estratégias de motivação para uma participação mais efetiva dos trabalhadores no programa.

Todo programa de ginástica laboral deve propiciar principalmente a mudança individual, que acarretará benefícios pessoais e coletivos, a partir de melhorias no ambiente ocupacional (ROSSATO et al., 2013).

Nesse sentido é importante destacar que os programas de ginástica laboral tem como foco a prevenção das doenças ocupacionais em especial as DORT, entretanto, a ginástica laboral deve desenvolver ações para estimular o colaborador a ter um estilo de vida ativo e hábitos de vida saudável.

Baseado nesse contexto, Martins (2014, pag.19) destaca em seu estudo que o programa de Ginástica Laboral durante três meses contribuiu de maneira significativa quanto à redução de queixas osteomusculares e promoção do estilo de vida.

Entretanto é importante ressaltar que:

A ginástica laboral, por si só, não terá resultados significativos, se não houver uma elaborada política de benefícios sociais, além de estudos ergonômicos, da colaboração dos gerentes, dos técnicos de segurança do trabalho, dos

médicos ocupacionais e dos profissionais de recursos humanos (OLIVEIRA, 2007, pag.47).

A ginástica laboral tem se tornado, no decorrer das últimas décadas, uma ferramenta muito importante para empresas (LIMA, 2018). Nesse contexto, os programas de ginástica laboral necessitam ser planejado e desenvolver uma periodização adequada dos exercícios no ambiente de trabalho baseado na avaliação ergonômico e avaliação das condições de saúde do trabalhador para que a ginástica laboral possa apresentar resultados efetivos com relação a prevenção das doenças ocupacionais em especial os DORT. Segundo Moretto; Chesani e Grillo, (2017, p. 163):

Percebe-se que quanto maior o escore de qualidade de vida. A associação de medidas preventivas ao trabalhar, como períodos de micropausas, atenção para posturas corretas e ginástica laboral, podem influenciar a redução de dor e prevenção de doenças, como também aprimorar a qualidade de vida.

Baseado nessas evidências os programas ginástica possui uma relevância importante para prevenir doenças ocupacionais, bem como promover saúde no ambiente de trabalho contribuindo diretamente para melhora da qualidade de vida do colaborador.

3 | METODOLOGIA

3.1 Característica do estudo

Este estudo se caracteriza por um método descritivo de campo e de corte transversal com amostragem de tipo conveniência e para coleta de dados foi utilizado como parâmetro um questionário semiestruturado e adaptado proposto por Soares, Assunção & Lima (2006) e Oliveira (2006).

3.2 População e Amostra

A empresa possui 70 colaboradores e participaram da pesquisa 57 trabalhadores com idade entre 21 a 56 anos com média na faixa etária 31,5 anos, sendo 42 do sexo masculino e 15 feminino, para participar do estudo todos teriam que estar participando do programa de ginástica laboral após 6 meses de prática, sendo realizada duas vezes por semana, no período matutino, com duração de 15 a 20 minutos cada sessão.

3.3 Procedimentos

Os participantes responderam questionário semiestruturado com questões fechadas. Para participar da coleta de dados os colaboradores foram convidados de forma aleatória e voluntária na sala de treinamento da empresa para responderem o questionário.

3.4 Análise estatística

Para apresentação dos resultados da pesquisa, a qual se propôs a avaliar um programa de ginástica laboral, por meio de questionário individual, os dados foram apresentados em tabela que contém os dados obtidos. Para a análise dos dados obtidos no presente estudo, utilizou-se a estatística descritiva, o valor absoluto e porcentagem.

4 | ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Ao analisar a tabela 1 foi possível constatar que no quesito, se o colaborador pratica alguma atividade física ou esporte, 49,1% responderam que sim e 50,9% assinaram a resposta não.

Baseado nessa constatação é importante destacar que um número considerável de trabalhadores são sedentários e essa situação pode impactar diretamente a saúde na qualidade de vida dos mesmos.

Quando se trata de benefícios do programa de ginástica laboral, acredita que o programa de Ginástica Laboral pode proporcionar benefícios? 89,5% dos funcionários responderam, “sim” que a Ginástica Laboral proporciona benefícios, em contrapartida apenas 10,5% dos avaliados responderam não.

Questões:	Sim		Não	
	n	%	n	(%)
Você pratica alguma atividade física ou esporte?	28	(49,1)	29	(50,9)
Você acredita que o programa de Ginástica Laboral pode proporcionar benefícios?	51	(89,5)	6	(10,5)

Tabela 1 – Questões relacionada a prática de atividade física e o programa de ginástica laboral.

Fonte: Autores (2020).

Esse resultado demonstra quanto o programa de Ginástica Laboral é perceptível ao trabalhador acerca de seus benefícios.

Um estudo similar desenvolvido por Walsh et al. (2014) constatou que os resultados indicaram a percepção positiva dos efeitos da Ginástica Laboral com relação a todos os itens avaliados. Quanto aos benefícios emocionais, pode-se destacar percepção na melhora do humor, diminuição do estresse e melhora da saúde. Identificou-se também percepção positiva quanto à integração entre os colegas, disposição e bem-estar no ambiente de trabalho.

Com relação quais os benefícios o colaborador sentiu com o Programa de Ginástica Laboral que estão descritos na tabela 2, os resultados mais expressivos detectados foram que 77,2% responderam que sim, alívio das dores corporais e que 78,9% sente-se mais

disposto em desenvolver suas atividades no trabalho. Já em relação a questão melhoria do bem-estar o resultado merece destaque 82,5% responderam que sim.

Questões:	Sim		Não	
	n	(%)	n	(%)
Alívio das dores corporais?	44	(77,2)	6	(10,5)
Melhorou o relacionamento com os colegas de trabalho?	34	(59,6)	8	(14,0)
Sente-se mais disposto em desenvolver suas atividades no trabalho?	45	(78,9)	1	(1,8)
Melhorou o bem estar?	47	(82,5)	1	(1,8)

Tabela 2 – Quais os benefícios que você sentiu com o Programa de Ginástica Laboral?

Fonte: Autores (2020).

Baseado nesses resultados, é interessante notar o efeito positivo da prática da Ginástica Laboral na saúde do trabalhador, bem como beneficiando de forma direta e indiretamente a empresa com a diminuição dos custos com doenças ocupacionais

Nesse sentido, Gomes et al (2012) em seu estudo verificou os benefícios percebidos pelos praticantes da Ginástica Laboral. Foram mencionados os seguintes benefícios, melhoria das condições de saúde, aumento da disposição para o trabalho no dia a dia, melhoria da relação com os colegas, melhoria no desempenho de suas funções no trabalho, controlar o estresse, melhoria das relações com a empresa.

Na questão em destaque na tabela 3, no que se refere o que a Ginástica Laboral é para colaborador. Foi possível identificar destaque nas respostas que 71,9% dos avaliados pontuaram que a ginástica laboral proporciona relaxamento, 35,1% estímulo e 71,9% responderam prevenção.

Questões:	n	(%)
Lazer	9	(15,8)
Relaxamento	41	(71,9)
Prazer	6	(10,5)
Tarefa	2	(3,5)
União com colegas	10	(17,5)
Obrigaçã	3	(5,3)
Estímulo	20	(35,1)
Prevençã	41	(71,9)

Tabela 3 – A Ginástica Laboral significa para você?

Fonte: Autores (2020).

Esses resultados apontam quanto o programa de Ginástica Laboral significa e impacta positivamente na percepção do trabalhador com relação a sua importância para a saúde.

Baseado nesse contexto, tem sido registrado por Teixeira e Delatorri (2018) em seu trabalho demonstrou que a Ginástica Laboral se torna eficaz na prevenção das doenças ocupacionais, como dores lombares, diminuição do stress, diminuição do tabagismo e uso de bebidas alcóolicas. Foi possível observar também que muitas empresas já estão aderindo à prática e criando projetos de Ginástica Laboral com o objetivo de proporcionar aos funcionários momentos de relaxamento, de cuidado com área física e emocional, e ao mesmo tempo, contribuindo para o crescimento da empresa, ou seja, investe no recurso humano com um olhar para um futuro financeiro bem melhor.

5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Baseado no referencial teórico do presente trabalho os diferentes autores tem destacado a contribuição da Ginástica Laboral na prevenção das doenças ocupacionais e melhora da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores.

No que diz respeito à análise dos resultados da referida pesquisa, um percentual considerável dos colaboradores responderam que “sim”, acreditar que o programa de Ginástica Laboral pode proporcionar benefícios. Em relação quais os benefícios o colaborador sentiu com o Programa de Ginástica Laboral traz para os funcionários, sendo que os mais significativos são: melhora do bem-estar, sente-se mais disposto em desenvolver suas atividades no trabalho e alívio das dores corporais. Já na questão: o que a Ginástica Laboral é para colaborador os escores mais expressivos foram o relaxamento e a prevenção.

Fica evidente, portanto, que a Ginástica Laboral é uma importante ferramenta na prevenção das doenças ocupacionais, na melhoria da saúde do trabalhador podendo contribuir na diminuição do absenteísmo.

REFERÊNCIAS

GOMES, H. R et al. Percepção de praticantes de ginástica laboral sobre parâmetros de saúde geral e relacionada ao trabalho. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 11, n. 4, p.113-120, 2012. Disponível em: <https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/home/viewArticle/987>. Acesso em: 25 fev. 2020.

LAUX, R.C et al. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. **Ciencia & Trabajo**, v. 18, n. 56, p.130-133, ago. 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000200009>>. Acesso em: 13 fev. 2020.

LEAL, A.T.A et al. O efeito da ginástica laboral nas doenças ocupacionais em funcionários de uma instituição de ensino superior. **Disciplinarum Scientia: Ciências da Saúde**, Santa Maria, v.14, n.2, p.227-232, 2013. Disponível em: <<https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/1050/994>>. Acesso em: 15 fev. 2020.

LIMA, V. A. **Desenvolvimento e validação de um questionário de avaliação de programas de ginástica laboral.** 2017. 117 f. Tese (Doutorado) - Curso de Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas - SP, 24-08- 2017. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/335622/1/Lima_ValquiriaAparecid aDe_D.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2020.

LIMA, V. de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho.** 4. ed. São Paulo: Phorte, 2018.

MACIEL, V. **LER e DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo.** 2019. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45404-ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-os-trabalhadores-aponta-estudo>>. Acesso em: 29 jan. 2019.

MARTINS, B. **Os efeitos da ginástica laboral sobre o estilo de vida dos trabalhadores de uma empresa metalúrgica de Criciúma – SC.** 2014. 21 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2014. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/3096/1/Bruna%20Martins%20da%20Cunha.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2020.

MARTINS C.O. **Ginástica laboral no escritório.** Jundiaí, SP: Fontoura, 2001.

MEDEIROS, A. G. A et al. Contribuições da ginástica laboral para qualidade de vida dos servidores de uma universidade estadual. **Extensio:** Revista Eletrônica de Extensão, [s.l.], v. 16, n. 32, p.107-115, 24 abr. 2019. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). <http://dx.doi.org/10.5007/1807-0221.2019v16n32p107>. Disponível em:<<https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/18070221.2019v16n32p107/39127>>. Acesso em: 20 fev. 2020.

MELO, D.A ;GAMBARINI, L. C. **Benefícios psicológicos da ginastica laboral para professores da escola municipal de educação infantil e ensino fundamental beatriz mireya.** 2007. 50 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Fundação Universidade Federal de Rondônia – UNIR, Jaru – Rondônia, 2007.

MORETTO, A. F; CHESANI, F. H; GRILLO, L.P. Sintomas osteomusculares e qualidade de vida em costureiras do município de Indaial, Santa Catarina.

Fisioterapia e Pesquisa, v. 24, n. 2, p.163-168, jun. 2017. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fp/v24n2/2316-9117-fp-24-02-00163.pdf>. Acesso em: 16 mar. 2020.

NEVES, R.F et al. A ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma scoping review. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 1, p.82-96, 2018. Disponível em: <<http://www.rbmt.org.br/details/297/pt-BR/a-ginastica-laboral-no-brasil-entre-os-anos-de-2006-e-2016-uma-scoping-review>>. Acesso em: 10 fev. 2020.

OLIVEIRA, J.R.G. **A prática da ginástica laboral.** 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

OLIVEIRA, J.R.G. Importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais **Revista de Educação Física** – n.139, dez. 2007.

OLIVEIRA, J.R.G et al. Avaliação de um programa de ginástica laboral na melhoria da qualidade de vida de trabalhadoras cartorárias do município de Sorriso, MT. **Efdeportes.com**: Revista Digital, Buenos Aires, n. 195, p.1-4, 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd195/avaliacao-de-um-programa-de-ginastica-laboral.htm>>. Acesso em: 15 fev. 2020.

POLITO E; B. E. C. **Ginástica laboral**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

ROSSATO, L. C. et al. Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Brasileira Educação Física Esporte**, São Paulo, v. 27, n. 1, p.15-23, 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092013000100003&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 18 mar. 2013.

SAMPAIO, A. A; OLIVEIRA J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física**. Marechal Cândido Rondon, v.7, n.13, p. 71-79, 2008

SERRA, M. V. G. B; PIMENTA, L.C; QUEMELO, P. R. V. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão de literatura. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Bahia, v. 3, n. 4, p.195-307, 2014. Disponível em: <<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/436-1711-1-PB.pdf>>. Acesso em: 10 jan. 2020.

SILVA, C.A.R et al. Efeitos da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores da cerâmica primos de Adelândia-Go. **Revista Faculdade Montes Belos**, Monte Belo, v. 8, n. 3, p.125-179, 2015. Disponível em: <<http://faculadademontesbelos.com.br/wp-content/uploads/2017/11/194-744-1-PB.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2020.

SOARES, R. G; ASSUNÇÃO, A. Á; LIMA, F. P. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, p.149-160, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbso/v31n114/13.pdf>>. Acesso em: 13 dez. 2019.

TEIXEIRA, L. M; DELATORRI, M. S. Os impactos da atividade ginástica laboral (GL) no desempenho do trabalhador. **Revista Dimensão Acadêmica**, Castelo, v. 3, n. 1, p.6-21, 2018. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/09/revista-dimensao-academica-v03-n01-artigo01.pdf>. Acesso em: 28 fev. 2020.

WALSH, I. A. P et al. Percepção dos servidores de um Hospital de Clínicas sobre os efeitos da Ginástica Laboral. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Uberaba, v. 2, n. 1, p.22-27, 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1144-5542-1-SM.pdf>. Acesso em: 28 fev. 2020.

CAPÍTULO 5

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DAS ÁREAS SAÚDE/BIOLÓGICA DO INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ – CAMPUS PALMAS

Data de aceite: 01/11/2020

Data de submissão: 10/09/2020

Kleber Farinazo Borges

Instituto Federal do Paraná – Campus Palmas
Palmas – Paraná
ORCID: 0000-0002-5124-7148

Cezar Grontowski Ribeiro

Instituto Federal do Paraná – Campus Palmas
Palmas – Paraná
ORCID: 0000-0003-0640-3110

Marcio Flavio Ruaro

Instituto Federal do Paraná – Campus Palmas
Palmas – Paraná
ORCID: 0000-0003-1623-6010

RESUMO: O objetivo foi avaliar o nível de atividade física (NAF) dos acadêmicos de ambos os sexos de cursos das áreas da saúde/biológica de um campus de uma Instituição Federal, bem como comparar em valores de frequência e proporção dos mesmos. A pesquisa caracterizou-se como quantitativa, de campo e transversal. A amostra foi composta por 169 adultos jovens. Para verificar o nível de atividade física, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, que contém perguntas referentes à frequência semanal e à duração em minutos, por dia, da prática de atividades físicas vigorosas, moderadas e para caminhada. Os dados foram expressos a partir da estatística descritiva em valores de frequência (n), proporção (%), média e desvio padrão e

analisados pelo programa Excel® Microsoft 2016. Os resultados gerais demonstraram alta prevalência dos participantes classificados como ativos e muito ativos e baixa prevalência para sedentários, e quando comparados os sexos, os homens são mais ativos do que as mulheres. Conclui-se que a maioria dos estudantes pesquisados obtiveram boa classificação em seus níveis de atividade física. Contudo, mesmo que a pesquisa tenha encontrado uma parcela menor destes, com níveis baixos de atividade física, é com eles que realmente deve-se ter uma preocupação. Sugere-se, o desenvolvimento de projetos de extensão visando o incentivo às práticas de atividades física e com isso buscar uma melhor qualidade física para os estudantes. **PALAVRAS-CHAVE:** Exercício físico, Qualidade de vida, Estudantes.

EVALUATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF GRADUATION STUDENTS IN THE HEALTH / BIOLOGICAL AREAS OF THE FEDERAL INSTITUTE OF PARANÁ - CAMPUS PALMAS

ABSTRACT: The objective was to evaluate the level of physical activity (NAF) of academics of both sexes from courses in the health / biological areas of a campus of a Federal Institution, as well as to compare in their frequency and proportion values. The research was characterized as quantitative, field and transversal. The sample consisted of 169 young adults. To check the level of physical activity, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version, was used, which contains questions regarding the

weekly frequency and the duration in minutes, per day, of the practice of vigorous, moderate physical activities and for walking . The data were expressed from descriptive statistics in values of frequency (n), proportion (%), mean and standard deviation and analyzed by the Excel® Microsoft 2016 program. The general results showed a high prevalence of participants classified as active and very active and low prevalence for sedentary people, and when compared to sexes, men are more active than women. It is concluded that the majority of students surveyed obtained a good classification in their levels of physical activity. However, even though research has found a smaller portion of these, with low levels of physical activity, it is with them that one should really be concerned. It is suggested, the development of extension projects aiming to encourage the practice of physical activities and thus seek better physical quality for students.

KEYWORDS: Physical exercise, Quality of life, Students.

1 | INTRODUÇÃO

Para a prevenção de doenças crônicas, é consenso que a prática regular de atividade física seja um instrumento fundamental para a saúde. Na contramão, o sedentarismo é um dos fatores preponderantes de risco para o desenvolvimento das doenças crônicas, entre elas, doenças relacionadas ao coração, diabetes melítus e alguns tipos de câncer (MATSUDO *et al*, 2005).

Os países membros da OMS, colocaram como meta reduzir a inatividade física em 10% até 2025. Contudo, este objetivo não tem obtido o sucesso desejado e a própria OMS tem percebido não estar no caminho certo. Os níveis de atividade física insuficientes são altos e esta curva está crescendo, principalmente, nos países de primeiro mundo, o sedentarismo vem acendendo mais entre as mulheres do que entre os homens no mundo, gerando preocupação, fazendo com que se pense numa implementação em novos planos de ação pensando na redução da inatividade física entre 2018-2030, destaca a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2016).

Segundo Hallal *et al*, (2007) estudos indicam que uma parcela significativa da população não adere às recomendações atuais sobre a prática de atividade física.

O predomínio do sedentarismo entre os jovens ingressantes no ensino superior mostra-se elevada, com predominância nos calouros, e as principais causas para este comportamento são a motivação e apoio social, a falta de tempo e a distância entre os domicílios e espaços destinados a realização de exercícios (QUADROS *et al*, 2009).

Lourenço *et al*, (2016), afirmam que pesquisas envolvendo atividade física e alunos, são fundamentais para poder entender a saúde deste público, que frequentam esses ambientes bastante específicos, ainda quando se tem como foco a população de estudantes no Ensino Superior, cuja qual, vem apresentando índices elevados de sedentarismo, que certamente irão acarretar efeitos perniciosos nas suas expectativas de vida.

Fontes e Vianna (2009), ressaltam a importância do conhecimento dos arquétipos e disposições dos jovens universitários em relação a atividade física, observando-se que é durante esse momento que novos hábitos são estabelecidos e que o ingresso no ensino superior origina novas relações com a possibilidade de assumir o sedentarismo.

O último ano do Ensino Médio e o acesso para a vida universitária tem sido considerado o momento chave para a ampla transformação, que pode interferir para a prática da atividade física. A admissão no ensino superior é uma etapa marcante na vida das pessoas. Novas perspectivas de vida e encargos diários são instalados. Contudo, esse período, tem demonstrado haver uma redução expressiva no nível de atividade física dos universitários (BRAY & BORN, 2004).

Ao avaliar o nível de atividade física de graduandos, sobretudo os da área da saúde, justifica-se a sua importância no sentido de conhecer os aspectos relacionados à saúde desse grupo que, por muitas vezes, pode exercer influência sobre a sociedade, podendo fornecer subsídios para a implementação de estratégias e programas de saúde na universidade e faculdades como medida preventiva para a adoção de hábitos de vida saudáveis e a melhoria da qualidade de vida na fase adulta e na velhice (CIESLAK e COL, 2007).

A partir dos dados mencionados anteriormente, este estudo vem demonstrar sua relevância, pelo fato desta pesquisa ter ocorrido em uma cidade no sudoeste do Paraná região esta ainda em desenvolvimento, e que recebe alunos das cidades circunvizinhas. Este teve como objetivo avaliar o nível de atividade física (NAF) dos acadêmicos de ambos os sexos de cursos das áreas da saúde/biológica de um campus de uma Instituição Federal, bem como comparar em valores de frequência e proporção dos mesmos.

2 | MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracterizou-se como quantitativa, de campo e transversal. A amostra foi composta por 169 adultos jovens. Para verificar o nível de atividade física, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, que contém perguntas referentes à frequência semanal e à duração em minutos, por dia, da prática de atividades físicas vigorosas, moderadas e para caminhada. O questionário foi validado para a população brasileira por (Matsudo e colaboradores, 2001), obtendo coeficiente de validação para a versão curta de $r = 0,75$.

Para classificar o nível de atividade física, foi utilizado o consenso firmado entre o Celafiscs (Centro de Estudo do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul) e o *Center for Disease Control and Prevention* (CDC), de Atlanta, E.U.A, no ano de 2002 (MATSUDO e colaboradores, 2002). Segundo os critérios de classificação para frequência semanal e duração em quatro categorias, citadas abaixo.

1. Muito ativo: aquele que cumpre a recomendação:

a) vigorosa: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 min por sessão e/ou

b) vigorosa: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 min por sessão + moderada e/ou caminhada ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 min por sessão.

2. Ativo: aquele que cumpre a recomendação:

a) vigorosa: ≥ 3 dias na semana e ≥ 20 min por sessão e/ou

b) moderada ou caminhada: ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 min por sessão e/ou

c) a soma de qualquer atividade: ≥ 5 dias na semana e ≥ 150 min por semana (vigorosa+moderada+caminhada).

3. Irregularmente ativo: aquele que pratica atividade física, mas insuficiente para ser classificado como ativo por não cumprir as recomendações quanto à frequência e à duração.

4. Sedentário: aquele que preferiu não praticar nenhuma atividade física por, pelo menos, dez minutos contínuos durante a semana.

Antes de iniciar à coleta dos dados, os pesquisadores apresentaram os objetivos e a metodologia procedimental que seriam seguidas aos coordenadores de curso, solicitando autorização para a realização da pesquisa.

Em seguida, atendendo às normas estabelecidas pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, A fim de garantir o anonimato dos participantes, todos, para participarem da pesquisa como voluntários, receberam duas cópias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, assinaram ambas e devolveram uma cópia ao pesquisador responsável.

Os dados foram expressos a partir da estatística descritiva em valores de frequência (n), proporção (%), média e desvio padrão e analisados pelo programa Excel® Microsoft 2016.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi constituída por 169 acadêmicos de ambos os sexos. Destes, 118 foram do sexo feminino (69,8%) e 51 do sexo masculino (30,2%).

A partir dos resultados pôde-se verificar que, em sua maioria, os avaliados foram classificados como ativos, ou seja, conforme recomendado pela OMS, mantem a prática de atividades físicas de três a cinco dias na semana.

A tabela 1 apresenta os resultados do nível de atividade física. Estes, indicaram que 72,2% dos acadêmicos desempenharam a indicação da atividade física para a promoção da saúde (muito ativo + ativo). Todavia, quando somados os participantes classificados como irregularmente ativos + sedentários, pôde-se observar que 27,8% dos participantes da pesquisa não cumprem a recomendação mínima para a prática da atividade física.

Nível de Atividade Física	n	%
Muito Ativo	20	11,9
Ativo	102	60,3
Irregularmente ativo	39	23,1
Sedentário	08	4,7
TOTAL	169	100

Tabela 1 - Valores de frequência (n) e proporção (%) para a classificação do nível de atividade física de acordo com a amostra total em adultos jovens dos quatro cursos que participaram da pesquisa.

Fonte: Dos autores, 2019.

Os resultados apresentados na tabela 1, corroboram com os achados na maioria dos estudos relacionados ao nível de atividade física, que demonstram o sedentarismo com prevalência baixa. Quadros *et al.*, (2009) aponta que apenas 13,8% dos universitários de Santa Catarina apresentaram baixa prevalência de inatividade física. Todavia, ainda os resultados apresentados na tabela 1, demonstram alta prevalência de indivíduos ativos e muito ativos. Estes podem ser confirmados a partir do estudo realizado por Jesus *et al.* (2017), onde verificaram o nível de atividade física de estudante da área da saúde e relataram que 56% dos participantes apresentaram classificação como ativos e muito ativos e 4% apresentaram-se na classificação de sedentários, contra 4,7% encontrado no estudo em tela, todavia, bem diferente dos resultados encontrados por Netto *et al.*, (2012) quando pesquisaram o nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários, e ao agruparem as categorias de nível de atividade física em sedentários (sedentários e insuficientemente ativos), o nível de sedentarismo foi de 37,2%.

A classificação de irregularmente ativos, deste estudo, indicou um percentual maior que 20%, embora um pouco mais baixo do que o, geralmente, encontrado na literatura, ainda se expõe como um percentual expressivo, este resultado vai ao encontro daqueles apontados por Ceschini e Júnior, (2007) que ao pesquisarem o nível de atividade física de adultos jovens, apontaram que 44,3% dos avaliados se encontram no nível de irregularmente ativos.

A tabela 2 traz a análise das classificações do nível de atividade física em relação ao sexo.

Nível de Atividade Física	Participantes			
	masculino		feminino	
	n	%	n	%
Muito Ativo	10	19,6	10	8,4
Ativo	32	62,7	70	59,3

Irreg. ativo	7	13,8	32	27,2
Sedentário	2	3,9	6	5,1
TOTAL	51	100	118	100

Tabela 2 - Valores de frequência (n) e proporção (%) para a classificação do nível de atividade física, por sexo, de acordo com a amostra total em adultos jovens dos quatro cursos que participaram da pesquisa.

Fonte: Dos autores, 2019.

Nesta pôde-se observar maior prevalência de mulheres sedentárias e irregularmente ativas do que homens, enquanto valores para o estágio ativo foram similares entre os sexos. Por outro lado, a prevalência de mulheres muito ativas foi inferior em relação ao grupo masculino. Estes achados no estudo em tela, corroboram com a pesquisa desenvolvida por Silva *et al.*, (2007) quando avaliaram o nível de atividade física de estudantes de graduação, de ambos os sexos, das áreas saúde/biológica e concluíram que 94% dos homens foram classificados como ativos e muito ativos, contra apenas 6% irregularmente ativos. Todavia, 68% das mulheres participantes da pesquisa, foram classificadas como ativas e muito ativas e 32% destas apresentaram-se como irregularmente ativas.

4 | CONCLUSÃO

Conclui-se que a maioria dos estudantes pesquisados obtiveram boa classificação em seus níveis de atividade física. Contudo, mesmo que a pesquisa tenha encontrado uma parcela menor destes, com níveis baixos de atividade física, é com eles que realmente deve-se ter uma preocupação. Sugere-se, o desenvolvimento de projetos de extensão visando o incentivo às práticas de atividades física e com isso buscar uma melhor qualidade física para os estudantes.

REFERÊNCIAS

BRAY, S. R.; BORN, H. A. "Transition to univerversity and vogorous physical activity: implications for health and physiological well-being". **J Am Coll Health**, 2004. 52(4): 181-88.

CESCHINI, F. L.; JÚNIOR, A. F. Nível de atividade física de adultos jovens residentes em região metropolitana de são Paulo. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 3, n. 11, jan/mar 2007.

CIESLAK, F.; LEVANDOSKI, G.; GOÉS, S. M.; Dos Santos, T. K.; VILELA Jr, G. B.; LEITE, N. Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de educação física. **Fitness & Performance Journal**. Vol. 6. Num. 6. 2007. p.357-361.

FONTES, A. C.; VIANNA, R. P., Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. CIDADE, v. 1, n. 12, p. 20-29, 2009.

HALLAL, C. P.; BASTOS, S. C.; REICHERT, J. P.; SIQUEIRA, F. F.; VINHOLES, F.; AZEVEDO, M. R. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**. Vol. 41. N. 3. 2007. p. 453-460.

JESUS, C. F.; OLIVEIRA, R. A. R.; BADARÓ, A. C.; FERREIRA, E. F. Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular de Ubá-MG. **Rev. Bras. de Presc. e Fisiologia do Exercício**. São Paulo. V. 11. N. 68. P. 565-573. Set/out. 2017.

LOURENÇO, C. L. M.; SOUSA, T. F.; FONSECA, A. S.; VIRTUOSO, J. S. J.; BARBOSA, A. R. Comportamento sedentário em estudantes universitários. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, 2016; 21(1): 67-77.

MATSUDO, S. M. M., ARAÚJO, T. L., MATSUDO, V. K. R., ANDRADE, D. R., OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. F. "Questionário Internacional de Atividade Física (Ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil". **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 2001, 6(2):05-18.

MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R.; ARAÚJO, T. L.; ANDRADE, D. R.; ANDRADE, E. L.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. F. "Nível de atividade física na população do estado de São Paulo: uma análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento". **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 2002, 10(4):41-50.

MATSUDO, V. K. R., et al. "Dislipidemias e a promoção da atividade física: uma revisão na perspectiva de mensagens de inclusão". **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 2005, 13(2): 161-70.

NETTO, R. S. M.; SILVA, C. S.; COSTA, D.; RAPOSO, O. F. F. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 10, n. 34, out/dez. 2012.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Global Trends in Insufficient Physical Activity from 2001 to 2016: a joint analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants 2016**. Geneva, World Health Organization, 2016.

QUADROS, T. M. B.; PETROSKI, E. L.; SANTOS, S. D. A.; PINHEIRO, G. A. Prevalência de sedentarismo em universitários brasileiros: associação com variáveis sociodemográficas. **Rev Salud Pública**. 2009 set/out; 11(5):724-33.

SILVA, G. S. F.; BERGAMASCHINE, R.; ROSA, M.; MELO, C.; MIRANDA, R.; FILHO, M. B. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev. Bras. Med. Esporte**. v. 13, n. 1. p. 39-42, jan/fev. 2007.

CAPÍTULO 6

CONTRIBUIÇÕES DA LIBRAS PARA A COMUNICAÇÃO COM O PERSONAL TRAINER E A CLIENTELA SURDA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

Data de aceite: 01/11/2020

Estélio Silva Barbosa

Bruno de Miranda Souza

Leonor Maria e Silva Palha Dias de Araújo

FATEPI/FAESPI
UNIFACEMA

RESUMO: O presente trabalho tem como objetivo de estudo fomentar a necessidade, a importância e a contribuição da LIBRAS para a comunicação entre o profissional de educação física que atua em academias como personal trainer e o surdo. Discute-se a LIBRAS como fator facilitador no processo de comunicação e interação de pessoas surdas e o profissional de educação física. Trata-se de uma pesquisa exploratória com método dialético, e revisão bibliográfica em livros, revistas periódicos e outros materiais que fomenta a temática, ainda nos métodos de investigação empregou-se uma pesquisa de campo, com questionários fechados aplicados em quatro academias no município de Caxias-MA, envolvendo sete profissionais de educação física.

PALAVRAS-CHAVE: LIBRAS, Comunicação, Inclusão, Personal Trainer, Academias de musculação.

LIBRAS CONTRUTIONS TO COMMUNICATION WITH PERSONAL TRAINER AND THE DEAF CUSTOMER IN MUSCULATION ACADEMIES

ABSTRACT: This study aims to promote the need, importance and contribution of LIBRAS for communication between physical education professionals who work in gyms as a personal trainer and the deaf. LIBRAS is discussed as a facilitating factor in the process of communication and interaction of deaf people and the physical education professional. It is an exploratory research with dialectical method, and bibliographic review in books, periodicals and other materials that promotes the theme, even in the investigation methods a field research was used, with closed questionnaires applied in four academies in the municipality of Caxias-MA, involving seven physical education professionals.

KEYWORDS: LIBRAS, Communication, Inclusion, Personal Trainer, Weight training academies.

1 | INTRODUÇÃO

A LIBRAS têm seu reconhecimento de fato e de direito através da lei 10.436, de 24 de abril de 2002. Partindo dessa data LIBRAS passa a ser a segunda língua oficial brasileira de aprendizagem obrigatória para interação, integração e inclusão entre o surdo e a sociedade ouvinte. Em 22 de dezembro de 2005, o decreto 5626, regulamenta a lei da LIBRAS, fomentando o uso dessa língua em órgãos públicos e privados, empresas em geral.

As academias de musculação que também é uma empresa, considerado espaço público, de qualquer pessoa que queira frequentar e fazer usos de seus benefícios, exercícios em prol da saúde, possuem uma clientela diversificada, onde o surdo pode também ser um cliente, neste aspecto essas academias e os profissionais que nela trabalham, inclusive o personal trainer não devem estar alheios à inclusão de pessoas surdas que fazem uso da língua LIBRAS. Muito pelo contrário, precisam conhecer a língua de sinais – LIBRAS. Isso nos levou a investigar a temática apresentada nesse artigo, conduzindo-nos aos seguintes questionamentos: que contribuição a LIBRAS pode trazer para o personal trainer de academias de musculação?. Esses profissionais da educação física possuem conhecimentos em línguas de sinais? possuem clientes surdos? Esses profissionais acreditam na importância da LIBRAS para a sua atuação? Esse trabalho é permeado de leituras em leis e textos que associam essas áreas: LIBRAS, educação física, e os profissionais de educação física, principalmente os que trabalham em academias.

2 | OBJETIVOS

Fomentar a existência de clientes surdos em academias de musculação. Apresentar as contribuições da LIBRAS para a comunicação com o personal trainer. Descreve a existência por parte dos profissionais de educação física sobre conhecimento específicos em sinais na área da educação física para a comunicação com o surdo. Apresentar a importância da aprendizagem de LIBRAS para a orientação dos exercícios físicos.

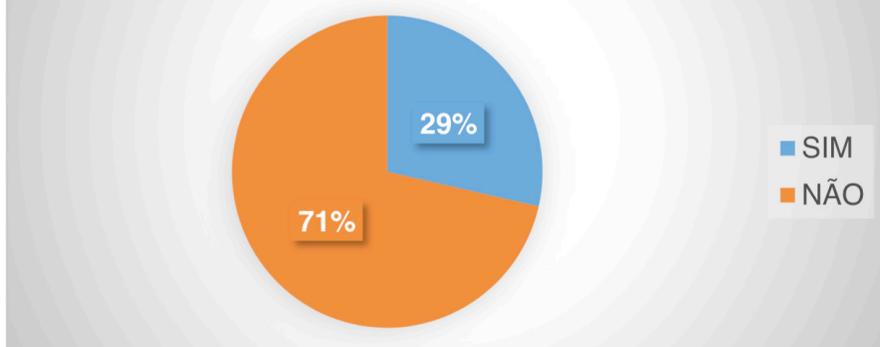
3 | METODOLOGIA

Empregou-se como metodologia uma pesquisa de campo, com questionários fechados e aplicados em quatro academias no município de Caxias-MA, envolvendo sete profissionais de educação física. O aporte da revisão bibliográfica em livros, e leis embasam a temática frente aos objetivos.

4 | RESULTADOS

Após o levantamento dos questionários direcionados aos sujeitos da pesquisa, partimos para apresentação dos resultados que assim seguem:

A ACADEMIA ONDE TRABALHA JÁ RECEBEU OU TEM CLIENTES SURDOS USUÁRIOS DE LIBRAS?



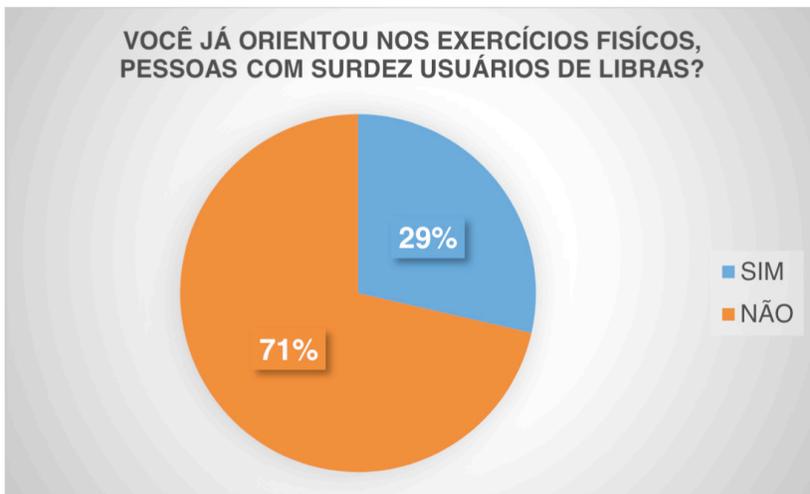
Fonte: Pesquisa direta – Caxias – MA. 2019.

Os resultados revelaram que, das academias investigadas, apenas duas têm clientes surdos, dois surdos um em cada uma.

O Decreto 5626 de 22 de Dezembro de 2005, afirma que as empresas devem fomentar políticas de difusão da LIBRAS, com objetivo de favorecer sua aprendizagem por diversos setores, segmentos e profissionais de educação física.

Nos dias atuais, a LIBRAS por ser a segunda língua oficializada no Brasil, a mesma estar inserida em muitos setores da esfera pública e privada.

Os currículos educacionais em todas as esferas, infantil, fundamental, médio e superior devem incluir essa forma de comunicação. Na área da educação física não seria diferente, uma vez que esse profissional também trabalha com pessoas, trabalha em escolas e academias de musculação. Esses setores, digo as escolas as academias podem ter matriculados ou frequentadores pessoas com surdez usuário de língua de sinais LIBRAS. Partimos então para o próximo questionamento:



Fonte: Pesquisa direta – Caxias - MA 2019.

Dos profissionais de educação física pesquisados, apenas dois orientaram surdos em suas atividades físicas com o uso de LIBRAS.

O personal trainer assim como qualquer outra profissão, que trabalha em uma academia precisa ter uma formação, ou curso, que propicie conhecimentos em língua de sinais LIBRAS, que contribua para a comunicação, interação com surdo, seja na sala de aula ou nas atividades da academia etc.

Infelizmente somente o curso de graduação na área da educação física não é suficiente para enriquecer o conhecimento desse profissional na área da língua de sinais, tendo vista que muitos cursos tem uma carga horaria bem restrita para essa disciplina, muitos currículos de educação física essa carga horaria não ultrapassa as 34 horas para a disciplina de LIBRAS, o que acreditamos que deve ser complementado com formações continuadas, de extensões ou até mesmo a nível de especialização. A LIBRAS é uma língua completa, com uma estrutura gramatical própria, apropriar-se dessa língua é conhecer sua estrutura, é dominar os sinais, é comunicar-se com esses sinais, é contextualizar-se na área da educação física para eficácia no momento da comunicação, da interação. Por esse motivo, entre outros, a LIBRAS deve fazer parte da formação de profissionais em educação física. Segue-se os questionamentos:

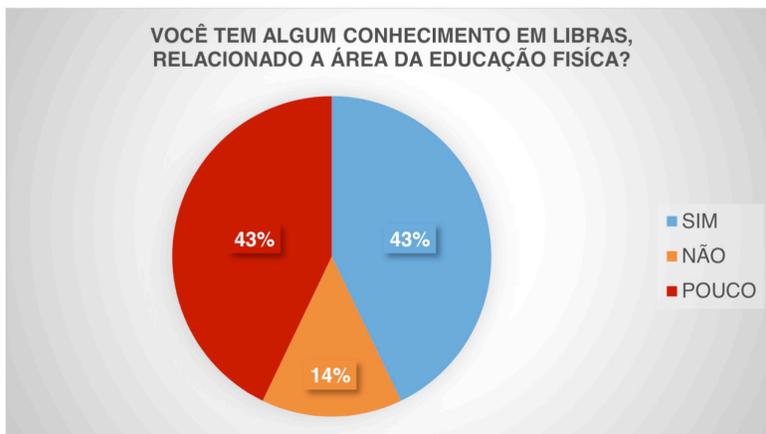


Fonte: Pesquisa direta – Caxias – MA. 2019.

É possível observar nos dados que se apresentam que maioria dos sujeitos entrevistados acreditam, que mesmo sem a formação e conhecimento específicos de sinais em LIBRAS na área da educação física, talvez seja possível orientar pessoas surdas. No entanto é sabido que os surdos utilizam a Língua de Sinais para comunicação com seus pares. A Língua de Sinais se constitui como a língua que melhor atende aos interesses e necessidades do surdo, portanto, os profissionais da área da educação física devem o quanto antes estabelecer contato contínuo com a língua gestual-visual (LIBRAS), pois é ela que confere maior segurança na comunicação com seus pares. A Língua Brasileira de Sinais LIBRAS é definida como uma:

[...] forma de comunicação e expressão, em que o sistema linguístico de natureza visual-motora, com estrutura gramatical própria, constitui um sistema linguístico de transmissão de ideias e fatos, oriundos de comunidades de pessoas surdas do Brasil" (ARTIGO 1º, PARÁGRAFO ÚNICO, LEI Nº 10.436, DE 24 DE ABRIL DE 2002).

A comunicação entre o personal trainer ou professor de educação física com o surdo deve existir. Comunicação essa que facilita as orientações, com certeza melhora o desempenho do surdo nas atividades físicas em academias de musculação. A questão seguinte fomenta a necessidade do conhecimento em LIBRAS. Observemos:



Fonte: Pesquisa direta – Caxias - MA 2019.

Indagados sobre o conhecimento específicos de sinais em LIBRAS na área da educação física, somente três possuem conhecimento de sinais relacionados a educação física. Simon (1995), em sua obra; “O curso de licenciatura em educação física”, afirma que nenhum curso forma um profissional com todos os conhecimentos necessários para sua atuação no mercado de trabalho, qualquer profissão requer sempre uma formação continuada.

Colaborando com Simon, Barbosa (2003) Professora especializada em deficiência Auditiva e Pós graduada em Fonoaudiologia e Psicomotricidade do instituto Brasileiro de medicina e do instituto Brasileiro de Medicina e Reabilitação de Surdo (São Paulo) fez o seguinte relato :

[...] Saímos da faculdade todos donos de nós, sabedores de técnicas, métodos para trabalho com os surdos. Ao estar frente a frente com eles, vejo algo que ninguém havia me falado antes: as mãos comunicam. Como entender aquelas mãos tão rápida a me transmitir ideias, pensamentos e sentimentos? Um choque, sou analfabeta no mundo das mãos. Preciso me comunicar com estes que escolhi como meus parceiros profissionais, mas sei agora que não sou detentora de um saber e sim tenho que ser co-participante do processo de desenvolvimento destes indivíduos com os quais me propus trabalhar[...]. (BARBOSA,2003,p.112).

Isso acontece também em outras áreas e profissões, principalmente quem trabalha diretamente com pessoas, como é o caso da educação física. O personal trainer ou profissional de educação física em geral, seja na sala de aula ou em academia ou em outro lugar poderá sentir a necessidade de interagir, de se comunicar com o surdo. Eis o problema, muitos desconhecem a LIBRAS e os sinais específicos da área da educação física. Muitos não foram contemplados em seus estudos, em seu currículo formação na área de LIBRAS, isso requer dos profissionais em geral uma busca pela formação continuada,

o que Selma Garrido Chama de “ Formação profissional” em Língua Brasileira de Sinais LIBRAS. No entanto sabemos que é necessário conhecimentos nessa nova língua, digo LIBRAS. Observamos o resultado a seguir:



Fonte: Pesquisa direta – Caxias – MA. 2019.

Sobre a importância de aprender LIBRAS para o processo de comunicação com o surdo, todos os sujeitos da pesquisa reconhecem ser importante a aprendizagem da LIBRAS.

Os estudos com indivíduos surdos demonstram que a língua de sinais apresenta organização neural semelhante à língua oral, ou seja, que ela se organiza no cérebro da mesma maneira que as línguas faladas.

No Brasil, em 24 de abril de 2002, foi sancionada a Lei Federal nº 10.436 que dispõe sobre a Língua Brasileira de Sinais, a LIBRAS, que conforme legislação vigente deve ser parte integrante dos Parâmetros Curriculares Nacionais – PCN’s, ou seja, os sistemas educacionais nas esferas federal, estadual e municipal devem incorporá-la em seus currículos. O Decreto nº 5.626 de 22 de dezembro de 2005 que regulamenta a Lei nº 10.436/2002 estabeleceu prazos para que as instituições de formação educacional incluíssem a LIBRAS como disciplina curricular, observemos:

Art. 9º A partir da publicação deste Decreto, as instituições de ensino médio que oferecem cursos de formação para o magistério na modalidade normal e as instituições de educação superior que oferecem cursos de Fonoaudiologia ou de formação de professores devem incluir Libras como disciplina curricular, nos seguintes prazos e percentuais mínimos:

I - até três anos, em vinte por cento dos cursos da instituição;

II - até cinco anos, em sessenta por cento dos cursos da instituição;

III - até sete anos, em oitenta por cento dos cursos da instituição; e

IV - dez anos, em cem por cento dos cursos da instituição. (DECRETO Nº 5.626 de 22 de dezembro de 2005)

O atraso no cumprimento da determinação da lei é visível, pois a língua de sinais ainda não é conhecida por muitos indivíduos, ou estabelecida sua aprendizagem de forma obrigatória em muitos setores e instituições. Isso requer de autoridades, do próprio ministério público, cobranças para a eficaz existência dessa língua na sociedade em geral.

5 | DISCUSSÕES

A LIBRAS é uma língua visual que usa sinais, movimentos e expressões faciais para estabelecer a comunicação, como afirma Felipe (2007, p. 20) “[...] a LIBRAS, como toda língua de sinais, é uma língua da modalidade gestual-visual que utiliza, como canal ou meio de comunicação, movimentos gestuais e expressões faciais que são percebidos pela visão.”

O que diferencia a LIBRAS das línguas orais é o uso de sinais para a comunicação que são percebidos, exclusivamente, pela visão.

A Língua Portuguesa é uma língua oral-auditiva que estabelece a comunicação entre os indivíduos através de sons que se articulam e são percebidos pela audição, ou seja, são duas línguas que utilizam canais perceptivos diferenciados.

A valorização e o respeito ao surdo devem levar em conta a questão da sua língua, seu meio de comunicação. Lacerda enriquece esse discurso, sobre LIBRAS afirmando:

É a língua, com sistema de signos, que permite a interação entre indivíduos e o partilhar de uma mesma cultura. É também pela linguagem e na linguagem que os conhecimentos são construídos, pois, ao partilharem um sistema de signos constitutivos de uma língua, estes sujeitos podem, além de desenvolverem uma compreensão mútua, colocar em circulação os múltiplos sentidos presentes, na linguagem, configurando, assim, a polissemia constitutiva desta [...] (LACERDA & LODI, 2010, p.13)

A influência da língua LIBRAS, perpassa a questão comunicativa, ela influencia, também, diretamente no desenvolvimento cognitivo e emocional do surdo, que convive diariamente com a desigualdade linguística seja na sala de aula, nos corredores, refeitório, praças, essa é sua realidade, nua, crua e gritante. Não ouvir e não conseguir estabelecer comunicação com ouvintes traz a exclusão desses sujeitos.

Os surdos durante muito tempo foram marginalizados, excluídos da sociedade, impedidos de se comunicarem por meio de sua língua e quando o faziam sofriam severas sanções. Gesser (2009, p. 25). mostra que :

A sociedade, as escolas, em sua grande maioria, proibiam o uso da língua de sinais para a comunicação entre os surdos forçando-os a falar e a fazer leitura labial. Quando desobedeciam eram castigados fisicamente, e tinham as mãos amarradas dentro das salas de aula.

A Língua de Sinais é um direito do cidadão surdo que é uma pessoa capaz de desenvolver suas potencialidades humanas, assim como os não deficientes, o que os diferencia é apenas o meio de comunicação utilizado por cada um, o surdo e a língua de sinais precisam ser respeitados, isso significa que é preciso:

[...] conviver em harmonia sem discriminação para que o surdo sintase um indivíduo capaz e participe, apoiar o desenvolvimento de suas potencialidades, faz parte de um contexto que não o subestima como um ser “incapaz”, mas que suscita a ética, respeitando sua auto-identificação [...] (KOJIMA & SEGALA, 2008, p. 7)

O respeito sempre se constitui como primeiro passo para a construção de relações amigáveis que tragam o crescimento de ambas as partes em questão. O conhecimento por parte dos profissionais da educação física, bem como da população em geral com maior intensidade sobre a língua de sinais dos surdos e da realidade vivida e observada por eles é um passo longo que precisa ser dado para que as comunidades surdas não se constituam mais como pequenos mundinhos isolados onde só os surdos, as pessoas e profissionais que se qualificaram e aprenderam a língua de sinais participem, enquanto a outra grande parcela da população permaneça como curiosos expectadores que apenas observam os diálogos sem compreendê-los sempre acreditando que a LIBRAS é algo particular dos surdos. Mas que seja sim um mundo aberto onde não exista a barreira do analfabetismo funcional em LIBRAS e a comunicação possa se estabelecer de forma natural entre todas as pessoas, sem restrições.

Como a estimativa de vida tem aumentado, muitos buscam hoje qualidade de vida. A procura pela prática de exercícios físicos consideravelmente tem aumentado.

As academias estão sendo mais frequentadas, muitos em busca de um corpo mais atraente, outros apenas por melhorias para sua própria saúde. Imaginemos uma situação em que em determinada academia que você trabalha como personal trainer, de repente é invadida por pessoas surdas, usuário de língua de sinais LIBRAS, que querem frequentar a academia, essas pessoas buscam comunicar-se usando a sua língua materna, a LIBRAS, solicitando orientações ao personal trainer sobre determinado exercício. Como o personal trainer ou professor de educação física iria sobressair tal situação?

Devido a falta de conhecimento dos profissionais de Educação Física sobre a língua de sinais LIBRAS, muitos surdos podem apresentar receio em frequentar as academias, por temer que o personal trainer, ou algum outro profissional que trabalha na academia de musculação não tenha informações suficientes e necessárias para realizar a comunicação com eles. Com isso, o surdo vai apresentar dificuldades e resistência nas práticas diárias

dos seus exercícios por falta de informações sobre esses exercícios, e por falta da interação mesmo, acarretando em possíveis lesões e desvios posturais, o que seria prejudicial para a saúde do mesmo.

Com a inserção de LIBRAS na sociedade é necessário que os profissionais que trabalham em academias nas orientações das atividades físicas aprendam se comunicar com o surdo, sem o conhecimento dessa língua muitos podem ficar estagnado ao passado, sem chance de sobreviver no mercado cada vez mais competitivo. Pois segundo Mariz de oliveira 1988; “sobrevivem os potencialmente mais capazes e talentosos.

Hoje, o currículo para formação do profissional de educação física precisa contemplar conhecimentos atualizados, principalmente na área de Língua Brasileira de Sinais LIBRAS, voltados para academias e/ou lugares onde têm profissionais de educação física.

Os princípios fundamentais dos direitos lingüísticos retiradas do documento da Assembléia geral da FIPLV (*Fedèretion International de professeur de Langues Vivantes*) em agosto de 1991 (Pécs, Hungria) define que:

- I Toda pessoa tem o direito de aprender uma de várias línguas;
- II Toda pessoa tem o direito de se identificar com qualquer língua e de ter sua opção lingüística respeitada por todas as instituições públicas e privadas;
- III Toda pessoa tem o direito de receber educação lingüística especial, caso tenha algum distúrbio de linguagem;
- IV O ensino de nenhuma língua pode ser proibida.
- V Toda pessoa tem direito de Ouvir, falar, ler e escrever em qualquer língua;
- VI Toda Pessoa tem direito de receber instrução na língua ou nas línguas com as quais se identificam no ensino público, na comunidade ou em seu contexto familiar;

Diante do enunciado podemos afirmar em concordância com a Lei nº 10.436/2002 e o Decreto nº 5.626 de 22 de dezembro de 2005. A LIBRAS é uma língua que o sujeito surdo tem o direito de compreender e ser compreendido através da mesma.

O profissional trainer ou professor de educação física precisa ter conhecimentos básicos, e conhecimentos específicos na área de LIBRAS, para que o mesmo não tenha dificuldade de comunicação e interação com o sujeito surdo usuário de LIBRAS.

6 | CONCLUSÕES

O uso da LIBRAS pelo personal trainer nas academias, contribui de forma significativa, uma vez que favorece a inclusão, a valorização do sujeito surdo e sua

cultura, contribuindo para o bem estar dos mesmos. O uso da LIBRAS pelo profissional de educação física, conduz a uma orientação correta da prática dos exercícios ao surdo, o que por sua vez sentira-se seguro, incluído nesse processo. Contudo, abrirá caminho para que os surdos tenham confiança para realizarem atividades físicas na academia, sabendo que, os profissionais ali presente tem a capacidade para comunicar-se e assim fornecer orientação em LIBRAS corretas aos surdos sobre os exercícios realizados.

É possível afirmar que é necessário a aprendizagem de LIBRAS tanto pelo profissional trainer, como pelo professor de educação física, para que haja a interação e comunicação com o surdo.

A Língua de sinais e a primeira língua do surdo, uma espécie de língua materna que desde ao nascimento o surdo faz uso.

A língua de sinais é uma língua que conforme a sua estrutura gramatical própria é capaz de levar tanto o surdo como ouvinte a comunicação. Da mesma forma que ao ouvinte é dado o direito de ouvinte o surdo tem o direito de usar a sua língua de sinais. Se faz necessário a aprendizagem de LIBRAS, para uma melhor interação com os surdos.

Hoje existem vários cursos a nível de extensão e especialização na área de LIBRAS inclusive na modalidade a distância, em alguns estados já possuem o curso de Letras LIBRAS, inclusive de certo que hoje muitos já podem adquirir alguma aprendizagem em LIBRAS e assim aperfeiçoa sua prática e formação profissional.

Sendo assim, é de grande importância que os profissionais de educação física busquem aperfeiçoamento na língua LIBRAS, sabendo da escassez de profissionais com conhecimentos em LIBRAS que o mercado apresenta nessa área tornando uma estratégia de marketing já que no Brasil existe um grande público surdo, além de promover saúde e socialização para essa população.

Esse trabalho não esgota a temática apresentada nessas páginas, parágrafos e linhas, muito pelo contrário, esse trabalho é uma gota, uma pequena gota de água diante de um gigantesco oceano de conhecimentos na área de inclusão, LIBRAS, educação física e comunicação que devem ter continuidade de investigação.

Precisamos pensar e repensar nossas profissões, nossas práticas e principalmente tentar acompanhar as mudanças sociais e compreender as políticas de inclusão, e o respeito ao direito de comunicação dos surdos e de todos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Decreto Nº 5.626, de 22 de dezembro de 2005.** Regulamenta a Lei no 10.436, de 24 de abril de 2002. **Dispõe sobre a Língua Brasileira de Sinais - Libras**, e o art. 18 da Lei no 10.098, de 19 de dezembro de 2000. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF.

_____. **Lei n.10.436, de 24 de abril de 2002.** Dispõe sobre a Língua Brasileira de Sinais LIBRAS e dá outras providências. BRASIL-MEC; SEESP.2006.

BARBOSA, M.A. OLIVEIRA, M.A. SIQUEIRA, K.M. DAMAS, K.C.A. PRADO, M.A. **Linguagem Brasileira de Sinais Um desafio para a assistência de enfermagem**. Rev.Enfermagem da UERJ. Rio de Janeiro: v.VII, n°03, p 247,257. 2003.

FELIPE, Tanya A. **Libras em Contexto: Curso Básico: Livro do Estudante**. 8 ed. Rio de Janeiro. WalPrint Gráfica e Editora, 2007.

GESSER, Audrei. **LIBRAS? : Que língua é essa? : crenças e preconceitos em torno da língua de sinais e da realidade surda**. São Paulo: Parábola Editorial, 2009.

HUNGRIA. **Os princípios fundamentais dos direitos linguísticos**. *Fedèretion International de professeur de Langues Vivantes* 1991.

LACERDA, Cristina B. F. **Um pouco da história das diferentes abordagens na educação de surdos**. Disponível em www.sj.cefestsc.edu.br/anespes/docs/midiateca-artigos/historia-educacao-surdos/texto29pdf. Acessado em: 20 jul. 2010.

LODI, Ana Cláudia Balieiro. LACERDA, Ana. (org.). **Uma escola, duas línguas: Letramento em Língua Portuguesa e Língua de Sinais nas etapas iniciais de escolarização**. Porto Alegre. Mediação, 2009.

KOJIMA, Catarina Kiguti; SEGALA, Sueli Ramalho. **LIBRAS: Língua Brasileira De Sinais: A Imagem do Pensamento** vol. 1. São Paulo: Editora Escala, 2008.

SIMON, V. C. de A. **O curso de licenciatura em Educação Física - Unesp/Bauru: Suas reestruturações curriculares**. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista, Bauru, 1995.

INFLUÊNCIA DA ACUPUNTURA NA MELHORIA DO DESEMPENHO DESPORTIVO: REVISÃO INTEGRATIVA

Data de aceite: 01/11/2020

Data de submissão: 03/09/2020

Rosely Modesto Silva

Associação Brasileira de Acupuntura - ABA
Teresina-PI
<http://lattes.cnpq.br/9914287941289740>

Gildeene Silva Farias

Estácio Teresina
Teresina-PI
<https://orcid.org/0000-0003-2810-2925>

Silvia Claudia Ferreira de Andrade

IFPB - Campus Cabedelo
João Pessoa-PB
<http://lattes.cnpq.br/9252976985142599>

George Luís de Aguiar Barros

Associação Brasileira de Acupuntura – ABA
Teresina-PI
<http://lattes.cnpq.br/6032596206397576>

Adonize Leite Lima

Centro Universitário UNINOVAFAPI
Teresina-PI
<http://lattes.cnpq.br/2412184015705480>

Antonio Vanildo de Sousa Lima

Associação Brasileira de Acupuntura – ABA
Teresina-PI
<http://lattes.cnpq.br/0077805228570043>

RESUMO: A Acupuntura, prática milenar terapêutica da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), tem ganhado espaço no mundo do desporto, tendo em vista os seus efeitos benéficos tanto no que se refere à analgesia quanto na melhoria do aspecto psíquico do indivíduo. Considerando-se tais aspectos, o presente estudo teve como objetivo principal investigar a influência da Acupuntura na melhoria do desempenho atlético. A metodologia consistiu em uma revisão integrativa que teve como propósito a investigação e análise de publicações relevantes mais recentes no que se refere à temática em questão. Foram selecionadas 15 publicações, dentre elas: artigos, dissertações e teses de doutoramento coletadas nas bases de dados científicos: SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), PubMed (*National Library of Medicine*) e Google Acadêmico, no período de 2013 a 2018, bem como livros que versavam sobre a temática proposta, visto que a maioria dos estudos coletados constatou a eficácia da acupuntura para a melhoria da qualidade de vida e desempenho de atletas de alto rendimento. Os resultados obtidos constataram que a acupuntura, seja ela sistêmica, auricular ou elétrica, pode favorecer atletas de alto rendimento em vários fatores: no período de pré-competição diminuindo os níveis de ansiedade e preparando-os para as competições, aumentando os níveis de força, resistência, RML, velocidade, dentre outras alterações metabólicas e fisiológicas, assim como também pode reduzir a fadiga pós-treino consideravelmente. Considerando-se o fato de os estudos nessa área serem ainda incipientes, foi possível constatar que os efeitos

da Acupuntura sobre a melhoria do rendimento e desempenho desportivo abrangem não somente alterações fisiológicas na estrutura física, mas também psíquica do atleta o que pode proporcionar ganhos significativos no seu desempenho e nos resultados alcançados.

PALAVRAS-CHAVE: Acupuntura, Desempenho desportivo, Rendimento.

INFLUENCE OF ACUPUNCTURE ON IMPROVING SPORT PERFORMANCE: INTEGRATIVE REVIEW

ABSTRACT: Acupuncture, ancient practice therapy Traditional Chinese Medicine (TCM), has gained ground in the world of sport, with a view to its beneficial effects both in terms of analgesia and in improving the mental aspect of the individual. Considering these aspects, the present study aimed to investigate the influence of acupuncture in improving athletic performance. The methodology consisted of an integrative review that aimed to research and analysis of the latest relevant publications in relation to the issue in question. Fifteen publications, among them were selected: articles, dissertations and doctoral theses collected in scientific databases: SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (National Library of Medicine) and Google Scholar, from 2013 to 2018, as well as books that focused on the proposed theme, since most of the collected studies found the effectiveness of acupuncture for improving the quality of life and performance of high-performance athletes. The results found that acupuncture, whether systemic, auricular or electrical, may favor high performance athletes on several factors: the pre-competition period decreasing anxiety levels and preparing them for competitions, increasing the force levels, endurance, RML, speed, among other metabolic and physiological changes, as well as reducing post-workout fatigue considerably. Considering the fact that studies in this area are still incipient, it was found that the effects of acupuncture on improving performance and sports performance cover not only physiological changes in the physical structure, but also psychic athlete which can provide significant gains performance and results achieved.

KEYWORDS: Acupuncture, Sports performance, Improving performance.

1 | INTRODUÇÃO

O mundo do desporto vem, ao longo do tempo, utilizando métodos avançados de intervenção no treinamento e preparação dos atletas, servindo-se de artifícios tecnológicos para a melhoria da *performance* atlética, bem como para o tratamento de possíveis lesões comuns, principalmente, em esportes de contato. No entanto, atualmente é crescente, no meio da medicina desportiva, a utilização de técnicas milenares e tradicionais como instrumentos auxiliares para o alcance destes objetivos, tendo como método bastante expressivo a Acupuntura.

A Acupuntura é uma prática milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) que tem como principal objetivo o reequilíbrio energético, através da inserção de finas agulhas em pontos específicos de tratamento (acupontos), que fluem em canais ou meridianos, a fim de estimular e harmonizar o fluxo de energia denominado Qi. Esta prática é essencialmente preventiva, mas sua eficácia é: psicoenergética, funcional e lesional, podendo ser indicada

para a prevenção de toda e qualquer enfermidade, para o tratamento de distúrbios funcionais psíquicos, bem como para o auxílio no tratamento de distúrbios irreversíveis (SILVA, 2017, p. 12).

Para Dulcetti Jr. (2001, p. 20):

O termo acupuntura provém do latim: *acus* = agulha, e *punctura* = picar, isto porque os padres jesuítas franceses do século XVII foram em missão científica à China e descobriram a prática de se enfiar finas agulhas em pontos cutâneos específicos, para o tratamento de diversas doenças e algias, pois regula a circulação das energias pelo organismo promovendo a homeostase.

A Acupuntura também tem bastante eficácia na melhoria da ansiedade, devido a sua poderosa ação psicoenergética, propiciando um maior equilíbrio dos atletas diante das competições e exigências dos treinos. Rosseto (2009) considera que por meio do equilíbrio energético promovido pela Acupuntura ocorrerá não somente um bem-estar físico, mas também mental, pois esta tem princípios holísticos, ou seja, não separa o corpo da mente, onde os benefícios consistem no alívio do estresse emocional, diminuindo os níveis de ansiedade e equilibrando a mente.

Nesse sentido, esta técnica é mais um recurso complementar que pode auxiliar no aumento do desempenho e bem-estar físico, promovendo uma melhora significativa das capacidades físicas e mentais do praticante de esportes, tendo em vista que a acupuntura é um processo natural que depende da capacidade de cada um, isto é, das reservas orgânicas do atleta, resultantes de seu plano de treinamento (ROSSETO, 2009).

Diante do exposto têm-se como principal objetivo deste estudo investigar a influência da Acupuntura na melhoria da *performance* atlética, onde os objetivos específicos consistem em: levantar dados bibliográficos sobre os efeitos da Acupuntura no desempenho atlético, verificar os resultados obtidos nas pesquisas selecionadas demonstrando os pontos de convergência e divergência entre os autores, e apresentar os dados coletados na pesquisa distribuídos em tabelas categorizadas.

2 | METODOLOGIA

Utilizou-se como proposta metodológica a revisão de literatura integrativa que tem como propósito reunir pesquisas bibliográficas de maior relevância sobre a temática do estudo, visto que para Souza, Silva e Carvalho (2010, p. 102) “A revisão integrativa é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática” e apresenta, em seu processo de elaboração, seis fases: elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa.

Dessa forma, a metodologia utilizada consistiu em um levantamento bibliográfico criterioso sobre Acupuntura Desportiva, Performance atlética e os efeitos fisiológicos promovidos pela técnica. Assim, utilizou-se como critérios de inclusão, artigos indexados nas bases de dados SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), Google Acadêmico, BVS (Biblioteca Virtual de Saúde) e PubMed (*National Library of Medicine*) nos idiomas português, espanhol e inglês, publicados no período compreendido entre 2013 e 2018, online, gratuito e no formato PDF.

Nesse sentido buscou-se estudos que abordassem a temática desta pesquisa, utilizando-se os seguintes descritores: “*Sports Acupuncture*”, “*Acupuncture*”, “*Sports*”, “*Performance in Sport*”, “*Acupuntura Deportiva*”, “*Rendimiento Deportivo*”, “*Acupuntura Desportiva*”, utilizando entre estes o booleano “AND” nos sítios de pesquisa mencionados anteriormente, nos idiomas inglês, português e espanhol. Foram encontrados dentre artigos, teses de doutoramento e dissertações, um total de 1555 publicações, sendo distribuídos nas bases de dados da seguinte forma: BVS (41), Google Acadêmico (636), PubMed (678) e SciELO (200). Após aplicação dos critérios de exclusão, foram pré-selecionados, no total, 24 artigos: BVS (05), Google Acadêmico (16) e PubMed (08).

A última etapa do processo de seleção das publicações foi constituída pela análise dos resumos, observando criteriosamente os objetivos, resultados e conclusão, onde após esta etapa foram selecionados um total de 15 publicações que contemplaram todos os critérios estabelecidos neste estudo.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o processo de categorização e seleção dos artigos, foram selecionadas 15 publicações que atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos nesta pesquisa dentre os 24 estudos coletados.

Os estudos selecionados para a fundamentação desta pesquisa foram devidamente apresentados em tabelas destacando os seguintes tópicos: título, autores, objetivos, resultados e conclusão, a fim de proporcionar a discussão entre os autores e demonstrar as teorias levantadas e discutidas nas pesquisas mais recentes.

Também se considerou, durante a análise das publicações selecionadas, aquelas que faziam menção à Acupuntura como estratégia de melhoria da *performance*, bem como das qualidades físicas e contribuição na recuperação pós-treino de atletas de alto rendimento. Observou-se que alguns estudos apresentavam considerações em torno desta terapia no tratamento de lesões desportivas.

Após os procedimentos anteriormente citados, pretende-se neste capítulo apresentar os dados coletados por meio de uma tabela constituída de informações contidas nos resumos das referidas publicações, distribuídas por ordem cronológica, podendo ser visualizada a seguir.

TÍTULO	AUTOR (ES)/ANO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Efeito da acupuntura sobre a eletromiografia e resistência muscular localizada de membros superiores.	MORIYA, 2013.	Verificar os efeitos da acupuntura sobre a força e resistência muscular localizada (RML) de membros superiores em praticantes de atividade física.	Como resultado, os participantes sob efeito da acupuntura apresentaram aumento significativo do desempenho no RML ($p < 0,05$) e na frequência média da EMG, mas não ocorreu melhora significativa nos valores de FPP (Força de Preensão Palmar).	A acupuntura no presente estudo mostrou-se eficaz para melhorar o rendimento dos sujeitos para a RML e promover aumento da frequência mediana na EMG, ambos com valores estatisticamente significativos, porém não demonstrou aumento sobre a FPP.
Efeitos da acupuntura no desempenho motor de atletas.	BELMIRO; OLIVEIRA; CAMILOTTI, 2013.	Compilar, organizar e discutir sobre pesquisas científicas a respeito de tratamentos por acupuntura realizados em atletas.	A acupuntura mostrou ser efetiva para os atletas, tanto no tratamento com acupuntura sistêmica, como auricular, as duas técnicas mostraram resultados semelhantes, melhorando as atividades metabólicas e fisiológicas da população estudada.	São necessários mais estudos que aprofundem os resultados da acupuntura em atletas e suas diferentes modalidades e com outras terapias dentro da MTC, como eletroacupuntura, moxabustão e ventosas, pois está claro que a acupuntura pode melhorar o desempenho dos atletas.
The Use of Acupuncture in Sports Medicine. O uso da acupuntura na Medicina Esportiva.	SFARA, 2013.	Investigar o efeito da acupuntura em ambos os lesões musculoesqueléticas e desempenho atlético.	A acupuntura parece ser eficaz na redução da dor. No entanto, isso pode não ser longo prazo. Aumentos na capacidade de exercício e diminuição da frequência cardíaca também foram observados com o tratamento da acupuntura.	Pesquisas adicionais, juntamente com protocolos mais rigorosos, são necessárias para avaliar eficientemente os efeitos da acupuntura no desempenho humano, bem como na cicatrização de ferimentos. Parece que o principal efeito da acupuntura é a percepção da dor. Protocolos, tratamentos e resultados também podem depender do administrador da acupuntura. A literatura atual conclui que a acupuntura pode ter vários efeitos positivos sobre os atletas, mas pode depender do indivíduo, de suas crenças ou da natureza da lesão.

Effect of Lumbar Spine Manipulation on Asymptomatic Cyclist Sprint Performance and Hip Flexibility.	OLSON et al., 2014.	Medir o impacto da coluna vertebral médio-lombar manipulação no desempenho do sprint ciclista assintomático e flexibilidade do quadril.	A manipulação da coluna lombar não demonstrou significância estatística entre os grupos alterações no sentar e alcançar ($P = 0,765$), tempo de desempenho de 0,5 km ($P = 0,877$), máximo frequência cardíaca com exercício ($P = 0,944$) ou classificação do esforço percebido ($P = 0,875$).	Os achados deste estudo preliminar mostraram que a manipulação da coluna lombar não melhorou a flexibilidade do quadril ou a potência do ciclista de participantes assintomáticos com um grupo de controle sham e sem tratamento de acupuntura.
Efeito da manipulação da coluna lombar no desempenho do sprint ciclista assintomático e na flexibilidade do quadril.				
Can acupoint S34 improve kick performance of Kickboxers? A randomized controlled prospective study.	FERREIRA, 2015.	Observar e medir um possível efeito do S34 em <i>middlekicks</i> através de uma avaliação cinética e cinemática.	Os resultados atuais apresentam bons indícios de que a acupuntura no S34 pode melhorar o desempenho do middlekick em atletas de kickboxing nomeadamente melhorando a velocidade e a aceleração da perna e criando um movimento mais harmonioso.	Os primeiros resultados obtidos neste estudo prospectivo não foram estatisticamente significativos, mas ainda assim mostram a viabilidade do estudo, se for utilizada uma amostra maior.
Comparação dos efeitos do pré-tratamento com eletroacupuntura repetida em GV20 e ST36 na fadiga em ratos.	GUO et al, 2015.	Investigar e comparar os efeitos do pré-tratamento com eletroacupuntura (EA) no GV20 e ST36 na fadiga em ratos.	Comparados com os controles, os ratos no grupo de fadiga (sem tratamento) exibiram tempos de natação com carga reduzida e movimento / distância total no teste de campo aberto, mais altos níveis de BUN / LDH e níveis mais baixos de testosterona. Ambos os pré-tratamentos de EA em GV20 e em ST36 aumentaram o tempo de natação e reduziram o BUN / LDH sérico. O pré-tratamento com EA em GV20 (mas não em ST36) aumentou a testosterona sérica. As razões 5-HIAA / 5-HT em quatro regiões do cérebro foram diminuídas no grupo fadiga + GV20 em comparação com o grupo fadiga ($p < 0,05$). Em contraste, as razões 5-HIAA / 5-HT no estriado e no hipotálamo (mas não no hipocampo ou no mesencéfalo) foram diminuídas no grupo fadiga + ST36 em comparação com o grupo fadiga ($p < 0,05$). Além disso, apenas o pré-tratamento no GV20 afetou os resultados do teste de campo aberto.	Estes resultados sugerem que o pré-tratamento com EA teve um efeito positivo na prevenção da fadiga. O pré-tratamento em GV20 teve um efeito anti-fadiga maior do que o pré-tratamento em ST36.

<p>Unilateral intramuscular needling can improve ankle dorsiflexor strength and muscle activation in both legs.</p>	<p>HUANG et al, 2015.</p>	<p>Determinar se o agulhamento manual unilateral em pontos não acupuntados poderia resultar em ganho de força semelhante ao encontrado na eletroacupuntura em acupontos específicos</p>	<p>Modelos mistos (lineares) com análise de medidas repetidas identificaram ganhos de força significativos ($p < 0,01$) após o período de intervenção em ambos os membros, enquanto não foram detectadas diferenças significativas entre os grupos de intervenção e entre as duas pernas, e nenhuma mudança foi encontrada no grupo de controle. Uma melhora significativa na ativação muscular ($p < 0,01$) também foi observada em ambas as pernas nos grupos de intervenção.</p>	<p>Concluiu-se que tanto o agulhamento manual quanto o agulhamento elétrico unilateral causaram ganho significativo de força bilateral, e este efeito não foi específico para os pontos de acupuntura selecionados ou estimulação elétrica. O ganho de força foi sustentado por pelo menos 3 semanas após a intervenção de 8 semanas.</p>
<p>The Intervention Effects of Acupuncture on Fatigue Induced by Exhaustive Physical Exercises: A Metabolomics Investigation.</p>	<p>MA et al, 2015.</p>	<p>Investigar os efeitos anti-fadiga da acupuntura em nível metabólico nos atletas jovens do sexo masculino com exercícios físicos exaustivos.</p>	<p>Os resultados da análise estatística multivariada indicaram que as recuperações de metabólitos alterados nos atletas tratados com acupuntura foram significativamente mais rápidas do que naquelas em repouso. Após o tratamento com acupuntura, os níveis de metabólitos diferenciados, 2-hidroxitirato, 3-hidroxi-isovalerato, lactato, piruvato, citrato, dimetilglicina, colina, glicina, hipurato e hipoxantina foram recuperados a uma velocidade acelerada no grupo TA em comparação com o grupo TR.</p>	<p>O tratamento com acupuntura melhorou a fadiga por regredir o metabolismo energético perturbado, o metabolismo da colina, e atenuou o estresse induzido por ROS a uma velocidade acelerada, o que demonstrou que a acupuntura poderia servir como uma alternativa para aliviar a fadiga.</p>
<p>Os efeitos da intervenção da acupuntura na fadiga induzida por exercícios físicos exaustivos: uma investigação metabólica. Avaliação da Acupuntura no desempenho no Rugby.</p>	<p>MONIZ, 2015.</p>	<p>Investigar a utilidade da acupuntura no desempenho do Rugby, pela aplicação de tratamentos de contracturas musculares e pela utilização de um protocolo ao longo da época para melhorar a atenção e a memória visual, enquanto componentes do Processamento de Informação.</p>	<p>Os tratados referiram uma recuperação total a nível da dor e limitação de movimentos antes da realização do jogo seguinte. Não se verificou diferenças entre os registos do nível de lesões entre os 2 grupos. Observou-se uma melhoria estatisticamente significativa na memória visual e na velocidade atencional, assim como uma diminuição da ansiedade-estado nos 12 participantes no estudo, sem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos.</p>	<p>A Acupuntura revelou-se útil ao longo da época de Rugby, enquanto tratamento para as contracturas musculares, embora não se tenha registrado uma melhoria estatisticamente significativa no processamento de informação atribuível ao protocolo de acupuntura utilizado no estudo.</p>

<p>Efeito da acupuntura sobre dinamometria manual e a resistência muscular localizada de membros superiores em praticantes de exercício resistido.</p>	<p>ROCHA et al, 2015.</p>	<p>Avaliar o efeito da acupuntura sobre a resistência muscular localizada de membros superiores e a força de preensão palmar em praticantes de exercício resistido.</p>	<p>Com relação à resistência muscular localizada, os resultados apontam aumento do número de repetições para os dois grupos, porém, não estatisticamente significativos e para força de preensão palmar, aumento para o GE e diminuição para o GC, também não estatisticamente significativas.</p>	<p>Conclui-se que a pesquisa sobre a acupuntura, apresentada neste artigo, não se demonstrou eficaz para aumentar o rendimento dos sujeitos no teste de resistência muscular localizada e da força de preensão palmar.</p>
<p>Acupuntura e resistência física em exercícios repetitivos.</p>	<p>SILVÉRIO-LOPES; MOTA, 2015.</p>	<p>Avaliar a influência da intervenção aguda por acupuntura na resistência física em sujeitos submetidos a exercício repetitivo de plantiflexão e dorsiflexão de tornozelo.</p>	<p>Houve diferenças significativas na variação no número máximo de repetições no pré-tratamento para o pós- imediato ($p= 0,004$), porém não entre os momentos pré-tratamento comparado ao pós 24 horas.</p>	<p>Houve um aumento no número máximo de repetições em todos os grupos, sendo no GACP o responsável pelo maior aumento (31,5%).</p>

Eletromiografia e teste de força máxima para avaliação de protocolo de acupuntura para dor de joelho de corredores.

SIQUEIRA, 2016.

Analisar os parâmetros relacionados à dor de joelho correlacionando os parâmetros de força das musculaturas avaliadas em corredores submetidos ao tratamento de acupuntura.

Todos os voluntários relataram sentir diminuição da dor de joelho após o tratamento, que foi avaliada por meio do Questionário de Dor McGill que obteve inicialmente mediana de 17,5 e após o tratamento, 6,5 (melhora de 62,9%). E por meio da Escala Visual Analógica (EVA), que inicialmente obteve média de 6,0 e após o tratamento, média de 3,0 (melhora de 50,0%) e $p < 0,001$ para ambos. A média de força do membro afetado foi de 20kgf e esta foi aumentada para 27kgf após o tratamento (incremento de 34% e $p < 0,001$). Para o membro contralateral, a força média inicial era de 22kgf e após o tratamento foi de 27,90kgf (incremento de 25% e $p < 0,001$). Para comprovar o ganho de força por meio da amplitude do sinal eletromiográfico, verificou-se aumento no número de recrutamento de unidades motoras para os três músculos avaliados em ambos os membros. O músculo reto femoral do membro afetado teve incremento de 43% ($p < 0,001$), o músculo vasto medial de 25% ($p < 0,001$) e vasto lateral de 16% ($p = 0,025$). Para o membro contralateral, o músculo reto femoral teve incremento de 17% ($p = 0,023$), o músculo vasto medial de 32% ($p = 0,029$) e o músculo vasto lateral de 27% ($p = 0,002$). Quanto à frequência mediana não houve diferença na velocidade de condução dos potenciais de ação, em ambos os membros.

Conclui-se que o protocolo proposto se mostrou eficaz na diminuição da sintomatologia dolorosa em região de joelhos de atletas corredores, interferindo no ganho de força e no equilíbrio muscular.

Efeitos da acupuntura auricular na atividade eletromiográfica e na força da parte descendente do músculo trapézio.	MARQUES, 2017.	Analisar os efeitos da acupuntura auricular sobre a atividade eletromiográfica e força, da parte descendente do músculo trapézio nas situações de repouso e contração isométrica voluntária máxima antes e imediatamente após a aplicação dos pontos shen-men, subcórtex, sistema nervoso visceral (SNV), pulmão, fígado, baço – pâncreas e rim.	Comparando os valores médios de RMS bruto do músculo trapézio parte descendente na situação de repouso e durante a contração isométrica voluntária máxima foram observadas reduções significativas ($p < 0,05$) para todas as variáveis, assim como o comportamento da força muscular.	De acordo com a metodologia empregada e análise dos resultados deste estudo, pode-se considerar que a acupuntura auricular é capaz de provocar redução da atividade eletromiográfica da parte descendente do músculo trapézio durante o repouso e contração isométrica voluntária máxima, assim como uma redução da força muscular.
Acupuntura diminui a ansiedade competitiva antes de uma competição em atletas jovens: um estudo piloto randomizado controlado.	ZAREI et al, 2017.	Avaliar o efeito da acupuntura na ansiedade competitiva dos jogadores de futebol adolescentes antes da competição usando marcadores psicológicos e fisiológicos.	Os resultados do teste t nos escores pós-teste mostraram que a acupuntura teve um efeito significativo na ansiedade cognitiva ($p = 0,001$) e na ansiedade somática ($p < 0,001$), mas não na autoconfiança ($p > 0,05$). Além disso, os resultados mostraram que a acupuntura diminuiu significativamente a condutância da pele no grupo de acupuntura em relação ao grupo sham ($p = 0,006$) ($p < 0,001$).	Os resultados sugerem que a acupuntura tem a capacidade de diminuir a ansiedade cognitiva e somática antes da competição em atletas adolescentes, enquanto isso foi acompanhado por mudanças fisiológicas significativas.
Efeito da acupuntura na resistência física após exercícios repetitivos de tornozelo - estudo Experimental.	SILVÉRIO-LOPES; MOTA, 2018.	Avaliar a influência da intervenção aguda por ACP na resistência física em sujeitos submetidos a exercício repetitivo de plantiflexão e dorsiflexão de tornozelo.	Houve diferenças significativas na variação no número máximo de repetições no pré-tratamento para o pós-imediato ($p = 0,004$), porém não entre os momentos pré tratamento comparado ao pós 24 horas.	Concluiu-se que houve aumento no número máximo de repetições em todos os grupos, sendo no GACP o responsável pelo maior aumento (31,5%).

TABELA 01: Publicações científicas sobre A Influência da Acupuntura na melhoria do desempenho desportivo.

FONTE: Dados coletados pelo autor.

Entre os estudos selecionados foi possível observar que a Acupuntura, tanto a sistêmica quanto a auricular, tem efeitos significativos sobre as atividades metabólicas e fisiológicas dos atletas, influenciando no aumento da RML e no seu rendimento, porém não houve melhora na Força de Prensão Palmar (BELMIRO; OLIVEIRA; CAMILOTTI, 2013; MORIYA, 2013). No entanto, nos estudos de Rocha et al (2015), não houveram alterações significativas em nenhuma das valências, ou seja, na RML e na FPP.

Ainda em relação à resistência física frente aos exercícios repetitivos, Silvério-Lopes e Mota (2018; 2015) concluíram em seus estudos que a Acupuntura aumenta a resistência física, visto que após análise do desempenho do grupo que recebeu o tratamento com Acupuntura (GACP=16) em relação aos outros grupos: acupuntura sham (Gsham n=16) e controle (GCRT=15), o GACP apresentou maior aumento (31,5%).

Outros benefícios encontrados nos estudos selecionados no que se refere ao desempenho, numa pesquisa com atletas de Rugby foi possível constatar que os atletas que receberam o tratamento melhoraram significativamente a memória visual, a velocidade atencional, bem como houve uma diminuição da ansiedade-estado (MONIZ, 2015). Assim como Zarei et al (2017) que corrobora com Moniz (2015) em seus estudos quando afirma que a acupuntura diminui a ansiedade cognitiva e somática no período pré-competição, além de promover mudanças fisiológicas significativas.

Foi possível observar uma relação entre dois estudos que abordaram a eficiência da acupuntura no desempenho e diminuição da fadiga de atletas, através do estímulo do meridiano do Estômago, sendo destacados os acupontos E34 e E36, em que houve resultados satisfatórios. Ainda foi possível observar a contribuição da Eletroacupuntura nos acupontos VG20 e E36 para a diminuição da fadiga. Quanto ao estímulo do acupontos E34 em lutadores de *Kickboxing*, houve melhora significativa no aumento da velocidade dos chutes e do desempenho dos atletas (GUO et al, 2015; FERREIRA, 2015). Ressaltando, ainda, a utilização da Eletroacupuntura, outro estudo constatou que tanto o agulhamento manual quanto elétrico unilateral pode proporcionar ganhos de força em ambos os membros inferiores, sendo que este efeito foi sustentado por 3 semanas num intervalo de 8 semanas (HUANG et al, 2015).

No que se refere à fadiga, Ma et al (2015) constataram em seus estudos que a acupuntura pode aliviar a fadiga, pois tem a capacidade de regredir o metabolismo energético perturbado, bem como o metabolismo da colina, diminuindo consideravelmente os níveis de estresse.

Marques (2017), em seu estudo afirma que a acupuntura auricular pode provocar a redução da atividade eletromiográfica da parte descende do músculo trapézio durante o repouso e contração isométrica voluntária máxima, assim como da força muscular. Outro efeito importante que acupuntura pode proporcionar é a analgesia de estruturas osteomusculares, visto que nos estudos de Siqueira (2016) constatou-se que há uma redução da sintomatologia dolorosa no joelho de atletas corredores, o que interfere positivamente no ganho de força e equilíbrio muscular. Sfara (2013), em sua pesquisa ressaltou a importância da Acupuntura tanto para o tratamento de lesões desportivas quanto para a melhoria do desempenho, onde concluiu que o principal efeito da acupuntura é a promoção da analgesia, em que o tratamento depende muito do acupunturista, bem como do indivíduo, suas crenças e natureza da lesão, podendo resultar em vários benefícios para o atleta.

No entanto, nos estudos de Olson et al (2014), em que houve a associação entre a manipulação da coluna lombar em ciclistas e o tratamento da acupuntura, não apresentou resultados significativos na melhoria da flexibilidade do quadril ou potência destes atletas.

4 | CONCLUSÃO

Considerando-se o fato de os estudos nessa área serem ainda incipientes, sendo este estudo baseado em revisão literária, foi possível constatar que os efeitos da Acupuntura sobre a melhoria do rendimento e desempenho desportivo abrangem não somente alterações fisiológicas na estrutura física, mas também psíquica do atleta o que pode proporcionar ganhos significativos no seu desempenho e nos resultados alcançados. Dessa forma, é possível concluir que os objetivos propostos nesta pesquisa foram contemplados com êxito.

REFERÊNCIAS

BELMIRO, H.; OLIVEIRA, D.V. de; CAMIOTTI, C.M. Efeitos da acupuntura no desempenho motor de atletas. **Conexões**: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 11, n. 3, p. 176-191, jul./set. 2013. ISSN: 1983-9030.

DULCETTI JUNIOR, O. **Pequeno Tratado de Acupuntura Tradicional Chinesa**. São Paulo: Andrei LTDA, 2001.

FERREIRA, S.G. **Can acupoint S34 improve kick performance of Kickboxers? A randomized controlled prospective study**. 2015. Dissertação (Mestrado em Medicina Tradicional Chinesa), Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar - Universidade do Porto, 2015. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/82094/2/37733.pdf> Acesso: 07/11/2018.

GUO, K. et al. Comparação dos efeitos do pré-tratamento com eletroacupuntura repetida em GV20 e ST36 na fadiga em ratos. **Acupuntura em Medicina** 2015. Disponível em: <https://aim.bmj.com/content/33/6/484> Acesso: 07/11/2018.

HUANG, Li-Ping et al. Unilateral intramuscular needling can improve ankle dorsiflexor strength and muscle activation in both legs. **Journal of Exercise Science & Fitness** 13 (2015) 86-93. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1728869X15000258> Acesso: 07/11/2018.

SILVÉRIO-LOPES, S.; MOTA, M.P. Acupuntura e resistência física em exercícios repetitivos. **Motricidade**, 2015, vol. 11, n. 4, pp. 163-213.

SILVÉRIO-LOPES, S.; MOTA, M.P.G. da. Efeito da acupuntura na resistência física após exercícios repetitivos de tornozelo - estudo experimental. **R. bras. Ci. e Mov** 2018;26(1):13-21.

MA, H. et al. The Intervention Effects of Acupuncture on Fatigue Induced by Exhaustive Physical Exercises: A Metabolomics Investigation. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, Volume 2015, Article ID 508302, 11 pages <http://dx.doi.org/10.1155/2015/508302> Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2015/508302/abs/> Acesso em: 07/11/2018.

MARQUES, C.P. **Efeitos da acupuntura auricular na atividade eletromiográfica e na força da parte descendente do músculo trapézio**. 2017. Tese (Doutorado em Biologia Buco-Dental, Área de Anatomia) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Odontologia de Piracicaba – Piracicaba, SP: [s.n.], 2017.

MONIZ, P.J.L. **Avaliação da Acupuntura no desempenho no Rugby**. 2015. Artigo Científico (Mestrado Integrado em Medicina) - Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal: 2015.

MORIYA, N.M.N. **Efeito da Acupuntura sobre a Eletromiografia, Força e Resistência Muscular Localizada de membros superiores**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Medicina) – UNICEUB (Centro Universitário de Brasília). Brasília, DF: 2013.

ROCHA, A.Y.M. do A. et al. Efeito da acupuntura sobre dinamometria manual e a resistência muscular localizada de membros superiores em praticantes de exercício resistido. **Universitas: Ciências da Saúde**, Brasília, v. 13, n. 1, p. 9-15, jan./jun. 2015.

ROSSETO, S.C. **Acupuntura nos Esportes**. São Paulo: Phorte, 2009.

SFARA, M. The Use of Acupuncture in Sports Medicine. 2013. **All Graduate Plan B and other Reports**. Paper 252. Disponível em: <http://digitalcommons.usu.edu/gradreports/252> Acesso: 07/11/2018.

SILVA, R.M. **Os 13 Pontos do Demônio: Uma Análise da Terapêutica de Sun Simiao**. 2017. Trabalho de conclusão de Curso (Pós-Graduação em Acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa) – Associação Brasileira de Acupuntura – ABA. Teresina, PI: 2017.

SIQUEIRA, Ana Paula Rehme. **Eletromiografia e teste de força máxima para avaliação de protocolo de acupuntura para dor de joelho de corredores**. 2015. 88f. Dissertação (Programa de Pós Graduação em Engenharia Biomédica) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2016.

SOUZA, M.T. de; SILVA, M.D. da; CARVALHO, R. de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. 2010; 8(1 Pt 1):102-6.

ZAREI, S. et al. Acupuntura diminui a ansiedade competitiva antes de uma competição em atletas jovens: um estudo piloto randomizado controlado. **Revista de Medicina Complementar e Integrativa**, Volume 14, 2017. Disponível em: <https://www.degruyter.com/view/j/jcim.2017.14.issue-1/jcim-2015-0085/jcim-2015-0085.xml> Acesso: 07/11/2018.

CAPÍTULO 8

MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA INTERCURSO INEVITÁVEL NO CONTEMPORÂNEO MERCADO DE TRABALHO

Data de aceite: 01/11/2020

Cleia Gonçalves de Brito

Rio de Janeiro

RJ-005870

<https://orcid.org/0000-0001-8493-377X>

RESUMO: A meditação propaga-se de forma incontestável à saúde e bem-estar da população mundial. A Organização Mundial de Saúde reconhece a meditação como prática integrativa benéfica à saúde. Indubitavelmente, a meditação complementa e integra o conceito de saúde. O escopo do trabalho tem como objetivo apresentar o papel fundamental do Profissional de Educação Física no mercado promissor de trabalho em que o corpo é e está em evidência. Ou seja, um corpo que busca e sustenta à saúde integral. Embora, a meditação seja identificada como forma de aquietar a mente de maneira simples e agradável, não dispensa um profissional que esteja qualificado. Meditação e Educação Física intercurso inevitável no contemporâneo mercado de trabalho procura ampliar o conceito de sustentabilidade em comunidades carentes, desprovidas de condições de meditar. O estudo reforça sobre a necessidade da meditação, exercícios físicos que evidenciem à consciência corporal. Consequentemente, evidencia a meditação como prática integrativa pela Organização Mundial da Saúde o que corrobora ao tema do trabalho proposto. Pretende destacar o número crescente de condutas equivocadas

disponíveis em sites, igualmente, aplicativos nas mídias.

PALAVRAS-CHAVE: Meditação, Educação Física, trabalho.

MEDITATION AND PHYSICAL EDUCATION INEVITABLE INTERVENTION IN THE CONTEMPORARY JOB

ABSTRACT: Meditation has an undeniable impact on the health and well-being of the world's population. The World Health Organization recognizes meditation as an integrative practice beneficial to health. Undoubtedly, meditation complements and integrates the concept of health. The scope of the work aims to present the fundamental role of the Physical Education Professional in the promising job in which the body is and is in evidence. That is, a body that seeks and sustains integral health. Although meditation is identified as a way of quieting the mind in a simple and pleasant way, it does not dispense with a qualified professional. Meditation and Physical Education inevitable intercourse in the contemporary job seeks to expand the concept of sustainability in needy communities, lacking the conditions to meditate. The study reinforces the need for meditation, physical exercises that highlight body awareness. Consequently, it evidences meditation as an integrative practice by the World Health Organization, which corroborates the theme of the proposed job. It intends to highlight the growing number of misconducts available on websites, as well as applications in the media.

KEYWORDS: Meditation, Physical Education, Job.

1 | INTRODUÇÃO

Meditação e Educação Física espelham-se no que tange à saúde integral, assim, caminham na interface da área da saúde e promovem bem-estar, pois conduzem práticas salutares, tanto quanto, sustentabilidade à contemporaneidade. O escopo do trabalho tem como objetivo apresentar a meditação como caminho ao Profissional de Educação Física no mercado promissor de trabalho; propor a meditação como prática corporal, social e esportiva. Igualmente, orientar, praticar e ministrar aula de meditação em comunidades carentes, com frequência, desprovidas de condições de práticas meditativas. Pretende identificar a meditação como conteúdo do Profissional de Educação Física; evidenciar a meditação como prática integrativa pela Organização Mundial da Saúde. Metodologicamente, o estudo reforça sobre a necessidade da aula de meditação, exercícios físicos pela consciência corporal; destaca o mercado de trabalho com a Prática Integrativa meditação para Profissional de Educação Física. Sendo assim, meditação e Educação Física intercurso inevitável no contemporâneo mercado de trabalho pretende citar o número crescente de condutas disponíveis nas mídias que reproduzem conteúdos sobre o corpo, exercícios físicos e práticas de meditação, mas não manter como foco principal.

Meditação e Educação Física intercurso inevitável no contemporâneo mercado de trabalho tem como tela os conteúdos do Pôster da autora, em questão, apresentado durante o 35º Congresso Internacional de Educação Física – FIEP 2020, em conformidade, aos conteúdos do Artigo Científico: A Convergência da Educação Física às Práticas de Equilíbrio Energético da mesma autora apresentado no 34º Congresso Internacional de Educação Física – FIEP 2019 acrescido de conteúdos pertinentes ao tema. Essa construção pretende contribuir com aspectos mais relevantes ao mercado de trabalho do Profissional de Educação Física, quiçá, ao cidadão brasileiro.

Num recorte no tempo, os preceptores da Educação Física captaram à saúde integral como pilar do autoconhecimento dos seres humanos em consonância ao desenvolvimento da população mundial. Consequentemente, a tela panorâmica brasileira descortinou-se ao movimento corporal saudável e integral. Mas, a difusa prática dos exercícios físicos num país tipicamente tropical, passou a movimentar a engrenagem de corpos em busca de saúde. De forma impactante, práticas de equilíbrio energético aumentam em demasia, haja vista, as mídias sociais. Países como Brasil, Portugal, Espanha, Alemanha, USA, dentre outros lançaram um olhar mais abrangente aos exercícios físicos e às práticas de equilíbrio energético.

Por tradição, Índia, China e Japão, inspiraram adeptos que atravessaram oceanos em busca de mais informações sobre técnicas milenares que contribuíram para o bem-estar. Outrossim, a superação de limites do corpo, performance, equilíbrio mente, espírito e corpo, aparentemente, causaram impactos sociais. O artigo propõe o movimento impreterível da Educação Física favorável aos princípios, valores, atitudes e conhecimento sobre o

movimento humano com Profissional de Educação Física apto, qualificado e habilitado. Propõe ampliar o conceito de sustentabilidade em comunidades carentes, desprovidas de condições de meditar.

O escopo do artigo está dividido em seções. Progressivamente, pretende-se relatar de forma lacônica o histórico da Educação Física no Brasil; comentar de forma sucinta sobre a meditação; fazer uma abordagem sobre o Profissional de Educação Física no Brasil e narrar a respeito do distanciamento da Educação Física na prática de equilíbrio energético, meditação, numa curta abordagem. As publicações seguiram ordem cronológica até 2019. As consultas foram conduzidas nas bases de dados: Google Acadêmico e sites. Como critérios de inclusão foram considerados trabalhos em língua portuguesa e língua estrangeira, com resumos, artigos, obras publicadas no Brasil e exterior. Como critérios de exclusão foram desconsiderados trabalhos sem resumos. Metodologicamente, o artigo reforça à necessidade de utilizar a prática de equilíbrio energético, meditação, por intermédio da pesquisa bibliográfica. Justifica-se esse artigo pela falta de convergência da Educação Física no gerenciamento dos exercícios físicos e no distanciamento do Profissional de Educação Física junto aos órgãos competentes.

2 | HISTÓRICO LACÔNICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A Constituição Federal Brasileira remete-nos ao conhecimento sobre os direitos dos cidadãos brasileiros à saúde, “Saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doenças e de outros agravos. (BRASIL, 2002, p.122)

Consequentemente, profissionais de grande garbo na área da saúde, como, os da Educação Física perceberam a extensão necessária da concepção dos princípios qualitativos de bem-estar para o cidadão brasileiro, pois as adversidades dos espaços geográficos do território, tanto quanto, aspectos climáticos; grupos sociais heterogêneos; mercado de trabalho competitivo com direitos e deveres à saúde preservados por lei estavam distantes dos indivíduos mais simples, desprovidos de recursos às práticas de atividades físicas com profissionais habilitados.

A Educação Física conquistou o direito de germinar saúde à sociedade brasileira. Sendo assim, o Profissional de Educação Física no Brasil, antes da profissão ser regulamentada, expandiu a atenção sobre os indicadores com incremento à saúde integral.

Os Profissionais de Educação Física obtiveram os exercícios físicos profissionais regulamentados junto aos órgãos competentes, de forma ética e zelosa, a Educação Física somou competências. Desse modo, as perspectivas profissionais ampliaram o mercado de trabalho com o aprimoramento científico, cultural, e, naturalmente, os profissionais em discussão expandiram o conceito de saúde. Contudo, sociedades ativas, ambientes ativos, pessoas ativas e sistemas ativos carecem de Profissionais de Educação Física mais ativos no mercado contemporâneo de trabalho.

Cabe ao Profissional de Educação Física acompanhar, participar, zelar, de forma ética, à demanda da profissão regulamentada, algo raro, na esfera global.

Art. 1º - O Conselho Federal de Educação Física – CONFEF, pessoa jurídica de direito público interno sem fins lucrativos com sede e Foro na cidade do Rio de Janeiro/RJ e abrangência em todo o Território Nacional, e os Conselhos Regionais de Educação Física – CREFs, com sede e Foro na Capital de um dos Estados por ele abrangidos ou no Distrito Federal, são autarquias especiais, criados pela Lei Federal nº. 9.696, de 1º de setembro de 1998, publicada no Diário Oficial da União em 02 de setembro de 1998, com personalidade jurídica e autonomia administrativa, financeira e patrimonial, organizadas de forma federativa como Sistema CONFEF/CREFs. < <https://www.confef.org.br/confef/legislacao/46>>

Os sites dos CREFs (CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA) disponibilizam a relação nominal dos Profissionais de Educação Física habilitados e aptos ao exercício da profissão.

Em momentos de sociedades híbridas, aparentemente descartáveis, o resgate à dignidade cultural carece de profissionais com olhar mais consciente ao movimento humano. Onde as memórias e o imaginário giravam os olhares para o contador de histórias; na respiração ofegante da criança que terminava uma atividade recreativa, ou quando, não continham as gargalhadas altas que alegravam os ambientes escolares; nos idosos com dificuldades, mas nos idosos saudáveis também.

3 | MEDITAÇÃO

A meditação cruzou os mares no ir e vir dos povos, mas os sistemas de meditação, como: Cristã, Transcendental, Budista, Zazen, Vipassana, Mindfulness e as traduções das teorias das práticas meditativas romperam barreiras linguísticas.

O sânscrito utilizado na meditação com mantras proveniente da família indo-europeia foi utilizado na Antiguidade entre os povos do Norte da Índia. Fato ocorrido por nômades cujo legado cultural transmitido oralmente, por milênios. Os povos utilizaram uma língua védica, anterior ao sânscrito, para assuntos sagrados. Portanto, as traduções acarretaram alterações no que tange ao vocabulário usado e transmitido oralmente, por milênios. “ O vocabulário sânscrito deriva, em grande parte, da língua védica, assim como sua gramática, somada às muitas contribuições das línguas mais antigas da Índia. (PATANJALI, 2015, p. 136)

Lendas, contos, ensinamentos transmitidos oralmente por séculos e séculos antecederam a meditação registrada por copistas da memorável história das práticas meditativas. “Ao longo de décadas, o homem busca sua natureza. Entretanto, o que está nele mesmo, na própria natureza, o homem procura fora da percepção individual.” (BRITO, 2019, p. 24)

Por tradição, no imaginário social, a prática meditativa remete-nos aos hábitos e costumes dos respeitáveis países como Índia, China e Japão. Entretanto, no Ocidente, os representantes da Igreja propagaram a meditação do sistema cristão pela contemplação das imagens sagradas. Provavelmente, as práticas meditativas tenham cruzado os oceanos sem profissionais discorrendo sobre o assunto. Com o passar do tempo, a meditação despertou os profissionais da área da saúde sobre quem medita. Porém, “Harmonia não é uniformidade; é sempre uma ação recíproca de vários motivos diferentes, cada um mantendo sua identidade separada e sustentando a melodia resultante dessa identidade.” (BAUMAN, 2008, p. 123)

A Organização Mundial de Saúde reconhece a meditação como prática integrativa benéfica à saúde; entretanto, evidencia à falta da prática de atividade física. Indubitavelmente, a meditação complementa e integra o conceito de saúde. Contudo, num país cuja diversidade acompanha o tempo e o povo, o Profissional de Educação Física que falava sobre corporeidade, imaginário social deparou-se com uma sociedade carregada de práticas virtuais, mas carente de profissionais nesse hiato de informações. Contudo, as mídias confiáveis favorecem ao conhecimento mais dinâmico, onde corpo e cérebro marcham em passos largos com diligência, com profissionais competentes. A “saúde”, tal como definida pela OMS (Organização Mundial da Saúde), vai além da ausência de doença ou da existência de alguma incapacitação para incluir “bem-estar, físico, mental e social completo.” (GOLEMAN, 2017, p.231)

4 | MEDITAÇÃO E O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A meditação e o Profissional de Educação Física no mercado de trabalho como Prática Integrativa elucida os porquês sem respostas às práticas meditativas, pois amplia à consciência corporal. Assim, o conceito de saúde atenderia ao conceito de inclusão social nas comunidades carentes, desprovidas de condições de meditar com compromisso. “Uma lente mais ampla para o nosso foco abrange sistemas globais, considera as necessidades de todos, inclusive dos pobres e fracos, e olha para muito adiante do tempo.” (GOLEMAN, 2014, p. 249)

Repensar, inovar, perceber as artificialidades do cotidiano não impediram o desenvolvimento de gerações como os Baby Boomers, as Gerações, X, Y e Z, nem tampouco, à geração Millennials. Portanto, meditar e os exercícios físicos contribuíram para a contemporaneidade. “O desenvolvimento de sucessão eficaz envolve um plano formal individualizado para cada trabalhador – não uma abordagem tamanho único.” (GRUBB, 2018, p.151)

O número crescente de condutas equivocadas disponíveis nas mídias, igualmente emergiram sem parâmetros de organização. Entretanto, evidenciaram excelentes conteúdos, novas possibilidades de conhecimento científico e cultural também. “Um problema não pode ser resolvido em seu próprio plano.”(KRISHNAMURTI, 2018, p.109)

O Profissional de Educação Física promoveu o que o cidadão esperava sobre a saúde integral, de forma holística, sem que descaracterizasse a essência das características latinas. Mas, percebeu os benefícios da meditação com informação adequada e capacitada. Logo, passaram a promover bem-estar com exercícios físicos, tanto quanto, sustentabilidade à contemporaneidade. “A compreensão adequada da realidade gera uma atitude mental correta e um comportamento que, a cada momento, está de acordo com essa compreensão.” (RICARD, 2018, p. 180)

5 | CONCLUSÃO

Indivíduos empenhados em difundir técnicas como Meditação devem ser respeitados, mas carece lembrar que tais técnicas fazem uso de exercícios físicos. Fato, que converge na Educação Física. Entretanto, à falta de uniformidade pode acarretar, ao longo do tempo, o caos. Acentua-se ao indumento, que algumas profissões abarcam às práticas de equilíbrio energético como métodos simples. Desde de que os profissionais em questão realizem cursos de capacitação de equilíbrio energético.

O ascetismo exacerbado contribui de forma excludente o bem-estar da população, pois de forma equivocada, o indivíduo agrega excesso de informação, mas sem o acompanhamento de um profissional competente, zeloso e com qualidade técnica para discernir entre saúde, modismo e mercado.

Tornar-se-á cômico de si mesmo, o Profissional de Educação Física que antes de lutar, perceber que carece enriquecer e subvencionar a si mesmo.

Quando deixar de saltar, e, utilizar o salto como um meio de voar não mais alto; porém, voar aos reveses da provocação atemporal do corpo como condutor da saúde integral. Outrossim, identificar a convergência existente da Educação Física com as práticas de equilíbrio energético como ponto de inclusão.

À falta de contemporaneidade remete-nos à ausência de competências básicas dos órgãos vigentes para direcionar a meditação às aulas de Educação Física. Igualmente, ao Profissional de Educação Física que está qualificado e habilitado para área da saúde.

Contamos com profissionais de uma geração independente, empreendedora que aprecia resultados rápidos. As parcerias instantâneas tornaram-se protagonistas de conexões geracionais. As sociedades são ativas, participativas em ambientes ativos e sustentáveis.

De certo que o pretense artigo roga por uma pesquisa randomizada ao largo da cultura da sociedade voltada à saúde. Contudo, estima-se prestigiosas pesquisas sobre meditação e Educação Física no contemporâneo mercado de trabalho.

Haja vista, a inclusão da Prática Integrativa, meditação, pela Organização Mundial de Saúde. O que pontua à atenção do Profissional de Educação Física nesse contemporâneo mercado de trabalho.

As Práticas Integrativas e Complementares, como o próprio nome informa, contribuem com o tratamento médico, mas não o substitui. Por conseguinte, tais considerações envolvem métodos complexos, procedimentos produzidos pela percepção de aspectos relacionados ao comportamento humano, saúde integral, tanto quanto, à anatomia e fisiologia humana. Portanto, conhecimentos teóricos e práticos atrelados ao profissional da saúde.

O termo alternativo foi utilizado por décadas, mas ao ser substituído por práticas integrativas, a expressão apontou para os profissionais qualificados e habilitados da área da saúde. Cabe lembrar que, as práticas integrativas conduzem ao conhecimento profundo do corpo humano. Os conceitos sobre campo eletromagnético do corpo, características do corpo humano, biomecânica. O movimento humano observado, analisado e acompanhado em aspectos físicos, psíquicos e espirituais. “A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, publicada em 2006, instituiu no Sistema Único de Saúde (SUS) abordagens de cuidado integral à população por meio de sistemas complexos.” <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/42817>.

A meditação faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). O trabalho não pretende excluir profissionais, mas atentar para as palavras percorridas no texto publicado: “Abordagens de cuidado integral à população por meio de sistemas complexos”; de fato, “sistemas complexos”, como a meditação.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt, 1925- **A sociedade individualizada: vidas contadas e histórias vividas** – Zygmunt Bauman; tradução Josje Gradel. – Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 5 de outubro de 1988 / obra coletiva de autoria da Editora Saraiva com a colaboração de Antonio Luiz de Toledo Pinto, Márcia Cristina Vaz dos Santos Windt e Livia Céspedes. – 29. ed. atual. e ampl. – São Paulo: Saraiva, 2002. – (Coleção Saraiva de legislação).

BRITO, Cleia Gonçalves de. **A convergência da Educação Física às práticas de equilíbrio energético**. Cleia Gonçalves de Brito, DOI: 10.16887/89.a1.72 - In: 34º Congresso Internacional de Educação Física – FIEP 2019 ISSN-0256-6419, Foz do Iguaçu, Paraná, 12 a 15 de janeiro de 2019. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin>> Acesso em: 29/08/2020. v. 89, n. 1 (2019)> **BRITO**.

CONFED. **Conselho Federal de Educação Física**. Regulamentação. <<https://www.confef.org.br/confef/legislacao/46>> Acesso em: 28/08/2020.

DESIKACHAR, T.K.V. **O coração do yoga: desenvolvendo a prática pessoal** – T.K.V. Desikachar; tradução Greice Costa. – 2.ed. – São Paulo: Mantra, 2018.

GOLEMAN, Daniel. **A ciência da meditação: Como transformar o cérebro, a mente e o corpo** / Daniel Goleman e Richard J. Davidson; tradução Cássio de Arantes Leite. – 1.ed. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

_____. **Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso** – Daniel Goleman; tradução Cássia Zanon. – 1.ed. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.

GRUBB, Valerie M. **Conflito de gerações e estratégias para gerenciar quatro gerações no ambiente de trabalho** / Valerie M. Grubb; tradução Afonso Celso da Cunha Serra. – 1.ed. – São Paulo: Autêntica Business, 2018.

KRISHNAMURTI, J. (Jiddu), 1895-1986) **Seu universo interior** / Jiddu Krishnamurti; tradução Sandra Martha Dolinsky. -1.ed. - São Paulo: Planeta, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **No Rio de Janeiro, 58 municípios utilizam práticas integrativas no tratamento de pacientes do SUS**. Ministério da Saúde. <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/42817-no-rio-de-janeiro-58-municipios-utilizam-praticas-integrativas-no-tratamento-de-pacientes-do-sus>> Acesso em 28/08/2020.

PATANJALI. **Os yoga sutras de Patanjali**. Tradução do sânscrito e comentários: Carlos Eduardo G. Barbosa. 1.ed. - São Paulo: Mantra, 2015.

RICARD, Matthieu. **Cérebro e meditação: diálogos entre o budismo e a neurociência** – Matthieu Ricard, Wolf Singer; tradução de Fernando Santos. –São Paulo: Alaúde Editorial, 2018.

CAPÍTULO 9

SAÚDE COLETIVA COMO CONTEÚDO CURRICULAR NA FORMAÇÃO DO BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Data de aceite: 01/11/2020

Adriano Matos Cunha

Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública e Saúde da Família
Centro Universitário INTA- UNINTA

Rafaele Aragão dos Santos

Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública e Saúde da Família
Centro Universitário INTA- UNINTA

RESUMO: Nos últimos anos, a Educação Física (EF), ficou bem mais presente na saúde pública brasileira, através da criação do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), hoje Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF-AB), destacando em suas diretrizes a necessidade de preparar os alunos para atuação na saúde coletiva. Objetivo: Avaliar a preponderância da disciplina de Saúde Coletiva (SC) na formação do Bacharel em Educação Física das Instituições de Ensino Superior (IES) públicas e privadas, segundo dados do Ministério da Educação. Métodos: Mediante análise dos currículos dos dez melhores curso de educação física (bacharelado), de acordo com o índice Geral de Cursos (IGC), foi realizado uma pesquisa dos documentos oficiais que respondessem os requisitos das Diretrizes Curriculares para o dito curso de graduação. Resultados: Apresentaram que, das IES avaliadas, apenas duas ofertam claramente a disciplina de SC na grade curricular, embora sendo uma indicação clara nas diretrizes

da formação ocupacional desse profissional. Conclusão: De fato, faz-se necessário, uma atualização nas grades curriculares do curso de educação física na modalidade bacharelado, inserindo a disciplina de SC, oportunizando assim, o egresso, a ter contato com essa área de atuação.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Coletiva, Conteúdo Curricular, Educação Física.

COLLECTIVE HEALTH AS A CURRICULUM CONTENT IN BACHAREL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT: In recent years, Physical Education (PE) has been much more present in Brazilian public health, through the creation of the Family Health Support Center (NASF), today Extended Family Health Center (NASF-AB), highlighting in its guidelines the need to prepare students for performance in public health. Objective: To evaluate the preponderance of the Collective Health (SC) discipline in the formation of the Bachelor of Physical Education in public and private Higher Education Institutions (HEI), according to data from the Ministry of Education. Methods: Through analysis of the curricula of the top ten physical education (baccalaureate) courses, according to the General Course Index (IGC), a survey of official documents that met the requirements of the Curriculum Guidelines for said undergraduate course was conducted. Results: They presented that, of the evaluated HEIs, only two clearly offer the discipline of CS in the curriculum, although it is a clear indication in the guidelines of occupational training of this professional. Conclusion: In fact, it is necessary

to update the curricula of the physical education course in bachelor degree, inserting the discipline of SC, thus enabling the egress, to have contact with this area.

KEYWORDS: Public Health, Curriculum Content, Education Physics.

1 | INTRODUÇÃO

O Sistema Único de Saúde (SUS), foi criado com a Lei 8080/90, que ficou conhecida como a Lei Orgânica da Saúde, firmando os princípios da equidade, universalidade e integridade, abandonando o método hospitalocêntrico, modelo antes de 1988, que visava apenas a parte curativa, de forma privada e centralizada. Foi então que, a partir dos anos 90, a saúde passou a ser "um direito de todos e dever do Estado", fazendo dela, uma área preventiva, descentralizada e garantindo o atendimento público de saúde.

Por meio da Portaria nº 692/94 em 1994, criou-se o Programa de Saúde da Família (PSF), objetivando a promoção, prevenção, reabilitação e melhoria da saúde, focando sempre a família. Anos depois, o PSF passou a ser denominada Estratégia de Saúde da Família (ESF), não passando a ser apenas um "programa", mas uma estratégia de melhorias de diversas enfermidades, mas sem perder o foco na promoção e prevenção de doenças e agravos à saúde. A ESF possui diversos profissionais, entre eles: médico, enfermeiro, técnica de enfermagem, e agentes comunitários de saúde (ACS)

Em 24 de janeiro de 2008, através da Portaria GM nº 154, o Governo Federal criou e iniciou a implantação do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), que atua diretamente com a ESF, que é a porta de entrada para os demais níveis de atenção à saúde.

"Um NASF deve ser constituído por uma equipe multiprofissional que atuam em conjunto com os profissionais das equipes de Saúde da Família, compartilhando e apoiando as práticas em saúde nos territórios sob responsabilidade das ESF". (Brasil. Diretrizes do Nasf. Ministério da Saúde, 2009, pág. 07, vol.01).

É dentro dessa equipe, que atua o Profissional de Educação Física (PEF), o qual por meio da Lei 9.696/98 garantiu o direito de atuar dentro da saúde, conquistando cada vez mais espaço e credibilidade como profissional, além do esporte e da educação.

Conforme Resolução CONFED (2002) "O Profissional de Educação Física é especialista em atividade física, nas suas diversas manifestações – ginástica, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento físico-corporal dos seus beneficiários, visando a consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais,

contribuindo ainda, para a consecução da autonomia, da auto-estima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo”.

No ano de 2011, o Ministério da Saúde (MS) através da Portaria nº 719, de 7 de abril, criou o Programa Academia da Saúde, resultando em mais um espaço de promoção e prevenção à saúde, onde o PEF é o principal ator dessa intervenção no acesso a prática de atividade física.

Ainda existem cidades que não aderiram ao programa, mas sabemos que implantar a Academia da Saúde é necessário, para garantir uma melhor qualidade de vida da população no combate principalmente das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), isso é um dos objetivos do milênio para as políticas de promoção da saúde.

A inclusão do PEF sem regulamentação na ESF ocorreu no ano de 2000, na cidade de Sobral no Estado do Ceará, através da Secretaria de Desenvolvimento Social e da Saúde, provindo a decisão da gestão local, onde se tinha uma visão de futuro, isto é, pensou-se em uma saúde que promovesse a qualidade de vida da população sobralense, servindo de um modelo para o País.

Segundo Lucena et al. (2004) “A inserção do Profissional de Educação Física na Estratégia Saúde da Família em 2000, intervindo na comunidade com ações de prevenção de doenças e promoção da saúde, foi relevante no sentido de sensibilizar os gestores, para a importância da contribuição do trabalho desse profissional desenvolvendo ações interdisciplinares nas UBS, aumentando, portanto, o quadro de profissionais da categoria”

Foi em 2005 que o Governo Federal começou a se preocupar em ações de promoção e prevenção a saúde, inserindo aos poucos Profissionais de Educação Física na Atenção Primária a Saúde (APS), realizando seleções de projetos do SUS, fazendo as demais profissões se mostrarem conscientes da inserção do PEF nesse nível de atenção à saúde.

Na opinião de Cecim e Feuerwerker (2004), "há necessidade de mudanças na graduação das profissões de saúde, tendo como eixo norteador a integralidade da atenção". É preciso uma reorganização dos currículos de educação física, para assim, poder auxiliar o sistema de saúde vigente em nosso país, pois o que se percebe é que, ainda existem barreiras para o PEF adentrar na saúde pública.

Esta pesquisa, de natureza exploratória qualitativa, teve como finalidade, avaliar, por meio de estudo das diretrizes curriculares dos 10 melhores cursos de bacharelado em educação física do país, de acordo com a classificação do Ministério da Educação. Será averiguado se há ou não na grade curricular da graduação, disciplina de saúde coletiva. Para a realização da pesquisa, utilizamos as obras: CECIM E FEUERWERKER (2004), LUCENA ET AL. (2004)

2 | OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Avaliar a preponderância da disciplina de SC na formação do Bacharel (B.^{el}) em Educação Física das IES públicas e privadas, segundo dados do Ministério da Educação.

2.2 Objetivos Específicos

Analisar as matrizes curriculares dos cursos de educação física, na modalidade bacharelado, segundo avaliação do IGC e CPC.

Constatar a presença da disciplina de SC na grade curricular dos cursos de educação física (bacharelado).

3 | AS REESTRUTURAÇÕES CURRICULARES DA EDUCAÇÃO FÍSICA BRASILEIRA

Para chegar até os dias atuais, o curso de Educação Física, percorreu vários marcos transitórios, regulamentações e modalidades alteradas ao longo dos anos, e de lá para cá, muita coisa mudou, desde a forma de lecionar a disciplina, como a inserção em outros espaços.

Com o Decreto nº 1212/39 a Câmara dos Deputados criou a Escola Nacional de Educação Física e Desporto (ENEFD), na Universidade do Brasil, que foi considerado o marco histórico do Curso de Educação Física. O curso tinha duração de 02 (dois) anos, onde formava técnico desportivo, instrutor de massagem e médico da educação física e do desporto. Tinha como finalidade:

- 1) Formar pessoa técnica em educação física e desporto;
- 2) Imprimir ao ensino da educação física e dos desportos, em todo país, unidade teórica e prática;
- 3) Difundir de modo geral, conhecimentos relativos à educação física e aos desportos;
- 4) Realizar pesquisas sobre educação física e os desportos, indicando os métodos mais adequados à sua prática no país.

Em 1945, o Decreto-Lei nº 8.270, altera as disposições do Decreto nº 1212/39, alterando de 02 (dois), para 03 (três) anos a duração do curso de educação física e incluindo formação profissional para a educação física infantil.

Com a resolução do Conselho Federal de Educação - CFE 69/1969, deixa claro que, a formação dos professores em educação física outorgava o título de Licenciado em Educação Física e Técnico em Desporto. Esse último, além das disciplinas ofertadas pelas as matérias básicas e profissionais, o egresso teria que cursar mais duas disciplinas de sua escolha, da área do desporto, ofertada pela a escola, para a obtenção também do título de Técnico Desportivo. O curso tinha de 03 (três) a 05 (cinco) anos.

Apartir da Resolução CFE 03/1987, as instituições de ensino superior (IES), deveriam ofertar o curso de educação física na modalidade Bacharelado e/ou Licenciatura, sendo o currículo elaborado pelas as próprias faculdades, permitindo assim, que o profissional pudesse atuar nos campos da educação escolar e nos ambientes não-escolar.

A origem do bacharelado foi em tese uma conquista, uma vez que, visava fortalecer os profissionais de educação física (PEF) em seu processo de profissionalização, mas também, foi considerado um problema, pois muitas IES continuavam formando muitos PEF com a qualificação de licenciado em educação física (licenciatura plena), podendo atuar dentro e fora do ambiente escolar.

Atualmente, a legislação vigente na formação dos professores de educação física, é dos anos de 2001 e 2002, já a de 2004 é referente a graduação em Educação Física, conforme o Parecer CNE/CES 058/2004 e a Resolução CNE/CES 07/2004. Vale salientar que, nessa nova regulamentação, quem deve atuar na docência na Educação Básica, é o licenciado em Educação Física, já o bacharel atua nos espaços não-escolar. Sendo assim, o estudante que quiser atuar em ambos espaços, deverá possuir dois diplomas (um como licenciado e outro como bacharel), confirmando que, concluiu graduações distintas.

Conforme o Ministério da Educação, o bacharelado em educação física é ofertado por 189 IES, na modalidade presencial e de forma gratuita, já de forma gratuita e em formato educação a distância (EAD), não são ofertadas. No modo licenciatura, o curso de educação física no formato presencial e gratuito é ofertado em 439 IES e em 15 a distância, do mesmo modo, gratuito.

No formato EAD e particular, o curso de bacharelado em educação física é ofertado em 03 (três) universidades, e em 1.630 na forma presencial e não gratuito.

4 | METODOLOGIA

As informações foram coletadas através do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), que é uma instituição federal, vinculado ao Ministério da Educação (MEC), que proporciona estudos, avaliações e pesquisas no que se refere ao Sistema Educacional Brasileiro, produzindo informações confiáveis a quem investigar.

A relação das instituições de ensino superior (IES) foi encontrada no Índice Geral de Cursos (IGC), no Conceito Preliminar do Curso (CPC) e na avaliação do MEC do ano de 2016, que foi atualizado em 11/04/2018. O IGC é um indicador de qualidade que reconhece o desempenho das IES públicas e particulares, entre outros parâmetros. O cálculo do IGC é realizado anualmente e combinado com o resultado do Exame Nacional de Desempenho de Estudante (ENADE), que também é calculado anualmente, por grupos de áreas de conhecimento e analisa o desempenho dos formandos.

A prova do ENADE serve de forma resumida para formar o índice Conceito Preliminar de Curso (CPC), como também, outros fatores são usados para formarem tal

índice, como por exemplo, formação dos professores (especialistas, mestres, doutores, pós-doc), qualidade dos laboratórios e bibliotecas (infraestrutura), quando aplicável, além da organização do curso, entre outros.

O IGC é um instrumento estruturado com base numa média ponderada, variável, das notas dos cursos de graduação e pós-graduação de cada instituição, onde a IES que alcançar de três a cinco pontos, responde de forma satisfatória, abaixo de dois, o desempenho é insatisfatória.

5 | RESULTADOS E DISCUSSÕES

Baseado na coleta de dados, as tabelas 1 e 2, apresentam as instituições que obtiveram as maiores e melhores notas do curso de educação física na modalidade bacharelado, em 2016.

A partir do que foi coletado, foi realizado uma análise das diretrizes curriculares do referido curso nas universidades, analisando se existia a disciplina de Saúde Coletiva na grade curricular.

Das IES analisadas, um total de 20 (vinte), apenas 02 (duas), possuía em sua matriz curricular, a disciplina de Saúde Coletiva, uma com a carga horária de 45 horas e outra com carga horária não informada, como mostra as tabelas 3 e 4.

Através do que foi explanado, é possível confirmar que, as IES que possuem o curso de educação física na modalidade bacharelado, ainda não oferecem a disciplina de Saúde Coletiva, fazendo com que muitos PEF desconheçam essa área de atuação e/ou sintam-se incapazes de intervir nesse campo.

6 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Regulamentada pelo Conselho Nacional de Saúde, através da resolução nº 218 de 06 de março de 1997, o Profissional de Educação Física encontra-se entre as 19 profissões que compõem a área da saúde, porém, conforme os resultados explanados, pouco se oferta a disciplina de Saúde Coletiva no bacharelado em Educação Física nas IES.

Vale ressaltar que, o Sistema Único de Saúde (SUS), passa por longas transformações e desafios, buscando assim, diminuir as questões de saúde do Brasil. Então, faz-se necessário, que as IES repensem nas estruturas curriculares dos cursos de Educação Física (bacharelado), atualizando os mesmos no novo modelo de atuação profissional, pois, o que se percebeu é que, as matrizes curriculares encontram-se defasadas, sem compatibilidade entre teoria e realidade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Cadernos de atenção básica: diretrizes do NASF. 2009. Disponível em: <<http://www.https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/pesquisa/simples/CADERNOS%20DE%20ATEN%C3%87%C3%83O%20B%C3%81SICA/1030>> Acesso: 18 de agosto de 2019.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. Parecer **CNE/CES 584/2018**. Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de Graduação em Educação Física. Brasília. Disponível: <<https://abmes.org.br/legislacoes/detalhe/2653/portaria-mec-n-1.349>> Acesso. 06 de agosto. 2019.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO - Sistema e-MEC. Disponível em: <<http://emec.mec.gov.br/>>. Acesso em: 18 de agosto de 2019.

Ceccim RB, Feuerwerker LCM. **O Quadrilátero da Formação para a Área da Saúde: Ensino, Gestão, Atenção e Controle Social**. Physis. 2004;14(1):41-65. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/physis/v14n1/v14n1a04.pdf>>. Acesso em: 02 de setembro. 2019

CONFEE – Conselho Federal de Educação Física. **NOTA TÉCNICA N° 003/2010. EMENTA: Esclarecimentos acerca de cursos de Educação Física nos graus Bacharelado e Licenciatura**. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/confef/conteudo/491>>. Acesso em: 18 de agosto. 2019

CONFEE – Conselho Federal de Educação Física. Resolução nº 046 / 2002. **Intervenção do profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro. 2002. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82> Acesso. 06 de agosto. 2019

INEP - Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Atividades na educação superior**. Disponível em: <<http://portal.inep.gov.br/web/guest/inicio>>. Acesso em: 08 de agosto. 2019

LUCENA, D.; BORGES, K. E. de L. e; AGUIAR, M. A.; ALCÂNTARA, F.; MADRUGA, J. G.; LOMEO, R. **A Inserção da Educação Física na Estratégia Saúde da Família em Sobral/ Ce**. Sobral, 2004. Disponível em: <<http://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/viewFile/126/118>> Acesso. 06 de agosto. 2019

TABELAS

Nome da Instituição de Ensino Superior	Categoria Administrativa	Município do Curso e UF	IGC Contínuo
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)	Pública	Campinas (SP)	4,3745
Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)	Pública	Porto Alegre (RS)	4,2986
Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)	Pública	Minas Gerais (MG)	4,2263
Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)	Pública	Rio de Janeiro (RJ)	4,1069
Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)	Pública	São Paulo (SP)	4,0750
Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)	Pública	Florianópolis (SC)	4,0746
Universidade Federal de Lavras (UFLA)	Pública	Lavras (MG)	4,0006
Universidade Federal de Viçosa (UFV)	Pública	Viçosa (MG)	3,9991

Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR)	Pública	São Carlos (SP)	3,9941
Universidade de Brasília (UNB)	Pública	Brasília (DF)	3,9582

Tabela 1: Os melhores cursos de bacharelado em educação física conforme avaliação do Índice Geral de Cursos (IGC)

Nome da Instituição de Ensino Superior	Categoria Administrativa	Município do Curso e UF	IGC Contínuo
Faculdade Nobre de Feira de Santana (FAN)	Privada	Feira de Santana (BA)	4,4974
Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT)	Privada	Itapeva (SP)	4,1468
Faculdade Brasileira (MULTIVIX VITÓRIA)	Privada	Vitória (ES)	4,0423
Faculdade Atenas	Privada	Paracatu (MG)	3,9898
Universidade Paulista (UNIP)	Privada	Araraquara (SP)	3,9834
Universidade Paulista (UNIP)	Privada	São Paulo (SP)	3,9293
Universidade Paulista (UNIP)	Privada	Limeira (SP)	3,9156
Universidade Paulista (UNIP)	Privada	São José do Rio Pardo (SP)	3,8557
Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)	Privada	Várzea Grande (MT)	3,8259
Centro Universitário de Grande Dourado (UNIGRAN)	Privada	Dourados (MS)	3,8203

Tabela 2: Os melhores cursos de bacharelado em educação física conforme avaliação do Conceito Preliminar de Curso (CPC)

Nome da Instituição de Ensino Superior	Disciplina	Carga Horária
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)	Saúde Coletiva e Performance Humana	Não informada
Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)	Não existe	-
Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)	Não existe	-
Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)	Não existe	-
Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)	Não existe	-
Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)	Não existe	-
Universidade Federal de Lavras (UFLA)	Não existe	-
Universidade Federal de Viçosa (UFV)	Educação Física e Saúde Coletiva	45 horas
Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR)	Não existe	-
Universidade de Brasília (UNB)	Não Existe	-

Tabela 3: Instituições de Ensino Superior (de acordo com avaliação do IGC) com disciplina de saúde coletiva

Nome da Instituição de Ensino Superior	Disciplina	Carga Horária
Faculdade Nobre de Feira de Santana (FAN)	Não existe	-
Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT)	Não existe	-
Faculdade Brasileira (MULTIVIX VITÓRIA)	Não existe	-
Faculdade Atenas	Não existe	-
Universidade Paulista (UNIP)	Não existe	-
Universidade Paulista (UNIP)	Não existe	-
Universidade Paulista (UNIP)	Não existe	-
Universidade Paulista (UNIP)	Não existe	-
Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)	Não existe	-
Centro Universitário de Grande Dourado (UNIGRAN)	Não existe	-

Tabela 4: Instituições de Ensino Superior (de acordo com avaliação do CPC) com disciplina de saúde coletiva.

CAPÍTULO 10

TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS E ATIVIDADE FÍSICA NA PERSPECTIVA DA SAÚDE COLETIVA

Data de aceite: 01/11/2020

Data de submissão: 04/09/2020

Araceli dos Santos Nascimento

Universidade do Estado do Pará, Licenciatura
Plena em Educação Física, Santarém, Pará.
<http://lattes.cnpq.br/3689996680212296>

Ingrid Coelho de Jesus

Universidade do Estado do Pará, Licenciatura
Plena em Educação Física, Santarém, Pará.
<http://lattes.cnpq.br/4513300118490838>

Nayara Katherine Alencar dos Santos

Universidade do Estado do Pará, Curso de
Educação Física, Santarém, PA, Brasil
<https://orcid.org/0000-0003-0086-408X>

Sara Sabrina Gomes Jorge

Universidade do Estado do Pará, Licenciatura
Plena em Educação Física, Santarém, Pará.
<http://lattes.cnpq.br/1499345139633314>

RESUMO: Para alcançar o pleno bem-estar é necessário que homem esteja em sintonia na sua totalidade, além da saúde física, destaca-se a saúde mental onde o sujeito deve se comportar de maneira adequada no meio onde vive e não possuir uma relação fora dos padrões da sociedade. Os indivíduos que possuem alguma doença psíquica, exercitam-se menos que os ditos normais por diversos fatores, como a própria patologia que pode afetar a motricidade deste. Contudo, a Atividade Física pode ser um importante instrumento no tratamento de doenças psíquicas trazendo benefícios ao paciente. Neste

contexto, a Saúde Coletiva busca atender o sujeito não somente no seu aspecto biológico, como na esfera social, indo além da perspectiva do atendimento clínico curativo, buscando a interdisciplinaridade, reunindo profissionais especializados para compreender os processos de saúde na sociedade. Mediante essas afirmações, o objetivo deste estudo é verificar como a Atividade Física pode influenciar na qualidade de vida dos indivíduos com transtornos mentais. Para isso, realizou-se uma revisão bibliográfica de artigos publicados em periódicos que demonstraram a importância desta e como poderia proporcionar a indivíduos com transtornos mentais como o autismo e a esquizofrenia uma grande melhora na comunicação social, estimulando suas capacidades motoras básicas e o desenvolvimento da autonomia. Também pode-se verificar que um programa de hidroginástica pode auxiliar no tratamento da depressão e redução nos níveis de ansiedade principalmente em um grupo de idosos sedentários, pois esta auxilia no aumento de massa muscular, elevando sua autoestima, contribuindo para as relações psicossociais. Diante deste trabalho foi possível concluir que a atividade física pode funcionar como um importante instrumento, no tratamento de pessoas com patologias psíquicas colaborando para aumento da autoestima, da criatividade e da socialização do indivíduo melhorando sua qualidade de vida a partir da concepção de totalidade e que este deve buscar a harmonia entre corpo e mente.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Coletiva, Transtornos Psiquiátricos, Atividade Física.

PSYCHIATRIC DISORDERS AND PHYSICAL ACTIVITY FROM THE COLLECTIVE HEALTH PERSPECTIVE

ABSTRACT: To achieve full well-being it is necessary that man be in tune in his totality, besides physical health, mental health stands out where the subject must behave properly in the environment where he lives and not have a relationship outside the standards of society. Individuals who have some psychic illness exercise less than the so-called normal ones due to several factors, such as the very pathology that can affect their motricity. However, Physical Activity (PA) can be an important tool in the treatment of psychic illnesses bringing benefits to the patient. In this context, the collective health seeks to assist the subject not only in its biological aspect, but also in the social sphere, going beyond the perspective of curative clinical care, seeking interdisciplinarity, gathering specialized professionals to understand the health processes in society. Through these statements, the purpose of this study is to verify how PA can influence the quality of life of individuals with mental disorders. For this purpose, a bibliographic review of articles published in periodicals was carried out, which showed that the practice of physical activity can provide individuals with mental disorders such as autism and schizophrenia a great improvement in social communication, stimulating their basic motor skills and developing their autonomy. It can also be verified that a hydrogymnastics program can help in the treatment of depression and reduction in anxiety levels mainly in a group of sedentary elderly people, because it helps in the increase of muscular mass, increasing their self-esteem, contributing to psychosocial relationships. Before this work it was possible to conclude that physical activity can work as an important tool in the treatment of people with psychic pathologies collaborating to increase self-esteem, creativity and socialization of the individual improving his quality of life from the conception of totality and that he should seek harmony between body and mind.

KEYWORDS: Collective Health, Psychiatric Disorders, Physical activity.

1 | INTRODUÇÃO

Está assegurado na Constituição Federal de 1988 no Art. 196, que a saúde é um direito de todos brasileiros, mas esta não se resume apenas na ausência de doenças infecciosas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), para alcançar a saúde e bem-estar o indivíduo precisa ser atendido em sua totalidade, possuindo boa moradia, saneamento básico, educação de qualidade, um trabalho digno, ter acesso ao lazer, ter uma boa alimentação, acesso a prática de exercícios físicos dentre outros.

Dentre essa totalidade, também temos a saúde mental, elemento muito importante para o bem-estar do indivíduo, que pode ser entendida como a capacidade de enfrentar e solucionar os conflitos e problemas do cotidiano e possuir uma atitude adequada de interação com o meio em que vive e não uma relação fora dos padrões determinados pela sociedade (ROEDER, 1999). Pessoas mentalmente saudáveis vivenciam várias emoções como tristeza, raiva, frustração, alegria amor e satisfação, também conseguem estabelecer relações afetivas com outras pessoas, possuindo capacidade para enfrentar os desafios da vida cotidiana (STROCK, 1991).

Um indivíduo que não está mentalmente saudável não consegue se comportar de acordo com as expectativas da sua comunidade, não consegue encontrar soluções para os seus conflitos e seus mecanismos de defesa não são utilizados de forma sadia. Dentre as causas dos transtornos psíquicos estão os fatores genéticos, o abuso de álcool e drogas, abalos emocionais, ou a própria vida cotidiana, a exemplo, trabalho excessivo, preocupações constantes, instabilidade emocional, barulho, poluição, os quais podem ser considerados fatores que deixam o homem angustiado, perturbado e/ou depressivo (ROEDER, 1999).

Em um estudo realizado pela Organização Mundial da Saúde (2001) através do Consórcio Internacional de Epidemiologia Psiquiátrica (ICPE) constatou-se que o Brasil apresenta maior prevalência de transtornos psíquicos na população adulta de 15 a 59 anos, com alto índice de ansiedade, transtornos do humor e os transtornos relacionados ao uso de substâncias psicoativas. Em relação ao gênero, Santos e Siqueira (2010) constataram que as mulheres são mais acometidas por transtornos de ansiedade, de humor e os somatoformes, enquanto que a prevalência em homens está relacionada ao uso de substâncias psicoativas.

Segundo o Ministério da Saúde (2007), 3% da população geral sofrem com algum transtornos mentais graves, 6% apresentam transtornos psiquiátricos graves em decorrência do uso de álcool e outras drogas. Porém o índice de pessoas que utilizam os serviços de saúde ainda é muito baixo. Muitas vezes indivíduos portadores de alguma doença psíquica não buscam atendimento por preconceito, falta de conhecimento sobre os atendimentos, ou por medo entre outros motivos (SANTOS; SIQUEIRA, 2010).

Os indivíduos que possuem alguma doença psíquica exercitam-se menos que os ditos normais por diversos fatores, como a própria patologia que pode afetar a motricidade deste ou os tratamentos medicamentosos que podem causar este dano. Contudo a Atividade Física também pode ser um importante instrumento no tratamento de doenças psíquicas trazendo muitos benefícios ao paciente (OLIVEIRA; ROLIM, 2003).

A Atividade Física surge como um meio para alcançar relações positivas com as auto percepções, como o aumento da autoestima, além de influenciar na melhora das capacidades físicas, melhorar o humor, possibilitando satisfação e felicidade (SANTOS; SIQUEIRA, 2010).

Como a Saúde Coletiva auxilia no estudo do fenômeno saúde/doença em populações, além de investigar a produção e disseminações de doenças na sociedade e também analisa as práticas de saúde na sua articulação com as demais práticas sociais, realizou-se este trabalho para investigar como a prática de atividade física pode auxiliar no tratamento de doenças psíquicas.

A Saúde Coletiva busca atender o sujeito não apenas no seu aspecto biológico mas também na esfera social, seu trabalho vai além do setor saúde propriamente dito como os hospitais, buscando a interdisciplinaridade, interligando saberes de diversas

áreas, reunindo profissionais diversos especializados para compreender os fenômenos da sociedade (PAIN; ALMEIDA FILHO, 1998).

Desta forma, buscou-se nesta pesquisa levantar trabalhos relacionados a práticas de Atividade Física no tratamento de pacientes com transtornos psiquiátricos, quais são os seus efeitos e colaborações, se há benefícios ou contra indicações.

2 | METODOLOGIA

Para a realização deste estudo, foi desenvolvida uma pesquisa bibliográfica a respeito dos artigos publicados em periódicos científicos, na qual foram incluídas as seguintes palavras-chave: saúde, atividade física, transtorno psiquiátrico, e transtorno mental. A ferramenta de busca utilizada foi o *Google acadêmico*, portal no qual foram encontrados doze (12) trabalhos, contudo apenas oito (08) foram selecionados a partir dos seguintes critérios: 1º- trabalhos publicados entre os anos de 2002 à 2017 e, 2º- trabalhos que possuíssem relação com o tema pesquisado, estudos que tratavam sobre o termo específico *atividade física*.

Dos trabalhos levantados, um (01) tratava-se sobre esquizofrenia, um (01) sobre o transtorno do espectro autista, dois (02) sobre depressão, dois (01) sobre ansiedade, um (01) sobre ansiedade e depressão e, dois (02) sobre transtornos mentais, de modo geral. Os periódicos selecionados foram: *Revista de Psiquiatria Clínica*, *Revista Brasileira de Psiquiatria*, *Revista Motriz*, *Revista Ciência & Saúde Coletiva* e *Revista Mineira de Enfermagem*.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Cordeiro (2015) realizou um estudo sobre a relação entre autoestima, atividade física e a capacidade funcional em indivíduos que possuem esquizofrenia, uma das doenças mentais mais graves da sociedade. No entanto, a falta de conhecimento sobre o assunto faz com que os pacientes sejam estigmatizados pela população. O tratamento antipsicótico, em grande parte dos casos, os tornam pessoas isoladas, que apresentam sentimentos de invalidez, medo, vergonha, fatores que acarretam a baixa autoestima e a capacidade funcional de se manter ativo, e, conseqüentemente, resultam na baixa prática de Atividade Física.

O estudo buscou comparar os níveis de autoestima em função das variáveis sócio demográficas e clínicas, relacionados à Atividade Física, capacidade funcional e composição corporal entre indivíduos com esquizofrenia. A amostra contou com 49 participantes, tendo sido aplicado um (01) teste físico e dois (02) questionários. Os resultados mostraram que os níveis de autoestima diferem em 3 situações: a primeira, entre quem possui o ensino secundário e o ensino superior, o segundo entre quem pratica Atividade Física e quem não

prática e a terceira, entre quem possui emprego e ente quem não possui. O autor concluiu que através da prática de atividades físicas os indivíduos possuem aumento na capacidade física, interação social e principalmente na autoestima, confirmando a importância da prática de atividades físicas diárias.

Para Tomé (2007) a prática de atividades físicas em indivíduos com o Transtorno do Espectro Autista (TEA) possibilita uma grande melhora no desenvolvimento das habilidades motoras básicas, no convívio social e na qualidade de vida. Isso é comprovado cientificamente, visto que as principais áreas afetadas do distúrbio neurológico no indivíduo com TEA são: a comunicação, a linguagem e o comportamento. O desenvolvimento desses aspectos é atrasado dificultando a relação social do indivíduo, além do aspecto cognitivo e motor.

Destarte, é necessário que o profissional conheça muito bem o seu aluno, suas capacidades motoras e comunicativas, para que formule um programa de atividades baseado nas necessidades individuais, afim de que possa abranger e estimular a independência comunicativa, social, cognitiva e motora, estabelecendo uma relação positiva com o aluno respeitando uma rotina de atividades e visando a promoção da saúde e qualidade de vida.

No entanto, consideradas uma das grandes causas de sofrimento emocional e diminuição da qualidade de vida, a ansiedade e os transtornos depressivos são alterações que ocorrem com bastante frequência entre os idosos, constituindo um problema de grande magnitude para a saúde pública, devido a sua alta morbidade e mortalidade (MINGHELLI *et al*, 2013).

Em um estudo realizado com mulheres depressivas atendidas pelo SUS no Hospital Universitário de Maringá, Vieira; Porcu e Rocha (2007) puderam concluir que além dos medicamentos já utilizados, um programa de exercício físico como a hidroginástica auxilia no tratamento da depressão, contudo, o tratamento deve ser contínuo, devido ao fato de que após o final dos 06 meses de intervenções os níveis de depressão das mulheres analisadas, voltaram a aumentar.

Em outro estudo, uma amostra constituída por 72 idosos divididos num grupo de 38 idosos sedentários (GS) e outro grupo de indivíduos ativos (GA), composto por 34 idosos, Minghelli *et al* (2013) constatou que a atividade física pode representar um fator importante para reduzir os níveis de ansiedade e depressão em idosos, visto que a pesquisa identificou maiores níveis de depressão ou ansiedade no grupo de idosos sedentários.

Stella (2002) através de pesquisa bibliográfica também aponta a atividade física como uma colaboradora da melhora do quadro clínico do idoso deprimido. Sobretudo, quando praticada em grupo, ela é capaz de elevar a autoestima do idoso, também contribui para a construção de relações psicossociais e reequilíbrio emocional. Também é possível afirmar que auxilia no aspecto físico, como no aumento de massa muscular, redução dos níveis de hipertensão, atua na prevenção da diabetes e doenças cardíacas e estimula as funções cognitivas como memória e capacidade de concentração. Concluiu-se que a

atividade física regular, contribui para minimizar o sofrimento psíquico do idoso causado pela depressão, porém falta clareza para explicar quanto aos aspectos neurobiológicos e psicológicos envolvidos na recuperação do paciente.

Em um estudo bibliográfico com o objetivo de encontrar produções científicas, que relacionem a atividade física a saúde mental e a reabilitação psicossocial, Takeda e Stefanelli (2006) constataram que a Atividade Física contribui tanto para saúde física quanto para saúde mental, além de participar de uma parcela importante na reabilitação social. Porém, quando se fala em depressão, os achados com evidências positivas de Atividade Física no tratamento, não são suficientes para justificar as mudanças ocorridas. O trabalho com as capacidades motoras, o cognitivo e o afetivo-social na Atividade Física é importante para reabilitação psicossocial, além de reduzir e prevenir declínios funcionais associados as doenças mentais colaborando para aumento da autoestima, da criatividade e da socialização do indivíduo melhorando sua qualidade de vida.

Adamoli e Azevedo (2009) realizaram uma pesquisa com pessoas com transtornos mentais e de comportamento atendidas pelo Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) da cidade de Pelotas-RS para identificar o padrão de atividade física desses indivíduos. A amostra foi composta por 85 usuários e seus familiares de seis CAPS da cidade de Pelotas, sendo 52,9% pertencendo à modalidade intensiva e 47,1%, à semi-intensiva. Dentre as atividades realizadas no tempo de lazer dos indivíduos, andar de bicicleta (8,5%) e caminhadas (7,1%) foram as atividades mais citadas. Com relação às atividades realizadas pelo CAPS orientadas por profissionais de Educação Física, destacaram-se as aulas de ginástica com (34,1%), o futebol (22,4%), a recreação (22,4%) e outras atividades realizadas no cotidiano, tais como, varrer (57,5%), lavar louça (55,3%), lavar roupa (27%) e cuidar do jardim (18,8%).

Verificou-se que a prática de atividades físicas, no período de lazer entre esses indivíduos é muito baixa considerando as dificuldades devido a prevalência de outras doenças e aos fatores de cunho econômico, porém a orientação por um profissional de Educação Física é uma iniciativa viável que pode representar significativamente a melhoria na qualidade de vida na vida dessas pessoas.

Rocha et al (2011) realizaram uma pesquisa com 562 indivíduos idosos residentes em um município do nordeste do Brasil objetivando analisar a associação entre atividade física no lazer e a prevalência de transtornos mentais comuns entre idosos. O estudo revelou uma elevada prevalência de inativos no lazer e que os indivíduos que participavam de atividades físicas de lazer tinham menor prevalência de transtornos mentais comuns. Os resultados encontrados nesse estudo podem ser úteis para a gestão em saúde do município e do país, sendo insumo para as políticas públicas de intervenção em saúde do idoso.

Percebeu-se em todos os estudos encontrados que a Atividade Física, pode trazer inúmeros benefícios para pacientes que sofrem algum transtorno psíquico, uma vez que

esta auxilia na melhora da autoestima, mobilidade e também atua na socialização. Na perspectiva da Saúde Coletiva, Pain e Almeida Filho (1998) compreendem que enquanto prática, deve-se atuar nas necessidades sociais de saúde, ou seja é necessário investigar os anseios dos grupos sociais, para buscar materiais, tecnologias e atividades de intervenções essenciais para cada ambiente. Diante disso deve-se realizar novos estudos com esta população para buscar novas formas de tratamento, para atender as suas demandas.

4 | CONCLUSÃO

Através desta pesquisa é possível concluir que a Atividade Física pode ser um importante instrumento no tratamento de doenças de psíquicas tendo como mais recorrente a depressão. Porém mais estudos devem ser realizados para serem aprofundados os conhecimentos sobre o assunto. Podemos perceber que ainda há poucos estudos nesta área, por conta da falta de conhecimento dos profissionais de saúde, além da falta de condições econômicas dos pacientes para praticar alguma atividade física orientada.

Visto que o ser humano deve ser compreendido em sua totalidade, a Atividade Física, mediante a compreensão possível diante dos trabalhos analisados, não se preocupa só com o estado físico mas também com o social, psicológico e afetivo englobando vários saberes assim como a Saúde Coletiva.

REFERÊNCIAS

ADAMOLI, A. N.; AZEVEDO, M. R. Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 14 n.1 p. 243-251, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2009.v14n1/243-251/>. Acesso em 20 de agosto de 2020.

BRASIL, **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília: Congresso Nacional, 1988.

CORDEIRO, João Melo. **Relação entre a Autoestima, Atividade Física e a Capacidade Funcional: estudo centrado na população com Esquizofrenia**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) - Universidade do Porto, Portugal, setembro de 2015.

MINGHELLI *et al.* Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Rev. Psiq. Clín.*, v. 40 n.2 p. 71-76, 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832013000200004&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em 17 de julho de 2020.

OLIVEIRA, E.; ROLIM, M. A. Fatores que influenciam os enfermeiros a utilizarem a atividade física na assistência a pacientes psiquiátricos. *Rev. Esc. Enferm. USP* v. 37, n. 3, p. 97-105, 2003. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342003000300012&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em 02 de setembro de 2020.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Relatório sobre a saúde no mundo 2001. **Saúde Mental: nova concepção, nova esperança**, 2001. Disponível em: https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf. Acesso em 04 de novembro de 2020.

PAIN, J.S.; ALMEIDA FILHO, N. Saúde coletiva: uma “nova saúde pública” ou campo aberto a novos paradigmas? **Rev. Saúde Pública**, v. 32, v. 4 p. 299-316, 1998. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89101998000400001&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em 20 de agosto de 2020.

ROCHA *et al.* Atividade física no lazer e transtornos mentais comuns entre idosos residentes em um município do nordeste do Brasil. **Rev. Bras Psiquiatr.** v. 60, n.2, p. 80-8, 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852011000200002. Acesso em 20 de agosto de 2020.

ROEDER, M. A. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. **Rev. Br. Atividade Física & Saúde**, v. 4, n. 2, p. 62-76, 1999. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1054>. Acesso em 18 de agosto de 2020.

SANTOS E. G.; SIQUEIRA M. M. Prevalência dos transtornos mentais na população adulta brasileira: uma revisão sistemática de 1997 à 2009. **Rev. Bras Psiquiatr.**2010;59(3):238-246. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852010000300011&lang=pt. Acesso em 04 de setembro de 2020.

STELLA *et al.* Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. **Motriz**, Rio Claro, ago/dez 2002, vol. 8 n.3, p. 91-98. Disponível em: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:kSqZ2V1j8LMJ:https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2544.pdf+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em 01 de agosto de 2020.

STROCK, M. Informações sobre saúde mental e doença mental. **National Institute of Mental Health**. Trad. Serviço de Saúde Pública Nacional, 1991.

TAKEDA, O. H.; STEFANELLI, M. C. Atividade física, saúde mental e reabilitação psicossocial. **Rev. Min. Enf.**, v.10, n.2, p. 171-175, abr./jun., 2006. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/403>. Acesso em 20 de agosto de 2020.

TOMÉ, Maycon Cleber. Educação Física como Auxiliar no Desenvolvimento Cognitivo e corporal de autistas. **Rev. Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, Sp, v.8, n. 11, jul/dez 2007- ISSN 1679-8678. Disponível em: <http://ferramentas.unipinhal.edu.br/movimentoepercepcao/viewarticle.php?id=158>. Acesso em 02 de setembro de 2020.

VIEIRA, J.L. L.; PORCU, M.; ROCHA, P. G. M. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. **Rev. Bras Psiquiatr.**, v. 56 n. 1, p. 23-28, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v56n1/a07v56n1.pdf>. Acesso em 20 de agosto de 2020.

CAPÍTULO 11

UMA ANÁLISE SOBRE AS POSSÍVEIS CONTRIBUIÇÕES DO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA PARA A FORMAÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Data de aceite: 01/11/2020

Data de submissão: 12/08/2020

João Marcos Saturnino Pereira

Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia do Ceará - IFCE
Limoeiro do Norte – Ceará
<http://lattes.cnpq.br/3095248604849260>

José Rodrigo Sabino Nobre

Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia do Ceará - IFCE
Limoeiro do Norte – Ceará
<http://lattes.cnpq.br/0767732003502691>

Maria Ozirene Maia Vidal

Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia do Ceará - IFCE
Limoeiro do Norte – Ceará
<http://lattes.cnpq.br/1422626275215274>

RESUMO: O presente trabalho buscou analisar as possíveis contribuições do Programa Residência Pedagógica para a formação do professor de Educação Física, tendo como *locus* de investigação as atividades desenvolvidas no subprojeto do Programa Residência Pedagógica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, *campus* Limoeiro do Norte. Para isso, realizou-se uma pesquisa de campo, com uso da abordagem qualitativa, juntamente com o método estudo de caso, realizado com os residentes do subprojeto mencionado acima, mediante aplicação de um questionário, contendo perguntas abertas.

Nesse sentido, os resultados demonstraram que o Programa Residência Pedagógica possibilitou uma aprendizagem teórico-prática, contribuindo para o desenvolvimento da práxis docente, ao se empenhar em construir um profissional envolvido em todos os âmbitos da escola-campo, conhecendo desde a prática da sala de aula ao funcionamento da gestão escolar, projetando uma maior capacitação do residente ao fim de sua formação inicial. A partir do estudo, pôde-se constatar o potencial do Programa Residência Pedagógica enquanto uma política educacional de formação de professores, uma vez que o programa reorganizou a inserção dos estagiários do curso de licenciatura em Educação Física no espaço escolar, esforçando-se em superar as limitações do Estágio Curricular Supervisionado, proporcionando uma vivência mais enriquecedora com as atividades docentes durante a formação acadêmica.

PALAVRAS-CHAVE: Formação de Professores, Programa Residência Pedagógica, Educação Física.

AN ANALYSIS ON THE POSSIBLE CONTRIBUTIONS OF THE PEDAGOGICAL RESIDENCE PROGRAM FOR THE TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER

ABSTRACT: The present work sought to analyze the possible contributions of the Pedagogical Residency Program to the training of Physical Education teachers, having as a locus of investigation as activities developed in the Pedagogical Residency Program subproject of Instituto Federal de Educação, Ciência e

Tecnologia do Ceará – IFCE (Federal Institute of Education, Science, and Technology of Ceará) Limoeiro do Norte campus. For this, a field research was carried out, using the qualitative approach, together with the case method study, carried out with the residents of the subproject informed above, through the application of a questionnaire, containing open questions. The results of the study demonstrate that the Pedagogical Residency Program enables theoretical and practical learning, contributing to the development of teaching praxis, seeking the training of a professional involved in all areas of the school field, knowing from classroom practice to the functioning of school management, projecting greater capacity for residents at the end of initial training. From the work, we can see the potential of the Pedagogical Residency Program as an educational policy for teacher training, since the program reorganized the insertion of trainees in the Physical Education degree course in the school space, striving to overcome the limitations Supervised Curricular Internship, providing a more enriching experience with teaching activities during academic training.

KEYWORDS: Teacher training, Pedagogical Residence Program, Physical Education.

1 | INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objeto de estudo a formação do professor de Educação Física, tendo como *locus* de investigação as atividades desenvolvidas no Programa Residência Pedagógica (PRP) que visa, dentre outros objetivos, aperfeiçoar o Estágio Curricular Supervisionado (ECS) da formação de professores (BRASIL, 2018). Tal programa possibilitou aos estudantes dos cursos de licenciatura uma aproximação com o futuro espaço de atuação profissional, o ambiente escolar, permitindo que exercite de forma ativa a relação entre teoria e prática durante o período de imersão, realizado nas escolas de Educação Básica da rede pública de ensino.

Conforme Pimenta e Lima (2017), o estágio sempre foi a parte prática dos cursos de formação de qualquer profissional. Nas licenciaturas, é a partir do ECS que o discente passa a ter o contato inicial com as escolas e o exercício da docência, passando a exercitar, por meio de uma relação dialética entre teoria e prática, os saberes aprendidos ao decorrer da formação acadêmica. No entanto, constata-se que o ECS deixa a desejar em algumas especificidades, uma vez que concentra as suas atividades na observação e na regência em sala de aula, impossibilitando que os licenciandos venham a conhecer o funcionamento da escola como um todo, incluindo-se o ato de planejar a execução e avaliação da prática educativa.

Desse modo, as ações desenvolvidas no âmbito do PRP, permitiram que os residentes se apropriassem da cultura escolar ainda na formação inicial, por meio do envolvimento com as atividades realizadas nas escolas-campo, tais como as reuniões dos professores, os planejamentos de ensino, as regências em sala de aula, os estudos e as avaliações do trabalho docente realizado. A partir disso, os licenciandos puderam visualizar de perto como a Educação Física, enquanto um componente curricular da Educação Básica,

concretiza-se no Ensino Fundamental e Médio, além de compreenderem os aspectos reais que envolvem o fazer docente e a profissão professor no Brasil atual.

Nesse sentido, questionam-se quais as contribuições do PRP para a formação do professor de Educação Física? Paralelo a isso, o trabalho tem como objetivo analisar as possíveis contribuições do PRP para a formação do professor de Educação Física. A partir da leitura do Edital da Capes nº 06/2018 (BRASIL, 2018), passamos a inferir que: a) o PRR possibilita uma maior aproximação do futuro espaço de atuação profissional e do exercício da profissão docente e b) constitui um espaço de troca de conhecimentos e experiências profissionais entre os professores mais experientes e os estudantes do curso de licenciatura em Educação Física.

Ademais, essa pesquisa possui relevância por se tratar de uma temática inovadora e hodierna no âmbito das políticas de formação de professores, tendo em vista que a primeira versão do PRP foi implementada em agosto de 2018 e concluída em janeiro de 2020. Por outro lado, o trabalho caracteriza-se como um estudo pioneiro na Educação Física, por investigar a formação desse profissional no PRP, o que reforça a relevância do estudo, haja vista que os estudos relacionados a essa temática ainda são escassos em periódicos científicos da área, a exemplo, a revista *Motrivivência* e a *Pensar a Prática*, ambas bem conceituadas na Educação Física.

O próximo tópico, intitulado *O programa de residência pedagógica no Brasil: um olhar sobre a sua gênese*, apresenta a trajetória do PRP, desde sua elaboração na Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), até ser instituído nas ações da política nacional de formação de professores. Consequente, dá-se ênfase nos processos metodológicos utilizados para construção deste estudo. Posteriormente, são evidenciados os resultados da pesquisa aqui em questão, ocasionando as considerações finais acerca do tema.

2 | O PROGRAMA DE RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA NO BRASIL: UM OLHAR SOBRE A SUA GÊNESE

Sendo um dos principais objetivos, direcionado a superação do modelo de estágio acrítico que se praticava naquela época, surge em 2006, a proposta de organização e substituição dos estágios curriculares, em PRP como componente curricular do curso de licenciatura em Pedagogia da UNIFESP, *campus* Guarulhos, curso esse, que estava sendo implementado no mesmo ano (GIGLIO e LUGLI, 2013). A Instituição foi a primeira de Ensino Superior a implementar a Residência Pedagógica no Brasil (REIS; SARTORI, 2018), atuando com parcerias entre a universidade e as escolas de Educação Básica do município de Guarulhos – SP, possibilitando o contato direto dos estudantes com as práticas profissionais reais de forma sistematizada, caracterizando um modelo de formação que transforma a teoria e prática em unidade, contribuindo dinamicamente para a formação inicial.

Desde sua operacionalização em 2009, o PRP desenvolvido na UNIFESP recebeu várias avaliações positivas diante da sua execução, dentre elas, Poladian (2014), destaca o programa como uma experiência modelo que poderia ser utilizada por outras Instituições, pois conseguiu aproximar a universidade da escola e unificar teoria e prática no que concerne ao exercício do magistério. Posto isto, o bom desempenho do PRP, mostrou-se com potencial para a reformulação de novas políticas públicas na área de formação de professores. Nesse sentido, após a experiência supracitada, o Ministério da Educação em parceria com a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), através da Portaria N° 38, de 28 de fevereiro de 2018, instituiu o PRP nas ações da política nacional de formação de professores, com os objetivos de:

I. Aperfeiçoar a formação dos discentes de cursos de licenciatura, por meio do desenvolvimento de projetos que fortaleçam o campo da prática e conduzam o licenciando a exercitar de forma ativa a relação entre teoria e prática profissional docente, utilizando coleta de dados e diagnóstico sobre o ensino e a aprendizagem escolar, entre outras didáticas e metodologias;

II. Induzir a reformulação do estágio supervisionado nos cursos de licenciatura, tendo por base a experiência da residência pedagógica;

III. Fortalecer, ampliar e consolidar a relação entre a IES e a escola, promovendo sinergia entre a entidade que forma e a que recebe o egresso da licenciatura e estimulando o protagonismo das redes de ensino na formação de professores.

IV. Promover a adequação dos currículos e propostas pedagógicas dos cursos de formação inicial de professores da educação básica às orientações da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). (BRASIL, p.1, 2018).

O programa atende às Instituições de Ensino Superior (IES) públicas, privadas sem fins lucrativos e privadas com fins lucrativos que possuem cursos de licenciatura participantes do Programa Universidade para Todos (ProUni), oferecendo bolsas para os integrantes, que variam de R\$ 400,00 a R\$1.500,00, de acordo com a função dos bolsistas, sendo o valor da bolsa dos residentes (discentes selecionados) R\$ 400,00, exceto para aqueles que aderirem de forma voluntária a participação no programa. O PRP edital n° 06/2018 teve início em agosto de 2018, e encerrou as atividades em janeiro de 2020, totalizando uma carga horária de 440 horas (18 meses).

Durante esse período, os discentes contemplados para participar do programa, identificados como residentes, foram orientados por professores da IES, um (a) coordenador (a) institucional e um (a) docente orientador (a), e por professores (as) da Educação Básica da rede pública, nomeados de preceptores (as), sendo introduzidos nas escolas de Educação Básica da rede pública municipal, estadual e federal, a partir da segunda metade da graduação, para exercitar de forma ativa a prática docente, o que reforça uma melhor

compreensão da realidade escolar, o entrelaçamento entre a teoria e prática e a construção inicial da identidade docente.

Ao decorrer do programa foram realizadas 440 horas de atividades distribuídas da seguinte forma: ambientação 60 horas; imersão escolar 320 horas; elaboração do relatório final 20 horas e a avaliação e socialização das atividades desenvolvidas 40 horas, envolvendo atividades de cunho teórico-prática, realizadas na IES e nas escolas de Educação Básica do Ensino Fundamental e Médio.

3 | PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Dentre os fundamentos epistemológicos que a pesquisa assumiu, cabe destacar, inicialmente, a abordagem escolhida, que foi a qualitativa. Esta abordagem opõe-se ao modelo de elaboração de conhecimento proposto pela ciência positivista que se limitava a explicar os fenômenos sociais a partir de suas causas e efeitos medidos por meio do método experimental-matemático (SEVERINO, 2016).

Dessa forma, ao fazer uso da abordagem qualitativa, o pesquisador não se preocupa com os resultados numéricos na descrição do seu objeto de estudo, mas sim com o aprofundamento da compreensão do fenômeno social. Busca-se, portanto, se apropriar com riqueza de detalhes das características de um grupo, uma organização ou um fenômeno social para explicar (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

O método utilizado para a realização da pesquisa foi o estudo de caso. Para Matos e Vieira (2001), esse tipo de método é utilizado quando o pesquisador se propõe a obter uma grande quantidade de informações sobre o caso estudado, buscando aprofundar a sua análise. Assim, ao fazer uso deste método o pesquisador “[...] parte do princípio de que o estudo de um caso em profundidade pode ser considerado representativo de muitos outros ou mesmo de todos os casos semelhantes” (GIL, 2008, p. 18).

Do universo de 24 residentes do PRP, participaram da pesquisa 06, ambos do curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), campus Limoeiro do Norte. Para responder o questionário da pesquisa, os sujeitos selecionados tiveram que atender os seguintes critérios: a) ter interesse e disponibilidade para participar da pesquisa de maneira voluntária; b) ter passado pelo ECS antes do PRP; c) possuir afinidade com a área da educação e a Educação Física escolar.

Em se tratando da participação na pesquisa, ocorreu de forma voluntária e não houve nenhuma bonificação para os 06 participantes. Todos eles foram instruídos antes da coleta de dados, ficando cientes dos objetivos e dos processos metodológicos do estudo. Ao assegurar a sua participação, os sujeitos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e foram informados que poderiam desistir de sua participação na pesquisa a qualquer momento, sem sofrer nenhuma punição ou constrangimento pessoal.

A coleta de dados foi realizada mediante a aplicação de um questionário, contendo perguntas abertas. Para Severino (2016), a aplicação deste instrumento tem por finalidade obter informações por parte dos sujeitos a fim de conhecer suas opiniões sobre um determinado assunto ou problema. Diante disso, cabe destacar que o questionário aplicado aos sujeitos da pesquisa tinha como objetivo obter informações acerca das atividades desenvolvidas na regência escolar, realizadas no PRP, referentes às possíveis contribuições do PRP para a formação do professor de Educação Física.

A análise de dados utilizada nesta pesquisa foi a de conteúdo, tendo como modalidade a análise temática, em que “[...] trabalha com a noção de tema, o qual está ligado a uma afirmação a respeito de determinado assunto; comporta um feixe de relações e pode ser graficamente representada por meio de uma palavra, frase ou resumo” (GERHADT; SILVEIRA, 2009, p. 84). Dessa forma, a análise de conteúdo visa organizar os dados da realidade empírica investigada, de uma forma que fique possível à interpretação das informações coletadas pelo pesquisador.

4 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente tópico tem como objetivo apresentar e analisar de forma crítica e reflexiva os resultados alcançados por meio desta pesquisa. Os 06 sujeitos foram identificados como A, B, C, D, E e F a fim de manter o seu respectivo anonimato. A seguir, serão discutidas as respostas obtidas por meio da aplicação do questionário.

4.1 A percepção dos residentes sobre as contribuições do Programa Residência Pedagógica em sua formação docente em Educação Física

Ao serem indagados sobre as contribuições formativas do PRP em sua formação docente em Educação Física, todos os sujeitos afirmaram que o programa possibilita uma maior aproximação com o futuro espaço de atuação profissional, o ambiente escolar, possibilitando uma vivência real do fazer docente e do que é ser professor. A partir disso, podemos afirmar que o PRP atende ao objetivo do ECS na formação de professores, que para Pimenta (2012, p. 20) é “[...] propiciar ao aluno uma aproximação com a realidade na qual atuará”.

Em seguida, cabe destacar o que foi mencionado pelos sujeitos B e C, nos quais relataram que o conjunto de atividades desenvolvidas no âmbito do programa acaba gerando uma sobrecarga, atarefando os residentes e afetando de forma negativa o desempenho e participação em outras atividades do curso, que ocorrem concomitantes com as do PRP. Apesar disso, o sujeito C relatou que após a participação no programa se sente preparado para atuar na Educação Básica, o que antes não sentia ao passar pelo ECS.

Para além disso, o sujeito B ressaltou a importância do suporte financeiro proporcionado pelo programa durante a sua formação acadêmica, no qual considera a bolsa concedida pela CAPES como um estímulo para a participação nas atividades

acadêmicas. Nesse sentido, Miranda e Rafael (2016), ao analisarem as contribuições dos programas de bolsas remuneradas na formação acadêmica dos alunos matriculados em cursos de licenciatura do Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais, *campus* Rio Pomba, constataram que as bolsas são de grande importância para a permanência e a formação acadêmica dos estudantes, destacando que as contribuições ultrapassam o fator financeiro, passando a envolver outros aspectos na formação dos discentes tais como: o desenvolvimento da identidade docente e do professor pesquisador, além de proporcionar a vivência com novas metodologias de ensino e uma maior aproximação com as escolas da Educação Básica.

Desse modo, percebe-se que os resultados alcançados pelos autores dialogam, de forma precisa, com o que foi mencionado pelos 06 residentes, tendo em vista que o PRP caracteriza-se como uma política educacional e de assistência estudantil, que visa promover o desenvolvimento profissional dos licenciandos e a sua permanência no curso.

O valor da bolsa de quatrocentos reais, embora seja pouco, é um incentivo para que os residentes não secundarizem as atividades da graduação para trabalhar, realidade enfrentada por muitos estudantes no Brasil, principalmente aqueles oriundos das camadas populares, em que muitas vezes conseguem, com muita dificuldade, adentrar no ensino superior, mas devido às dificuldades enfrentadas, dentre elas a necessidade de trabalhar, não adquirem êxito nos estudos e tampouco a permanência nas IES.

4.2 A percepção dos residentes sobre as contribuições dos preceptores do PRP na formação do professor de Educação Física

Diante do exposto, outro aspecto que julgamos ser imprescindível para a formação do professor de Educação Física é o acompanhamento de um profissional preparado que, a partir de sua experiência, seja capaz de orientar os discentes em sua formação inicial no âmbito escolar, deixando-os cientes da realidade que circunda o magistério hodiernamente, dentre várias outras reflexões. Assim, os residentes foram indagados acerca de suas percepções sobre as contribuições dos preceptores do PRP na formação do professor de Educação Física, durante a execução do PRP Edital da Capes nº 06/2018.

No tocante ao retorno dos residentes a respeito da questão citada acima, é quase que unânime (05 dos 06 sujeitos) a percepção de que o preceptor contribua de modo dinâmico e construtivo na formação inicial dos residentes. É importante destacar algumas das falas dos constituintes da pesquisa, partindo do sujeito B, no qual aponta que a preocupação expressada pelos preceptores, junto aos diálogos entre eles, são suportes necessários para o desenvolvimento das atividades, além de serem, nas palavras do sujeito B, “incentivados a refletir, planejar, sobre nossa prática e nossa construção profissional” e em como se pode articular tais ações nas práticas reais em que os residentes estão inseridos.

Assim como citado acima, o sujeito C destaca o diálogo existente entre residente e preceptor, no qual o docente da Educação Básica “identifica pontos negativos e positivos,

acertos e falhas”, sendo esse *feedback*, capaz de “discutir e refletir sobre o ambiente escolar em conjunto (residente e preceptor)”, acreditando ainda que, tal ação possa ser capaz de ambos encontrarem soluções e estratégias para as adversidades que possam surgir no decorrer da regência na escola-campo. O sujeito D, cita que as experiências e orientações dos preceptores possibilitaram que fosse capaz de melhorar a cada aula dada, pois diante das observações feitas por eles e suas vivências na profissão, os preceptores deixavam os residentes confiantes e relaxados para o desenvolvimento da regência.

Salientamos que, para o sujeito E, as contribuições do preceptor para a formação do professor de Educação Física, se tornam imprescindíveis, pois “as orientações e direcionamentos às reflexões nos ajuda bastante a moldar nossa práxis como profissionais”, possuindo potencial para elaborar respostas acerca dos contratemplos que possam surgir no dia a dia. Já para o sujeito F, cada experiência, cada vivência, de cada preceptor, pode acrescentar muito para os residentes.

Verifica-se, que as afirmações dos sujeitos B, C, D, E e F, permitem que os residentes reflitam e avaliem a sua prática de ensino, pois vai de encontro ao que propunha o Edital Capes N°06/2018, quando cita que:

A regência da sala de aula deverá ser acompanhada pelo preceptor utilizando a observação e registro de resultados, acontecimentos, comportamentos, entre outros fatos, para posterior discussão, análise e compreensão dos aspectos formativos em conjunto com o residente e seu docente orientador; (BRASIL, 2018, p.20).

Para além disso, o preceptor não só de maneira técnica avalia o residente, cria-se um tipo de relação em que, os ensinamentos e orientações, ultrapassam o limite da prática na sala de aula. Percebe-se a importância dessa interação entre preceptores e residentes no contexto do PRP, como fundamental para uma sólida construção da identidade profissional, possibilitando uma prática de ensino mais significativa, por meio da troca de conhecimentos.

A título de exemplo, as reuniões que aconteciam frequentemente com todos os membros do subprojeto do programa, em que o ambiente era oportuno para debates e reflexões no que se refere às diversas atividades desenvolvidas no PRP, no qual eram postos *feedbacks* de ambas as partes, constatou-se que o acompanhamento pedagógico por parte do preceptor possibilitou um espaço para a reflexão sobre a ação realizada pelos residentes no espaço escolar, tendo como resultado o amadurecimento da práxis docente, por meio do conhecimento na ação, reflexão na ação e a reflexão sobre a ação, como propõe o professor Donald Schön (2000).

Mediante a isso, Darido e Rangel (2015, p. 105) destacam que:

O conhecimento na ação acontece um pouco antes de o professor iniciar a sua aula e é um momento em que reflete sobre as possibilidades humanas, e materiais que possui. Já a reflexão na ação ocorre durante a aula, no instante

exato em que está acontecendo, possibilitando ao professor tomar novas decisões sobre os problemas, que vão surgindo. Imediatamente após a aula, o professor passa a refletir sobre os acontecimentos da mesma, como tomou decisões, quais poderiam ser diferentes, o que faltou para que a mesma fosse melhor, enfim, o que deu certo ou errado.

Em contraponto ao exposto, o sujeito A considera “que as orientações poderiam ser melhores”, pois seria importante a troca de experiência e problematização quanto às práticas do dia a dia. O mesmo, justifica sua resposta alegando que “os preceptores não possui muita das vezes tempo suficiente para executar tal ação”.

Diante disso, vale ressaltar que o preceptor está engajado em várias outras atividades, como os planejamentos, os estudos, as regências e as avaliações, como são previstas no Art. 67, inciso V, da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN) nº 9.394/96, além de, participar das reuniões, atividades extracurriculares como os jogos internos das escolas básicas e os eventos científicos, somados ainda aos afazeres do PRP, programa no qual está inserido.

4.3 A percepção dos residentes sobre os principais contrastes encontrados em sua passagem pelo Estágio Supervisionado e o Programa Residência Pedagógica

Por último, os residentes foram indagados sobre as contribuições e dificuldades entre o estágio supervisionado e o PRP. De início, cabe destacar o que foi mencionado pelos sujeitos B, C e D, nos quais relataram, novamente, que o programa possibilita uma maior aproximação com o futuro espaço de atuação profissional, as escolas de Educação Básica. Além disso, os participantes A, C e E ressaltaram como positiva a presença de um profissional da área, formado em Educação Física, acompanhando as atividades desenvolvidas na escola, diferente do estágio supervisionado, que em algumas ocasiões, se encontrava outro profissional na ocupação do profissional de Educação Física.

Nesse sentido, ficou evidente que a presença do preceptor contribui de forma significativa na formação dos licenciandos, uma vez que as relações estabelecidas, na IES e no espaço escolar, possibilita a troca de conhecimentos e de experiências profissionais entre os envolvidos, agregando novos conhecimentos na formação inicial dos residentes e na formação continuada dos preceptores.

Por outro lado, o sujeito C relatou que o estágio supervisionado era menos burocratizado, no entanto a maioria das atividades se concretiza de forma muito prática, diferente do PRP que promove uma maior articulação entre teoria e prática ao decorrer das atividades desenvolvidas nas escolas-campo.

A burocratização levantada pelo sujeito C diz respeito ao número de atividades que são desenvolvidas no programa ao decorrer de suas etapas, como a aplicação dos instrumentais, preenchimento dos relatórios, participação nas reuniões, atividades de leitura, socialização das vivências, observações das aulas, realização do planejamento

e da regência escolar, produção científica, organização de eventos e a produção dos materiais didáticos, etc.

A partir disso, constata-se que as atividades do PRP resultam em conflitos com as demais atividades desenvolvidas no curso, implicando diretamente na participação dos licenciandos em eventos científico-culturais e em grupos de estudos, na realização de disciplinas optativas e demais atividades acadêmicas. Diante disso, consideramos que as demais atividades acadêmicas são de suma importância para complementar à formação dos estudantes, visto que possibilitam um maior enriquecimento pessoal, científico, sociocultural e político, necessários para uma melhor compreensão da cultura escolar e dos aspectos sociais, que envolvem o fazer docente e as demais relações do seu cotidiano. Sendo este um ponto a ser repensado para as próximas edições do programa.

O Sujeito A, relatou ainda que as atividades desenvolvidas no PRP são bem mais organizadas do que as desenvolvidas no ECS, possibilitando aos residentes uma vivência mais ampla no espaço escolar, não somente do espaço de sala de aula como é típico do estágio supervisionado. Paralelo a isso, os sujeitos A e B afirmaram que as atividades desenvolvidas ao decorrer das etapas do programa foram de grande importância para o entendimento do funcionamento da escola no que diz respeito aos aspectos pedagógicos, estruturais e da gestão escolar.

Por fim, o sujeito D relatou haver certa dificuldade em as escolas aceitarem os licenciandos, ao decorrer do ECS, ministrarem a regência escolar. Com o PRP, esse entrave foi resolvido e os residentes eram bem aceitos nas escolas-campo e podiam desenvolver as atividades planejadas durante as etapas, pois os preceptores passaram por uma seleção assim como os residentes, corroborando com a integração do programa nas políticas educacionais, como também da inserção dos residentes nas escolas em que atuam.

5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, buscando aspectos que possam contribuir para a formação do profissional de Educação Física dentro do PRP, com a realização desta pesquisa constatou-se algumas perspectivas que instigam a reflexões positivas. Portanto, percebe-se que o PRP possibilitou uma aprendizagem teórico-prática, contribuindo para o desenvolvimento da práxis docente, ao se empenhar em construir um profissional envolvido em todos os âmbitos da escola-campo, conhecendo desde a prática da sala de aula ao funcionamento da gestão escolar, projetando uma maior capacitação do residente ao fim de sua formação inicial.

Além disso, identificou-se o preceptor como profissional de grande contribuição na formação inicial dos residentes no PRP, pois a interação entre eles ao decorrer do programa foi de extrema importância no que concerne ao entrelaçamento entre teoria e

prática, posto que, o acompanhamento pedagógico realizado pelo preceptor, profissional mais experiente, durante as atividades realizadas possibilita a troca e a elaboração de novos conhecimentos, em que a partir da realidade, por meio da problematização das práticas de ensino e das situações-problemas vivenciadas no interior da escola, provocou reflexões aos residentes através de diálogos e *feedbacks*, estes que auxiliam de forma significativa na construção inicial da identidade docente.

Por fim, constatou-se o potencial do PRP enquanto política educacional, uma vez que o programa reorganizou a inserção dos estagiários do curso de licenciatura em Educação Física no espaço escolar, esforçando-se em superar as limitações do ECS, proporcionando uma vivência mais enriquecedora com as atividades docentes durante a formação acadêmica. Desse modo, resultando em uma maior aproximação com o futuro espaço de atuação profissional, as escolas da Educação Básica, por meio das atividades desenvolvidas não só nas escolas-campo, mas em outros ambientes da formação docente, tais como a observação da realidade escolar, as regências em sala de aula, os planejamentos, os estudos e as avaliações do processo de ensino e aprendizagem.

Diante dos resultados alcançados, percebe-se que as duas hipóteses levantadas neste trabalho passam a ser confirmadas, visto que o programa possibilitou uma maior aproximação dos residentes das escolas de Educação Básica e do fazer docente, e por se caracterizar como um espaço de troca de conhecimentos e experiências profissionais entre os preceptores e os licenciados.

Ademais, considera-se que esta pesquisa contribui com o avanço do conhecimento científico no âmbito da formação de professores em geral, e especificamente na Educação Física, por apresentar resultados iniciais sobre as contribuições do PRP para a formação do professor de Educação Física. No entanto, compreende-se que existe a necessidade da realização de novas pesquisas que possam identificar outras vertentes além das apresentadas por este trabalho, possibilitando ampliar as discussões sobre o funcionamento do programa enquanto uma política educacional de formação de professores, elevando a compreensão da realidade empírica aqui apresentada.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Edital nº 6/2018**. Instituiu a Chamada Pública para apresentação de propostas no âmbito do Programa de Residência Pedagógica. Brasília, 2018.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 9.394/96, de 20 de dezembro de 1996**. Estabeleceu as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 2018.

BRASIL. **Portaria nº 38, de fevereiro de 2018**. Instituiu o Programa de Residência Pedagógica. Brasília, 2018.

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

GERHARDT, Tatiana Engel. SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIGLIO, Célia Maria Benedicto; LUGLI, Rosário Silvana Genta. Diálogos pertinentes na formação inicial e continuada de professores e gestores escolares: A concepção do Programa de Residência Pedagógica na UNIFESP. **Cadernos de Educação**, Pelotas, FaE/PPGE/UFPel, n. 46, p. 62-82, set.-dez, 2013.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MATOS, Kelma Socorro Lopes; VIEIRA, Sofia Lerche. **Pesquisa educacional: o prazer de conhecer**. Fortaleza: Edições Demócrito Rocha, 2001.

MIRANDA, Paula Reis; RAFAEL, Josiane Aparecida Miranda. Análise das contribuições dos programas remunerados para a formação acadêmica de futuro professores de matemática. In: Encontro Nacional de Educação Matemática (ENEM), nº XII, 2016, São Paulo. **Anais eletrônicos...** São Paulo/SP: Sociedade Brasileira de Educação Matemática, 2016.

PIMENTA, Selma Garrido; LIMA, Maria Socorro Lucena. **Estágio e docência**. 8ª ed. São Paulo: Editora Cortez, 2017.

PIMENTA, Selma Garrido. **O estágio na formação de professores: unidade teoria e prática?** 11. ed. São Paulo: Cortez, 2012.

POLADIAN, Mariana Lopes Pedrosa. **Estudo sobre o Programa de Residência Pedagógica da UNIFESP: uma aproximação entre Universidade e Escola na Formação de Professores**. 2014, 128f. Dissertação (Mestrado em Educação), Psicologia da Educação, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2014.

REIS, Valdeci.; SARTORI, Ademilde. **Educação pública em risco: descontinuidades, golpes e resistência**. Rev. Espaço do Currículo, João Pessoa, v.11, n.1, p. 59-70, jan./abr. 2018.

SCHÖN, Donald A. **Educando o profissional reflexivo: um novo design para o ensino e a aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2016.

CAPÍTULO 12

FUTEBOL, LAZER E PATRIMÔNIO

Data de aceite: 01/11/2020

Data de submissão: 28/08/2020

Rafael Henrique Teixeira-da-Silva

Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar
em Estudos do lazer – UFMG.

Universidade Estadual Paulista Júlio de
Mesquita Filho.

EEFFTO - Escola de Educação Física,
Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Campus - Pampulha

Belo Horizonte - MG

<http://lattes.cnpq.br/1746191867559762>

RESUMO: No presente trabalho aspiramos relacionar o futebol, o lazer e o patrimônio, enquanto atividades humanas e rebentos da imaginação criadora. Ao reunir esses três campos sob a tutela da fruição, podemos dizer que o futebol expressa uma condição social do ser humano (DAOLIO, 2005), já o lazer apresenta uma necessidade de desfrutar de práticas sociais e culturais (GOMES, 2014), enquanto o patrimônio, em sua essência, não pode ser resolvido em conceito, pois só se revela ao se realizar, ao ser sentido e vivenciado (TEIXEIRA-DA-SILVA, 2018). Nesse sentido, almejou-se ressaltar o futebol como um patrimônio nacional, colocando em evidência suas formas de expressão, assim como os resultados desta manifestação, suas condições materiais de existência, os artefatos e lugares culturais a ele associado

PALAVRAS-CHAVE: Patrimônio, Futebol, Identidade, Cultura.

FOOTBALL, LEISURE AND HERITAGE

ABSTRACT: In this work we aspire to relate football, leisure and heritage, as human activities and sprouts of the creative imagination. By bringing these three fields together under the tutelage of fruition, we can say that football expresses a social condition of the human being (DAOLIO, 2005), while leisure presents a need to enjoy social and cultural practices (GOMES, 2014), while heritage, in its essence, cannot be solved in concept, as it only reveals itself when it is accomplished, when it is felt and experienced (TEIXEIRA-DA-SILVA, 2018). In this sense, the aim was to emphasize football as a national heritage, highlighting its forms of expression, as well as the results of this manifestation, its material conditions of existence, the artifacts and cultural places associated with it

KEYWORDS: Cultural Heritage, Soccer, Identity, Culture.

1 | INTRODUÇÃO

Como um desejo sem forma que se adensa no ar, aspiramos relacionar o futebol, o lazer e o patrimônio, enquanto atividades humanas e rebentos da imaginação criadora. Para existir, estes três campos necessitam da espontaneidade da mutação, da transformação, do aprendizado. Reunidos sob a tutela da fruição, podemos dizer que o futebol expressa uma condição social do ser humano (DAOLIO, 2005), já o lazer apresenta uma necessidade de desfrutar de práticas sociais e culturais

(GOMES, 2014), enquanto o patrimônio, em sua essência, não pode ser resolvido em conceito, pois só se revela ao se realizar, ao ser sentido e vivenciado (TEIXEIRA-DASILVA, 2018).

Uma questão que surge desta associação é: qual seria a vantagem de entender o futebol – seja o jogar ou o torcer – para além de uma atividade de lazer, isto é, como um verdadeiro patrimônio nacional? Podemos dizer que à luz do patrimônio, o futebol pode ser percebido em sua universalidade e especificidade, como algo construído e herdado, necessário e contingente, objetivo e subjetivo. Ao reunir corpo e alma, tal perspectiva assume a função mediadora do futebol, ligando passado, presente e futuro. Um patrimônio que além de ser construído, a seu modo, também constrói e busca ressonância junto às pessoas que dele fazem parte (GONÇALVES, 2003; 2005).

Nosso interesse ficou ainda mais desperto por essa união, ao nos depararmos com o fato de que o fenômeno futebolístico não era considerado um patrimônio cultural do Brasil. Se outras grandes expressões culturais do país, como o samba e a capoeira, são bens registrados e reconhecidos tanto no âmbito nacional quanto no internacional, surge a dúvida: Por que o futebol não é considerado patrimônio cultural imaterial? Ao reconhecermos que o futebol tem uma trajetória singular em Belo Horizonte (SOUZA NETO, 2017), quais os motivos que levaram o mesmo a ser relegado como portador de referência à identidade, à ação e à memória da população mineira? A partir destas problemáticas, nosso objetivo é *analisar a concepção do futebol como prática de lazer e autêntico patrimônio cultural imaterial de Minas Gerais*.

2 | METODOLOGIA

O desenvolvimento da problemática proposta será realizado mediante um caso específico – a cidade de Belo Horizonte, sede de importantes clubes de futebol de relevância nacional. A metrópole mineira já foi sede de diversos megaeventos esportivos, além de ser dotada de um considerável patrimônio futebolístico brasileiro, o Estádio Governador Magalhães Pinto (Mineirão), tombado pelo Conselho Deliberativo do Patrimônio Cultural do Município de Belo Horizonte (CDPCM-BH) em 2003.

Nesse sentido, nosso foco recairá sobre dois conjuntos de argumentos fundamentados em metodologias específicas, para enquadrar o futebol na qualidade de patrimônio nacional. O primeiro grupo de argumentos está relacionado com variadas expressões culturais e suas relações com o futebol. Dentre as principais temos a literatura, a música, as artes plásticas e as artes cênicas. Destarte, será feita uma pesquisa bibliográfica que compreenda essas áreas, se utilizando de consultas em bibliotecas digitais de livre acesso. Posteriormente, estas informações serão categorizadas e analisadas com base em critérios pré-definidos.

O segundo bloco de argumentos está vinculado ao torcer como engajamento emocional (DAMO, 2014), como um genuíno perder-se numa intensidade concentrada,

criada pela experiência estética do futebol (GUMBRETCH, 2007), que ajudaria a desvendar o que torna este esporte tão irresistível e merecedor de figurar no panteão da cultura nacional. Para abordar estas questões, acredita-se que existe a necessidade de aplicar métodos móveis (SHELLER e URRY, 2006), que são uma porta de entrada para uma metodologia mais flexível, que se funda na compreensão de que o mundo só é cognoscível ao percorrê-lo, ao atravessá-lo. Nesta senda, vamos procurar esclarecer a construção das ligações concretas e afetivas que os fanáticos e simpatizantes do futebol possuem com essa prática.

3 I REVISÃO DA LITERATURA E DISCUSSÃO

Outrora visto como “ópio do povo”, visão inclusive disseminada por diversos intelectuais e estudiosos da temática, o “esporte bretão” tem suas origens na Inglaterra, onde representantes de diversos clubes definiram as regras deste desporto e firmaram a primeira Associação de Futebol. A introdução do futebol no Brasil, supostamente, se deu por meio de jovens de classes abastadas, com educação na Europa e trajetórias similares. Charles Miller, Oscar Cox e Victor Serpa são considerados os precursores desta prática nas respectivas capitais de São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais (COUTO, 2012). Contudo, algumas pesquisas afirmam que o futebol já existia no país, disseminado mormente por meio de exposições em zonas portuárias, fábricas e colégios, nas quais existia um intercâmbio com a cultura europeia (PEREIRA, 2000). Assim, rapidamente o futebol se espalha por uma ampla parte do território nacional, tornando-se um dos principais elementos distintivos da cultura brasileira e da identidade nacional (CAMPOS, 2006; PAZ, 2009).

O modo pelo qual o futebol se dissemina na capital de Minas Gerais no princípio do século XIX demonstra um caminho singular, que além de uma prática esportiva, inaugura também uma nova prática social, o torcer. O que imprime uma relação de proximidade entre a contextualização social deste esporte em conjunto com a própria construção e evolução da cidade. Uma atividade que desde os seus primórdios demonstrava um grande envolvimento de seus espectadores, que não apenas dirigiam-se para presenciar uma partida, torciam pelos times que lhes despertavam a noção de pertencimento clubístico (SOUZA NETO, 2017).

Não há dúvidas da centralidade que o futebol tem na cultura brasileira (MASCARENHAS, 2005). Ao não restringir nossa visão à uma mera modalidade esportiva ou manifestação do lazer, compreendemos o futebol como um fenômeno sociocultural e expressão da sociedade, que espelha uma condição essencial dos brasileiros e brasileiras (DAOLIO, 2005). Neste entremear, o universo do futebol torna-se portador de um conjunto de dramatizações e performances próprias da sociedade brasileira, no qual o mesmo transfigura-se numa grande obra artística da experiência humana (DAMATTA, 1982).

Além do mais, o futebol pode ser considerado um elemento cultural que perpassa por diversos fenômenos da vida social e individual, atravessando questões políticas, econômicas, familiares, envolvendo todo tipo de tensão social (GASPAR et al., 1982). Sendo assim, esse fenômeno se tornou uma expressão máxima da cultura popular. Um verdadeiro patrimônio cultural que integra o cotidiano das pessoas, uma opção de lazer e cultura, seja em praças, em museus, em estádios, ou na várzea (SCIFONI, 2013).

O torcer por um clube de futebol não é uma ação banal, um simples ato. É uma possibilidade de lazer (SILVA et al., 2012), uma forma de ser do humano. Tão importante quanto o ato de jogar, a fruição do futebol pelo torcer é também parte integrante de suas manifestações. Essa “expressão pública de sentimentos” (SILVA, 2001, p. 122) pressupõe um envolvimento, uma entrega, um ato fundamental do espetáculo esportivo (SILVA et al., 2012). O gritar, incentivar, xingar, cantar, revelam o futebol em todas as suas expressões e mais variados suportes – arquibancadas, muros, árvores, morros. Tais evidências, fortalecem a importância do torcer como uma das mais relevantes práticas culturais da população brasileira e, sobretudo, do belo-horizontino (SOUZA NETO, 2017).

Assim a experiência do futebol é expressão e testemunha da comunhão entre jogador e torcedor, dentro do contexto do jogo. Esse encontro pode acontecer de diversos modos. No estádio, no rádio, na televisão. A pergunta que surge a partir dessa constatação é: o que o torcedor busca? Talvez, seria o perder-se numa intensidade focada (GUMBRETCH, 2014) que a experiência esportiva proporciona. Uma sensação de proximidade com a presença divina, de imediação com os deuses. É sabido que a superstição, o mito, o folclore, são partes constituintes do futebol (DAOLIO, 2005).

Esse ato de perder-se na vivacidade do momento pode ser causada pela condição de hipersensibilidade criada por instantes de epifania: uma linda jogada, o gol no último minuto, o pênalti na hora crucial. Instantes poéticos (BACHELARD, 1985) que só são possíveis quando compartilhados, onde muitas vezes a fruição e apreciação das belas jogadas excedem até mesmo o desejo de vitória – prevalecendo a emoção sobre a razão.

Assim como a poesia, o torcer favorece uma contemplação “inútil”, que não visa um saber, quer apenas abismar-se. É o esquecimento de si, quase uma dissolução de um ser no outro. Se o torcer pode ser compreendido sobre o viés da experiência estética, tal perspectiva acaba por aproximar a percepção do atleta e do torcedor num momento de abstração intensa, que é uma abertura para que o inesperado aconteça. Certamente o torcer envolve também aspectos negativos, associados ao estresse, agressões, violência e vício. Porém, estas características não devem nos afastar dos elementos centrais do torcer, o sentimento de pertencimento e o apelo estético.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com efeito, no que tange o futebol e seus modos de torcer enquanto possível patrimônio cultural imaterial, deve-se ressaltar que este fenômeno possui uma dinâmica própria de transmissão, atualização e transformação, que não podem ser subjugadas aos modelos tradicionais de preservação. Os recursos mais adequados à esta importante expressão cultural do Brasil devem estar associados à identificação, reconhecimento, registro e acompanhamento periódico, verificando sua continuidade histórica.

Devido ao fato da pesquisa se encontrar em fase inicial, ainda não foi possível alcançar resultados mais palpáveis. Porém, acreditamos que a temática é de extrema relevância para a valorização do patrimônio cultural brasileiro e para o fortalecimento das políticas públicas direcionadas para a proteção do patrimônio. Nesta senda, visamos ressaltar o futebol como um patrimônio nacional, colocando em evidência suas formas de expressão, assim como os resultados desta manifestação, suas condições materiais de existência, os artefatos e lugares culturais a ele associado. Como proclama Aloísio Magalhães (1997), o fazer popular, inserido na dinâmica viva do cotidiano, possui uma relação direta com os valores nacionais mais autênticos. Os gestos, os hábitos, as diferentes maneiras de ser de nossas comunidades, constituem-se em elementos importantes de nosso patrimônio cultural, que devem ser protegidas por meio de pesquisas, registros e documentações.

REFERÊNCIAS

BACHELARD, Gaston. **O direito de sonhar**. Trad. José Américo Motta Pessanha, Jacqueline Raas, Maria Lucia de Carvalho Monteiro e Maria Isabel. São Paulo: DIFEL, 1985.

CAMPOS, Fernando. **A construção do espaço de representação do futebol, em Curitiba-PR**. 2006, 239 p. Dissertação (Mestrado em Geografia). Programa de Pós-graduação em Geografia, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2006.

CHOAY, F. **A Alegoria do Patrimônio**. São Paulo: UNESP/Estação da Liberdade, 2001.

COUTO, Euclides de Freitas. Os primórdios do futebol em Belo Horizonte: aspectos do pertencimento clubístico (1908-1927). In: SILVA, S.; DEBORTOLI, J.; SILVA, T. **O futebol nas gerais**. Belo Horizonte: UFMG, 2012, p. 111-127.

DAMATTA, Roberto. **Universo do futebol**. Esporte e sociedade brasileira. Rio de Janeiro: Pinakotheke, 1982

DAMO, Arlei Sander. Futebol, engajamento e emoção. In: HELAL, Renato; AMARO, Fausto (org.). **Esporte e mídia: novas perspectivas**. A influência da obra de Hans Ulrich Gumbrecht. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2014. p. 1 -28.

DAOLIO, J. A superstição no futebol brasileiro. In: DAOLIO, J. (Org.). **Futebol, cultura e sociedade**. Campinas: Autores Associados, 2005. p. 3-19.

GASPAR, J.; HONÓRIO, F.; HONÓRIO, J.; SIMÕES, J. Transformações recentes na Geografia do Futebol em Portugal. **Finisterra**, XVII, 34, CEG, Lisboa, pp. 301-324, 1982.

GOMES, Christianne. Lazer: Necessidade humana e dimensão da cultura. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer - RBEL**, v. 1, p. 3-20, 2014.

GONÇALVES, José Reginaldo. O patrimônio como categoria de pensamento. In: ABREU, Regina; CHAGAS, Mario (Org.). **Memória e patrimônio**: ensaios contemporâneos. Rio de Janeiro: DP&A: Faperj: Unirio, 2003. p. 21-29.

GONÇALVES, José Reginaldo. Ressonância, materialidade e subjetividade: as culturas como patrimônios. **Horizontes antropológicos**. Porto Alegre, ano 11, n. 23, p. 15-36, 2005.

GUMBRECHT, Hans. **Elogio da beleza atlética**. Trad. Fernanda Ravagnani. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

GUMBRECHT, Hans. "DANÇA DIONISÍACA"? ESTILOS NACIONAIS NO FUTEBOL SUL-AMERICANO. **Projeto História: Revista do Programa de Estudos Pós-Graduados de História**, v. 49, out., 2014.

LOWENTHAL, David. *The past is a foreign country*. Cambridge: Cambridge University Press, 1985.

MAGALHÃES, Aloísio. **E Triunfo? A questão dos bens culturais no Brasil**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1997.

MASCARENHAS, G. A mutante dimensão espacial do futebol: forma simbólica e identidade. **Revista Espaço e Cultura (UERJ)**, v. 19-20, 2005.

PAZ, Sérgio. **O futebol como patrimônio cultural do Brasil**: estudo exploratório sobre possibilidades de incentivos ao turismo e ao lazer. (Tese de Doutorado). Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo-USP, São Paulo, 2009.

PEREIRA, Leonardo. **Footballmania** - Uma história social do futebol no Rio de Janeiro, 1902-1938. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2000.

SANT'ANNA, Márcia. Relatório Final das Atividades da Comissão e do Grupo Trabalho Patrimônio Imaterial. IN: **O Registro do Patrimônio Imaterial**: dossiê final das atividades da Comissão e do Grupo de Trabalho Patrimônio Imaterial. Brasília: Ministério da Cultura/Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, 2 ed., 2003, p. 13-21.

SCIFONI, Simone. Parque do Povo: um patrimônio do futebol de várzea em São Paulo. **Anais do Museu Paulista**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 125-151, Dez. 2013.

SHELLER, Mimi. e URRY, John. The new mobilities paradigm. **Environment and Planning A**, V. 38, N. 2, 2006, p. 207-226.

SILVA, Silvio. **Tua imensa torcida é bem feliz**: da relação do torcedor com o clube. Tese (doutorado em Educação Física), Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.

SILVA, S.; DEBORTOLI, J.; PRAÇA, G.; AUGUSTO, I.; SILVA, T.; GOMES, A. Torcedores Organizados em Belo Horizonte. In: SILVA, S.; DEBORTOLI, J.; SILVA, T. **O futebol nas gerais**. Belo Horizonte: UFMG, 2012, p. 25-50.

SOUZA NETO, Georgino. **Do Prado ao Mineirão**: a história dos estádios na capital inventada. Doutorado (Tese) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Belo Horizonte, 2017.

TEIXEIRA-DA-SILVA. Rafael. **Patrimônio e poética em São Cristóvão (SE)**: entre a razão e a imaginação. Tese (Doutorado em Geografia), Instituto de Geociências e Ciências Exatas, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro/SP, 2018.

CAPÍTULO 13

JOGOS DE MESA INTERDISCIPLINARES COM ANATOMIA HUMANA

Data de aceite: 01/11/2020

Luiz Gabriel Maturana

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Departamento de Ciências Básicas Diamantina – MG

Letícia Gomes Santos

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Departamento de Educação Física Diamantina – MG

Carolina Carvalho Alves

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Departamento de Educação Física Diamantina – MG

Gabriel Fernandes Silva

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Departamento de Educação Física Diamantina – MG

RESUMO: o objetivo deste trabalho foi criar e oferecer aos graduandos das áreas de saúde, ciências biológicas e interessados um portfólio de jogos de mesa interdisciplinares com Anatomia Humana através de uma cartilha digital de jogos e com uma linguagem que procura mesclar o lazer com o aprendizado de conhecimentos específicos dos sistemas orgânicos. Foram criados dez exemplos de

atividades interdisciplinares, dentre elas: pau a pau, articularalho, músculo atlético, circulaação, cara ar cara, digestorius, aperto urinário, representação anatômica, stop nervoso e sem/com sentido. Todas foram disponibilizadas em redes sociais (CriAtividade Física no facebook e instagram) e integralmente no formato de cartilha digital no repositório institucional da rede de bibliotecas da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri. Espera-se que com esses materiais sejam disponibilizados exemplos de interdisciplinaridade e a percepção de sua importância, seja no ambiente de graduação ou até mesmo em pessoas que tenham a oportunidade de vivenciá-las valendo-se de seus benefícios próprios e pelo aprendizado de Anatomia Humana, uma vez que a implementação deste projeto e similares poderá contribuir para a aprendizagem do tema preconizado e sirva de motivação para elaboração de novos jogos interdisciplinares.

PALAVRAS-CHAVE: Jogos de mesa, interdisciplinaridade, anatomia humana, educação física.

INTERDISCIPLINARY BOARD GAMES WITH HUMAN ANATOMY

ABSTRACT: the goal of this work was to create and offer to the undergraduate students from the health areas, biological science and interested in general a interdisciplinary board games portfolio with Human Anatomy through a digital game primer with a language that mixes enjoyment and the learning of specific organic systems knowledge. There were created ten examples of interdisciplinary activities, amongst them:

pau a pau, articularalho, músculo atlético, circulação, cara ar cara, digestorius, aperto urinário, representacao anatômica, stop nervoso and sem/com sentido. All of them were made available on social networks (CriAtividade Física on Facebook and Instagram) and entirely in the format of digital primer in the UFVJM's (Federal University of Jequitinhonha and Mucuri Valleys) library network institucional repository. It is expected that with this materials, exemples of interdisciplinary are shown. Along with the perception of its importance, whether in the graduation enviroment or even among people that have the oportunity to experience these materials, looking for their own benefits and for learning of Human Anatomy, since the implementation of this project and similars could contribute to the learning of the recommended theme and serve as motivation to the elaboration of new interdisciplinary games.

KEYWORDS: Board games, interdisciplinarity, human anatomy, physical education.

1 | INTRODUÇÃO

A Anatomia Humana é uma das unidades curriculares mais tradicionais dos cursos das áreas biológica e da saúde, considerada básica para a formação de todo profissional desse campo. No entanto, segundo Backhouse e Hutchings (1989), o estudo das estruturas anatômicas é de pouca importância sem uma visão substancial do que ele é e de como, de fato, funciona em uma pessoa. Ou seja, a Anatomia necessita exibir todas as variações evidentes na sociedade, seguindo as modificações devidas às atividades físicas, doenças, entre outros aspectos, para ser mais do que apenas um exercício morfológico.

Essa ciência estuda a morfologia, constituição organização e desenvolvimento do corpo humano (DIDIO, 1974; Dangelo & Fattini, 2013). De acordo com Cardinot et al (2014), a Anatomia Humana, além de ser de fundamental importância para os cursos de Educação Física, pode ser considerada como um pré-requisito para outras unidades curriculares presentes na grade do curso, como Fisiologia e Cinesiologia.

Devido a esta necessidade e importância da Anatomia Humana, geralmente são traçadas estratégias de ensino para transformar o ambiente educacional de modo mais agradável e eficaz. A interdisciplinaridade apresenta vantagens no que tange o binômio ensino-aprendizagem, uma vez que abrange diferentes disciplinas e cursos, um complementando o outro. A interdisciplinaridade agrega informação, facilitando a aprendizagem e garantindo que o conhecimento não se perca com o tempo. Na vida cotidiana é uma maneira de usar o movimento pertinente na Educação Física juntamente com outros assuntos e até outras áreas, isto de maneira alternativa. (SERAFIM, SANTOS, 2011).

A interdisciplinaridade é virtude e força quando conscientizamos de sua abrangência e de seu significado, pois o próprio ato de viver ou de gerar vida é interdisciplinar, nele, o conhecimento é imprescindível e o autoconhecimento, mais ainda. (FAZENDA, 1999, p. 161).

Diante do supracitado, uma maneira para abordar a interdisciplinaridade abrangendo a Anatomia Humana e a Educação Física é através de jogos. Para Flemming e Mello (2003),

ao considerar o uso de jogos como mecanismo didático, notou-se que eles fornecem um aprendizado mais motivador e interessante, tanto para o aluno quanto para o professor. Segundo Huizinga (2000), o jogo é uma estratégia bastante utilizada em processos de ensino-aprendizagem, pois permite a interação dos alunos com o conteúdo trabalhado, fixando conhecimentos de difícil aprendizado, otimizando assim, a articulação teórico-prática.

Nesse contexto, a Educação Física está presente no lazer, na ludicidade e no lúdico (do latim, *ludus*, que significa brincar). Neste brincar estão incluídos o desenvolvimento de áreas da atividade humana como criatividade, socialização e interatividade. Assim, o jogo, com um viés lúdico, além de agradável, pode estimular vários esquemas de conhecimento necessários para a aprendizagem, corroborando para que haja uma inter-relação entre docente e discente. Nesta perspectiva, Rau (2007, p. 51) afirma que “o lúdico é um recurso pedagógico que pode ser mais utilizado, pois possui componentes do cotidiano e desperta o interesse do educando, que se torna sujeito ativo do processo de construção do conhecimento”.

O uso de estratégias inovadoras na aprendizagem apresenta-se essencial para transformar o ambiente educacional, tornando-o mais agradável e eficaz, além de permitir que os discentes desenvolvam suas atividades mais ativamente. Desta maneira, há uma significativa contribuição para que os mesmos não sejam apenas meros ouvintes, mas também construtores do próprio conhecimento (Huizinga, 2000).

As atividades interdisciplinares e lúdicas como meio de aprendizado tornam o ensino mais atraente e prazeroso, assim, a utilização de jogos pode se tornar um meio favorável para a construção do conhecimento na área da Anatomia Humana e Educação Física. À vista disso, desenvolvemos um projeto de ensino objetivando criar e oferecer aos graduandos das áreas de saúde, ciências biológicas e interessados um portfólio de jogos de mesa interdisciplinares com Anatomia Humana através de uma cartilha digital de jogos e com uma linguagem que procura mesclar o lazer com o aprendizado de conhecimentos específicos dos sistemas orgânicos.

2 | COMO CRIAR

Participaram do processo de criação dos jogos três discentes graduandos em Educação Física e um docente de Anatomia Humana. Durante um ano foram realizadas reuniões semanais para discussão, apresentação de ideias e desenvolvimento de 10 jogos de mesa interdisciplinares.

O modo como os jogos de mesa de Anatomia Humana foi elaborado e apresentado foi amplamente discutido e testado entre os integrantes do projeto ao longo do período de desenvolvimento dessas atividades. As discussões pautavam-se principalmente em ideias sobre um tema específico de Anatomia Humana e mecânicas de jogos de mesa.

Elas eram refletidas, revisadas e remodeladas até o consenso do grupo em considerarem interdisciplinares e, posteriormente, aplicação do jogo para os mesmos. Isto feito, os integrantes do projeto se incumbiam de desenvolver o *design* final do jogo digitalmente.

Um fator que contribuiu para elaboração dos jogos foi jogar exemplares já publicados, seja para compreender sua dinâmica, seja para gerar novas ideias ou explorar informações para envolver a Anatomia Humana em um jogo incomum para o ambiente universitário, mas com algumas similaridades com outros pré-existentes. Todos os jogos de mesa criados também tiveram liberdade para se fundamentar em materiais de revisão bibliográfica de Anatomia Humana e Recreação e Lazer.

Definiu-se adaptar o conteúdo de Anatomia Humana dos jogos de mesa ao mesmo contexto do público no qual eles foram voltados: graduandos da área da saúde e ciências biológicas, além do público interessado em aprender sobre os temas abordados.

3 | CRIAÇÕES

As criações foram planejadas de acordo com as características das unidades curriculares de Anatomia Humana em cursos de graduação e enquadradas em três questões básicas para que as próprias atividades respondessem: “onde está a Educação Física no jogo?”, “o que o jogo aborda da Anatomia Humana?” e “o jogo é indicado para qual tipo de público?”. No total foram desenvolvidos dez jogos de mesa interdisciplinares e seus manuais foram disponibilizados em redes sociais (CriAtividade Física no *Facebook* e *Instagram*). Subsequentemente foi formatada uma cartilha digital abrangendo todas as atividades interdisciplinares elaboradas e disponibilizada no Repositório Institucional do Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Vales do Jequitinhonha e Mucuri – UFVJM (<http://acervo.ufvjm.edu.br/jspui/handle/1/1991>).

3.1 Pau a Pau

Este é um jogo de disputas um a um, pau a pau. Cada qual desafia um de seus colegas e optam entre duas formas de desafio, sempre com foco em adquirir moedas dos oponentes dentro do tempo indicado para vencer. No desafio 1, um participante desafia o outro a falar alternadamente, o maior número de ossos obedecendo a sequência articular, sem repetição e sem erros, até que um dos jogadores fique impossibilitado a citar algum outro osso. No desafio 2, um participante desafia o outro a falar alternadamente o maior número de acidentes ósseos de um mesmo osso, sem repetição e sem erros, até que um dos jogadores não se lembre de nenhum outro. O número de jogadores pode variar, desde que seja a partir de 2 pessoas, pois os desafios ocorrem sempre em duplas. O recomendável é que haja em torno de 20 pessoas. Os materiais necessários são as moedas do jogo (3 para cada jogador) e 1 relógio para marcar os 15 minutos de duração das partidas. Envolve coragem, iniciativa, ludicidade, brincadeira, sociabilização, afetividade, competição, estratégia, memória e concentração.

3.2 Articularalho

Um conjunto de cartas, baralho, repleto de possibilidades para aprender sobre o sistema articular. Tem como objetivo conhecer as classificações quanto ao número de ossos, quanto ao tipo de movimento, quanto à morfologia e a classificação funcional de articulações sinoviais através dos diversos jogos de baralho existentes. O articularalho é composto por 56 cartas (incluindo coringas, orientações e as cartas padrão) onde cada carta representa uma articulação e cada naipe uma classificação anatômica. Recomenda-se utilizá-lo em jogos que envolvam a formação de grupos de cartas com mesmo naipe (ex: paciência, porquinho, cacheta, etc.). Assim, os jogadores podem ter uma ideia global das classificações de cada articulação sinovial presente no baralho, ao mesmo tempo exercitam a estratégia, memória, ludicidade, sociabilização, afetividade, concentração e raciocínio rápido.

3.3 Músculo Atlético

Trata-se de um jogo de tabuleiro que une os conhecimentos anatômicos sobre o Sistema Muscular e os saberes sobre o Atletismo. Envolve suas modalidades, valências físicas, história e curiosidades, além das origens, inserções, inervações e ações dos músculos do corpo humano. Podem jogar de 3 a 36 pessoas, individualmente ou formando times de grupos de até 6 pessoas. O objetivo do jogo é correr com as sapatilhas (marcadores de posição) o mais rápido possível pelos espaços da pista de atletismo, acertando as questões anatômicas e as questões sobre atletismo para ultrapassar a linha de chegada em primeiro lugar. Fazem parte dos materiais utilizados para jogar: 1 tabuleiro, 6 pares de sapatilhas, 160 fichas sobre o sistema muscular, 80 fichas sobre o atletismo e 16 fichas bônus. É um jogo que abarca ludicidade, sociabilização, afetividade, concentração, negociação, estratégia, memória e raciocínio lógico.

3.4 Circulação

O objetivo do jogo é fazer com que os jogadores percorram o sistema circulatório por um tabuleiro. Neste, a circulação sanguínea está esquematizada em circulação pulmonar e circulação sistêmica, além da direção do fluxo sanguíneo e cada estrutura anatômica pelas quais o sangue passa. Apresenta o teor de gases e os locais de trocas gasosas. Para jogar são necessários de 2 a 4 participantes, 1 tabuleiro do jogo, 6 peões na cor rosa, 6 na cor amarela, 6 na cor marrom, 6 na cor verde e 1 dado de 6 faces. O jogador que conseguir dispor os 6 peões de circulação no centro do tabuleiro, antes dos demais, será o vencedor do jogo. Para isso os participantes necessitam de atenção, sociabilização, concentração, estratégia, precisão e raciocínio lógico.

3.5 Cara ar Cara

Um jogo sobre o sistema respiratório, no qual, seu objetivo é descobrir qual é a estrutura anatômica escolhida pelo adversário. Para adquirir informações faz-se perguntas alternadamente até que um dos jogadores consigam pistas o suficiente para dar um palpite. As perguntas devem ser afirmativas e obedecer a critérios ou conceitos anatômicos, como: funções, localizações, relações, constituição e características anatômicas. Só há duas opções de resposta pelo jogador que foi perguntado: sim ou não. Os materiais necessários para jogá-lo são 1 folha de estruturas anatômicas do sistema respiratório, papéis e canetas. Podem jogar 2 participantes por vez. Abrange adivinhação, criatividade, ludicidade, sociabilização, comunicação, memória e reconhecimento das estruturas anatômicas do sistema respiratório.

3.6 Digestorius

É um jogo de cartas que aborda localizações, conceitos, características, funções, relações, classificações e estruturas anatômicas do sistema digestório. Ganha o jogo o participante que somar o máximo de pontos positivos associando, anatomicamente, as cartas relação com as cartas de estruturas anatômicas. Podem jogar de 2 a 8 pessoas e serão necessárias 130 cartas de relações e 68 cartas de estruturas anatômicas. Digestorius é um jogo que requer agilidade, atenção, concentração, memória, velocidade, raciocínio lógico, sociabilização e ludicidade.

3.7 Aperto Urinário

É um jogo de velocidade e observação e todos jogam ao mesmo tempo. Conquistar o maior número de pontos, adquirindo um maior número de cartas, por combinações de estruturas anatômicas do sistema urinário e antes dos demais jogadores é o seu objetivo principal. O jogo é composto por 48 cartas (42 cartas de combinação e 6 cartas aperto) e podem participar 2 a 5 jogadores por vez. Ao final, os participantes irão conseguir identificar estruturas anatômicas dos rins, ureteres, bexiga urinária e uretra de ambos os sexos. É um jogo que necessita dos jogadores organização, agilidade, sociabilização, atenção, memória, ludicidade e concentração.

3.8 Representação Anatômica

Incentiva a criatividade, a participação e a assimilação da anatomia do sistema reprodutor de forma lúdica. O principal objetivo do jogo é adquirir pontos acertando as representações mímicas e desenhos para alcançar o fim do placar antes dos outros times. É recomendado de 4 a 40 pessoas para jogá-lo, formando times de duplas ou times de grupos com até 10 integrantes. Necessita-se de um placar de pontuação, uma lousa, quadro branco ou papel para as representações em desenho, lápis, giz ou caneta, cronômetro, cartas para mímica relacionadas à anatomia humana do sistema reprodutor, tiras para desenho e cartas bônus, que dão vantagem ao time que adquiri-la de acordo com o que

estiver escrito nelas. Envolve sexualidade, saúde, sociabilização, comunicação, estratégia, memória, ludicidade e concentração.

3.9 Stop Nervoso

Trata-se de um jogo que envolve uma competição contra o tempo e é composto por 4 fases. O objetivo é escrever nas colunas do quadro do stop nervoso o maior número possível de estruturas anatômicas referentes ao sistema nervoso periférico, medula espinhal, tronco encefálico, cerebelo, diencéfalo e telencéfalo, dentro do tempo estabelecido para conseguir o maior número de pontos, vencer as partidas e ser campeão. Stop Nervoso é jogado na forma de disputa mata-mata e em fases. Necessita de um espaço com mesas e cadeiras para o desenvolvimento das partidas e rodadas dentro de cada uma de suas fases, canetas variadas (pelo menos 4 canetas de cores diferentes), 1 cronômetro e diversas folhas impressas do quadro do stop nervoso, conforme o número de jogadores. Estratégia, escrita, sociabilização, ludicidade, memória, concentração e raciocínio rápido são percebidos neste jogo.

3.10 Sem/Com Sentido

Um jogo de tabuleiro que tem como objetivo agrupar estruturas anatômicas dos sentidos de audição, olfato, paladar, tato e visão. Vence o jogo aquele que conquistar 5 cartas do sistema sensorial referentes a um mesmo sentido anatômico, 1 carta chave dos sentidos e conquistar 25 a 35 pontos, simultaneamente. Podem participar de 2 a 4 pessoas e são necessários 1 tabuleiro do jogo, cartas do sistema sensorial, cartas chave dos sentidos, cartas sem sentido, fichas de controle, lápis e borracha, peões de jogo e um dado de 6 faces. Exige estratégia, sociabilização, negociação, comunicação, concentração, ludicidade e memória.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destaca-se que os jogos de mesa criados no projeto não substituem os conteúdos ministrados em aula, mas servem como ferramentas para criação e elaboração do conhecimento em um ambiente mais prazeroso, abrindo possibilidades extras de metodologias a serem aplicadas. Entendemos que a implementação deste projeto e similares poderá contribuir para a aprendizagem do tema preconizado e esperamos que sirva de motivação para elaboração de novas atitudes interdisciplinares.

Como os planos de atividades foram voltadas para o ensino de graduação na área de Anatomia Humana, haverá uma aproximação das unidades curriculares ofertadas na universidade. Deste modo, os estudantes passam a possuir, através das *fanpages* do projeto e da cartilha pedagógica disponibilizada na biblioteca, ferramentas de estudo que podem ser benéficas aliada às aulas de Anatomia Humana. Desse modo, consideramos que com esses materiais forneçam exemplos de interdisciplinaridade e a percepção de sua

importância, seja no ambiente de graduação criando formas de interação entre profissionais de Educação Física, demais áreas da saúde e ciências biológicas, ou até mesmo em pessoas que tenham a oportunidade de vivenciá-las valendo-se de seus benefícios próprios e pelo aprendizado de Anatomia Humana.

REFERÊNCIAS

BACKHOUSE, K. M.; HUTCHINGS, R. T. **Atlas colorido de anatomia de superfície clínica e aplicada**. São Paulo: Manole, 1989.

CARDINOT, T. M. et al. **Importância da disciplina de Anatomia Humana para os discentes de educação física e fisioterapia da ABEU centro universitário de Belford Roxo/RJ**. Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista- SP, v.13, n.1, p. 95-102, 2014.

DANGELO, J. G.; FATINI, C. A. **Anatomia humana sistêmica e segmentar**. 3ª ed. São Paulo: Atheneu, 2013.

DIDIO, L. J. A. **Sinopse de Anatomia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1974.

FAZENDA, I. **A Virtude da Força nas Práticas Interdisciplinares**. 1 ed. São Paulo: Campinas, 1999.

FLEMMING, D. M.; MELLO, A. C. **Criatividade Jogos Didáticos**. São José: Saint-Germain, 2003.

HUIZINGA, J. **Homo ludens: o jogo como elemento de cultura**. São Paulo: EDUSP, 2000.

RAU, M. C. T. D. **A ludicidade na educação: uma atitude pedagógica**. Curitiba: Ibpex, 2007.

SERAFIM, D. O.; SANTOS, F.V.C. **A interdisciplinaridade especificamente da educação física e matemática do 5º ano**. São Paulo, 2011.

NATAÇÃO INFANTIL: MOTIVOS PARA O INGRESSO NA MODALIDADE

Data de aceite: 01/11/2020

Data de submissão: 25/08/2020

Letícia Maria Cunha da Cruz

Universidade Federal de Juiz de Fora,
Faculdade de Educação Física e Desportos
Juiz de Fora – MG
<http://lattes.cnpq.br/0281820881910174>

Jéssica Aparecida Campos

Universidade Federal de Juiz de Fora,
Faculdade de Educação Física e Desportos
Juiz de Fora – MG
<http://lattes.cnpq.br/9131886405656750>

Mariana Moratori Pires

Universidade Federal de Juiz de Fora,
Faculdade de Educação Física e Desportos
Juiz de Fora – MG
<http://lattes.cnpq.br/1358558956919989>

Matheus Felipe de Oliveira Neves

Universidade Federal de Juiz de Fora,
Faculdade de Educação Física e Desportos
Juiz de Fora – MG
<http://lattes.cnpq.br/2859553947157518>

Vinícius Moreira Neves Reis

Universidade Federal de Juiz de Fora,
Faculdade de Educação Física e Desportos
Juiz de Fora – MG
<http://lattes.cnpq.br/5663887587671544>

Carlos Alberto Camilo Nascimento

Universidade Federal de Juiz de Fora,
Faculdade de Educação Física e Desportos
Juiz de Fora – MG
<http://lattes.cnpq.br/0272453962861557>

RESUMO: Introdução: A natação, considerada pela literatura como um dos desportos mais completos, é também um dos mais praticados no mundo atualmente. A força de cada motivo e como seus padrões ocorrem e influenciam corrobora com o modo com que o indivíduo ingressa e permanece em qualquer atividade executada, sendo a base para o processo motivacional. Com crianças isso não se difere, uma vez que o público infantil demonstra de diversas formas sua (in)satisfação com as atividades propostas pelos adultos, podendo moldar sentimentos e interesses que o acompanharão por toda vida.

Objetivo: Analisar quais os motivos para o ingresso na natação infantil no projeto Movimento-se Vip - UFJF. **Metodologia:** Foram analisadas 22 anamneses de alunos com a faixa etária entre 06 e 10 anos. A análise das informações foi realizada mediante a tabulação dos dados, através da estatística descritiva e os resultados apresentados por porcentagem de frequência de respostas. **Resultados:** Os principais motivos para o ingresso no projeto MOVIP, listado pelos pesquisados, foram respectivamente: Aprendizado/Aperfeiçoamento; Saúde e Condicionamento Físico/Motor. **Conclusão:** Diante dos resultados do presente estudo foi possível conhecer os motivos para ingresso na natação do público infantil, possibilitando melhor direcionamento das aulas. Os achados também auxiliam os professores para que haja melhor entendimento das condições físicas dos alunos, aumentando a qualidade e planejamento das aulas, evitando assim possíveis evasões e descontentamento diante das expectativas apresentadas pelos responsáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Natação, Infância, Saúde.

CHILDREN'S SWIMMING: REASONS TO START IN THE SPORT

ABSTRACT: Introduction: Swimming, considered by literature as a complete sport, is also one of the most practiced today. The strength of each motive and how its patterns occur and influence corroborates on how the individual enters and remains in any performed activity, being the basis for the motivational process. When talking about children, this is no different, since they usually demonstrate in several ways their (in)satisfaction with the activities proposed by adults, being able to mold feelings and interests that will follow them throughout life. **Objective:** To analyze why children apply for swimming classes at “Movimente-se Vip – UFJF - MOVIP” project. **Methodology:** 22 anamneses of students between 6 and 10 years old were analyzed. The information was evaluated by tabulating the data through descriptive statistics and the results presented by the percentage of frequency of responses. **Results:** The main reasons for them to enter the MOVIP project, listed by those surveyed, were respectively: Learning/Improvement, Health, and Physical/Motor Conditioning. **Conclusion:** Given the results of this study, it was possible to know the reasons that motivated children to apply to swim classes, allowing better class direction. The results also contributed to the teachers' better understanding of physical conditions of their students, increasing the planning and the quality of classes. Thus, it is possible to avoid evasions and dissatisfaction from the expectations presented by the children's parents.

KEYWORDS: Swimming, Childhood, Health.

1 | INTRODUÇÃO

A natação, considerada pela literatura como um dos desportos mais completos, é também um dos mais praticados no mundo atualmente. Essa procura se dá por diferentes fatores que vão desde opção de lazer até orientação médica, passando pela iniciação esportiva e busca por melhorias no condicionamento físico (MACHADO; RUFFEIL, 2011).

A prática da natação pode ser benéfica de diferentes formas, tanto no aspecto físico/motor como no aspecto social. Recomendada pelos médicos é tida como uma espécie de panaceia para a vasta gama de doenças, principalmente as relacionadas ao sistema cardiopulmonar.

Vários fatores motivam o ser humano em seu dia a dia, tanto de forma interna como de forma externa. A força de cada motivo e como seus padrões ocorrem e influenciam corrobora com o modo com que o indivíduo ingressa e permanece em qualquer atividade executada, sendo a base para o processo motivacional (ISLER, 2003).

Segundo Cruz e Pires (2020), a natação requer demandas físicas, técnicas, táticas e emocionais. Com crianças isso não se difere, uma vez que o público infantil demonstra de diversas formas sua (in)satisfação com as atividades propostas pelos adultos, podendo moldar sentimentos e interesses que o acompanharão por toda vida.

Podemos dizer que a prática de atividades esportivas tem o potencial de contribuir para a formação e o desenvolvimento da personalidade, para o desenvolvimento global da condição física, conservação da saúde e o fortalecimento do caráter do praticante. Visa

também desenvolver capacidades físicas específicas de cada modalidade, aprendizagem da técnica, da tática e dos métodos de treino. Assim como, a educação no plano moral, de modo à regular os seus hábitos, sentimentos e convicções de acordo com os valores morais institucionalizados (CHAVES et al, 2011).

Diante de uma vasta gama de benefícios é comum pais e familiares aumentarem a procura pela prática desta modalidade, principalmente em academias e instituições especializadas. Dessa forma, o objetivo do presente estudo é analisar quais os motivos para o ingresso na natação infantil no projeto Movimento-se Vip - UFJF.

2 | METODOLOGIA

O projeto de treinamento profissional Movimento-se Vip (MOVIP), desenvolvido na Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF, no município de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil, tem por objetivo promover o ensino e aperfeiçoamento da natação, proporcionando vivências que ofereçam diversos ganhos aos seus praticantes, principalmente em crianças.

A equipe de trabalho é composta por cinco bolsistas, alunos da UFJF e coordenadas por um professor vinculado à instituição. As aulas infantis são ministradas em piscina coberta de dimensões 25m x 16m, com sistema de aquecimento e ampla infraestrutura para a prática da modalidade. Os alunos são divididos de acordo com a idade e nível técnico apresentado, compondo as turmas de iniciantes, intermediários e avançados.

Para este estudo foram analisadas 22 anamneses de alunos com a faixa etária entre 06 e 10 anos. O preenchimento das informações contidas nesse formulário é realizado pelos respectivos responsáveis, no momento de ingresso ao projeto MOVIP-UFJF, contendo dados pessoais, informações técnicas e de saúde.

A análise das informações foi realizada mediante a tabulação dos dados, através da estatística descritiva e os resultados apresentados por porcentagem de frequência de respostas.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo analisou as respostas das anamneses de 22 alunos, de ambos os sexos, com média de idade de 8 ($\pm 1,48$) anos. Os principais motivos para o ingresso no projeto MOVIP, listado pelos pesquisados, foram: Aprendizado/Aperfeiçoamento; Saúde e Condicionamento Físico/Motor. A Tabela 1 apresenta, com detalhes, os dados descritivos da amostra divididos por sexo, seguido de frequência absoluta e relativa.

	Total	Meninas	Meninos
Total (n/%)	22 (100%)	14 (63,6%)	8 (36,4%)
Motivos para o ingresso na natação			
Aprendizagem/Aperfeiçoamento	11 (50%)	5 (45,4%)	6 (54,6%)
Saúde	7 (31,8%)	7 (100%)	0 (0%)
Condicionamento Físico/Motor	4 (18,2%)	2 (50%)	2 (50%)

Tabela 1. Frequência absoluta e relativa de motivos para a prática da natação

Valores ponderados. n: frequência absoluta. %: frequência relativa

A prática da natação traz vários benefícios como contribuição para aprendizagem organizada, coordenação motora, desenvolvimento, oferece descontração e ludicidade (DE OLIVEIRA et al, 2013). Desta forma, o motivo que mereceu maior destaque dentre os participantes foi a Aprendizagem/Aperfeiçoamento da modalidade. Para Carvalho e Coelho (2011) o fator motivacional que prevalece na escolha dos pais pela natação como modalidade esportiva para seus filhos é a necessidade que os mesmos aprendam a nadar.

Ademais, um fator recorrente e que gera preocupação são os números elevados de afogamento infantil. Em artigo recentemente publicado pelo Instituto de Natação Infantil (INATI) há um aconselhamento sobre a necessidade de compreensão e comunicação do afogamento como um processo que pode ser leve, moderado ou grave, com resultados fatais ou não fatais. O afogamento é uma das principais causas de morte pediátrica evitável. Sendo assim, a prevenção mais adequada para essa situação seria incluir aulas sistematizadas de natação, além de informações e supervisão próxima para crianças.

Embora Saúde não seja o motivo de maior relevância entre os apontados pelos participantes, o mesmo merece destaque. Isso porque outro fator que chamou a atenção diante dos dados dos entrevistados foi a prevalência de doenças respiratórias nas crianças investigadas. Para Velasco (1994), saúde é um dos principais motivos para o ingresso no esporte, sendo fator fundamental para a procura pela natação na infância.

A tabela 2 informa o número de acometidos por problemas respiratórios de acordo com o sexo, seguido de frequência absoluta e relativa.

	Total	Meninas	Meninos
Total (n/%)	22 (100%)	14 (63,6%)	8 (36,4%)
Presença de problemas respiratórios			
SIM	13 (59,1%)	9 (69,2%)	4 (30,8%)
NÃO	9 (40,9%)	5 (55,5%)	4 (45,5%)

Tabela 2: Presença de problemas respiratórios nas crianças investigadas

Valores ponderados. n: frequência absoluta. %: frequência relativa

Na natação, o ar inalado é mais quente e úmido provocando menos broncoespasmos no praticante. Conforme Oliveira (1988) existem evidências de que com a prática da natação, as crises de crianças asmáticas tendem a diminuir, podendo até mesmo desaparecer. Dessa forma, esse exercício é bem tolerado por asmáticos e se considera que a alta umidade do ar inspirado no nível da água reduz a perda de água pela respiração e possivelmente diminui a osmolaridade do muco das vias aéreas. Todavia, a exposição às piscinas cloradas na infância pode aumentar os riscos de bronquiolite e alergias respiratórias (SCARPA, ROSTELATO-FERREIRA, 2018). Portanto, é relevante investigar previamente as causas das doenças respiratórias que acometem os alunos desta faixa etária, não generalizando e informando os pais e/ou responsáveis sobre as evidências científicas para cada situação envolvendo problemas respiratórios.

Por fim, o terceiro motivo para o ingresso nas aulas de natação foi Condicionamento Físico/Motor. A natação é comumente apontada como um dos esportes mais completos, já que desenvolve tanto as capacidades físicas, como flexibilidade, força e resistência quanto aspectos motores. No que diz respeito à capacidade cardiorrespiratória, nadar além de ser o movimento de deslocamento em meio líquido, traz uma bateria de sensações para o nosso corpo em geral, como por exemplo, organizar as sensações recebidas pelo meio líquido em nosso cérebro. (VELASCO, 1994).

Em estudo feito por Moisés (2006), com entrevistas realizadas com adultos sobre os motivos de matricularem seus filhos em aulas de natação, os resultados apontaram para respostas semelhantes aos achados da presente investigação. A expectativa dos pais englobava, principalmente, o desenvolvimento saudável da criança, condições de segurança evitando afogamentos e ao fator de prevenção a doenças respiratórias.

4 | CONCLUSÃO

Diante dos resultados do presente estudo foi possível conhecer os motivos para ingresso na natação do público infantil, possibilitando melhor direcionamento das aulas. De acordo com as respostas apresentadas, o principal motivo de ingresso nas aulas de natação foi Aprendizagem/Aperfeiçoamento da modalidade esportiva.

Os achados também auxiliam os professores para que haja melhor entendimento das condições físicas dos alunos, aumentando a qualidade e planejamento das aulas, evitando assim possíveis evasões e descontentamento diante das expectativas apresentadas pelos responsáveis. Recomenda-se ainda que outros estudos envolvendo faixas etárias e variáveis diversas sejam realizados com este público, a fim de aumentar as pesquisas científicas e contribuir com as investigações nesta temática.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, A. M. P, et al. **Asma, natação e exercícios respiratórios para criança**. *X Encontro de Extensão UFPB-PRAC* (2008).

CANOSSA, S. et al. **Ensino multidisciplinar em natação: reflexão metodológica e proposta de lista de verificação**. *Revista. Motriz*. 2007.

CARVALHO, A.; COELHO, D. Natação para crianças: o que motiva os pais a escolherem esta modalidade esportiva para seus filhos. **Meta Science**, p. 1-6, 2011.

CHAVES et al. A motivação de adultos para a prática de natação. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 16, N° 160, 2011.

CRUZ, L. M. C; PIRES, M. M. Estado de Humor em nadadores: Percepção do esforço em diferentes cargas de treinamento. **Novas edições acadêmicas**, 2020.

DE OLIVEIRA, L. R. et al. IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E SEUS BENEFÍCIOS. **Revista@ rgumentam. Faculdade Sudamérica. Volume**, p. 111-130, 2013.

HAWKINS, et al. INATI. Afogamento em um mar de desinformação: afogamento seco e afogamento secundário. Disponível em:<http://www.inati.com.br/files/2017/06/afogamento-em-um-mar-de-desinformacao_v2.pdf> Acesso em: 24/08/2020.

ISLER, G. L. Atleta, como seus pais o motivaram para a prática esportiva. **Análise das histórias de vida**, v. 113, 2003.

MACHADO, B.R.; RUFFEIL, R. Natação e o Desenvolvimento em Crianças de Dois a Seis Anos de Idade. **Artigo de conclusão de curso de educação física**. UEPA, 2011.

MOISÉS, M. P. Ensino da natação: expectativas dos pais de alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 2, 2006.

OLIVEIRA, P. R. Análise crítica da natação como atividade física capaz de "curar" a asma e a bronquite. **Revista Técnica de Educação Física e Desportos-Sprint**, v. 38, p. 34-35, 1988.

SCARPA, M. F. M.; ROSTELATO-FERREIRA, S. Estudo da percepção dos benefícios da natação em crianças asmáticas. **Saúde em Revista**, v. 18, n. 49, p. 85-91.

VELASCO, C. G. Natação segundo a psicomotricidade. 2. ed. Rio de Janeiro: **Sprint**, 1994

CAPÍTULO 15

QUE CABELO É ESSE? É O MEU. O CABELO COMO SÍMBOLO DA IDENTIDADE NEGRA NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIMONTES

Data de aceite: 01/11/2020

Data de submissão: 12/08/2020

Natália Mendes de Jesus

Unimontes, Montes Claros – MG
<http://lattes.cnpq.br/7930286937214951>

Fernanda de Souza Cardoso

Unimontes, Montes Claros MG
<http://lattes.cnpq.br/3361055563220647>

RESUMO: Observando um movimento que tem se tornado cada vez mais visível, um movimento de apresentação e aceitação do cabelo tal como ele é: afro, black, crespo, natural, sentimos a necessidade de entender esta tendência no contexto universitário. Portanto, o presente estudo investigou o significado do cabelo e os sentidos a ele atribuídos por mulheres e homens negros estudantes do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros e como o cabelo está relacionado à identidade negra. Trata-se de uma pesquisa descritiva com análise qualitativa dos dados. A amostra foi constituída por dez acadêmicos/as do referido curso que se consideravam negros/as e que tivessem passado por processo de mudança, quanto ao uso do cabelo, no decorrer do curso. Como recursos metodológicos foram realizadas: pesquisa bibliográfica e de campo; sendo aplicada uma entrevista semiestruturada para realização desta última. Os dados coletados foram analisados qualitativamente, através da

técnica de categorias, proposta por Minayo et al. (2002).

PALAVRAS-CHAVE: Cabelo, Símbolo, Identidade Negra.

WHAT HAIR IS THAT? IT'S MINE. THE HAIR AS A SYMBOL OF THE BLACK IDENTITY IN THE UNIMONTES PHYSICAL EDUCATION COURSE

ABSTRACT: Observing a movement that has become increasingly visible; a movement of presentation and acceptance of the hair as it just is: afro, black, curly, natural, we feel the need to understand this trend in the university context. Thus, the present study investigated the meaning of hair and the meanings attributed to it by black women and men, students of the Physical Education course at the State University of Montes Claros and how hair is related to black identity. It is a descriptive research with qualitative analysis of the data. The sample comprised ten students from the course mentioned who considered themselves black and who had gone through a process of change on the use of the hair during the course. The following methodological resources were carried out: a bibliographic and field research; a semi-structured interview was applied to carry out this latter. The collected data were qualitatively analyzed, using the categories technique proposed by Minayo (2002).

KEYWORDS: Hair, Symbol, Black Identity.

1 | INTRODUÇÃO

Seguindo um movimento que tem sido acompanhada na sociedade, é visível, há alguns anos, no curso de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES, uma mudança adotada no decorrer do curso, por parte de algumas acadêmicos/as, quanto ao uso de seus cabelos, assumindo-os crespos, e, portanto, se assumindo perante a sociedade, como também suas identidades negras.

Tanto o cabelo quanto o corpo são pensados pela cultura, sendo assim, o cabelo crespo e o corpo negro podem ser considerados expressões e suportes simbólicos da identidade negra no nosso país. “Juntos, eles possibilitam a construção social, cultural, política e ideológica de uma expressão criada no seio da comunidade negra: a beleza negra”. (GOMES, 2008, p. 2)

O cabelo é muitas vezes definido como “a moldura do rosto”, podendo dar informações sobre as origens, pertencimento a grupos sociais e hábitos de uma pessoa, aproximando ou afastando indivíduos enquanto elementos de identidade corporal. “Eles possuem uma grande capacidade de expressão simbólica vinculados a um contexto sociocultural” (KING, 2015, p. 8).

Segundo Bauman (2004), a identidade está ligada ao bem estar do indivíduo e ao local em que ele está inserido. Portanto, a reflexão sobre a construção da identidade negra não pode dispensar a discussão sobre a identidade como processo mais amplo, mais complexo. “Esse processo possui dimensões pessoais e sociais que não podem ser separadas, pois estão interligadas e se constroem na vida social”. E como sujeitos sociais, é no âmbito da cultura e da história que estabelecemos as identidades sociais (GOMES, 2003, p. 171).

Diante do exposto e entendendo o cabelo como um dos símbolos da identidade negra, este estudo tem como proposta investigar o significado do cabelo e os sentidos a ele atribuídos por mulheres e homens negros, estudantes do curso de Educação Física da Unimontes e como o cabelo está relacionado à identidade negra; bem como averiguar quais foram as principais influências para a mudança de atitude com relação ao cabelo, buscando compreender o processo de torna-se negro/a.

1.1 Brasil e os corpos negros

A história do Brasil na versão de alguns, se iniciou com aventureiros e navegadores portugueses que encontraram uma terra e já se consideraram descobridores. Não levando em consideração que essa terra já estivesse ocupada e possuía seus donos, os portugueses anunciaram seu descobrimento e tomaram posse. Visto que uma terra tão extensa poderia trazer-lhes grandes riquezas em vários aspectos, minérios, fauna e flora, o Brasil passou a ser visto pelos portugueses como país de exploração (MUNANGA; GOMES, 2006). Mattos (2016) ressalta que os portugueses com objetivo de beneficiar-se das riquezas do Brasil buscaram mão de obra para exploração, de início o índio foi o escolhido para tal fim, mas depois foi substituído pelo africano.

Neste sentido, Dumas (2019, p. 2) afirma que “a partir do projeto colonizador aplicado no Brasil, a qualificação ou mesmo a desqualificação de corpos atendeu a interesses de poder concentrados principalmente no comércio”. Estabelecendo um período histórico relacionado à escravidão, o conceito de corpo e de gente esteve relacionado diretamente ao propósito da apropriação de terras, produção e acúmulo de bens. Visando atender a esse objetivo, a parte agrícola foi a proposta de maior desenvolvimento no período colonial. Para se obter sucesso nesse plano, concentrado na exploração da cana-de-açúcar era imprescindível a implicação de pessoas, corpos destinados a esse trabalho. A resolução dessa questão por parte dos colonizadores foi marcada, de certa maneira, numa definição de corpo, inventando uma raça, não a de todos, mas a do povo que deveria ser escravizado. Para isso foi usado o critério que se baseava, exclusivamente, na especificidade do povo africano: a sua origem territorial e o corpo definido pela cor da pele (fenótipo negro) (DUMAS, 2019).

Importante salientar que o processo de violência no período açucareiro foi uma mudança de curso nesses corpos e não exatamente uma ruptura com suas histórias e culturas, mesmo com o processo castrador instituído no Brasil de forma eficaz, este não foi capaz de interromper drasticamente marcas do passado africano na constituição desses corpos. Diversidade étnica, papéis sociais, gestualidades e movimentos do cotidiano, práticas ritualísticas ou artísticas, entendimento de si e percepção de corpo, não são apagadas da memória pessoal e social apenas por desejo e imposição de outros ou por mudanças de territórios. Os corpos negros, na percepção e expressão de si, foram e ainda são corpos africanos com suas marcas identitárias reconstruídas, ressignificadas em solo brasileiro (DUMAS, 2019, p. 4).

Sendo assim, toda essa diversidade étnica e práticas culturais influenciaram também nossos modos de ser e fazer. Em nosso país, a presença do povo africano vindo das mais diferentes regiões da África era maciça. A entrada dos africanos no nosso país contribuiu imensamente para a criação da nossa cultura, levando em consideração ainda a base econômica que se desenvolveu e cresceu com o trabalho dos negros (MUNANGA, 2006).

Os povos africanos não contribuíram somente para nossa música, dança, religiosidade, culinária, entre outros, mas para nossa matriz, nossa alma, nosso povo, cultura e contribuíram também para nossa miscigenação¹. O Brasil é um país mestiço, biológico e culturalmente. A miscigenação biológica é inegavelmente, a consequência das trocas genéticas entre diferentes grupos populacionais classificados como raciais, que na vida social se manifestam também nos hábitos e nos costumes (componentes culturais) (OLIVEIRA, 2004).

Com grande frequência no Brasil, argumentos a favor do modo multipolar, da mestiçagem ou de uma raça brasileira, exercem concretamente contra interesses da

1. Segundo Petrônio Domingues (2005, 123-24) o mito da democracia racial “era fundamentado pelo elevado grau de miscigenação na formação histórica do país, que, por sinal, era defendida como sinalizadora da tolerância étnica”. Sobre estas questões sugiro leitura do livro “*O genocídio do negro brasileiro: processo de um racismo mascarado*”, de Abdias do Nascimento (1978).

população negra, pois com frequência são argumentos que, de maneira consciente ou inconsciente, procuram esconder a profunda desigualdade que caracteriza as relações entre brancos e não-brancos; procuram esconder que, de fato, os dois grupos são diferenciados em termos de riqueza, poder e prestígio (OLIVEIRA FILHO, 2005).

Para Munanga (1986) tantas desigualdades históricas marcaram com grande prejuízo negros e negras, que tiveram desde suas raízes negadas até suas características físicas e capacidades cognitivas. Todas as características destes corpos sempre estiveram associadas a coisas ruins, vistas como negativas, assim, os corpos negros foram objetificados, desumanizados e sofreram diferentes tipos de violência:

Esta visão deformada criada pelo europeu colonizador veio legitimar historicamente a dominação e o genocídio, direto ou indireto, daqueles considerados “diferentes”, não-brancos, o que estabeleceu dificuldades para o desenvolvimento da identidade dos brasileiros afrodescendentes, além de efeitos nocivos nos relacionamentos pessoais, por terem suas construções simbólicas referentes a uma identidade que estava vinculada à inferioridade e a outros valores socialmente vistos como negativos (OLIVEIRA FILHO, 2005).

1.2 Negros e negras no Brasil de hoje

Após a abolição, o processo de luta e resistência negra ganhou outros rumos. A nova situação dos negros, de escravizados para libertos, não foi aceita rapidamente pela sociedade brasileira. O fato de serem libertados pela lei não garantia aos negros os mesmos direitos e todas as oportunidades dadas aos brancos em nossa sociedade. Assim os negros, mesmo após a abolição, tiveram que implantar um longo e árduo processo de igualdade aos diversos setores sociais, começando uma luta pelos seus direitos (MUNANGA, 2006).

Os anos 70 e 80 do século XX se formaram no período de busca de afirmação do debate das relações raciais em vários campos da ação social. O Movimento Negro brasileiro se organizava tendo como referência às experiências das lutas anteriores engendradas pelas várias formas do processo de resistência à escravidão, o processo de constituição dos quilombos, a estruturação das irmandades e das tradições religiosas de matriz africana, da imprensa negra e as várias expressões culturais e políticas (LIMA, 2008).

As formas de mobilização no começo do Movimento Negro contemporâneo vão além das discussões e debates e das confluências com a militância de esquerda. Manifestações culturais e artísticas tinham como objetivo a valorização do negro – o que alguns chamam de elevação da autoestima. Além disso, grupos de teatros com atores negros como Milton Gonçalves e Ruth de Sousa, mobilizaram assim as energias dos militantes, que, nesse período, passaram a tomar conhecimento de uma história que parecia desconhecida de luta contra o racismo no Brasil, com experiências muito próximas com a do Teatro Experimental do Negro, de Abdias do Nascimento, ou ainda mais distantes, como a frente negra brasileira (ALBERTI; PEREIRA, 2005).

Em 9 de janeiro de 2003, o recém presidente da república, Luiz Inácio Lula da Silva sancionou a seguinte Lei 10.639, que modificou a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Art. 26-A), tornando obrigatório o ensino da história e cultura afro-brasileiras e “o estudo da história da África e dos africanos” nas escolas, incluindo também (Art. 79-A) o dia 20 de novembro como “Dia Nacional da Consciência Negra” (BRASIL, 2003).

Para Munanga (2006) os movimentos ganharam mais força com as ações afirmativas, que constituem em políticas de combate ao racismo e à discriminação racial mediante a promoção ativa da igualdade de oportunidades para todos, criando situações que todos possam competir nas mesmas condições na sociedade.

Apesar da importância das ações afirmativas é essencial destacar o que nos diz Almeida (2019): estas ações atuam visando uma mudança institucional, porém, o racismo é sempre estrutural, ou seja, ele é um elemento que constitui a organização econômica e política da sociedade; é inerente à ordem social, portanto, “a única forma de uma instituição combatê-lo é por meio da implementação de práticas antirracistas efetivas” [que não se encerram nas ações afirmativas] (ALMEIDA, 2019, p. 48).

Ainda que tenham se ampliado projetos e ações no sentido de combater o racismo, as desigualdades sociais que separam negros/as e brancos/as ainda são muitas e profundas. Ainda hoje neste país, por consequências históricas, corpos negros são submetidos a opressões e desvalorizações. E embora estes corpos tenham suas próprias histórias e particularidades, temos um ponto comum e generalizante entre eles: o racismo e seus desdobramentos. O conhecimento dessa identidade negra na sua trajetória histórica torna-se pertinente no processo de entender a articulação feita para construir conceitos e perspectivas para o corpo negro no Brasil escravocrata e colonial e a atualização de conceitos dos corpos negros na atualidade, afirmando uma identidade de pertencimento coletivo na apresentação de uma luta de poder onde se procura legitimar identidades produzidas por práticas de resistência das culturas negras brasileiras. Pensar e agir de forma a dissolver a episteme corporal arquitetada no colonialismo e legitimar identidades, “partindo de si, de afirmações identitárias que objetivem a emancipação revela uma tentativa de reacender substratos de ancestralidade sobreviventes ou mesmo de uma nova construção conceitual” (DUMAS 2019, p. 5-6).

1.3 O cabelo como símbolo da identidade negra

Segundo Hall (1997) as nossas identidades são formadas culturalmente; isto significa dizer que devemos pensar as identidades sociais como construídas no interior da representação, por meio da cultura, não fora dela. Elas são o resultado de um processo de identificação que viabiliza que nos posicionemos no interior das definições que os discursos culturais (exteriores) concedem ou que nos subjetivemos (dentro deles). “Nossas chamadas subjetividades são, então, produzidas parcialmente de modo discursivo e dialógico” (HALL, 1997, p. 8).

A identidade negra é uma construção social, histórica e cultural, repleta de densidade, de conflitos e de diálogos; reflete a construção do olhar de um grupo étnico/racial ou de indivíduos que pertencem a um mesmo grupo étnico/racial, sobre si mesmos, a partir da relação com o outro (GOMES, 2002).

Assim se cria um termo “negritude” e/ou identidade negra, como forma de debate, que quer dizer a personalidade negra, consciência negra. Historicamente a negritude é, sem dúvida uma reação racial negra a uma agressão racial branca, não poderíamos entendê-la e cercá-la sem aproximá-la com o racismo do qual é consequência e resultado (MUNANGA, 2015).

É um processo contínuo, construído pelos/as negros/as, nos vários espaços – institucionais ou não - nos quais estão inseridos. O negro se depara com olhares sobre seu pertencimento racial, cultural e histórico; e esses olhares muitas vezes chocam-se com sua própria visão e experiência da negritude (GOMES, 2002).

O negro buscou seu significado ainda na assimilação do branco, pois tudo que vinha do negro era considerado ruim e já o que vinha do branco era bom. A dificuldade em se identificar e se assumir como negro vem da humilhação sofrida, de uma autoestima baixa e de uma cultura imposta pelos brancos que a raça negra seria inferior. É nesse processo que o corpo se destaca como forma de expressão e de resistência sociocultural, mas também de opressão e negação. O cabelo, como ícone identitário, se destaca no processo de tensão, desde os penteados africanos, passando por uma estilização própria do negro do Novo Mundo, até nos impactos do branqueamento (GOMES, 2008).

O cabelo foi precursor do questionamento relativo à imposição de alterar, por exemplo, a estrutura do cabelo de mulheres negras através do alisamento para que estas se adequassem aos padrões europeus de beleza, que valoriza mulheres com cabelos completamente lisos (SANTOS, 2015). E homens negros também passam por estas “adequações”, quando vemos que eles, comumente, raspam seus cabelos, para que sua real aparência não seja apresentada e notada.

“Mas esse processo de ter de fabricar sinais de branquitude, tais como cabelos alisados, e encontrar padrões *brancos* de beleza, a fim de evitar a humilhação pública, é bastante violento” (KILOMBA, 2019, p. 128).

Uma questão bastante relevante levantada por Kilomba (2019) ao escrever sobre as políticas do cabelo, diz respeito ao que é tido como “diferente”; negros e negras são vistos como diferentes, e portanto, também seus corpos, pele, cabelos. Mas “quem é diferente de quem? Uma pessoa apenas se torna diferente no momento em que dizem para ela que ela difere daquelas/es que têm o poder de se definir como “normal” (KILOMBA, 2019, p. 121).

Não há, portanto, como separar o cabelo do mundo do racismo, uma vez que este pode interferir no “assumir-se” negro, ou seja, pode afetar diretamente a identidade de negros/as. Ou ainda, tornando-se *muito negra* [ou negro], ao mostrar muitos sinais de negritude, ter esta atitude relacionada à ideia de retroceder à primitividade. “Existe,

portanto, uma relação entre a consciência racial e a descolonização do corpo *negro*, bem como entre as ofensas racistas e o controle do corpo *negro*” (KILOMBA, 2019, p. 127-28).

Foi e é em meio a tantos desafios, empecilhos, preconceitos, insultos, desigualdades que a identidade negra e o pertencimento a determinados grupos foram se tornando mais reais; mesmo que esta consciência e reafirmação não tenha ainda chegado a todos/as:

Tornamo-nos conscientes de que o 'pertencimento' e a 'identidade' não têm a solidez de uma rocha, não são garantidos para toda a vida, são bastante negociáveis e renegociáveis, e de que as decisões que o próprio indivíduo toma, os caminhos que percorre, a maneira como age – e a determinação de se manter firme a tudo isso – são fatores cruciais tanto para o 'pertencimento' quanto para a 'identidade'. (BAUMAN, 2005, p. 17).

Parece que o caminho que tantos negros e negras têm percorrido, mostra uma relação direta com o que nos apresenta Bauman, uma vez que suas identidades já foram moldadas, reformuladas, negociadas... E continuam a ser! Por isso a importância das tais decisões a que se refere o autor, são elas que permitem o repensar, o reafirmar, o resistir e o existir. No caso específico deste estudo, o corpo/cabelo, expressão do meu ser no mundo, pode iniciar essa tomada de consciência relacionada tanto ao pertencimento, quanto à identidade. E este trabalho versa sobre tudo isso: racismo, violência, corpos negros, mas também diz sobre consciência, identidade, reafirmação, resistência, existência.

2 | METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa dos dados. A amostra foi constituída por cinco acadêmicos/as do curso de Educação Física Licenciatura e cinco acadêmicos/as do Bacharelado da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, num total de dez acadêmicos/as.

Foram utilizados como recursos metodológicos: a pesquisa bibliográfica e a pesquisa de campo; sendo que para realização desta última, o instrumento utilizado foi uma entrevista semiestruturada aplicada à mulheres e homens negros, estudantes do curso de Educação Física Licenciatura e Bacharelado da Unimontes, buscando investigar o significado do cabelo e os sentidos a ele atribuídos por estes sujeitos; o processo de mudança com relação ao uso do mesmo no decorrer da graduação, bem como a relação existente entre cabelo e identidade negra, nas perspectiva dos mesmos.

Para transcrição das entrevistas e visando manter o sigilo da identidade dos entrevistados, os acadêmicos foram codificados pelas palavras NL, a letra N significa “Negro/a” e a letra L diz respeito aos acadêmicos/as da licenciatura, sendo numerados/as de 1 a 5; já quando se tratava dos/as acadêmicos/as do bacharelado, usamos as letras NB, sendo numerados/as de 6 a 10.

As entrevistas concedidas foram aqui analisadas e interpretadas com base no método de Minayo et al. (2002), trabalhamos, portanto, com categorias, definidas a partir das falas dos sujeitos participantes. Dessa forma, as categorias desse estudo foram assim denominadas: 1) Cabelo: um antes e um depois; 2) Influências; 3) Cabelo crespo e identidade negra; 4) Sociedade e cabelo crespo.

3 I ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

3.1 Categoria 1: Cabelo: um antes e um depois

Quando os participantes falaram sobre o cabelo foi notório o fato de que todos usaram algum tipo de química: alisantes, progressivas, mudando desta forma, a “estrutura” do cabelo; havia uma necessidade de se adequar ao padrão.

A formação social do Brasil desde o período colonial e no decorrer da “branquitude” deu-se na implantação de mudanças corporais impostas ao corpo negro, assim mudar a aparência dos cabelos através do alisamento foi reflexo dessa valorização do corpo branco e suas características. Essa colocação social trouxe implicações econômicas, culturais e políticas que são ainda sentidas e correntes nos dias atuais, exemplo disso é que mesmo hoje, alisar os cabelos ainda é a regra (SANTOS, 2015).

Sendo assim, o alisamento fica sendo um refúgio para alguns negros, como forma de serem valorizados ou aceitos; fato evidenciado a seguir nas falas dos entrevistados, que admitiram que não se achavam bonitos, e nem gostavam dos cabelos que tinham, por isso tentavam se encaixar na “norma”, naquilo que seria facilmente aceito, ou seja, ter cabelo liso:

“[...] na pré-adolescência eu não gostava do meu cabelo, muitas pessoas até falavam ‘seu cabelo é bonito cacheado’, mas eu não gostava. [...] no ensino médio eu via muito as minhas colegas com cabelos lisos e eu não conseguia gostar do meu cabelo. Aí começou a ideia de passar química no cabelo” (NL2).

“Antes da transição eu não gostava do cabelo, eu sempre quis achar um jeito que eu falasse: ‘meu cabelo é bonito’, mas eu nunca achei bonito. Quando eu comecei entrar na fase da puberdade, eu comecei alisar. [...], a partir dos 14 até os 17 anos foi com a cabeça raspada, porque eu não gostava dele de jeito nenhum e o processo de ficar alisando é muito cansativo, porque começava crescer e aí já aparecia a raiz crespa” (NL4).

O alisamento capilar é uma prática muito comum entre as mulheres, que muitas vezes tem início na infância e é levado no decorrer da vida, muitas dessas não se vêem como negras e negam essa estética, por não ser a que é considerada bela. Essa prática por muitas vezes ocorre no ambiente familiar e é aplicada pela mãe ou algum parente próximo, há um esforço para mantê-lo em sigilo no intuito de serem confundidas com mulheres que já nasceram com esse tipo de cabelo (MATTOS, 2016).

Nas falas anteriormente referenciadas consideramos ser importante destacar também a necessidade de ser aceito/a e de sucumbir às pressões na fase da adolescência, apontada por dois dos entrevistados. Sabemos o quanto esta é uma fase repleta de conflitos, indefinições, complexidades, o que traz alguns desdobramentos importantes, dentre eles, o desenvolvimento da identidade.

Dentro da compreensão sistêmica do desenvolvimento adolescente, abrangendo parâmetros físicos, cognitivos e emocionais, um aspecto significativo que vem se evidenciando a partir de estudos sobre a adolescência é a complexidade da qual se reveste a questão da identidade. Esta é mantida não apenas nos níveis intra e intersubjetivo (pessoal e familiar), mas, também, nas dimensões social, cultural e histórica. A identidade organiza-se na confluência do individual e do social, portanto, implica o próprio eu (*self*) e o outro nas suas várias representações como a família, os pares, as instituições e a comunidade. A noção de identidade relaciona-se, nesse sentido, ao pertencimento e, portanto, tem um caráter ao mesmo tempo individual estrutural (quando ligado à apropriação do corpo próprio, representação de si e imagem do corpo) e social, quando relacionada às dimensões de vinculação ao outro e territorialização. Visto dessa forma, o laço social ocupa um lugar fundamental na construção da identidade, particularmente no decurso da adolescência. Além da configuração simbólica do indivíduo, o meio cultural conforma e constrói a identidade particular, pois ela se estabelece como diferença cultural frente ao grupo (AMPARO; BIASOLI-ALVES; CÁRDENAS 2004, p. 12-13).

O processo de transição capilar não foi uma etapa fácil para alguns dos entrevistados, visto que muitos ressaltam a demora do cabelo crescer, a dificuldade em lidar com os fios, que ficam com duas estruturas (a raiz natural e as pontas lisas pela química), dentre outros inconvenientes:

“Fiz o big chop². Minha irmã também entrou na fase de transição nesse período. Geralmente eu usava só coque, [...], pelo fato da raiz estar cacheada e as pontas estarem lisas” (NL1).

“Nesse período foi um período difícil, porque meu cabelo não era liso nem cacheado, e demorou, porque a química que usava era forte e foi também nesse processo que eu estava na faculdade, e pra mim foi muito difícil cuidar dele” (NL2).

A transição capilar teve seu surgimento nos Estados Unidos, logo ganhou muitos adeptos no Brasil. Tal movimento tem como referências, jovens que passaram por essa experiência de modificação, que transforma, aos poucos, as suas imagens e que influencia diretamente em suas autoestima (MATOS, 2016). O fortalecimento da autoestima é um fator nítido após a transição, destaca NL2: *“eu tô me sentindo muito bem, estou me sentindo realizada”*; diferente da época da transição, como bem coloca NL5: *“fiquei dois anos sem cortar o cabelo, eu não saía, porque assim, abaixa a autoestima da gente”*.

2. Big Chop (o grande corte) significa cortar todo cabelo alisado, podendo até raspar em alguns casos (GIAMPÁ, 2016).

A família como uma das instituições que forma e envolve os sujeitos, tem papel importante nas decisões e no incentivo na transição capilar. Acreditamos nisso pelo fato de ser este, um processo doloroso de aceitação e (re)estabelecimento do que se é, e a família pode ser um mediador positivo para a apoiar nesta fase. Porém, dois dos entrevistados relataram que a família não os incentivou, mas que isso não os impediu de continuarem firmes na busca da transição: “[...] *choque foi pelo fato das pessoas da minha família não gostarem do cabelo cacheado. Elas veem de uma geração onde o cabelo liso é mais bonito*” (NL1). No mesmo sentido temos NL5: “*minha família tipo não me apoiava, falava assim: ‘corta esse cabelo, alisa esse cabelo, porque tá feio, não tá legal’.* Quando eu falei que eu ia entrar em transição a primeira coisa foi: *você não vai conseguir*”.

A ideologia do branqueamento se fundamenta no momento em que o negro internalizando uma imagem negativa de si próprio e uma imagem positiva do branco, tende a se rejeitar, a não se estimar e a procurar aproximar-se em tudo do indivíduo estereotipado positivamente e dos seus valores tidos como bons e perfeitos (SILVA, 2010); por isso não é difícil sucumbir, resistir diante de tantos constrangimentos e opressão, que normalmente nos atinge quando optamos por algo que diverge das condutas sociais baseadas nos padrões da branquitude.

3.2 Categoria 2: Influências

No que diz respeito aos fatores, instituições e/ou pessoas que influenciaram essa mudança de atitude com relação ao cabelo, os/as acadêmicos/as, em sua maioria, citou alguém como influenciador/a: amigos, familiares, professores ou colegas da universidade.

Foi recorrente nas respostas a importância de ver outras pessoas assumindo seu cabelo crespo no depoimento dos entrevistados, mais uma vez a representatividade aparece como fator relevante. Embora em sua pesquisa Matos (2016) fale especificamente das mulheres, a autora colabora neste entendimento, ao afirmar que a representatividade é também uma questão fundamental, o que tem permitido às mulheres se organizarem para ocupar os diversos espaços, buscando visibilidade; e que esta traga empatia e fortalecimento de outras mulheres que vivenciam as mesmas dificuldades de se reconhecerem belas e seguras por conta do cabelo.

“Eu acho que tipo assim, ver todo mundo da universidade usando, acho que acabou tipo, me dando forças. [...], talvez se eu tivesse morando na minha cidade, talvez eu poderia alisar ele e continuar curto, mas como eu cortei e hoje eu estou numa cidade grande e numa universidade, então, posso ser eu, porque tem todo mundo igual a mim, eu não vou ser julgada, não vou ser apontada” (NB8).

“[...] encontrar com essa professora (maior influenciadora), e outras pessoas na faculdade que também tinham esse cabelo. E quando a gente entra na faculdade conhece muita gente, então, eu fui vendo muitas outras pessoas em processo de aceitação do cabelo e de força” (NL4).

A educação, neste caso, a universidade tem papel importante na vida dos/as acadêmicos/as, pois além de prepará-los para se inserirem no mercado de trabalho, deve instruir para vida, incentivar a autonomia de sujeitos que interferem e interferirão numa sociedade plural.

As instituições de ensino devem dar acesso a conhecimentos que construídos pelas diferentes ciências podem ser apreendidos e reformulados, pode possibilitar um olhar mais atento e crítico às coisas do mundo, ver “com outros olhos”, auxiliando na tomada de decisão de forma mais sensata. Neste caso, acreditamos que os estudantes começaram entender que seu cabelo tem um papel de resistência, luta social, cultural e política. O cabelo é um dos principais ícones identitários para os negros, porém sozinho não diz tudo. A sua representação se constrói no âmago das relações sociais e raciais, não podem ser pensados isoladamente (GOMES, 2008).

Outro ponto importante levantado que também incentivou a aceitação do cabelo, foi o acesso à internet. No mundo atual, as redes sociais permitiram alcances, encontros e acessos incalculáveis, embora nestas mesmas redes encontremos discursos de ódio dirigidos cotidianamente aos/às negros/as. Neste sentido NB1 afirma: “*e na internet também, depois que eu vi o primeiro vídeo no Youtube sobre cabelo e aí eu fui ver o tanto de vídeo que ela falava, de um tanto de gente, eu comecei aceitar o meu também*”.

Através da internet grupos que não são representados, podem criar conteúdos de seu interesse e representações não estereotipadas, dividir informações e dicas e também dar suporte. Os canais permitem aos usuários interagir com quem cria o conteúdo, criando assim uma rede de apoio para assuntos importantes [...] (PAVARINA, 2017). Como mencionam NL1 e NL3, respectivamente:

“Pessoas que hoje são blogueiras revelam através das mídias essa libertação do cabelo que elas tinham antes, e que hoje ajudam muito as pessoas que querem entrar nesse processo de transição”.

“Meninas na internet. Vi vários depoimentos, blogueiras, tipo isso encorajou muito. Entendeu? Eu sempre tinha vontade só que eu não tinha coragem [...], eu já tava com idéia de cortar, aí eu vi uns vídeos, aí as meninas falavam: ‘você tem que assumir, você tem que se aceitar, você é linda do jeito que é, olha pra você ver eu cortei meu cabelo igual homem e eu sou linda’.

A “cultura midiática consegue contribuir com elementos utilizados por indivíduos para desenvolverem seu senso de classe, de etnia e raça, de nacionalidade, de sexualidade, de ‘nós’ e ‘eles’”; e esta mídia pode também contribuir nas definições do que é considerado bom ou mau, positivo ou negativo, moral ou imoral (KELLNER, 2001, p. 9)

Esse processo de transição capilar leva consigo um ideal de valorização de uma estética negra, questionando os atuais padrões de beleza. Os cuidados com o cabelo são propagandeados, em diversos espaços, como em canais do Youtube, onde

são compartilhados conhecimentos sobre técnicas capilares, aceitação, autoestima e movimento negro (MATTOS, 2017).

3.3 Categoria 3: Cabelo crespo e identidade negra

Uma das perguntas primordiais para esta pesquisa diz respeito à relação entre o cabelo crespo e a identidade negra. Ao responderem este questionamento os entrevistados se dividiram nas respostas, e a maioria não considerou uma relação, como explica NL3, NL5 e NB7:

“Hoje eu não percebo muita relação assim não, porque tem muita gente que tem cabelo crespo e que não é negro, negro” (NL3).

“Não tem relação, porque eu posso ter a minha identidade negra e não ter o cabelo afro, pois não é só o cabelo afro que vai definir se eu sou negra ou não. Eu posso ser negra e ter o cabelo liso devido à mistura familiar” (NB7).

Destacamos que acadêmicos/as não perceberam relação entre o cabelo e a identidade negra, apontando que só o cabelo não é um fator para que a pessoa se considere negra. NL5 diz que para se identificar como negro é necessário ter traços, além do cabelo crespo. E NB7 afirma que pessoas podem ser consideradas negras, mesmo tendo cabelo liso, pelo fato de terem familiares negros.

Neste sentido temos válidas contribuições de Munanga (2004) quando o mesmo diz: parece simples definir quem é negro no Brasil, porém, num país que desenvolveu o desejo de branqueamento, não é fácil apontar uma definição de quem é negro ou não é. “Há pessoas negras que introjetaram o ideal de branqueamento e não se consideram como negras. Assim, a questão da identidade do negro é um processo doloroso” (MUNANGA, 2004, p. 52). E segue seu pensamento trazendo outras questões pertinentes à reflexão:

Os conceitos de negro e de branco têm um fundamento etno-semântico, político e ideológico, mas não um conteúdo biológico. Politicamente, os que atuam nos movimentos negros organizados qualificam como negra qualquer pessoa que tenha essa aparência. É uma qualificação política que se aproxima da definição norte-americana. Nos EUA não existe pardo, mulato ou mestiço e qualquer descendente de negro pode simplesmente se apresentar como negro. Portanto, por mais que tenha uma aparência de branco, a pessoa pode se declarar como negro. No contexto atual, no Brasil a questão é problemática, porque, quando se colocam em foco políticas de ações afirmativas – cotas, por exemplo –, o conceito de negro torna-se complexo. Entra em jogo também o conceito de afro-descendente, forjado pelos próprios negros na busca da unidade com os mestiços. Com os estudos da genética, por meio da biologia molecular, mostrando que muitos brasileiros aparentemente brancos trazem marcadores genéticos africanos, cada um pode se dizer um afro-descendente. Trata-se de uma decisão política. Se um garoto, aparentemente branco, declara-se como negro e reivindicar seus direitos, num caso relacionado com as cotas, não há como contestar. O único jeito é submeter essa pessoa a um teste de DNA. Porém, isso não é aconselhável, porque, seguindo por tal

caminho, todos os brasileiros deverão fazer testes. E o mesmo sucederia com afro-descendentes que têm marcadores genéticos europeus, porque muitos de nossos mestiços são euro-descendentes (MUNANGA, 2004, p. 52).

Sobre esta relação cabelo e identidade negra, alguns autores apresentam apontamentos oportunos; como o destacado por Paixão (2008) em sua pesquisa realizada em salões de beleza: “cabelo e identidade aparecem como dupla inseparável, dentro das representações e práticas”. Neste sentido, ressalta NL2: “*Sim. Uma das coisas que existe, que vem da origem negra, que vem assim do sangue negro. [...] características muito fortes [...], uma das principais coisas da identidade negra é o cabelo e a cor*”.

Neste contexto NL4 também enfatiza: “*eu percebo muita relação. [...] Eu acho que o cabelo está associado à raça negra sim*”.

“Percebo essa relação pelo fato da identidade negra está muito ligada à essa questão do crespo mesmo, até por mim, eu me considero negra e meu cabelo é crespo, então vejo que eles dois tem uma relação íntima nessa questão mesmo” (NB9).

É primordial nos atentarmos ao que nos diz Gomes (2003): assim, como em outros processos identitários, a identidade negra se constrói de forma gradativa, num processo que envolve muitas variáveis, causas e efeitos, desde as primeiras relações instituídas no grupo social mais íntimo, “em que os contatos pessoais se estabelecem permeados de sanções e afetividade e no qual se elaboram os primeiros ensaios de uma futura visão de mundo” (GOMES, 2003, p. 171).

E a identidade negra pode ser construída em diversos espaços, aqui o cabelo é um marco para essa relação. A construção da identidade negra se dá no espaço da casa, da rua, do trabalho, da escola, do lazer, da intimidade, ou seja, na relação entre o público e o privado (GOMES, 2008, p.27).

3.4 Categoria 4: Sociedade e cabelo crespo

Ao serem perguntados sobre como a sociedade lida com as pessoas que tem cabelo crespo, todos/as responderam que não há aceitação total, como destacamos abaixo:

“[...] Hoje a aceitação da sociedade é maior, só que ainda existe muito preconceito das pessoas em relação ao cabelo, ao cabelo crespo” (NL1).

“Eu penso que ainda não está totalmente aceito. Principalmente quando o cabelo é um cabelo mais volumoso, muitas pessoas quando vêem olham com olhar de uma coisa estranha, eu acho que a sociedade ainda não aceita totalmente essa origem” (NL2).

E é essa não aceitação do cabelo crespo que fez e ainda faz mulheres e homens alterarem seus cabelos buscando químicas, cortes e procedimentos nocivos a saúde em busca do cabelo “perfeito” que para muita gente ainda é o cabelo liso. A valorização do cabelo liso em nossa sociedade não é somente a expressão de uma vaidade corriqueira,

cotidiana, pois, o cabelo ainda é usado como critério para classificar padrões de beleza. As mulheres negras e afrodescendentes, que por escolha ou falta de opção não alisam os seus cabelos, são colocadas numa posição de inferioridade racial determinada por um ideal de beleza convencionado como o mais adequado. Esse fato influenciará na constituição das subjetividades, principalmente, na de crianças e jovens (SOUZA, 2003).

Vemos também outros pontos colocados nos dizeres de NL4:

“Aos poucos tem mudado, porque a sociedade vai muito pelo meio, pela mídia, pelo que convém. Então, enquanto as pessoas negras estão passando pelo processo de aceitação pessoal e reconhecimento da sua própria identidade, de reafirmação da sua identidade, e o cabelo negro está para expressar isso, a sociedade vê que a diferença vem de ver que o cabelo crespo assumido tá vendendo. Então, a sociedade está lidando melhor por conta disso, por conta de mercado, de venda da imagem negra e do cabelo crespo, mas, assim se não tivesse essa relação não ia aceitar, porque a gente vê isso muito nos discursos das pessoas, elas tendem a fazer de tudo pra que você não tenha o cabelo crespo [...], até de forma inconsciente. Quando você tem e se afirma, elas lidam com isso, mas a preferência é um cabelo liso. Isso é tão presente que eu estava conversando com uma amiga minha sobre a filha do Bruno Gagliasso que é negra de pele bem escura e de cabelo crespo, e quando a gente fala sobre ela eu falei que eu achava a menina linda, e ela virou pra mim e falou assim: ‘essa menina não é linda não! Você está falando que ela é linda, porque ela é filha dele, mas ela não tem nada de linda’. Aí eu falei: Você está julgando a menina de acordo com os padrões de beleza branca, porque a gente vê em propaganda de televisão bebê branco de olho azul, loirinho e branquinho. [...]. Então, assim, a sociedade está lidando melhor com o cabelo crespo por causa da nossa afirmação e porque está vendendo, mas se elas pudessem continuar com a ditadura do cabelo liso, eu acho que elas continuariam” (NL4).

O entrevistado relata “o cabelo crespo assumido está vendendo”, no sentido em que o sistema viu uma forma de obter lucros através da mudança em relação ao uso do cabelo, já que está é uma camada extensa da população que não pode ser esquecida pelo mercado, pois ela também compra, compartilha, tem suas próprias necessidades, e portanto, aqueles que são preconceituosos continuam preconceituosos, é como se eles tivessem que “engolir” esses novos posicionamentos e a mídia, se adequar, a esse novo grupo social, que sempre foi desprivilegiado, desconsiderado; e continua a ser.

O público negro aderiu a novos padrões econômicos-sociais ao longo dos últimos anos, ascenderam à classe média e urbana brasileira, mesmo em regiões onde prevalecia uma forte herança escravista. Adquiriram maior independência e poder de consumo, conseguindo posicionar-se no mercado de uma forma que atraiu as empresas a notá-las não mais como uma classe desmerecida, mas uma classe que conquistou maior autonomia nos mais diversos setores da sociedade (MORAIS, 2012).

Além dos produtos para diversos tipos de cabelos cacheados que tomam conta hoje das prateleiras das farmácias e mercados o número de salões que cuidam do cabelo

afro também cresce. Os que não são próprios para cabelo afro, os donos tendem a buscar qualificação para atender esse público. Na cidade de Montes Claros, por exemplo, onde não havia um salão próprio e especializado para cabelo afro há algum tempo já foram instalados alguns.

Modelos negros e mestiços são utilizados para nos vender, a todos os mais diferentes produtos e serviços: de moda e acessórios esportivos a cartões de crédito e eletrodomésticos, a cor agora aparece como uma característica positiva, elemento que agrega prestígio e sedução ao que está sendo oferecido (STROZENBERG, 2008). Mas não nos enganemos! Negros e negras continuam sendo desprivilegiados quando não os vemos ocupando posições de poder na sociedade, quando não os vemos ganhando os mesmos salários que os brancos, ou quando não os vemos tendo o mesmo acesso à educação e saúde.

E que marcas uma sociedade racista deixa nesses corpos negros? Os participantes da pesquisa responderam sobre possíveis “marcas” que têm que lidar em função de situações já vivenciadas na infância ou na adolescência em que sofreram algum tipo de violência pelo fato de serem negro/as. Pedimos, portanto que os entrevistados relatassem, caso se recordassem, de alguma situação de racismo. Desse modo, temos algumas narrativas relevantes:

“Olha, na infância sim, na infância eu já fui chamada de negrinha na escola. Entendeu? E [...], a gente fica com isso na cabeça, porque a gente é criança e a gente não entende. E eu lembro que eu perguntava minha mãe o porquê. Já teve situações de eu chorar por ser negra. [...] Eu não queria, e brigar e falar, porque eu nasci dessa cor. [...] eu não me aceitava, a sociedade fazia eu não me aceitar dessa cor. Eu achava que era errado, que o bonito era ser branco [...] eu já passei na infância, na adolescência eu não me lembro, mas da infância sim. Não sei se é porque na infância a gente tá [...] crescendo. Então, marca [...]” (NL5).

A maneira como as diferentes instituições sociais vêem e lidam com os/as negros/as, emitindo opiniões sobre seus corpos, seus cabelos e sua estética deixam marcas profundas na vida desses sujeitos. Muitas vezes só quando se distanciam da escola ou quando se deparam com outros espaços sociais em que a questão racial é tratada de maneira positiva é que esses indivíduos conseguem falar sobre temas tão delicados, que tocam suas subjetividades (GOMES, 2002).

“Lembro. [...] foi mais marcante! Foi quando eu estava jogando queimada na escola e um colega virou pra mim e falou assim: ‘eu não me enturmo com carvão, então sai daqui carvãozinho’. [...], esse momento de discriminação foi o mais marcante em minha vida” (NL2).

Com isso as lembranças da infância e adolescência não são das melhores, pois muitos são chamados por apelidos cheios de preconceito e racismo. Esses apelidos recebidos na escola (ou outros espaços) marcam a história de vida de muitos negros e

negras. As primeiras experiências públicas de rejeição do corpo vividas na infância e na adolescência são, talvez, experimentadas na escola. Esta instituição de ensino representa uma abertura para a vida social mais ampla, em que o contato é muito diferente daquele estabelecido na família, na vizinhança e no círculo de amigos mais íntimos. Uma coisa é nascer criança negra, ter cabelo crespo e viver dentro da comunidade negra; outra coisa é ser criança negra, ter cabelo crespo e estar entre brancos (GOMES, 2002).

“Eu já fui maltratado? Já, a gente escuta muito ‘cabelo ruim’[...]. ‘Vai pentear esse cabelo’. Até hoje em dia as pessoas que convivem comigo volta e meia soltam ‘cabelo ruim’, aí você pergunta a pessoa: ‘porque cabelo ruim’? As pessoas começam engasgar, porque não tem justificativa, sabe?” (NL5).

O cabelo do negro visto como “ruim” é expressão de do racismo e da desigualdade racial que sofre esse sujeito. Ver o cabelo do negro como “ruim” e do branco como “bom”, expressa conflitos. O termo cabelo “ruim” surgiu para tentar diminuir o negro e estereotipar o cabelo crespo (GOMES, 2008).

Mais do que a cor de pele, o cabelo tornou-se a mais poderosa marca de servidão durante o período de escravização. Uma vez escravizadas/os, a cor da pele de africanas/os passou a ser tolerada pelos senhores **brancos**, mas o cabelo não, que acabou se tornando um símbolo de “primitividade”, de desordem, inferioridade e não-civilização. O cabelo africano foi então classificado como “cabelo ruim”. Ao mesmo tempo, **negras** e **negros** foram pressionadas/os a alisar o “cabelo ruim” com produtos químicos apropriados, desenvolvidos por indústrias europeias. Essas eram formas de controle e apagamento dos chamados “sinais repulsivos” da **negritude** (KILOMBA, 2019, p. 127).

Ao classificar os cabelos como bom ou ruim, procede-se a uma categorização que estabelece uma hierarquia, conferindo valor e superioridade de um em relação ao outro. “E o que é o racismo senão a crença na superioridade de uma raça em relação à outra quer seja no que se refere a seu intelecto, à sua moral, a seus traços físicos?” (COSTA, 2011, p. 5).

Após estes relatos foi perguntado se essas situações fizeram os entrevistados alisarem o cabelo, e ainda, se após o alisamento, estes/as se sentiram aceitos/as. Nos dizeres de NL4 fica evidente:

“Sim. Esse tipo de comentário que desde pequeno vai sendo injetado dentro da cabeça da gente pra gente mudar; até a gente encontrar aceitação a gente muda, mas é por isso, tanto por não ter uma referência de beleza na sociedade pra gente poder se associar, não ter vários negros ou várias pessoas de cabelo crespo pra você se aceitar. Esses comentários fazem a gente não gostar do que a gente tem e do que a gente é. [...] Aí não tinha cabelo feio né? Quando a gente alisa o cabelo, o cabelo deixa de ser ruim, mas tá só pior, todo maltratado, quebrado, coitado!” (Risos).

Mudar o cabelo pode significar ser aceito no meio que o negro está inserido; segundo Gomes (2008), no Brasil o padrão de beleza ideal é do branco, mas o real é negro e mestiço; sendo assim ainda existem pessoas que não se afirmam como negras. NL5 afirma que as agressões sofridas fizeram continuar alisando o cabelo:

“Eu acho que talvez foi um dos motivos que me fez manter, porque às vezes as pessoas me perguntavam: seu cabelo é liso? Eu falava é, ‘meu cabelo é liso’! Entendeu? No início foi minha mãe que começou a alisar meu cabelo, por ser mais fácil cuidar. Mas assim, eu poderia optar por não querer mais, [...] eu mudei quando eu comecei a pensar [...], eu tinha 15, 16 anos, mas [...] eu entrei na transição mesmo eu tinha uns 17, foi quando eu realmente decidi”.

Não era questionado a ação das mulheres que permitiam que suas crianças ainda muito novas passassem por tais mudanças, muitas com métodos muito primitivos, com exposição a produtos químicos muitas vezes nocivos à saúde, numa tentativa de adequá-las a uma sociedade que deveria adequar-se a elas. Utilizavam-se esses métodos também para facilitar o cuidado com o cabelo, muitas mães achavam mais prático cuidar do cabelo liso (SANTOS, 2015).

E vai além disso, estas atitudes também têm relação com a sobrevivência destes corpos negros, como bem coloca Gabriel Nascimento (2019) quando explica que a sua mãe, quando mandava que ele cortasse o cabelo, não queria negar a sua identidade negra, porque considerava simplesmente feia, mas porque ela temia que ele fosse confundido com bandido. Não se pode ignorar que esse branqueamento, imposto aos dois (à mãe e ao filho), é também, por parte dela e dele, resistência. “Porém, não se pode celebrar esse tipo de resistência como obrigatória, porque resistir, se negando, é doloroso. Por isso, viver é resistir e é revolucionário num país que nos mata” (NASCIMENTO, 2019, p. 342).

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do estudo realizado podemos constatar, que os motivos que conduziram os/as acadêmicos/as do curso de Educação Física Licenciatura e Bacharelado da Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes a adequar seus cabelos e eles/elas mesmos/as aos padrões fornecidos pela branquitude, fazendo uso de chapinha, secadores e/ou produtos químicos, foi uma tentativa de se encaixar na sociedade, de ser aceito. E tudo isso foi um dificultador no processo de “torna-se negro/negra”, de aceitar sua própria identidade, visto que esta era sempre impregnada de características negativas, ruins e inferiores. Assim, estes/as acadêmicos/as não se achavam bonitos, nem se viam representados, mas sofreram com o racismo, insultos e opressões em diferentes fases da vida, o que deixou marcas, em decorrência de uma desvalorização cultural, histórica e social.

No que diz respeito às influências para que mudanças no cabelo acontecessem, destacamos que as blogueiras e as redes sociais foram recorrentemente citadas,

representando um estímulo positivo e persistência, além de fortalecer a autoestima. Foi também ressaltado que a universidade (professores, colegas e conhecimentos ali pronunciados) contribuiu de forma efetiva para a tomada de decisão, fortalecendo os indivíduos.

E em função dessa maior aceitação de negros/as de seus corpos, podemos ver nas prateleiras das farmácias e nas lojas de cosméticos uma enorme variedade de produtos com o intuito de fisgar essa nova camada de consumidores. No entanto, não podemos nos esquecer que negros/as estão em real e intensa desigualdade social quando comparados aos brancos. As mudanças necessárias em prol da equidade de direitos vai além da oferta de produtos, precisam se dar em diferentes âmbitos da sociedade.

Com relação ao significado do cabelo, para muitos/as dos/as entrevistados/as ele é sinônimo de existência, resistência, aceitação e representatividade. O cabelo não é apenas um elemento da beleza negra, o mesmo tem relação com as raízes de um povo e o reconhecimento de sua identidade. Ele é um dos símbolos desta identidade, não o único, porém, é parte importante no processo deste reconhecer-se negro/negra. Para alguns, este reconhecimento só se iniciou após a “aceitação” do cabelo crespo.

No entanto, como nos diz Gomes (2003), construir uma identidade negra positiva em uma sociedade que, historicamente, ensina aos/às negros/as, desde muito cedo, que para ser aceito é preciso negar-se a si mesmo, é um desafio que continua a ser enfrentado por estes/as. Afinal, estamos falando de processos e estes não se dão de forma abrupta, mas gradual. Precisamos que estes desafios sejam, enfim, enfrentados por todos e todas. Algumas das mudanças apresentadas aqui, pelos/as participantes desta pesquisa precisam reverberar, ecoar, inspirar a construção de outros conhecimentos e de uma outra sociedade; se a quisermos de fato, justa e igualitária.

REFERÊNCIAS

ALBERTI, Verena; PEREIRA, Amílcar Araujo. **Movimento negro e “democracia social” no Brasil: entrevistas com lideranças do movimento negro.** Rio de Janeiro: CPDOC, 2005. 15f.

ALMEIDA, Silvío. **Racismo estrutural.** São Paulo: Pólen, 2019.

AMPARO, Deise Matos do; BIASOLI-ALVES, Paola; CÁRDENAS, Carmen J. Pertencimento e identidade em adolescentes em situação de risco de Brasília. **Rev. Bras. Cresc Desenv Hum**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 11-20, 2004. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/jhgd/article/viewFile/39787/42649>. Acesso em: 24 maio 2018.

BAUMAN, Zygmunt. **Identidade.** São Paulo: Zahar, 2005.

BRASIL, Casa Civil. **Lei Nº 10.639**, de 09 de janeiro de 2003. Diário Oficial [da] República. Poder Executivo, Brasília, DF, 09 jan. 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/2003/L10.639.htm. Acesso em: 11 ago. 2020.

COSTA, IRANEIDE SANTOS. **Por que o cabelo (não) é ruim?** In: II Congresso Internacional de Línguas, Literaturas e Culturas Africanas e Afroamericanas, 2011, Xique-xique. Bahia, 2011.

DOMINGUES, Petrônio. O mito da democracia racial e a mestiçagem no Brasil (1889-1930). Aarhus: **Diálogos Latinoamericanos**, v. 5, n. 10, p. 117-131, 2005.

DUMAS, Alexandre Gouvêa. Corpo negro: uma conveniente construção conceitual. In: XV Encontro de Estudos Multidisciplinares em Cultura, 2019, Salvador. **Anais... XV Enecult**. Salvador: Universidade Federal da Bahia, v.01, 2019. Disponível em: <https://www.cult.ufba.br/enecult/anais/edicao-2019-xv-enecult/>. Acesso em: 02 agos. 2020.

FERREIRA, Ricardo F. **Afro descendentes**: identidade em construção. São Paulo: Pallas, 2004.

GOMES, Nilma Lino. Educação e identidade negra. **Aletria**, 2002. Disponível em: <http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/aletria/article/viewFile/1296/1392>. Acesso em: 21 maio 2018.

_____. Educação, identidade negra e formação de professores/as: um olhar sobre o corpo negro e o cabelo crespo. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v.29, n.1, p. 167-182, jan./jun. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ep/v29n1/a12v29n1.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2017.

_____. **Sem perder a raiz**: corpo e cabelo como símbolos da identidade negra. Belo Horizonte: Autêntica, 2008.

HALL, Stuart. A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo. **Educação & Realidade**, v. 22, n. 2, jul./dez. 1997. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/educacaoerealidade/article/view/71361/40514>. Acesso em: 15 maio 2018.

KELLNER, Douglas. **A cultura da mídia – estudos culturais**: identidade e política entre o moderno e o pós-moderno. Bauru, SP: EDUSC, 2001.

KILOMBA, Grada. **Memórias da plantação**: episódios de racismo cotidiano. 1ª edição. Rio de Janeiro: Cobogó, 2019.

KING, Ananda Melo. **Os cabelos como fruto do que brota de nossas cabeças**. Geledés Instituto da Mulher Negra, 2015. Disponível em: <http://www.geledes.org.br/os-cabelos-como-fruto-do-que-brota-de-nossas-cabecas/#axzz3ZBeYdmWu>. Acesso em: 10 fev. 2017.

LIMA, Ivan Costa. **As propostas pedagógicas do movimento negro no Brasil**. In: II Congresso Internacional de Pedagogia Social, 2., 2008, São Paulo. Proceedings online... Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. Disponível em: http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=MSC000000092008000100009&lng=en&nrm=abn. Acesso em: 10 maio 2018

MATTOS, Regiane Augusto de. **História e cultura afro-brasileira**. São Paulo: Editora Contexto, 2016.

_____. **Transição capilar**: cabelos, consumo e interseccionalidade no ciberespaço. 2017. 98 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão-SE, 2017.

MINAYO, Maria Cecília de Souza et. al. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

MUNANGA, Kabengele. A difícil tarefa de definir quem é negro no Brasil. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 18, n. 50, p. 51-66, Abr., 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142004000100005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 30 julh. 2020.

_____. **Negritude**: usos e sentidos. 3ª ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2015.

_____. **Negritude**: usos e sentidos. 2ª ed. São Paulo: Ática, 1986.

NASCIMENTO, Abdias do. **O genocídio do negro brasileiro**: processo de um racismo mascarado. 3ª ed. São Paulo: Perspectivas, 2016.

OLIVEIRA FILHO, Pedro de. Miscigenação versus bipolaridade racial: contradições e consequências opressivas do discurso nacional sobre as raças. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 10, n. 2, p. 247-253, agos., 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v10n2/a12v10n2>. Acesso em: 21 jan. 2018.

OLIVEIRA, Fátima. Ser negro no Brasil: alcances e limites. **Estudos Avançados**, São Paulo, v.18, n. 50, p. 57-60, abril, 2004. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142004000100006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 21 jan. 2018.

PAIXÃO, Marli Madalena Estrela. **Uma rosa para meus cabelos crespos**: experiência estética e política da imagem. 2008. 157 f. Dissertação (Mestrado em Sociologia e Antropologia) - Universidade Federal do Maranhão, São Luis, 2008.

PAVARINA, Letícia. Estética negra: representação e resistência online. In: 13º Mundos de mulheres & fazendo gênero 11. Transformações, conexões, deslocamentos, 2017. **Anais...** Florianópolis-SC, Universidade Federal de Santa Catarina, 2017, p. 1-5. Disponível em: http://www.wvc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499546864_ARQUIVO_Textocompleto.pdf. Acesso em: 20 abril 2018.

SANTOS, Nádia Regina Braga dos. **Do black power ao cabelo crespo**: a construção da identidade negra através do cabelo. Trabalho de conclusão de curso (Monografia). Universidade de São Paulo. Escola de Comunicações e Artes. Centro de Estudos Latino Americanos sobre Cultura e Comunicação. São Paulo, 2015.

SILVA, Ana Cecília. **Desconstruindo a discriminação do negro no livro didático [online]**. 2nd Ed. Salvador. EDUFBA, 2010, 100p. Disponível em: <http://books.scielo.org>. Acesso em: 10 maio 2018.

SOUZA, Maria Elena Viana. Preconceito racial e discriminação no cotidiano escolar. In: 26ª Reunião da ANPED. 2003. **Anais...** Poços de Caldas-MG, 2003. Disponível em: <http://www.anped.org.br>. Acesso em: 24 abril 2018.

CAPÍTULO 16

SE-MOVIMENTAR: APROXIMAÇÕES ANTROPOLÓGICAS E GESTÁLTICAS

Data de aceite: 01/11/2020

Data da submissão: 05/10/2020

Carlos Luiz Cardoso

Departamento de Educação Física

Centro de Desportos – UFSC

Florianópolis/SC

<http://lattes.cnpq.br/0347034107761692>

O presente trabalho é resultado de um recorte da tese *O se-movimentar como fundamento para uma Educação Física responsável* [defendida em 2016 no PPGEF/CDS-UFSC, com orientação de Elenor Kunz], em seguida apresentada e publicada nos Anais do VIII Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte - Criciúma-SC, de 08/10 set/2016, Secretarias do CBCE (PR/SC e RS). Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/8csbce/2016sul/schedConf/presentations> ISSN: 2179-8133.

RESUMO: O presente trabalho tem como objetivo expandir os estudos sobre o conceito se-movimentar como fundamento para uma Educação Física responsável. A partir de leitura crítico-formativa, destaca-se um autor central a respeito das bases antropológicas do movimento humano no interior da Gestaltkreis. Os resultados apontam que a partir de Viktor F. von Weizsäcker surgem novos fundamentos para uma intervenção diferenciada na área da saúde, denominada antropologia médica, tendo como eixo central a percepção-movimento. Diante das constatações sugere-se temáticas para a formação de professores e elaboração de

projetos escolares, com arranjos didáticos onde crianças e jovens podem seguir o paradigma da salutogênese, ao contrário da hegemônica patogênese. Sugere-se ainda que a meta educacional seja o mundo das relações em níveis salutareis e que o eixo seja o sentido de vida em movimento.

PALAVRAS-CHAVE: Educação física, antropologia médica, percepção-movimento, se-movimentar.

MOTING-OWN: APPROXIMATIONS ANTROPOLOGICALS E GESTÁLTICAS

ABSTRACT: The present work aims to expand the studies on the se-movement concept as a foundation for a responsible Physical Education. From critical-formative reading, a central author stands out regarding the anthropological bases of the human movement within Gestaltkreis. The results show that from Viktor F. von Weizsäcker new foundations emerge for a differentiated intervention in the area of health, called medical anthropology, with perception-movement as the central axis. In view of the findings, we suggest themes for the formation of teachers and elaboration of school projects, with didactic arrangements where children and young people can follow the paradigm of salutogenesis, unlike the hegemonic pathogenesis. It is also suggested that the educational goal is the world of relationships at healthy levels and that the axis is the sense of life in movement.

KEYWORDS: Physical education, medical anthropology, perception-movement, moving-own.

SE-MOVIMENTAR: APROXIMACIONES ANTROPOLÓGICAS E GESTÁLTICAS

RESUMEN: El presente trabajo tiene como objetivo ampliar los estudios sobre el concepto de se-movimientar como base para una Educación Física responsable. De la lectura crítica-formativa, se destaca un autor central sobre las bases antropológicas del movimiento humano dentro de la Gestaltkreis. Los resultados muestran que de Viktor F. von Weizsäcker se desprenden nuevos fundamentos para una intervención diferenciada en el área de la salud, llamada antropología médica, con la percepción-movimiento como eje central. A la vista de los resultados, se sugieren temas para la formación de profesores y la elaboración de proyectos escolares, con arreglos didácticos en los que los niños y jóvenes puedan seguir el paradigma de la salutogénesis, a diferencia de la patogénesis hegemónica. También se sugiere que el objetivo educativo es el mundo de las relaciones a niveles saludables y que el eje es el sentido de la vida en movimiento.

PALABRAS CLAVE: Educación física, antropología médica, percepción-movimiento, se-movimientar.

1 | INTRODUÇÃO

Tanto o cosmos quanto o ser humano proporcionam questionamentos: Como começou o universo no qual vivemos? De onde veio e como o homem passa a morar nesse planeta? O mundo sempre existiu antes de tudo? Os estudos sobre o ser humano organiza um campo de investigação denominado antropologia. Juntamente com as novas áreas científicas psicologia e sociologia, formam um campo com maior profundidade e abrangência, mas parece não ter ainda as respostas para a imensa quantidade de questões que emergem desde os gregos até os dias atuais.

As novas concepções de ser humano e movimento ganharam novos contornos e, para uma aproximação entre essas mais novas teorias e fundamentos antropológicos da teoria dialógica do movimento humano, aborda-se a via da psicologia da *Gestalt*¹, utilizando alguns textos traduzidos para o português, outros em espanhol, bem como outros em língua alemã.

2 | ORIGENS DA GESTALTKREIS

O diálogo do cientista em questão não esgota os integrantes dessa nova visão que surge no início do século passado; no entanto, são aqueles que de certa forma mais se aproximaram de nossa área de intervenção, como o esporte, o jogo, o movimento humano e a educação física. Viktor von Weizsäcker dá origem à nova compreensão de movimento-percepção, unindo duas manifestações do ser humano que até então não tinham sido encaradas de tal forma – *percepção-movimento*. Seu discípulo, Paul Christian, por seu lado,

1. Seguimos aqui a estratégia de Trebels (2006), quando se refere à concepção dialógica do movimento humano, segundo a teoria do se-movimientar, apresentando inicialmente o campo gestáltico e em seguida a fenomenologia francesa. Procuramos ampliar principalmente a compreensão dos conceitos de antropologia médica e percepção-movimento para a educação física escolar e possíveis diálogos com o campo da saúde.

ajustou as ideias iniciais do seu professor, acrescentando que no momento do movimento-percepção está ocorrendo uma orientação de valor, pois todo o organismo vivo se dirige para algo e o sentimento de completude está intimamente relacionado ao *fazer*, por isso o ser humano se orienta *na e pela* intencionalidade.

Entende-se, portanto, que a ligação entre a *Gestalt* e a fenomenologia encontra-se na própria concepção de *Gestalt*. Esta concepção é utilizada tanto pelos professores do Círculo da *Gestalt* nas bases da antropologia médica quanto por professores holandeses nos princípios da teoria dialógica do se-movimentar, de modo que esses dois pilares sustentam e desenvolvem suas reflexões com a fidelidade gestáltica e a profundidade fenomenológica exigidas nos fundamentos antropológicos da concepção do movimento humano, na forma de modos de conduta - modos de ser.

A palavra *Gestalt* tem origem alemã, com surgimento apontado em 1523, por meio da tradução da Bíblia, onde significaria o que é colocado diante dos olhos, ou exposto aos olhares. Em português, o seu significado refere-se à *forma*, figura, todo ou um padrão. Também se adota hoje, nas mais diversas línguas, para indicar aquilo que significa um processo de dar forma ou configuração, de modo que integra as partes em oposição à soma das partes num todo. Esta organização é o processo que leva a uma *Gestalt*, utilizado para definir a teoria da percepção visual com base na psicologia da forma. O professor Engemann (2002) diz que há uma pseudo-polêmica entre o uso da noção de forma ou uma entidade com atributos, inclusive a forma, na expressão da ideia de *Gestalt* em diferentes línguas e culturas. Portanto,

O substantivo alemão "*Gestalt*", desde a época de Goethe, apresenta dois significados algo diferentes: (1) a *forma*; (2) uma entidade concreta que possui entre seus vários atributos a *forma*. É o segundo significado que os gestaltistas do grupo, que posteriormente vai se chamar Berlim, utilizam. É por isso que a tradução da palavra "*Gestalt*" não se acha nas outras línguas e a melhor maneira encontrada pelos próprios gestaltistas ao escrever em idiomas diferentes é simplesmente mantê-la (Engemann, 2002, p. 3).

Os princípios da escola de pensamento da *Gestalt* desenvolvem-se na Alemanha nos inícios do século XX, com a escola de Berlim, mas essa não era a única escola gestaltista na época. Existiu antes dessa, em Leipzig, outra escola denominada totalidade gestáltica. Porém, a precursora dessas duas escolas está em terras austríacas, denominada escola da qualidade gestáltica, ou ainda escola de Graz. Seu criador foi Cristian von Ehrenfels, que, estando à frente do projeto já no final do século XIX, possibilitaria, posteriormente, realizar experimentos em relação à *percepção* em seus mais diversos campos de intervenção. Colocar em destaque o surgimento dessas escolas tem como propósito aproximar tais iniciativas à ideia de Weizsäcker. O nome *Gestaltkreis* (*O círculo da forma*) é utilizado pelo médico alemão para conceber sua doutrina antropológica no interior da medicina da época,

originada na concepção circular psicossomática. A antropologia médica passa a conceber a *pessoa enferma*, diferentemente da medicina hegemônica, que concebe a doença como se fora possível uma doença sem a presença da pessoa².

Na sequência dessas escolas iniciais, surge, no início dos anos de 1910, a psicologia da Gestalt, conhecida ou como psicologia da forma ou como psicologia da percepção. É em terras germânicas que o trabalho de três pesquisadores irá ganhar o mundo: Wertheimer (1880-1943), Köhler (1887-1967) e Koffka (1886-1941). A percepção é explicada de acordo com a análise atomista e associacionista, de modo que a percepção de uma figura é como se fora uma revelação, a partir de seus elementos e partes componentes, e a compreensão desse evento ocorre por associações com experiências passadas. No entanto, a partir dessa data, os psicólogos da *Gestalt* defendem que a percepção não é o resultado da soma de sensações de pontos luminosos individuais, mas sim uma *apreensão imediata e unificada do todo*, devido a uma necessidade interna da própria organização. É assim, então, que tal teoria define que não se pode ter conhecimento do todo por meio das partes, mas sim se conhece as partes por meio do todo. É o conjunto perceptivo que possui leis próprias e assim rege seus componentes; portanto, é através da capacidade de percepção da totalidade que podemos de fato perceber, decodificar e assimilar uma imagem ou um conceito: o todo é mais do que a soma das partes, de modo que aqui *todo* refere-se à capacidade de apreensão perceptiva e não à pretensão de totalidade ou apreensão total.

Com o surgimento da tecnologia da computação e seus sofisticados aparelhos, os antigos problemas voltam à tona, passando por minucioso estudo e reafirmando o que os predecessores já diziam a respeito da *Gestalt*. Diante de tais constatações, nos parece razoável reconsiderar as ideias iniciais a respeito do *Círculo da Gestalt* que Trebels (2006) destaca em seu artigo, para uma ampliação e melhor compreensão daquilo que posteriormente veio se constituir na *Teoria do Movimento Humano*, tendo como categoria central a concepção dialógica do se-movimentar.

3 | VIKTOR F. VON WEIZSÄCKER – ANTROPOLOGIA MÉDICA E PERCEPÇÃO-MOVIMENTO

A intenção de Weizsäcker (1956) teve como meta a reformulação das bases da medicina da época; para isso, o médico alemão, que viveu no período de 1886-1957, elaborou a proposta de uma *Medicina Antropológica*. Essa mudança de perspectiva leva para o centro do debate na área da saúde o ser humano como o núcleo de desenvolvimento mais complexo entre os organismos vivos e passa a ser encarado como um todo orgânico, com corpo, alma e espírito unidos, de forma alguma deixando dúvidas sobre a mínima

2. Assim como a antropologia médica passa a conceber a pessoa enferma, diferentemente da medicina hegemônica que concebe somente a doença, como se fora possível uma doença sem a presença da pessoa, também no campo da Educação Física, a concepção dialógica do se-movimentar passa a conceber a pessoa que se-move, diferentemente da Educação Física hegemônica ou tradicional, que concebe somente o movimento, como se fora possível um movimento sem a presença da pessoa.

possibilidade de que fosse possível concebê-los em forma separável. Além do fato dessa nova concepção na área da saúde levar em conta a superação das bases filosóficas e científicas, radicadas no mecanicismo e no materialismo, Weizsäcker considerava também a importância das condições sociais dos enfermos, e também os acometimentos religiosos, econômicos, culturais e políticos da época, na Europa pós-guerra.

O primeiro passo que ajudou a fundamentar a futura medicina antropológica estava depositado na *Medicina psicossomática*, o que posteriormente levou Weizsäcker a concluir, segundo seus estudos no campo da filosofia e da psicanálise, que esse seria um passo inicial, pois era evidente a realização da passagem da medicina psicossomática para a medicina antropológica. Apostava, portanto, numa psicologia com maior profundidade no interior da área da saúde, pois vislumbrava a medicina como um espaço na compreensão do padecimento e na constituição das enfermidades, de acordo com as condições das pessoas, pois para ele não há enfermidades, mas sim pessoas enfermas. Foi por isso que o médico alemão foi seduzido pela *fenomenologia*, principalmente a *fenomenologia sociológica* de Max Scheler, e pela teoria da *Gestalt*, abordando nesses espaços teóricos e práticos a *totalidade do ser humano*. Seguindo esse caminho da psiquiatria fenomenológica, medicina geral e neurologia, Weizsäcker funda, no decorrer dos anos, a *Medicina Antropológica*, e argumenta para isso que tanto os fenômenos psíquicos quanto somáticos são integrantes de um mesmo fluxo vital, portanto as enfermidades são concebidas como doenças psicossomáticas, podendo ser diagnosticadas, de acordo a Weizsäcker (1968), pela *unidade movimento-percepção*, como resultado de estudos, investigações e intervenções práticas na área da saúde.

Em outros momentos, ainda como estudante, Weizsäcker pesquisa com afinco na área da fisiologia patológica as doenças internas e também a neurologia. Não só se dedica à área das doenças, mas também aos estudos filosóficos, como seu contemporâneo Edmundo Husserl. Com essa aproximação filosófica, fundamenta as principais linhas de intervenção de sua prática médica, juntamente com sua concepção epistemológica e visão antropológica. Para ele, a questão da saúde não pode ser encarada como ausência de doença, mas sim como uma coerência entre o ser humano e o meio em que se vive. Nascer e morrer são processos que ocorrem dentro de um mesmo sistema cósmico chamado *vida*, portanto o homem se encontra em unidade dentro desse sistema universal. É a unidade nascer-morrer dentro do único sistema vivo, a *vida*. O ser humano não é compreendido, dentro da visão antropológica de Weizsäcker, como apenas um corpo (*Körper*) que se move no espaço, ou seja, somente de acordo com a relação espacial tridimensional e seus correspondentes órgãos e funções, mas sim como um corpo (*Leib*) dinâmico, como ser vivo (organismo vivido) que está em constantes mudanças e impermanências, pois a vida é permanente (metafísica), no entanto o nascer e o morrer são características inseparáveis de todos os organismos vivos, é uma *lei circular superior*.

Com o surgimento da Idade Moderna, emerge também uma cultura da luz e da escuridão. O *Iluminismo*, como representação das luzes, inaugura também a presença da *sombra* e, na área de saúde, aparece *culpa* e *medo*. Numa cultura em que tanto a medicina natural como também a ciência biológica não conseguem minimizar catástrofes epidemiológicas, principalmente as que ocorrem na Europa Medieval, o homem fica sujeito a todas as espécies de doenças e enfermidades. Os órgãos do corpo, em geral, e a doença, são encarados (e ainda acontece em grande maioria) como estando em campos existenciais diferentes, tanto que o problema era saber: estamos diante de qual tipo de doença? Superar essa visão exige, segundo Weizsäcker, perguntar sobre *que tipo de ser humano poderia ser atingido por tal enfermidade que ora enfrentamos?* Nesse sentido, o médico antropólogo alemão inaugura a *biografia da doença* e deixa a marca do papel da subjetividade no interior do paradigma médico.

4 | NOVA VISÃO ANTROPOLÓGICA NA SAÚDE

Esse novo campo de investigação inaugura, na medicina da época, a metodologia dialética equilíbrio-desequilíbrio tanto do campo psicológico como em relação ao corpo (campo somático). Essa nova metodologia é a concepção do *pentagrama pático*, pois esse é quem irá comunicar, de agora em diante, as flutuações subjetivas da existência humana e dos estados mentais do homem. É um sistema de funcionamento volitivo³, no qual a percepção é a chave da compreensão do enigma homem integral. Segundo Rezer e Reggio (2013) são cinco os tipos de ações ou modos de ser distintos, porém pertencentes ao mesmo sistema orgânico coerente:

O que ele considerava ser as categorias páticas, *Dürfen* (poder, ter), *Müssen* (dever), *Sollen* (ser obrigado a), *Können* (poder), *Wollen* (querer) são as unidades volitivas profundamente enraizadas do Ser, algumas vezes superando possibilidades da existência, outras rareando, conforme estados de doença. Essas unidades formam a estrutura da forma da vida e da personalidade (Rezer e Reggio, 2013, p. 26).

É lamentável que, de toda a coleção da obra de Weizsäcker, pouca coisa foi traduzida para o português e o acesso às suas reflexões se dá por meio dos comentadores. Também não é de estranhar que o paradigma das escolas brasileiras de medicina passe pelos mesmos problemas paradigmáticos das escolas de educação física em geral. O campo da saúde, ao qual pertencem ambos os cursos e a conseqüente formação de profissionais, está fortemente submetido à ideia hegemônica de saúde mecânica, onde as partes do corpo que estão enfermas devem ser sanadas e/ou curadas, visão distanciada daquela apresentada pela *antropologia médica*, pela *fenomenologia* e também pela *Gestalt*.

3. O conceito de volitivo refere-se ao termo em latim '*volō*', que quer dizer '*quero*', em espanhol *voluntad*.

Outro pesquisador da unidade do ser humano é Neuser (1994). Para ele, a teoria do *Gestaltkreis*⁴ se utiliza do neoplatonismo metódico, onde as partes de um objeto ou momentos de um evento se dirigem a uma totalidade ou unidade. Seria o caso de uma *lei superior* que influencia uma *lei inferior*, ou seja, um grupo mais elevado e complexo da realidade sempre se dirige à totalidade e à unidade. Os elementos, como unidades menores, também seguem esses princípios da unidade, portanto a pergunta na teoria da *auto-organização* é como estes elementos se relacionam entre si e com o todo. Deve haver uma força ou energia no interior desses sistemas que possibilite a relação entre si. É nessa concepção que Viktor von Weizsäcker vai fundamentar sua medicina antropológica, pois o ser humano é um sistema de forças e energias que pertencem a uma *unidade orgânica* e a uma *totalidade cósmica*. A descrição que o médico utiliza indica a unidade de *corpo-espírito* de modo a configurar uma dinâmica *psico-física*. Mais tarde ele fundamenta esses princípios e diz que a *medicina psicossomática* é uma etapa de transição para a *medicina antropológica*. Para ele a unidade corpo-espírito é mais original do que a dualidade corpo e espírito. A *unidade precede a dualidade*, pois a unidade é *perceptiva* e a dualidade é *análise intelectual*. A máxima de sua obra que vai influenciar os fundamentos da concepção dialógica do movimento humano é o vínculo da unidade entre movimento (*agir*) e percepção (*perceber*), uma relação fundamental e que constitui tanto o sujeito em relação ao ambiente quanto o sujeito em relação a si mesmo. Neuser (1994) vai dizer que

(...) o corpo é a *res extensa* e os movimentos são mudanças de espaço. Corpos (movimentados) mostram-se, portanto, como a mudança do espaço. As mudanças da alma são as percepções. Se a identidade mútua de percepção – que é a mudança da alma – e movimento – que é a passagem de corpos no espaço – pode ser apresentada, então a tarefa da teoria do *Gestaltkreis* está cumprida. Para isso, o movimento do corpo alheio deve ser mostrado, num segundo passo, como equivalente do movimento do próprio corpo. (Neuser, 1994, p. 66-67).

Essa distinção necessária para a compreensão da unidade entre movimento do corpo no espaço e percepção das mudanças da alma é o círculo da *Gestalt*, ou seja, a forma circular de compreensão do *fluxo espacial-espiritual*. A tentativa de Weizsäcker é alcançar as unidades corpo-alma e movimento-percepção caminhando na direção de estabelecer o conceito de sujeito, no entanto essa busca é pela *unidade sujeito-objeto* tanto nos processos espaciais quanto espirituais. Nos dois casos, sujeito e meio ambiente pertencem a uma coerência movimento-percepção como unidade originária, onde a vivência é a coincidente coerência *não-local*, porque o movimento surge como vivência na percepção. Essa é a *Gestaltkreis* do ato biológico e físico como um movimento próprio

4. *Der Gestaltkreis* foi escrito em 1939 e na década de 50 foi traduzido na França pelos filósofos Henry Ey e Michel Foucault. O primeiro, psiquiatra, psicanalista e filósofo, desenvolvia na época uma teoria da estrutura de estados de consciência. O segundo foi filósofo, historiador das ideias e teórico social; dedicou-se às teorias que abordavam a relação entre poder e conhecimento e como isso é usado em forma de controle social por meio das instituições sociais, principalmente clínicas de saúde, prisões, conventos e instituições psiquiátricas.

indicado posteriormente por Andreas Trebels. A relação entre ambos, construindo um só fluxo auto-organizado como unidade, aparece para Weizsäcker (*apud* Neuser, 1994) da seguinte forma:

O conteúdo da vivência da percepção tem a estrutura de uma declaração predizente: a coisa é movida. Isto significa, portanto, que na percepção aparece apenas um algo como movido. Movimento é, aqui, apenas predicado para um algo subjacente ao seu fenômeno. O ato composicional da percepção, portanto, não é comparável à montagem de uma máquina, pois sua estrutura tem, como predicativo, não apenas a estruturação justaposta das partes, mas sim a estruturação profunda de ser e aparecer... . Nós vemos, ouvimos, sentimos 'uma coisa' (*ein Ding*) – isto significa, agora, uma coisa aparece numa cor, num tom, numa forma e isto é neste fenômeno para mim (Neuser, 1994, p. 68-69).

Essa distância ou esse desvio no referido fluxo estrutural é o que determina, na medicina antropológica de Weizsäcker, aquilo que se pode chamar de *uma forma doentia*. A estrutura normal da unidade do ser humano fica em crise, ou melhor, perde seu *critério de unidade*. Essa *Gestalt* doentia, que se pode observar pelo simples ato de visão, pelo uso do diálogo ou no manuseio de algum outro modo de diagnóstico, permite perceber que o agir está acometido de uma deficiência, está distante de um agir vigoroso e decidido, e a medicina antropológica confirma a relação entre movimento (*agir*) e *percepção* quando o sujeito apresenta dificuldades de *sentir-se* inserido em qualquer evento ou circunstância cotidiana. Então, diante disso, Weizsäcker (*apud* Neuser, 1994) vai dizer que “São pessoas, que parecem ter uma elevada percepção interna, o que as capacita, não só a viver bem acima do usual do processo crítico, como também a perceber. Elas não apenas se transformam, mas elas experimentam a transformação como tal” (p. 69).

5 | ENFERMIDADE E CONDUTA CONGRUENTE

Em seguida o autor vai referendar que as crises com forma doentia são resultado de uma ruptura da identificação do sujeito com a continuidade da percepção do fluxo da vivência que lhe ocorre a cada instante. A falsa percepção ou *engano perceptivo* é a origem da crise do sujeito, ou melhor, da forma doentia, porque movimento-percepção não permitem ruptura ou rompimento, pois é um processo que se dá numa coordenação unívoca *sujeito-objeto* ou *sujeito-meio*. Na medicina psicossomática do médico alemão, a *debilidade* do ser humano surge pelo *medo* diante da *subjetividade*, ou seja, das vivências do fluxo daquilo que ainda não é conhecido. Essa é a origem do medo, o desconhecido. Como pode o *conhecer* causar medo? Não é o conhecer que causa medo, mas sim permanecer no vazio aguardando o surgimento das vivências no interior da estruturação profunda do *ser* e do *aparecer*. Portanto, essa é a diferença de fundamento da concepção dialógica do movimento humano – não mecânico, como alternativa, que Trebels (2006) vai indicar em contribuição às reflexões dos professores de educação física holandeses no campo do

ensino do movimento. Enquanto estiver ocorrendo uma *espera no vazio*, pela percepção das vivências que emergem no *campo fenomenal*, nada e ninguém pode interferir no processo, correndo o risco, se o fizer, de transformar o evento em algo mecânico. É um processo que ocorre na *primeira pessoa*, tanto no cotidiano como no mundo da pesquisa, e é preciso desenvolver faculdades de compreensão de tal fenômeno.

A distinção entre sentir-se doente, ter uma doença ou ser considerado doente é uma visão que o psiquiatra chileno Stepke (2006, p. 91-92)⁵ desenvolve no texto *Muito além do corpo*, escrito na década de 90 do século passado. Também aparecem ali outras distinções como curar, sarar e cuidar, e ainda doença e transtorno. A medicina contemporânea se depara hoje com uma tríplice exigência na sua fundamentação teórico-prática: o comportamento, a mente e o corpo. A superação dessa separação origina-se na medicina antropológica, pois um estado normal pode abrigar um estado anômalo e isso só poderia ser percebido não na lesão corporal, mas sim na relação das *lesões entre-corpos*. Por isso o psiquiatra chileno vai dizer que, nos alvares da medicina psicossomática, a ênfase não estava nos aspectos cognoscitivos, mas nos aspectos *emocionais*. Um dos ensinamentos de Weizsäcker, segundo Stepke (2006), é o fato de que do *páthico*, da paixão e do afeto transborda aquilo que é *ôntico* e que pode se tornar racional; portanto, é possível prever que “A emoção – o aspecto motor do afeto – envolve todo o corpo. O campo expressivo é mais amplo que nos processos cognoscitivos”⁶ (p. 93). É dessa forma que o afeto passa a ser uma fase do processo cognitivo, auxiliando no afastamento da antiga visão emblemática de que razão e sentimento não poderiam estar próximos, mas sim separados na conhecida dualidade, tão reafirmada segundo a psicologia e a medicina de até então. A superação foi apresentada pela *Gestalkreis*, num termo técnico que se refere à unidade entre *movimento e percepção*. Esse movimento pode ser agir, atuar, comportar-se, atitude, conduta e ainda *e-moção (emotion)*, portanto para Weizsäcker (*apud* Stepke, 2006) “todo agir é perceptivo e todo perceber é ativo” (p. 111). A unificação da emoção, da razão e da práxis na medicina antropológica de Weizsäcker (1956), permite compreender novas relações, outras realidades, portanto descobre e *en-cobre* os princípios complementares do conhecimento humano. Assim, a medicina antropológica e a psicossomática adotam os princípios da *nova física quântica*, que emerge nos meios acadêmico-científicos, mostrando como uma *partícula* possui a mesma realidade descrita como *onda*. Quando observamos é partícula e na retirada da observação torna-se uma onda de dimensão cósmica no meio sutil (éter ou Akasha)⁷. Weizsäcker denominou isso de *princípio da porta giratória*, onde se

5. O psiquiatra chileno tem estudos de pós-graduação desenvolvidos em medicina psicossomática e história na Universidade de Heidelberg – Alemanha; em neurociências na Universidade de Chicago – EUA; e em psiquiatria na Universidade de Sheffield – Reino Unido.

6. Ver, a esse respeito, em Depraz (2012, p. 40), uma nota do tradutor do artigo, onde diz que o verbo *e-mover* é uma adaptação francesa. Para todos os efeitos, o verbo em francês fica sendo *emouvoir (emover)*, pois *emotionner (emocionar)* é mais uma questão coloquial.

7. *Éter* ou mais especificamente *Akasha*, é uma palavra que vem do sânscrito, também pertencente ao hinduísmo, e por diversas correntes místicas. *Akasha [ā-kā-sha]* significa *éter*: espaço que permeia tudo. Na tradição indiana *akasha* é o primeiro e fundamental dos *cinco* elementos [éter + ar, fogo, água e terra].

reconhece que toda a percepção precisa de um movimento e, como consequência, todo o movimento dá origem a uma nova percepção.

Essas são as *leis da nova física teórica*, inaugurada no início do século passado, e que juntamente com a criação da medicina antropológica (biologia), da teoria da *Gestalt* e das fenomenologias, configura uma contribuição da posterior emergência da concepção dialógica da teoria do movimento humano, tendo como conceito central o *se-movimentar*. É a abertura da nova compreensão para nossa conduta se manifestar no interior do fluxo circular da percepção-movimento [sensibilidade-mobilidade] como *comunidade de comunicação*.

61 O MOVIMENTO HUMANO - NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E NO ESPORTE

A teoria do Movimento Humano emerge de duas fontes: *Gestaltkreise* e *Fenomenologia francesa*. Suas relações estão intimamente vinculadas à *antropologia filosófica*; no entanto, nosso objetivo passa pela revisão criteriosa das bases antropológicas vindas da doutrina *gestáltica*, de modo que encontramos na medicina antropológica os fundamentos para tratamentos terapêuticos e pedagógicos no campo da saúde. É assim que o antigo paradigma de tratar a doença é substituído pelo *tratar a pessoa doente*. A antropologia médica dá um passo a mais no seu desenvolvimento e concebe a *unidade da percepção-movimento*. O que a pessoa doente percebe é descrito ao médico e assim ambos podem compreender o processo pelo qual a enfermidade se instalou no organismo. Todo o organismo tende para alguma coisa e essa coisa é a *cura*, o estado de completude, de equilíbrio, de harmonia saudável e de *congruência*. O mundo em que vive a pessoa é o sinal e vestígio de seu comprometimento. As dificuldades de encontrar aceitação, por parte dos profissionais, torna a medicina antropológica, por um lado, esquecida e, por outro, algo que exige um maior vínculo entre médico e paciente, de modo que o modelo hospitalar, clínico, assistencial e de atendimento ao público em geral passa obedecendo ao modelo hegemônico do tratamento da doença e não da pessoa enferma.

São similares as dificuldades que a concepção de movimento humano enfrenta, quando tenta conquistar espaço entre os profissionais no ensino da educação física escolar, bem como nas formações inicial e continuada. Embora essa influência didático-pedagógica tenha conquistado espaço no interior das universidades, Kunz (2001) destaca a dificuldade que professores enfrentam, nas escolas das redes de ensino estaduais e municipais no Brasil, quando na elaboração de projetos pedagógicos direcionados para atividades concretas de ensino. As conquistas acadêmicas, embora escassas, não refletem a realidade das escolas, pois no interior dos estabelecimentos de ensino, de um modo geral, os avanços não passam de *instrumentalização* físico-técnica. Combinar o pensar e fazer, segundo o autor, exige um esforço didático-pedagógico na transformação de realidades e práticas no exercício do magistério.

Além da dificuldade acima mencionada, Kunz (2001) indica também a dificuldade relacionada à carência de aprofundamentos e esclarecimentos teórico-práticos, considerando essa nova influência no pensamento pedagógico da educação física. Portanto, destaca-se, na tentativa de compreensão desse *movimento renovador*, a hegemonia da *razão instrumental* na leitura, discussões e debates acadêmicos, sempre cultivando resultados imediatos e procedimentos didático-pedagógicos utilitários, de modo que a educação física é vista sempre estando *a serviço de algo*, de alguma coisa. Acompanha essa pressa, a ideia já conhecida, denominada *processo de semi-formação*, determinada pelos rápidos avanços na ciência, na tecnologia, e principalmente nos meios de comunicação de massa, retardando uma posição mais firme em relação ao papel da educação física escolar, principalmente quando o tema central é o *movimento humano*, e por consequência a percepção. Se por um lado fica difícil conceber a nova ideia a partir do conceito do movimento humano, tendo como eixo central o *se-movimentar*, mais complicado tem se tornado a temática quando junta a percepção, de modo que o novo enlace didático-pedagógico se dá na *mobilidade movimento-percepção*.

Dos três níveis de interpretação possíveis, a partir da ideia de percepção, Weizsäcker (2009) indica primeiro a *sensação*, que é realizada por meio dos órgãos dos sentidos; a segunda, o *juízo*, que possibilita inclusive a interpretação da primeira, a sensação; e, para finalizar, o *afeto*, que é aquilo que provoca este juízo. Portanto, quando da presença de uma percepção afetiva, como as demais, o agir e o perceber são inseparáveis. Somente parâmetros sensualistas, cineantropológicos ou psicológicos poderiam sugerir motivos, justificativas ou parâmetros de medida para tais *percepções afetivas*, como, por exemplo, aqueles já conhecidos na *aprendizagem motora*. Aqui surgem os vínculos com a causa do movimento, separando aspectos sensoriais das funções motoras. Perceber algo acontece *antes do reagir sobre esse algo*, com nítida vinculação à concepção da doutrina behaviorista de estímulo-resposta, aumentando o distanciamento daquilo que defendemos sobre a nova compreensão fenomenológica do movimento humano.

7 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Kunz (2001) vai destacar posições que se afastam desse esquema estímulo-respostas. Refere-se às ideias de Maturana (1997), que apresenta uma visão estrutural-sistêmica, onde a *percepção* é considerada, segundo algumas perspectivas cognitivistas, como conhecimento puro, de modo que os praticantes de esporte e jogos em geral podem desenvolver as dimensões da percepção, chegando a captar aquelas que antes apresentavam dificuldades. Kunz (2012) também destaca Bergson (1999), pois a *percepção* é um fenômeno fisiológico corporal e material, de modo que a função do movimento das moléculas depende desses. Distinguindo percepção de matéria, Bergson diz que essa é um conjunto de *imagens*, enquanto aquela é a constituição dessas imagens relacionadas

ao mover o corpo. É assim que Bergson entende a influência dos órgãos dos sentidos do corpo na percepção, ou seja, o *próprio corpo é a percepção*, tal qual a ideia de *corpo-próprio* de Merleau-Ponty (2009), que, por outro lado, lamenta, em textos da última fase, o fato de seus professores não terem lhe falado mais sobre a *doutrina intuicional bergsoniana*.

Dessas concepções se confirma a distinção entre corpo físico (*Körper*) e corpo humano (*Leib*), bem como *corpo-substancial* e *corpo-relacional*. É nesse último que ocorre a relação de *coincidência entre movimento e percepção*. É daí que também se origina, na *psicologia da Gestalt*, a distinção entre *tatear* e *contato*. No tatear se apresenta o corpo físico e no contato temos a presença do corpo humano, o corpo-relacional, aquele que percebe as relações *multidimensionais* em seus diferentes níveis de ação: relação com o mundo, relação com os outros e com seu corpo-próprio e, ainda, sua relação com a essência humana, o *ser*.

Müller-Granzotto e Müller-Granzotto (2007) demonstram a distinção entre a *experiência tátil*, aquela que é entendida pela física tradicional e pela fisiologia, onde ocorre uma aderência ou atrito de duas superfícies materiais. No entanto, o *contato* não se limita a uma experiência estimulante, mas sim a uma ideia de sensação como algo mais que um circuito neurológico, e dão exemplo de soldados que perdem seus membros (braços ou pernas) na guerra e ainda continuam a sentir coceiras e mesmo *gestos habituais* como mover-se para pegar coisas com a mão quando esta já não se encontra mais ali. Esses casos indicam, segundo os autores, a presença de um *saber operativo*, que Merleau-Ponty (2009) diz nos ligar ao mundo e aos nossos semelhantes *sem a necessidade de mediação reflexiva*. É o conceito de *contato* e seu *saber operativo* que se alarga, se antecipa em forma de um *conhecimento pré-objetivo* e que vigora mesmo que estejamos submetidos às condições adversas, como é o caso dos soldados amputados.

Merleau-Ponty (2014) vai dizer que o nosso corpo se organiza de modo a suportar *camadas* distintas, uma chamada *habitual* e a outra *atual*. Nelas somos atravessados por marcas invisíveis que *não são submetidas aos atos reflexivos* e o contato é mais uma expressão e menos um fenômeno físico ou fisiológico. Ligação essa impessoal com o mundo e com nossos semelhantes, de modo que surge *espontaneamente* sem que tivéssemos apreendido algo em forma de ações já produzidas ou repetidas. É possível observar essas manifestações corporais não só com amputados, mas também no *esporte*, no *jogo* e nas *brincadeiras* de uma forma geral. Quando uma bola é arremessada em nossa direção, tal movimento da bola exige que algo ocorra entre a *observação* e a *ação*. O contato visual é o meio mais eficiente para nossa orientação no meio ambiente, portanto o espaço do se-movimentar não é o espaço tridimensional e geométrico indicado pelas orientações behavioristas, mas sim uma *percepção do espaço para algo*, que é o jogar, o correr, o saltar e o brincar. Sempre tem uma *intencionalidade* que denomina esse espaço como *espaço vital*, onde o *eu posso* indica de forma *pré-objetiva e afetiva*, mas *não reflexiva*, a autorrealização da conduta esportiva. O *campo de contato* é alargado onde a percepção

acompanha desde a origem o fundamento do movimento que emerge. Não é uma cópia, mas sim uma *intencionalidade ganhando forma*, segundo Heij (2009), um contato no *campo existencial* sendo então o *ser-aí-em-movimento*.

REFERÊNCIAS

Bergson, H. L. **Matéria e memória**: Ensaio sobre a relação do corpo com o espírito. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

Depraz, N. Delimitación de la emoción: acercamiento a una fenomenología del corazón. **Investigaciones Fenomenológicas**, 9, 2012, p. 39-68.

Engelmann, A. A psicologia da Gestalt e a ciência empírica contemporânea. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 18(1), 2002, p. 1-19.

Heij, P. **Begründungen eine verantwortungs bewegunsunterricht**. Budel, Damon, 2009. [*Razões para um ensino do movimento de forma responsável*]. [Livre tradução do holandês para o alemão de A. H. Trebels e do alemão para o português de E. Kunz].

Kunz, E. Fundamentos normativos para as mudanças no pensamento pedagógico em educação física no Brasil. In: Caparróz, F. E. (Org.). **Educação física escolar**: política, investigação e intervenção. Vitória/ES: Proteoria, 2001, p. 9-38.

_____. Por uma concepção teórico-filosófica do movimento humano. In: Kunz, E. **Educação física**: ensino e mudanças. 3 ed. Ijuí: EdUnijuí, 2012, p. 236-247.

Maturana, H. **Ontologia da realidade**. Belo Horizonte: EdUFMG, 1997.

Merleau-Ponty, M. **Fenomenologia da percepção**. 4 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2014.

_____. **O visível e o invisível**. 4 ed. São Paulo: Perspectiva, 2009.

Müller-Granzotto, M. J., & Müller-Granzotto, R. L. **Fenomenologia e Gestalt-terapia**. 2 ed. São Paulo: Summus, 2007.

Neuser, W. Exposição comparativa das concepções de Weizsäcker, Maturana e Luhmann. In: Flickinger, H. G. & Neuser, W. **A teoria de auto-organização**: as raízes da interpretação construtivista do conhecimento. Porto Alegre: EdPUCRS, 1994, p. 63-84.

Rezer, R. & Reggio, D. J. Concepções filosóficas para o campo da saúde: um diálogo com Gadamer e Weizsäcker. In: Sá, C.; Ferretti, F. & Busato, M. A. (Orgs.). **Ensaio contemporâneos em saúde**: uma perspectiva interdisciplinar. Chapecó: Argos/UnoChapecó, 2013, p. 13-31.

Stepke, F. L. **Muito além do corpo**: a construção narrativa da saúde. São Paulo: Loyola, 2006.

Trebels, A. H. A concepção dialógica do movimento humano: uma teoria do “se-movimentar”. In: Kunz, E. & Trebels, A. H. (Orgs.). **Educação física crítico-emancipatória**: com uma perspectiva da pedagogia alemã do esporte. Ijuí: Unijuí, 2006, p. 23-48.

Weizsäcker, V. F. **Escritos de Antropología Médica**. Trad. Dorrit Busch. Buenos Aires: Libros del Zorzal, 2009.

_____. **Der gestaltkreis: Theorie der einheit von wahrnehmen und bewegung**. 4 ed. Stuttgart/New York: [s.ed.], 1968. [*O círculo gestáltico: Teoria da unidade de percepção e movimento*].

_____. **El hombre enfermo: una introducción a la antropología médica**. Trad. Víctor Scholz y Soler Enrich. Barcelona/Espanha: EdLuisMiracle, 1956. (Original alemão *Der Kranke Mensch*).

SOBRE O ORGANIZADOR

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA - Doutor em Biotecnologia (UFS), Mestre em Educação Física (UFS), Especializações Lato Sensu em Gestão Pública em Saúde (UFAL), Fisiologia do Exercício Aplicado ao Treinamento e à Saúde (ESTÁCIO/SE), Treinamento Desportivo e Educação Física Escolar (FAVENI), Licenciatura Plena em Educação Física (UNIT/SE). Pesquisador do Laboratório de Biociências e Motricidade Humana (LABIMH/UNIT/SE) e do Grupo de Estudos e Pesquisas em Fisiologia e Bioquímica do Exercício (LQPNB/UFS). Docente efetivo (SEDUC/SE) e professor convidado de IES e Pós-Graduações. Desempenha também a função de Delegado Adjunto (FIEP) em Sergipe. Atua como palestrante em cursos e eventos no Brasil.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Academias de Musculação 51, 52, 53, 55

Acupuntura 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75

Anatomia Humana 120, 121, 122, 123, 125, 126, 127

Antropologia Médica 154, 155, 156, 157, 159, 163

Atividade Física 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 30, 35, 39, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 67, 80, 85, 86, 93, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 133

Avaliação de Programas 33, 42

C

Cabelo 134, 135, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153

Comunicação 21, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 93, 97, 118, 125, 126, 131, 153, 163, 164

Conteúdo Curricular 84

Cultura 34, 58, 61, 81, 102, 110, 113, 115, 116, 117, 118, 127, 135, 136, 138, 139, 144, 152, 153, 159

D

Desempenho Desportivo 63, 64, 72, 74

Doenças Ocupacionais 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42

E

Educação Física 2, 10, 21, 22, 41, 42, 43, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 59, 60, 61, 62, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 93, 98, 100, 101, 102, 103, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 127, 128, 130, 133, 134, 135, 140, 150, 154, 155, 157, 159, 161, 163, 164, 166, 168

Envelhecimento 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

Estudantes 24, 25, 26, 29, 30, 31, 44, 45, 48, 49, 50, 102, 103, 107, 110, 126, 134, 135, 140, 144

Exercício Físico 1, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 24, 26, 28, 29, 31, 36, 44, 97

F

Formação de Professores 57, 101, 102, 103, 104, 106, 111, 112, 152, 154

Futebol 72, 98, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119

G

Ginástica Laboral 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43

I

Identidade Negra 134, 135, 138, 139, 140, 141, 145, 146, 150, 151, 152, 153

Inclusão 50, 51, 52, 60, 61, 66, 78, 80, 81, 86

Infância 6, 128, 131, 132, 141, 148, 149

Interdisciplinaridade 93, 95, 120, 121, 126, 127

J

Jogos de Mesa 120, 122, 123, 126

L

Libras 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62

M

Médicos 13, 24, 25, 36, 37, 38, 41, 129

Meditação 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82

N

Natação 68, 128, 129, 130, 131, 132, 133

P

Patrimônio 113, 114, 116, 117, 118, 119

Personal Trainer 51, 52, 54, 55, 56, 59, 60

Polícia Militar 12, 13, 15, 17, 22

Programa Residência Pedagógica 101, 102, 106, 109

Q

Qualidade de Vida 1, 2, 5, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50, 59, 63, 85, 86, 93, 97, 98

R

Rendimento 63, 64, 66, 67, 70, 72, 74

S

Saúde Coletiva 22, 42, 84, 86, 89, 91, 92, 93, 95, 96, 99, 100

Símbolo 134, 138, 149

Síndrome de Burnout 19, 22, 24, 25, 27, 29

T

Trabalho 2, 6, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 27, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 51, 52, 56, 61, 62, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 82, 83, 86, 93, 94, 95, 98, 101, 102, 103, 111, 112, 113, 118, 120, 130, 136, 140, 144, 146, 153, 154, 157

Transtornos Psiquiátricos 93, 95, 96

A Educação Física como Área de Investigação Científica 2

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

Atena
Editora

Ano 2020

A Educação Física como Área de Investigação Científica 2

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 