2023 | 9ª EDIÇÃO

BOAS PRÁTICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA *catarinense*

CREF3 / SC

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO
FÍSICA DE SANTA CATARINA

BOAS PRÁTICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA *catarinense*

2023 | 9ª EDIÇÃO

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

Boas práticas na educação física catarinense
2023 / organização Emerson Antônio Brancher,
Denyse Orso Salvati. -- 9. ed. --
Florianópolis, SC : Conselho Regional de
Educação Física - CREF3/SC, 2023.

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-991901-3-1

1. Educação física 2. Santa Catarina (Estado) -
Descrição 3. Professores - Depoimentos I. Brancher,
Emerson Antônio. II. Salvati, Denyse Orso.

23-164202 CDD-375.6137

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação física : Currículos educacionais
375.6137

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

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

BOAS PRÁTICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA *catarinense*

2023 | 9ª EDIÇÃO

FLORIANÓPOLIS - SC

ORGANIZAÇÃO: EMERSON ANTÔNIO BRANCHER & DENYSE ORSO SALVATI

©2023 Todos os direitos reservados CREF3/SC

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTA CATARINA

DIRETORIA (2022 – 2025)

Presidente: Paulo Rogério Maes Junior (CREF 001385-G/SC)
1° Vice-Presidente: Jeferson Ramos Batista (CREF 002887-G/SC)
2ª Vice-Presidente: Mirian Dolzan (CREF 000329-G/SC)
1° Secretário: José Acco Junior (CREF 003343-G/SC)
2º Secretário: Jean Carlo Leutprecht (CREF 000012-G/SC)
1° Tesoureiro: Selvino Anderson Junior (CREF 013560-G/SC)
2º Tesoureiro: Delmar Alberto Tôndolo (CREF 001085-G/SC)

CONSELHEIROS

André Luiz Salvalaggio da Silva (CREF 012696-G/SC)
Alzira Isabel da Rosa (CREF 000361-G/SC)
Darcio de Saules (CREF 000170-G/SC)
Dayane Santos Silva (CREF 023660-G/SC)
Delmar Alberto Tondolo (CREF 001085-G/SC)
Elisabeth Baretta (CREF 000330-G/SC)
Emerson Antonio Brancher (CREF 001925-G/SC)
Fernando Krelling (CREF 007007-G/SC)
Hortulano Belli (CREF 008752-G/SC)
Jean Carlo Leutprecht (CREF 000012-G/SC)
Jeferson Ramos Batista (CREF 002887-G/SC)
José Acco Junior (CREF 003343-G/SC)
José Vlademir Rosa Coelho (CREF 007856-G/SC)
Josiane Freitas (CREF 006089-G/SC)
Juliano Prá (CREF 000258-G/SC)
Luiz Claudio Cardoso (CREF 000743-G/SC)
Marcel Henrique Kodama Pertille Ramos (CREF 002066-G/SC)
Mauro Luiz Johann (CREF 007814-G/SC)
Mirian Dolzan (CREF 000329-G/SC)
Nilton Furquim Junior (CREF 000680-G/SC)
Paulo Rogério Maes Junior (CREF 001385-G/SC)
Paulo Sérgio Cardoso da Silva (CREF 011846-G/SC)
Selvino Anderson Junior (CREF 013560-G/SC)
Sérgio Luis Schlemper (CREF 003838-G/SC)
Simone de Carvalho Barreto (CREF 001975-G/SC)
Regis Cleber de Lima Soares (CREF 000009-G/SC)
Roberto Guilherme Christmann (CREF 000921-G/SC)

CONSELHEIRO HONORÍFICO

Marino Tessari (CREF 000007-G/SC)

COMISSÃO AVALIADORA

André Luiz Salvalaggio da Silva (CREF 012696-G/SC)
Alzira Isabel da Rosa (CREF 000361-G/SC)
Denise Correia Zanotti (CREF 000879-G/SC)
Francisco José Fornari Sousa (CREF 003978-G/SC)
Ismael Mignoni (CREF 025302-G/RS)
José Vlademir Rosa Coelho (CREF 007856-G/SC)
João Derli de Souza Santos (CREF 008867-G/SC)
Lindomar Palmeira (CREF 000316-G/SC)
Marcel Henrique Kodama Pertille Ramos (CREF 002066-G/SC)
Vanessa Lyra (CREF 022413-G/RS)

Organização do livro: Emerson Antônio Brancher & Denyse Orso Salvati
Revisão: Paula Barretto Barbosa Trivella
Capa: Clara Fritzen Pereira
Foto da capa: Banco de Imagens Freepik
Projeto gráfico: Clara Fritzen Pereira
Diagramação: Clara Fritzen Pereira & Denyse Orso Salvati

Prezado(a) Profissional,

Cada edição do livro de **Boas Práticas na Educação Física Catarinense** reforça o nosso compromisso em fortalecer a profissão, incentivando a produção científica para aprimorar a Educação Física. Ao reunir experiências inspiradoras e inovadoras, esta obra conta com a contribuição de 15 artigos de profissionais de Educação Física e 5 artigos de acadêmicos de Educação Física. Cada um desses relatos representa uma conquista e uma experiência bem-sucedidas que merecem ser compartilhadas e reconhecidas.

A diversidade de temas abordados neste livro reflete a abrangência da atuação dos profissionais no estado: desde projetos esportivos comunitários até programas de promoção da saúde, cada prática apresentada traz consigo o compromisso de contribuir para o bem-estar e a qualidade de vida da população.

Os artigos demonstram a excelência e o comprometimento desses profissionais, que têm dedicado seu trabalho para transformar vidas por meio da prática da Educação Física. Acreditamos que o reconhecimento e a divulgação de experiências de sucesso são fundamentais para valorizar a boa atuação profissional e servir de modelo para os demais, contribuindo para o desenvolvimento da área.

Convido você, leitor(a), a mergulhar nestas páginas e se inspirar com as histórias de sucesso aqui contadas. Que cada relato possa estimular o crescimento profissional e contribuir para o fortalecimento da Educação Física em Santa Catarina.

PAULO ROGÉRIO MAES JUNIOR
(CREF 001385-G/SC)
Presidente do CREF3/SC

SUMÁRIO

ARTIGOS DA CÂMARA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

12 Atuação Profissional e Condições de Trabalho dos Professores de Educação Física do Estado de Santa Catarina

26 Professores de Educação Física Escolar do Estado de Santa Catarina: Perfil e Formação Profissional em Foco

ARTIGOS DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

44 (In)atividade Física: um Comportamento Intrínseco Humano? Um Ensaio Baseado em Teorias Emergentes

62 Comparação do Perfil de Estilo de Vida entre Homens e Mulheres Praticantes de Musculação da Região de Joinville

78 Consequências da Pandemia de Covid-19 no Estado Nutricional de Alunos de uma Escola Pública

94 Correlação Entre Saúde Mental e Física de Agentes Comunitários de Saúde: um Estudo Transversal

114 Danças Populares do Brasil na Educação Física Escolar: Desenvolvimento de um Jogo Digital Adaptado

128 Estilo de Vida e Associação com Depressão na População de uma Cidade do Sul do Brasil

142 Jogos Eletrônicos no Ensino Médio: uma Proposta Pedagógica na Rede Estadual de Ensino de Santa Catarina

158 Metodologias no Ensino da Natação: um Estudo Comparativo sobre a Teoria e Prática

170 O Esporte Vôlei Câmbio: uma Prática Exitosa aos Idosos do Município de Rio do Sul-SC

184 Organização de Eventos Esportivos como um Método de Avaliação na Educação Física Escolar do Ensino Médio

198 Percepção da Imagem Corporal e Nível de Atividade Física de Mulheres com Câncer de Mama

212 Programa Comunidade Ativa

224 Programa Semente - Novos Paradigmas

236 Projeto "Pequeno Remador", a Canoa Havaiana na Formação de Crianças e Jovens

246 Realizar Exercício Aeróbico com Treinamento Resistido Influencia de Forma Diferente no Estado de Humor?

ARTIGOS DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

264 Caminhos e Resgate Regional da Dança Escolar nas Aulas de Educação Física

276 Necessidades Psicológicas Básicas dos Acadêmics do Curso de Educação Física

290 Percepção de Qualidade de Vida de Mulheres Agricultoras: um Estudo de Caso na Comunidade de Salto Veloso-SC

306 Perfil da Aptidão Física de Crianças que Treinam Karatê na Região de Joinville/SC

318 Qualidade de Vida de Alunos de uma Academia de Ginástica do Meio-Oeste Catarinense

ARTIGOS DA CÂMARA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

ATUAÇÃO PROFISSIONAL E CONDIÇÕES DE TRABALHO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ESTADO DE SANTA CATARINA [1]

Gracielle Fin [2]
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc)

Allana Alencar [3]
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Franciane Maria Araldi [4]
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Adriano Alberti [5]
Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul)

Josiane Aparecida de Jesus [6]
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc)

INTRODUÇÃO

A Educação Física pode ser descrita como

> [uma] área de conhecimento e de intervenção profissional [que tem como objeto de estudo e de aplicação a] motrici-

[1] Este artigo foi supervisionado pela Câmara de Educação Física Escolar, do Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina (CREF3/SC), composta pelos membros: presidente Delmar Alberto Tondolo – CREF 001085-G/SC; Alzira Isabel da Rosa – CREF 000361-G/SC; Mirian Dolzan – CREF 000329-G/SC. Membros convidados: Denise Correia Zanotti – CREF 000879-G/SC e Ederson Leobet – CREF 018706-G/SC.

[2] CREF 012229-G/SC. E-mail para contato: gracielle.fin@unoesc.edu.br

[3] CREF 0034006-G/SC. E-mail para contato: allanaa.alencar@gmail.com

[4] CREF 022142-G/SC. E-mail para contato: franciane.m.araldi@hotmail.com

[5] CREF 015785-G/SC. E-mail para contato: adrialberti90@gmail.com

[6] CREF 019389-G/SC. E-mail para contato: josiane.jesus@unoesc.edu.br

> dade [com foco] nas diferentes formas e modalidades do exercício físico, da ginástica, do jogo, do esporte, das lutas e da dança, [visando atender] às necessidades sociais no campo da saúde, da educação e da formação, da cultura, do alto rendimento esportivo e do lazer (BRASIL, 2018, p. 48).

Desde 1996, a partir da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), a Educação Física é um componente curricular obrigatório e deve estar integrada ao Projeto Político-Pedagógico (PPP) da escola, com o diálogo, a integração e a articulação necessários entre as demais disciplinas do currículo e as especificidades da formação profissional (BRASIL, 1996).

Diante disso, o Profissional de Educação Física (PEF) desempenha um papel fundamental no ambiente escolar, sendo de extrema importância para o desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo dos estudantes. Além de promover a prática de atividades físicas, ele atua como um facilitador do aprendizado, utilizando metodologias e estratégias pedagógicas que estimulam a participação ativa dos alunos. O PEF também pode contribuir para a formação integral dos alunos, promovendo a inclusão, o respeito à diversidade e a valorização da cultura corporal (LOPES; SILVA, 2020).

Até a década de 1990, mesmo com a proliferação de atividades no campo esportivo e do lazer, a principal alternativa para a atuação profissional formal em Educação Física era ser professor no Ensino Básico. As mudanças nos currículos e a organização das instituições de classe, como os conselhos e os sindicatos, foram estruturadas no fim da década de 1990 e no início dos anos 2000. Como uma resposta para a legitimação das práticas profissionais que extrapolavam o emprego formalizado, o número de cursos de formação profissional saltou consideravelmente, ocorrendo, também, uma expansão do PEF para além dos campos de atuação conhecidos (FONSECA; SOUZA NETO, 2020).

O trabalho docente passa a ser compreendido como uma construção social contingente e oriunda das atividades desenvolvidas coti-

dianamente pelos professores no exercício de suas ações profissionais na escola (RUFINO, 2017), sendo um trabalho dinâmico, uma vez que se inserem em uma perspectiva história biográfica e relacional, considerando o ambiente social, já que acontece a partir de sucessivas interações sociais (TARDIF; LEVASSEUR, 2011).

Nesse sentido,

> [...] a complexidade da prática pedagógica exige que as condições de trabalho docente sejam consideradas como pontos fulcrais em busca de transformações efetivas que procurem valorizar as ações profissionais nos mais variados contextos (RUFINO, 2017, p. 1267).

A diversidade existente entre as escolas, no que se refere ao ambiente físico, à disponibilidade de material e às características de professores e alunos, tem sido reportada como um obstáculo para o professor de Educação Física (TOKUYOCHI *et al*., 2008), Além disso, para Arroyo (2001), é preciso compreender as opiniões docentes acerca de seu próprio ofício, sendo que os professores também estão preocupados com a desvalorização de seu trabalho, porém, muitas vezes, suas perspectivas são desconsideradas pelas políticas públicas e pelos processos de formação, implicando dilemas para o desenvolvimento da prática pedagógica (RUFINO, 2017).

Nesse sentido, a análise do trabalho docente deve procurar compreender como essas relações são desenvolvidas e em quais contextos elas acontecem.

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

Os impactos da reestruturação curricular, com a intensificação das reformas educacionais no Brasil, têm sido acompanhados de mudanças de paradigmas na formação escolar e daquelas que envol-

vem o perfil profissional, a atuação e as condições de trabalho dos professores de Educação Física. A figura do professor e do profissional de Educação Física vem ganhando cada vez mais espaço no mercado de trabalho, mas, apesar da crescente expansão e do destaque da atuação profissional, ainda existem inúmeros desafios no âmbito escolar.

Investigar a atuação profissional e as condições de trabalho do professor de Educação Física é essencial para compreender os desafios, as demandas e as necessidades em seu ambiente de trabalho. Ao realizar essa investigação, é possível identificar aspectos como: carga horária, infraestrutura disponível, recursos pedagógicos, apoio institucional, formação continuada, entre outros, que influenciam diretamente a qualidade do trabalho realizado pelo professor de Educação Física.

Essas informações são importantes para avaliar se as condições de trabalho estão adequadas e propícias para o desenvolvimento de um ensino de qualidade, assim como para identificar possíveis obstáculos e deficiências que podem impactar negativamente o exercício da profissão. Além disso, investigar a atuação profissional permite compreender como o professor de Educação Física está inserido no contexto escolar, nas suas práticas pedagógicas e estratégias de ensino, bem como no ambiente e nas condições de trabalho em que ele exerce sua função. Essa investigação possibilita o aprimoramento contínuo da atuação profissional, a identificação de boas práticas e a implementação de políticas e ações que visem à valorização e ao reconhecimento do seu trabalho.

Ao entender melhor as condições laborais e a atuação desse profissional, é possível promover melhorias na área, garantindo uma Educação Física de qualidade e contribuindo para a formação integral dos estudantes.

Diante disso, o Conselho Regional de Educação Física (CREF3/SC), por meio da Comissão de Educação Física escolar, estruturou, no ano de 2022, esta pesquisa, que teve o objetivo de identificar as características da atuação profissional e as percepções dos professores de

Educação Física sobre suas condições de trabalho.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

A população deste estudo foi constituída por todos os PEFs que atuam em escolas catarinense. Os dados foram coletados por meio de um questionário, com perguntas abertas e fechadas tratando sobre o objetivo do estudo. Esse questionário foi elaborado pela Comissão de Educação Física escolar, do CREF3/SC, em 2022.

A coleta de dados ocorreu entre os meses de outubro de 2022 e fevereiro de 2023, por meio de envio de formulário eletrônico aos e-mails dos profissionais de Santa Catarina, bem como divulgação do *link* nas redes sociais do CREF3/SC. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva.

Responderam ao questionário 733 professores de Educação Física, sendo 51% (n=374) mulheres, nas faixas etárias apresentadas na Tabela 1.

TABELA 1 – FAIXA ETÁRIA E SEXO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARTICIPANTES DA PESQUISA, EM SANTA CATARINA (2022)

Idade	Feminino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	n	%
24 anos ou menos	14	1,9%	17	2,3%	31	4,2%
De 25 a 29 anos	63	8,6%	39	5,3%	102	13,9%
De 30 a 39 anos	169	23,1%	138	18,8%	307	41,9%
De 40 a 49 anos	90	12,3%	90	12,3%	180	24,6%
De 50 a 59 anos	33	4,5%	64	8,7%	97	13,2%
60 anos ou mais	5	0,7%	11	1,5%	16	2,2%
Total	374	51,0%	359	49,0%	733	100,0%

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

A maior parte dos professores que respondeu esta pesquisa atua na região sul de Santa Catarina (24,1%), seguidos do meio-oeste (18%), do Vale do Itajaí (16,8%), norte (13,1%) e litoral (12,8%). Também foi obser-

vado que a maior parte dos professores (53,6%) atua da rede municipal de ensino, com carga horária semanal de 40 horas ou mais (Tabela 2).

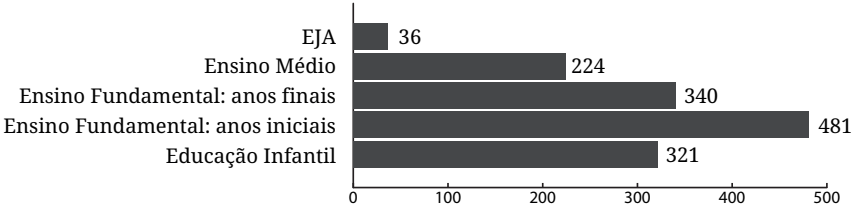
TABELA 2 – REGIÃO, REDE DE ENSINO E CARGA HORÁRIA EM QUE ATUAM OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARTICIPANTES DA PESQUISA, EM SANTA CATARINA (2022)

Região	Feminino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sul	102	13,9%	75	10,2%	177	24,1%
Meio-oeste	73	10,0%	59	8,0%	132	18,0%
Vale do Itajaí	62	8,5%	61	8,3%	123	16,8%
Norte	34	4,6%	62	8,5%	96	13,1%
Litoral	35	4,8%	59	8,0%	94	12,8%
Oeste	38	5,2%	21	2,9%	59	8,0%
Serra e planalto	19	2,6%	16	2,2%	35	4,8%
Extremo oeste	11	1,5%	6	0,8%	17	2,3%
Rede de ensino						
Municipal	224	30,6%	169	23,1%	393	53,6%
Estadual	95	13,0%	76	10,4%	171	23,3%
Municipal e estadual	32	4,4%	63	8,6%	95	13,0%
Privada	14	1,9%	13	1,8%	27	3,7%
Municipal e privada	6	0,8%	15	2,0%	21	2,9%
Estadual e privada	2	0,3%	13	1,8%	15	2,0%
Municipal, estadual e privada	1	0,1%	8	1,1%	9	1,2%
Federal	0	0,0%	2	0,3%	2	0,3%
Carga horária semanal						
40 horas	214	29,2%	171	23,3%	385	52,5%
Mais de 40 horas	57	7,8%	128	17,5%	185	25,2%
30 horas	55	7,5%	27	3,7%	82	11,2%
20 horas	41	5,6%	27	3,7%	68	9,3%
10 horas	7	1,0%	6	0,8%	13	1,8%

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Nos dados referentes ao nível de ensino de atuação dos participantes deste estudo, observou-se que 64,6% atuam no Ensino Fundamental (anos iniciais); 46,4% no Ensino Fundamental (anos finais); 43,8% na Educação Infantil (43,8%), 30,6% no Ensino Médio (30,6%) e 4,9% na Educação de Jovens e Adultos (EJA) (Figura 1).

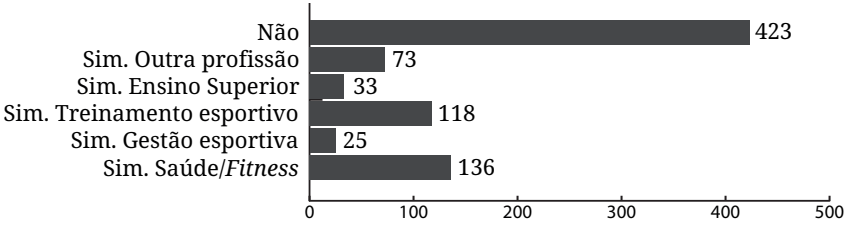
FIGURA 1 – NÍVEL DE ENSINO EM QUE ATUAM OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARTICIPANTES DA PESQUISA, EM SANTA CATARINA (2022)



Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Os professores de Educação Física também foram questionados sobre outras áreas de atuação e, mesmo com a maior parte deles relatando exclusividade na Educação Física escolar (423 ocorrências), foram observadas respostas que indicam a atuação também nas áreas da saúde e *fitness* (136) e no treinamento esportivo (118). Também foram observadas 73 respostas relacionadas à atuação em outra profissão (Figura 2).

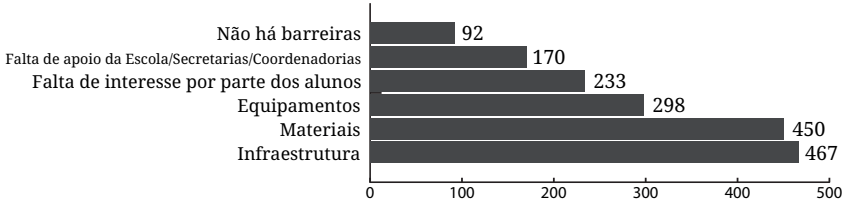
FIGURA 2 – OUTRAS ÁREAS DE ATUAÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARTICIPANTES DA PESQUISA, EM SANTA CATARINA (2022)



Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Quando observadas as percepções dos professores de Educação Física sobre as principais barreiras para o desenvolvimento do seu trabalho, podendo escolher mais de uma opção, eles indicaram, em sua maioria, os problemas na infraestrutura (467 respostas), falta de materiais (450) e equipamentos (298) (Figura 3).

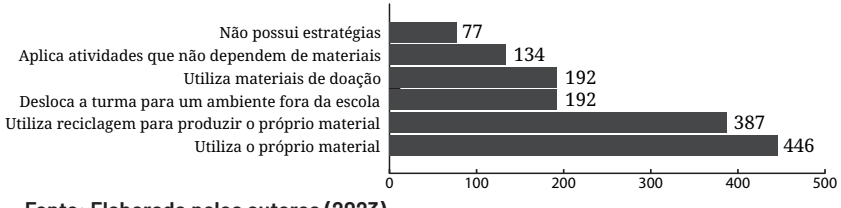
FIGURA 3 – PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARTICIPANTES DA PESQUISA, EM SANTA CATARINA, SOBRE AS BARREIRAS PARA O DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO (2022)



Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Em seguida, os professores responderam sobre como superam as barreiras citadas na questão anterior, podendo escolher mais de uma opção. Eles relatam que utilizam seu próprio material (446 respostas) ou produzem seus próprios materiais utilizando materiais recicláveis (387) (Figura 4).

FIGURA 4 – ESTRATÉGIAS DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARTICIPANTES DA PESQUISA, EM SANTA CATARINA, PARA SUPERAR AS BARREIRAS PARA O DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO (2022)

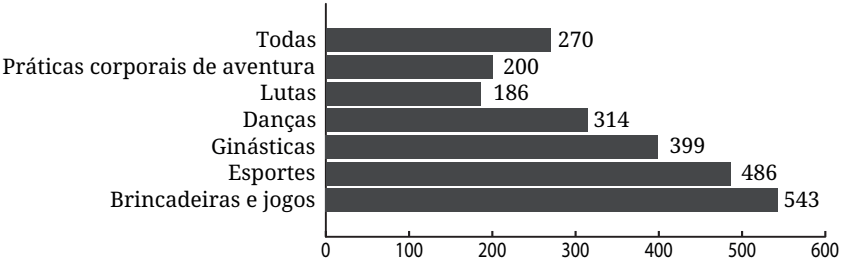


Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Quando perguntados sobre as práticas corporais utilizadas durante as aulas, podendo indicar mais de uma opção, a maior parte dos professores relatou realizar atividades que envolvem brincadeiras e jogos (543 respostas), esportes (486), ginásticas (399), danças (314) (Figura 5). Além disso, quando perguntados se são oferecidas práticas corporais fora do horário regular de aula nas esco-

las em que os professores atuam, 66,8% disseram que não e 27,3% disseram que sim e de maneira gratuita.

FIGURA 5 – PRÁTICAS CORPORAIS MAIS UTILIZADAS PELOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARTICIPANTES DA PESQUISA, EM SANTA CATARINA (2022)



Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Sobre a atuação e a participação das escolas e dos professores em atividades esportivas e competitivas, a maior parte relata que a escola participa de jogos ou competições esportivas entre escolas (58,4%) e realizam jogos ou competições esportivas entre as turmas (67,3%) (Tabela 3).

TABELA 3 – PARTICIPAÇÃO DAS ESCOLAS EM ATIVIDADES ESPORTIVAS (2022)

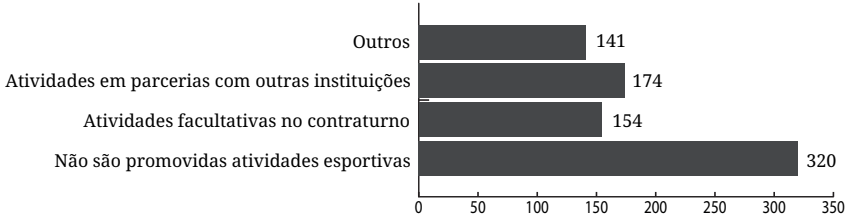
A escola que você atua participa de jogos ou competições esportivas entre escolas?	**n**	**%**
Não	305	41,6%
Sim	428	58,4%
A escola que você atua realiza jogos ou competições esportivas entre as classes/turmas?	**n**	**%**
Não	237	32,7%
Sim	486	67,3%

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Considerando somente as atividades esportivas (além das aulas de Educação Física), os professores foram questionados sobre quais atividades são promovidas na escola, podendo escolher mais de uma opção. Observou-se que 43,7% (n=320) não promovem ativi-

dades esportivas (Figura 6).

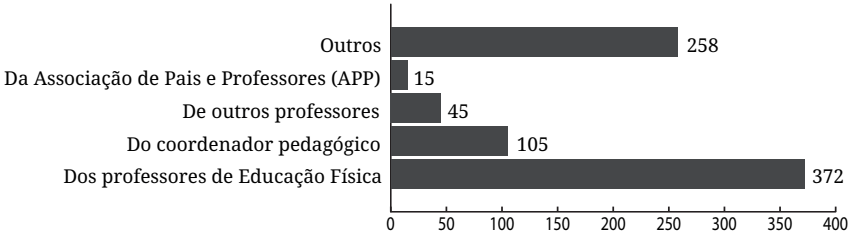
FIGURA 6 – ATIVIDADES ESPORTIVAS (ALÉM DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA) PROMOVIDAS PELAS ESCOLAS EM QUE ATUAM OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARTICIPANTES DA PESQUISA, EM SANTA CATARINA (2022)



Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Os professores também responderam sobre quais seriam as pessoas que tomam iniciativa para promover atividades esportivas (além das aulas de Educação Física), podendo escolher mais de uma opção, e observou-se que eles mesmos são os principais responsáveis em implantar essas atividades (372 respostas) (Figura 7).

FIGURA 7 – INICIATIVA PARA IMPLANTAÇÃO DE ATIVIDADES ESPORTIVAS (ALÉM DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA) PROMOVIDAS PELAS ESCOLAS (2022)

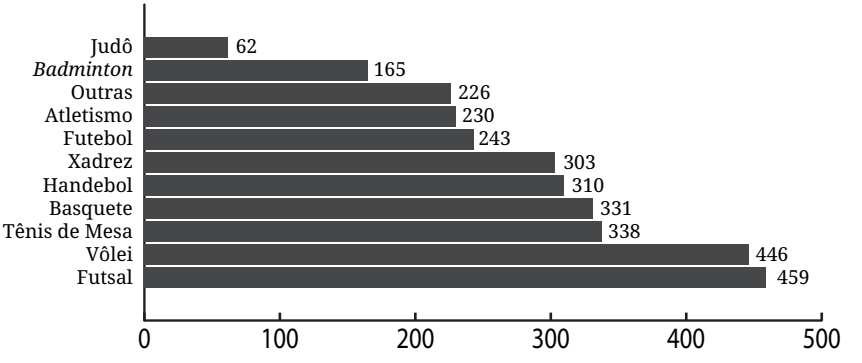


Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Quando perguntados sobre quais modalidades esportivas são promovidas na escola em que o profissional de Educação Física atua, podendo escolher mais de uma opção, observou-se

que o futsal foi citado 459 vezes (72,6%), seguido do vôlei (n=446, 70,6%), além de outras modalidades apresentadas na Figura 8.

FIGURA 8 – MODALIDADES ESPORTIVAS PROMOVIDAS PELOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARTICIPANTES DESTE ESTUDO, EM SANTA CATARINA (2022)



Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Eles também responderam questões sobre as condições do ambiente e da acessibilidade das escolas em que atuam, e os resultados são demonstrados na Tabela 4. Destaca-se que 76,4% relatam que as escolas em que atuam têm acessibilidade; 69,7% contam que a escola em que atuam tem quadra de esportes em condições de uso, sendo ao menos uma quadra coberta em 61% dos casos. Considerando a existência de pista de atletismo/corrida, 92,2% das escolas não há, assim como 98% das escolas não dispõe de piscina. Sobre a existência de vestiário na quadra esportiva da escola, observou-se que 69,2% das escolas não contam com esse espaço.

TABELA 4 – CONDIÇÕES DO AMBIENTE EM QUE ATUAM OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARTICIPANTES DA PESQUISA, EM SANTA CATARINA (2022)

A escola que você atua tem acessibilidade?	**n**	**%**
Não	173	23,6%
Sim	560	76,4%
A escola que você atua tem quadra de esportes em condições de uso?	**n**	**%**
Não está em condições de uso	77	10,5%
Não tem quadra de esportes	145	19,8%
Sim	511	69,7%
Há quantas quadras de esporte em condições de uso na escola em que você atua?	**n**	**%**
Uma	398	54,3%
Duas	113	15,4%
Três ou mais	41	5,6%
Nenhuma	181	24,7%
Quantas quadras de esporte em condições de uso na escola em que você atua são cobertas?	**n**	**%**
Uma	447	61,0%
Duas	46	6,3%
Três ou mais	14	1,9%
Nenhuma	226	30,8%
A escola que você atua tem pista de atletismo/corrida em condições de uso?	**n**	**%**
Não está em condições de uso	18	2,5%
Não tem pista de corrida/atletismo	676	92,2%
Sim	39	5,3%
A escola que você atua tem piscina em condições de uso?	**n**	**%**
Não está em condições de uso	3	0,4%
Não tem piscina	718	98,0%
Sim	12	1,6%
A escola que você atua tem vestiário em condições de uso?	**n**	**%**
Não está em condições de uso	62	8,5%
Não tem vestiário	507	69,2%
Sim	164	22,4%

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Os resultados relatados pelos professores de Educação Física do estado de Santa Catarina revelam dados importantes que caracterizam um perfil sobre a atuação profissional e as condições do ambiente de trabalho. Destaca-se que este é um primeiro estudo, realizado pelo CREF3/SC, e sugere-se que outros sejam realizados para analisar diferentes temas no âmbito da profissão.

Conhecer as características das escolas permite que sejam criadas estratégias planejadas que forneçam um ambiente favorável para o desenvolvimento pleno das atividades. Da mesma maneira, conhecer o perfil dos profissionais atuantes na Educação Física escolar pode possibilitar o planejamento de novas ações para garantir um ambiente propício ao desenvolvimento profissional e ao bem-estar dos docentes de maneira mais efetiva.

É essencial oferecer condições adequadas, como infraestrutura física, recursos pedagógicos atualizados e acesso a capacitações contínuas para esses profissionais. Além disso, é fundamental valorizar o papel do professor de Educação Física na formação dos alunos, reconhecendo seu conhecimento especializado e incentivando a participação ativa na elaboração de políticas educacionais. Quando os professores de Educação Física têm as condições necessárias para exercer seu trabalho com excelência, desempenham um papel fundamental na promoção de uma Educação Física de qualidade, contribuindo para a saúde, o bem-estar e o desenvolvimento integral dos estudantes, refletindo, também, na comunidade.

Ao reconhecer a atuação profissional, melhorando as condições de trabalho, é possível fortalecer a atuação desses profissionais, contribuindo para a formação integral dos alunos e para a construção de uma sociedade mais ativa e consciente da importância da Educação Física em suas vidas.

REFERÊNCIAS

ARROYO, M. G. Experiências de inovação educativa: o currículo na prática da escola. *In*: MOREIRA, A. F. B. (org.). **Currículo**: políticas e práticas. Campinas: Papirus, 2001. p. 131-164.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/l9394.htm. Brasília: Presidência da República, [2009]. Acesso em: 29 jun. 2023.

BRASIL. **Resolução nº 6, de 18 de dezembro de 2018**. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação em Educação Física e dá outras providências. Brasília: Ministério da Educação; Conselho Nacional de Educação; Câmera de Educação Superior, 2018. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104241-rces006-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 29 jun. 2023.

FONSECA, R. G.; SOUZA NETO, S. Educação Física, profissionalização e mercado de trabalho: uma análise sobre o projeto profissional. **Movimento**, Porto Alegre, v. 26, p. 1-16, 2020.

LOPES, A. T.; SILVA, G. B. As contribuições da Educação Física no desenvolvimento da criança no ensino infantil. **Educação Física e Ciências do Esporte**: uma abordagem interdisciplinar. São Paulo: Científica, 2020. v. 1. p. 111-123.

RUFINO, L. G. B. O trabalho docente na perspectiva de professores de Educação Física: análise de alguns fatores condicionantes e suas restrições para o desenvolvimento da prática pedagógica. **Movimento**, Porto Alegre, v. 23, n. 4, p. 1257-1270, out./dez. 2017.

TARDIF, M.; LEVASSEUR, L. **A divisão do trabalho educativo**. Petrópolis: Vozes, 2011.

TOKUYOCHI, J. H. *et al*. Retrato dos professores de Educação Física das escolas estaduais do estado de São Paulo. **Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 4, p. 418-428, out./dez. 2008

PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DO ESTADO DE SANTA CATARINA: PERFIL E FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM FOCO [1]

Allana Alencar [2]
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Franciane Maria Araldi [3]
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Jaqueline da Silva [4]
Faculdade IELUSC

Thaís Rodrigues de Almeida [5]
Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

Gracielle Fin [6]
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc)

INTRODUÇÃO

No contexto escolar do estado de Santa Catarina, constatam-se amplos desafios envolvendo os professores e as professoras de Educação Física frente às questões que emergem do campo da

[1] Este artigo foi supervisionado pela Câmara de Educação Física Escolar, do Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina (CREF3/SC), composta pelos membros: presidente Delmar Alberto Tondolo – CREF 001085-G/SC; Alzira Isabel da Rosa – CREF 000361-G/SC; Mirian Dolzan – CREF 000329-G/SC. Membros convidados: Denise Correia Zanotti – CREF 000879-G/SC e Ederson Leobet – CREF 018706-G/SC.

[2] CREF 0034006-G/SC. E-mail para contato: allanaa.alencar@gmail.com

[3] CREF 022142-G/SC. E-mail para contato: franciane.m.araldi@hotmail.com

[4] CREF 019397-G/SC. E-mail para contato: jaquelineds913@gmail.com

[5] CREF 007564-G/RS. E-mail para contato: takaprofe@gmail.com

[6] CREF 012229-G/SC. E-mail para contato: gracielle.fin@unoesc.edu.br

escola. Pode-se citar, a cargo de exemplo: as diferenças regionais, a jornada de trabalho e diferentes campos de atuação, as políticas públicas e as atuais reformulações curriculares no campo específico da Educação Física escolar. Atrelados aos cenários desafiadores, temos, no campo de atuação da Educação Física escolar, diferentes perfis de profissionais com formações e docência em áreas, períodos e locais distintos, os quais trazemos neste trabalho como foco de análise específica, em termos de semelhanças, singularidades e marcadores gerais.

Nesse sentido, a Comissão de Educação Física escolar, do Conselho Regional de Educação Física (CREF3/SC), ao longo de diferentes gestões, busca pautas, propostas e ações que venham ao encontro das reais necessidades de seus profissionais afiliados. Estabelecer o diagnóstico dos diferentes perfis dos profissionais atuantes da Educação Física escolar do estado foi considerado um importante marco inicial tomado como base para a proposição de ações futuras. Dessa forma, o objetivo do presente estudo é analisar o perfil e a formação dos professores de Educação Física escolar de Santa Catarina.

Para tanto, configuramos este texto pontuando a organização metodológica utilizada formada por questionários autoaplicáveis, a análise discussão dos resultados identificados e a importância da continuidade de estudos e produção de referenciais para pautar os próximos passos e avanços no campo político e de gestão da área.

METODOLOGIA

A população deste estudo foi composta pelos professores de Educação Física atuantes em escolas localizadas no estado de Santa Catarina, composto por 295 municípios, distribuídos em seis mesorregiões, estando localizado na região Sul do

Brasil e tendo como capital Florianópolis. No que se refere a algumas características desse estado, evidencia-se que a população estimada é de 7.338.473 pessoas (IBGE, 2021a) e o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) é de 0,774 (IBGE, 2010).

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário autoaplicável, respondido por meio de um formulário *on-line*. Destaca-se que o questionário foi elaborado pela Comissão de Educação Física Escolar, do CREF-3/SC, em 2022, sendo encaminhado para os e-mails dos Profissionais de Educação Física (PEFs) de Santa Catarina e realizada a divulgação do *link* nas redes sociais do CREF-3/SC. Além disso, a coleta de dados ocorreu entre os meses de outubro de 2022 e fevereiro de 2023.

Para análise dos dados, inicialmente, foi criada uma planilha eletrônica no Microsoft Excel para categorização dos dados referentes ao formulário. Após a categorização dos dados, foi realizada a análise dos resultados por meio dos recursos da estatística descritiva (frequência relativa e absoluta).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A apresentação dos resultados contempla, inicialmente, as informações de identificação (sexo biológico e faixa etária) dos participantes, e, na sequência, apresentam-se características de formação (tempo de formação, pós-graduação, registro no CREF), elementos sobre a atuação profissional (região do estado, rede de ensino, nível educacional em que atua, carga horária de trabalho, conhecimentos fundamentais e atuação em outra área) e, por fim, apresenta-se a informação sobre o aperfeiçoamento profissional (frequência de atualização).

TABELA 1 – CARACTERIZAÇÃO DOS PEFS PARTICIPANTES DO ESTUDO, EM 2022

Variáveis	Total
Sexo	
Masculino	49%
Feminino	51%
Idade	
≤ 24 anos	4,2%
25 a 29 anos	13,9%
30 a 39 anos	41,8%
40 a 49 anos	24,6%
50 a 59 anos	13,3%
≥ 60 anos	2,2%
Tempo de formação – Graduação em EF	13,5%
≤ 3 anos	23,2%
4 a 8 anos	35,1%
9 a 15 anos	9,4%
16 a 20 anos	18,7%
≥ 21 anos	
Possui especialização em área específica e/ou afim	
Sim	87,6%
Não	12,4%
Titulação acadêmica	
Especialista	93,3%
Mestre	6,8%
Doutor	1,5%
Pós-doutor	1,8%
Possui registro no CREF	
Sim	95,9%
Não	4,1%

Fonte: Elaborada pelas autoras (2023).

Os resultados de identificação indicam que 51% dos participantes da pesquisa são do sexo feminino e 49% são do sexo masculino, o que diverge do estudo de Bahia *et al.* (2018), que investigaram as percepções da carreira docente de professores de Educação Física escolar atuantes no magistério público do estado da Bahia, em que 60% eram do sexo masculino. Em outros dados de pes-

quisas acerca do perfil de profissionais atuantes na área, predominou-se o sexo feminino (FARIAS *et al*., 2018; LOPES *et al*., 2019; SILVA, 2021; TOKUYOCHI *et al*., 2008), assim como nas informações do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP, 2020) que, de acordo com o Censo da Educação Básica, indica que a maioria dos professores atuantes na Educação Infantil, no Ensino Fundamental (anos iniciais e anos finais) e no Ensino Médio, em Santa Catarina, é do sexo feminino.

Referente à faixa etária, 4,2% têm 24 anos de idade ou menos, 13,9% entre 25 e 29 anos, 41,8% entre 30 e 39 anos, 24,6% entre 40 e 49 anos, 13,3% entre 50 e 59 anos e 2,2% com 60 anos ou mais. Diferentemente do sexo biológico, a faixa etária se assemelha aos estudos (FARIAS *et al*., 2018; LOPES *et al*., 2019; SILVA, 2021; TOKUYOCHI *et al*., 2008) e ao levantamento estatístico do Inep (2020), no qual predominou-se a faixa etária de 30 a 39 anos e de 40 a 49 anos em relação à idade dos professores atuantes com a componente curricular de Educação Física na Educação Básica de Santa Catarina. Diante desses dados, entende-se que a renovação de profissionais na área é um processo vagaroso: para Lopes *et al*. (2019), possivelmente os aspectos relacionados ao baixo salário e à desvalorização da profissão têm motivado a lenta renovação de professores de Educação Física.

Com relação às características de formação, verificou-se que 35,1% dos participantes, no momento da coleta de dados, tinha um tempo de formação entre 9 e 15 anos, 13,5% até 3 anos, 23,2% entre 4 e 8 anos, 9,4% entre 16 e 20 anos e 18,7% há mais de 20 anos. Sobre a realização de cursos de pós-graduação, observou-se que 87,6% dos professores têm pós-graduação, dos quais 93,3% a titulação de especialistas, 6,8% mestres, 1,5% doutores e 1,8% pós-doutores. Essas qualificações, quando vistas para além da obtenção de certificados, compreendem aprendizagens significativas que auxiliam na intervenção profissional (REZER; MADELA; DAL-CIN, 2016). Portanto,

destaca-se a importância de dar continuidade ao processo de formação, valorizando a atualização e o aperfeiçoamento (FARIAS, 2000), pois "a formação do professor é um ato contínuo, não termina ao concluir a graduação ou qualquer outra etapa de seu processo formativo [...]" (FENSTERSEIFER; SILVA, 2011, p. 124).

Sobre o registro no CREF, os dados apontam que quase o total dos participantes (95,9%) tem o cadastro profissional. A realização das atribuições da Educação Física e a nomeação de profissional de Educação Física são privilégios fornecidos apenas aos profissionais regularmente registrados nos CREFs – fato diretamente relacionado à inclusão da Educação Física ao quadro das profissões da saúde pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS), via Resolução nº 218 (BRASIL, 1997), e, em 1º de setembro de 1998, que culminou com a homologação da Lei nº 9.696 (BRASIL, 1998), a qual permitiu a criação dos órgãos regulamentadores da área, isto é, dos Conselhos Federal e Regionais de Educação Física (CONFEF e CREF, respectivamente). Considerando que a profissão tem o poder de impactar diretamente a manutenção e a prevenção da saúde da sociedade, há a necessidade de ter uma formação específica, bem como o registro no órgão responsável e competente para sua fiscalização. Dessa forma, compreende-se que o registro auxilia na promoção de uma prestação de serviço de qualidade e com responsabilidade, visando proteger a sociedade e impedir o exercício ilegal da profissão (COSTA, 2018).

No que diz respeito às informações sobre a atuação profissional, 24,2% atua na região sul do estado de Santa Catarina, 17,9% no meio-oeste, 16,8% no Vale do Itajaí, 13,1% no norte, 12,8% no litoral, 8,1% no oeste, 4,8% na serra, no planalto e no extremo oeste. A maioria dos professores (52,5%) exerce uma carga horária semanais de 40 horas, 25,3% mais de 40 horas, 11,2% 30 horas, 9,3% 20 horas e 1,8% 10 horas. Dados semelhantes são encontrados por Silva (2021) que, ao analisar a percepção de professores de Educação

Física sobre o planejamento e a implementação de conteúdos no Ensino Fundamental de escolas da Rede Municipal de Ensino de São José-SC, verificou que mais de 80% dos participantes do estudo tinham uma carga horária semanal de trabalho entre 31 e 40 horas.

TABELA 2 – CARACTERIZAÇÃO DA ATUAÇÃO PROFISSIONAL

Variáveis	Total
Região do estado em que atua	
Norte	13,1%
Sul	24,2%
Litoral	12,8%
Oeste	8,1%
Meio-oeste	17,9%
Vale do Itajaí	16,8%
Serra e planalto	4,8%
Rede de atuação	
Municipal	70,6%
Estadual	39,6%
Privada	9,8%
Federal	0,3%
Nível de atuação	
Educação Infantil	43,7%
Ensino Fundamental: anos iniciais	65,6%
Ensino Fundamental: anos finais	46,3%
Ensino Médio	30,6%
EJA	4,9%
Carga horária	
≤ 10 horas	1,8%
20 horas	9,3%
30 horas	11,2%
40 horas	52,5%
> 40 horas	25,3%

Fonte: Elaborada pelas autoras (2023).

Quanto ao nível de ensino em que os professores atuavam, verificou-se um maior quantitativo de profissionais atuando nos anos iniciais do Ensino Fundamental (65,6%), 43,7% na Educação

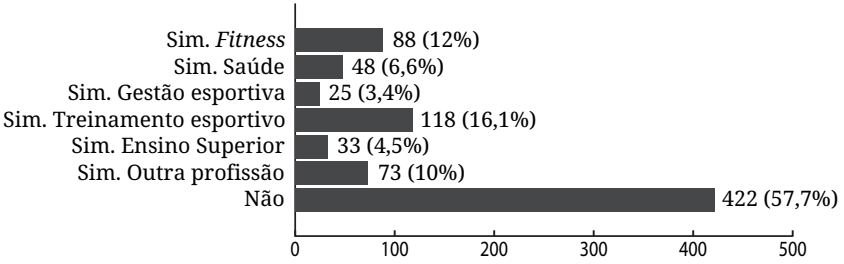
Infantil, 46,3% nos anos finais do Ensino Fundamental, 30,6% no Ensino Médio e 4,9% na Educação de Jovens e Adultos (EJA). Considerando que o Ensino Fundamental é a etapa mais longa da vida estudantil, entende-se que o maior quantitativo de professores atuando nessa etapa de ensino em relação às demais possa ser explicação pela duração dessa fase, que compreende nove anos contínuos, tendo em vista os anos iniciais e finais. Além disso, dados do IBGE (2021b) informam que Santa Catarina tem 49.629 docentes atuando no Ensino Fundamental e 21.278 no Ensino Médio. Apesar de compreender docentes de todas as áreas, esses dados ilustram uma acentuada diferença de atuação nos dois campos.

Sobre a rede de atuação, verificou-se que 70,6% dos participantes apresentam vínculo profissional com a rede municipal de ensino, 39,6% com a rede estadual, 9,8% com a rede privada e 0,3% com a rede federal. Sobre isso, destaca-se que o estado tem um maior número de estabelecimentos que atuam na Educação Básica ofertando o Ensino Fundamental, especificamente 3.123, quando comparado aos que oferecem Ensino Médio, com 1.015 escolas (IBGE, 2021b), o que pode esclarecer a alta porcentagem de professores atuando na rede municipal de ensino – considerando que, entre as responsabilidades dos municípios quando se pensando a Educação, está o fornecimento do acesso ao Ensino Fundamental e à Educação Infantil.

No que diz respeito à atuação em outra área, a maioria dos participantes deste estudo respondeu que não atua em outro cargo (57,7%), 16,1% responderam estar atuando paralelamente com o treinamento esportivo, 12% com a área *fitness*, 6,6% na saúde, 4,5% no ensino superior, 3,4% em cargos de gestão esportiva e 10% em outra profissão (Figura 1). Embora correspondam a 42,3% da amostra total, percebe-se que muitos participantes atuam concomitantemente em outras áreas além da Educação, fato também observado no estudo de Silva (2021) com professores do mesmo estado, con-

tudo a autora destaca que uma minoria dos investigados exercia outro trabalho fora da área da Educação Física.

FIGURA 1 – ATUAÇÃO EM OUTRA ÁREA



Fonte: Elaborada pelas autoras (2023).

Sobre os conhecimentos fundamentais para a atuação, 90,4% dos participantes consideram os específicos da área, 67,3% os complementares, 35,5% os da graduação e 8,3% outros. De fato, vincular a atuação profissional apenas aos saberes da formação inicial não seria o suficiente para atender às diversas demandas presentes nos diferentes contextos de intervenção.

Embora a formação profissional em Educação Física esteja relacionada ao desenvolvimento de conhecimentos, competências e habilidades inerentes à sua prática profissional no desempenho do seu trabalho nos diversos campos de intervenção que se apresentam, a adoção de um conceito abrangente de formação profissional para a área revela uma perspectiva globalizante, centrada na resolução de problemas e na adoção de conteúdos que fundamentem um processo de ensino-aprendizagem significativo (FARIAS; NASCIMENTO, 2012). Nesse sentido, os profissionais precisam buscar complementar e aperfeiçoar os conhecimentos por meio de outras situações de aprendizagem, como as não formais, as quais contemplam cursos mais específicos e de curta duração, e as infor-

mais, baseadas no diálogo com os pares e/ou autodirecionamento para o tema que lhe interessa, sem contar, necessariamente, com a presença obrigatória da certificação (LA BELLE, 1982). Investigações realizadas na área revelam que, para além dos saberes vinculados à formação inicial como subsídio para sua atividade profissional, os professores utilizam as experiências vividas ao longo da vida (SANCHOTENE; MOLINA NETO, 2013; SILVA; BRACHT, 2012).

No tocante ao aperfeiçoamento profissional, foi observada a frequência em que os profissionais buscavam participar de formações e/ou atualizações na área: 37,1% participavam apenas uma vez ao ano, 36,9% duas vezes ao ano, 6,6% uma vez a cada dois anos e uma minoria, especificamente 0,8%, não considerava necessário participar. Outros 15,9% preferiram não responder. É preciso, pois, alertar que os dados evidenciam que 52,5% dos professores trabalhavam 40 horas/aula e 25,3% trabalhavam mais de 40 horas/aula por semana. Considerando o tempo necessário para as outras dimensões da ação docente fora do tempo de aula propriamente dito, isto é, o planejamento, o estudo individual, as reuniões pedagógicas, as correções de provas e trabalhos, entre as demais demandas, Tokuyochi *et al*. (2008) destacam que a sobrecarga de trabalho pode afetar o baixo número de professores que conseguem investir em sua formação continuada, seja esta no tocante de palestras, cursos e ou curso de pós-graduação (*stricto sensu* ou *lato sensu*).

Diante desse cenário, entende-se que há uma baixa procura e pouca participação dos profissionais em cursos de formação. Portanto, há necessidade de as redes de ensino estabelecerem cronogramas de formações continuadas para os seus profissionais, visando aumentar a frequência de participação nesses cursos, além de demonstrar que estes são essenciais e fornecem valorosos contributos ao planejamento e à implementação de conteúdos (SILVA, 2021).

A formação continuada ao longo do desenvolvimento profissional tem o objetivo de atender às necessidades dos profissionais em sua intervenção, buscando aperfeiçoar os conhecimentos e fornecer subsídios para as resoluções de problemas do campo de atuação, além de esclarecer e informar sobre as transformações da área (NASCIMENTO, 1998). Logo, é um processo permanente, que deve ser percebido, além da conquista de certificações, como um meio de contribuição para o desenvolvimento pessoal e profissional (BAHIA, 2016). Diversos estudos reforçam as formações como grandes potencializadores da prática pedagógica (BAHIA, 2016; COPETTI *et al.*, 2012; FARIA *et al.*, 2010; FENSTERSEIFER; SILVA, 2011), pois, além das transformações pessoais e profissionais, melhoram a qualidade do ensino (BAHIA, 2016), impactando a instituição como um todo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Diante das evidências encontradas acerca do perfil e da formação profissional de professores de Educação Física escolar atuantes no estado de Santa Catarina, destaca-se que a maioria dos professores investigados é composta por homens, com faixa etária entre 30 e 39 anos de idade, com formação entre 9 e 15 anos, título acadêmico de especialista e registro ativo no CREF. A grande maioria atua nos anos iniciais do Ensino Fundamental da rede municipal de ensino da região Sul, com carga horária semanal igual ou superior a 40 horas/aula. Observou-se, ainda, que um alto percentual da amostra atua concomitantemente em outras áreas além da Educação Básica, com destaque para o treinamento esportivo.

Ao identificar o alto índice de profissionais atuantes nas redes municipais e estaduais de ensino, salienta-se a necessidade

de os gestores públicos municipais, estaduais e federais oferecem condições objetivas de valorização aos professores que atuam na Educação Básica, especialmente para que as ações de formação continuada ocorram de maneira a atender às expectativas dos docentes e às suas necessidades pedagógicas.

Embora as evidências encontradas sejam importantes para auxiliar na construção e na consolidação de políticas de valorização da docência na Educação Básica, a continuidade das pesquisas é recomendada para ampliar o número de professores investigados, bem como recomenda-se a utilização de distintos instrumentos de coleta de dados.

Torna-se importante a realização de novos estudos no que se refere às temáticas de conhecimentos, crenças, interesses, aspirações, preocupações e comportamentos dos professores de Educação Física escolar, tendo em vista a elaboração de estratégias que envolvam a formação inicial e continuada, bem como a aprendizagem, o desenvolvimento e a atuação profissional.

REFERÊNCIAS

BAHIA, C. S. A. **Formação continuada em exercício de professores da Educação Física escolar**: contribuições para a prática pedagógica. 2016. 194 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016.

BAHIA, C. S. A. *et al*. Carreira docente na educação básica: percepções de professores de Educação Física escolar do magistério público da Bahia. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 21, n. 2, p. 289-300, abr./jun. 2018.

BRASIL. **Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998**. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Brasília: Presidência da República, 1998. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9696.htm. Acesso em: 29 jun. 2023.

BRASIL. **Resolução nº 218, de 6 de março de 1997**. Brasília: Ministério da Saúde; Conselho Nacional de Saúde, 1997. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/1997/res0218_06_03_1997.html. Acesso em: 29 jun. 2023.

COPETTI, J. *et al*. Conhecimento dos professores de Educação Física para abordagem do tema saúde em suas aulas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 20, n. 4, p. 26-33, 2012.

COSTA, C. A importância do registro profissional. **CREF2/RS em Revista**, Porto Alegre, ano VI, n. 19, p. 24-25, jan./mar. 2018.

FARIA, B. A *et al*. Inovação pedagógica na Educação Física: o que aprender com práticas bem sucedidas? **Ágora para la Educación Física y el Deporte**, Rioja, v. 12, n. 1, p. 11-28, 2010.

FARIAS, G., NASCIMENTO, J. Construção da identidade profissional: metamorfoses na carreira docente em Educação Física. *In*: NASCIMENTO, J.; FARIAS, G. (ed.). **Construção da identidade profissional em Educação Física**: da formação à intervenção. v. 2. Florianópolis: Udesc, 2012. p. 61-79.

FARIAS, G. O. *et al*. Ciclos da trajetória profissional na carreira docente em Educação Física. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 2, p. 441-454, abr./jun. 2018.

FARIAS, G. O. **Percurso profissional dos professores de Educação Física**: rumo à prática pedagógica. 2000. 129 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

FENSTERSEIFER, P. E.; SILVA, M. A. Ensaiando o "novo" em Educação Física escolar: a perspectiva de seus atores. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 1, p. 119-134, jan./mar. 2011.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Cidades e estados**: Santa Catarina. Rio de Janeiro: IBGE, 2021b. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/sc.html. Acesso em: 18 nov. 2022.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Santa Catarina**: panorama. Rio de Janeiro: IBGE, 2021a. Disponível em: https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sc/panorama. Acesso em: 20 abr. 2023.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Santa Catarina**: pesquisas. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sc/pesquisa/37/0. Acesso em: 18 nov. 2022.

INEP – INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. **Censo da Educação Básica Estadual 2020**. Brasília: Inep, 2021.

LA BELLE, T. J. Formal, nonformal and informal education: a holistic perspective on lifelong learning. I**nternational Review of Education**, Hamburg, v. 28, n. 2, p. 159-175, 1982.

LOPES, J. C. *et al*. Lutas na Educação Física escolar: metodologia através dos parâmetros curriculares nacionais – PCNs. R**evista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 33, n. 3, p. 401-412, jul./set. 2019.

NASCIMENTO, J. V. **A formação universitária em Educação Física**: uma abordagem sobre o ambiente percebido e auto-percepção de competência profissional de formandos brasileiros e portugueses. 1998. 380 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade do Porto, Porto, 1998.

REZER, R.; MADELA, A.; DAL-CIN, J. Apontamentos sobre o ingresso na carreira docente: possibilidades para o campo da Educação Física. *In*: CONCEIÇÃO, V. J. S.; FRASSON, J. S. **Textos e contextos sobre o trabalho do professor de Educação Física no início da docência**. Porto Alegre: Sulina, 2016. p. 65-84.

SANCHOTENE, M. U.; MOLINA NETO, V. Rotinas, estratégias e saberes de professores de Educação Física um estudo de caso etnográfico. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 447-458, jul./set. 2013.

SILVA, J. **Planejamento e implementação dos conteúdos da Educação Física escolar**: percepção de professores do Ensino Fundamental. 2021. 317 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2021.

SILVA, M. S.; BRACHT, V. Na pista de práticas e professores inovadores na Educação Física escolar. **Kinesis**, Santa Maria, v. 30, n. 1, p. 80-94, jan./jun. 2012.

TOKUYOCHI, J. H. *et al*. Retrato dos professores de Educação Física das escolas estaduais do estado de São Paulo. **Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 4, p. 418-428, out./dez. 2008.

ARTIGOS DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

(IN)ATIVIDADE FÍSICA: UM COMPORTAMENTO INTRÍNSECO HUMANO? UM ENSAIO BASEADO EM TEORIAS EMERGENTES

Fábio Hech Dominski [1]
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Willian Arins Medeiros [2]
Universidade da Região de Joinville (Univille)

Guilherme Torres Vilarino [3]
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

INTRODUÇÃO

Apesar de o crescente corpo de evidências científicas apresentar dados consistentes sobre os benefícios da atividade física para a saúde humana (WARBURTON; BREDIN, 2017), isso não tem sido suficiente para manter as pessoas fisicamente ativas. Dados de estudos populacionais mostram que 27,5% dos adultos (pesquisa com 1,9 milhão de pessoas) e 81% dos adolescentes (pesquisa com 1,6 milhão de pessoas) são fisicamente inativos (GUTHOLD *et al*., 2018; GUTHOLD *et al*., 2020).

De fato, existe e já existia antes da covid-19 uma pandemia de inatividade física, que é caracterizada pela insuficiência em praticar atividades físicas e não necessariamente por comportamento sedentário: este é o tempo gasto em posições com baixo gasto energético, como sentado, deitado ou reclinado, sendo o último outro constructo, mas que diversas vezes é confundido.

A combinação da inatividade física com o elevado comporta-

[1] *CREF 017388-G/SC. E-mail para contato: fabio.dominski@udesc.br*
[2] *Graduando em Educação Física.*
[3] *CREF 017467-G/SC. E-mail para contato: guilherme.vilarino@udesc.br*

mento sedentário é nociva à saúde (KATZMARZYK *et al*., 2019). Uma em cada seis mortes ocorre devido à inatividade física, sendo ela a quarta principal causa de morte no mundo (OMS, 2010). Com esforços de promoção de atividade física, consegue-se aumentar o conhecimento das pessoas sobre os benefícios da atividade física, porém a população, mesmo consciente desses benefícios, tem falhado em converter intenções em ações, não realizando atividade física regularmente (MALTAGLIATI *et al*., 2022).

Parece que o modelo educacional médico que orienta "atividade física faz bem para a saúde, então faça" não é suficiente. É preciso reconhecer que é improvável que os benefícios esperados para a saúde influenciem a favor da atividade física em detrimento de alternativas sedentárias (MALTAGLIATI *et al*., 2022). O comportamento de saúde não se baseia apenas no processamento reflexivo de informações (SCHINKOETH; ANTONIEWICZ, 2017).

A tomada de decisão na escolha entre uma sessão de exercícios, como correr ao ar livre, ou uma alternativa sedentária, como assistir à televisão, implica pesar os potenciais benefícios e os custos, tanto da opção ativa quanto da sedentária. O que os pesquisadores têm aprofundado é que, quando a única razão da pessoa para ser fisicamente ativa está relacionada aos possíveis benefícios para a saúde, há baixo valor subjetivo atribuído à atividade e pode ser improvável que a opção ativa seja selecionada (MALTAGLIATI *et al*., 2022). Aliado a isso, tem-se a reconhecida tendência humana em economizar energia quando o movimento não é necessário, pois se evolui de tal maneira. Os antepassados humanos faziam atividades físicas para sobrevivência, mas também permaneciam em comportamento sedentário, visando à economia de energia (LIEBERMAN, 2020).

Diante dessa breve explicação, imagine a seguinte situação: após uma semana exaustiva de trabalho, no fim de semana você recebe um convite para praticar esportes com seus amigos, porém

tinha planejado relaxar e descansar no conforto de sua casa. Como você reage? Qual atividade você escolherá realizar? Essa parece uma decisão simples, pois você já passou por situações semelhantes centenas de vezes, entretanto sua tomada de decisão envolve questões complexas.

Pesquisadores têm demostrado que existem fatores determinantes para o comportamento de atividade ou inatividade física, que passam por um modelo duplo de avaliação da situação composto por processos automáticos e controlados. Esse modelo consiste em teorias, chamadas de teorias de modelo duplo, e fornecem estrutura para possíveis relações entre avaliações automáticas da situação e o comportamento. Neste ensaio, serão discutidas algumas teorias que explicam os motivos de as pessoas se exercitarem ou não.

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

Nos últimos anos, foram observadas vastas tentativas de promoção de atividade física, especialmente de exercícios físicos, contudo a estratégia baseada em discursos com o intuito de aumentar a motivação e impactar o comportamento das pessoas não tem sido efetiva. Apesar disso, essa abordagem é muito difundida entre os profissionais, sendo muito utilizada nas redes sociais. Tal abordagem pode até ajudar a iniciar o comportamento, mas não é forte o suficiente para manter o indivíduo na mesma atividade por muito tempo. Por isso, entender as últimas teorias e pesquisas se faz necessário; o Profissional de Educação Física (PEF) não pode ser um mero repetidor: ele tem que basear sua prática em evidências científicas atuais, para, de fato, impactar a vida da pessoa que procura seu serviço.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2018) realizou um

plano de ação global com o objetivo de reduzir em 15% os níveis de inatividade física e promover estilos de vidas mais ativos até 2030. O plano traz destaque para os ambientes, visando promover ambientes mais atrativos para a prática de atividades físicas, bem como garantir segurança nesses lugares. Essa preocupação da OMS demonstra que os espaços públicos têm uma importância significativa na tomada de decisão dos indivíduos para essa prática ou não.

A Psicologia do Esporte e Exercício é uma área que tem crescido no Brasil nos últimos anos (DOMINSKI *et al*., 2018; VILARINO *et al*., 2017), contudo ainda é pouco abordada nos cursos de Graduação, o que pode justificar a falta de conhecimento de alguns profissionais sobre teorias consolidadas que destacam a importância da reflexão e da racionalidade para alcançar a mudança de comportamento, como a teoria da autodeterminação, a teoria cognitivo-social, o modelo transteórico e a teoria do comportamento planejado (BRAND; EKKEKAKIS, 2021). Essas são teorias de valor de expectativa de motivação para atividade física e dependem da racionalidade do comportamento humano, com elevada ênfase nos processos cognitivos de automonitoramento, metas, *feedback* e crenças, em detrimento de pouca ênfase nos processos afetivos (CONROY; BERRY, 2017).

Apesar do interesse crescente de entender como alterar o comportamento sedentário por algo mais ativo e entender de que maneira a qualidade da motivação pode influir no comportamento (NTOUMANIS, 2023), observa-se que, na Psicologia do Exercício, as últimas duas décadas têm sido dominadas por modelos teóricos que são baseadas em estruturas sociocognitivas e humanísticas/organísmicas, as quais têm a mudança de comportamento como um processo unidirecional, em que a atividade é feita baseada em objetivos mentalmente imaginados como “ir para a academia” (TIMME; BRAND; RABOLDT, 2023). No entanto, outros paradigmas têm sido apresentados, buscando entender mais sobre determinantes psico-

lógicos reflexivos e compreendendo os processos psicológicos que participam da escolha de ser fisicamente ativo (TIMME; BRAND; RABOLDT, 2023).

Considerando o exposto, quais são os principais pensamentos do indivíduo prestes a tomar uma decisão? Quais modelos teóricos explicam o comportamento de atividade ou inatividade física? Assim, o objetivo do presente texto é refletir sobre o comportamento de atividade e inatividade física baseado em teorias emergentes.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

A seguir, será descrita e destacada a importância de experiências agradáveis nos exercícios por meio de respostas afetivas positivas. Considerando a necessidade de um olhar mais amplo e abrangente para o complexo e multifatorial do comportamento de atividade e inatividade física, foram tomadas como base para responder às questões levantadas duas teorias à luz da Psicologia do Exercício: a de minimização de esforço (CHEVAL; BOISGONTIER, 2021) e a afetivo-reflexiva (BRAND; EKKEKAKIS, 2018). Além disso, elas são discutidas com o modelo de tomada de decisão (MALTAGLIATI *et al*., 2022).

TEORIA DE MINIMIZAÇÃO DE ESFORÇO

A teoria de minimização de esforço, desenvolvida por Boris Cheval e Matthieu P. Boisgontier (2021), fornece uma estrutura teórica para explicar por que muitos indivíduos que pretendem ser fisicamente ativos não conseguem transformar essas intenções em ação.

As “deixas” ou os “gatilhos” relacionados ao movimento, como um convite para treinar, são percebidos como esforço e este é pro-

cessado como um custo, ou seja, um objeto aversivo a ser evitado ou minimizado. Essa tendência seria natural, pois, de acordo com o processo evolutivo padrão da humanidade, sempre houve o comportamento de evitar gastos energéticos considerados desnecessários e isso pode entrar em conflito com considerações racionais sobre o movimento. Entender isso pode alterar todo o panorama em relação às pessoas com dificuldades em levantar-se do sofá, pois elas não podem ser consideradas preguiçosas.

Algumas evidências indicam que os humanos evoluíram para fazer atividade física moderada de forma regular, principalmente a de endurance (LIEBERMAN, 2015), como caminhadas e corridas de longa distância no calor, escavação, transporte e lançamentos. Considerando que a energia obtida dos alimentos era limitada, aspecto diferente dos dias atuais para a maioria das pessoas no mundo, evolui-se de modo a evitar esforços e gastos energéticos desnecessários (LIEBERMAN, 2015). Nesse sentido, ao mesmo tempo que se evolui para o movimento (atividade física), também se faz para economizar energia (sedentarismo).

Atualmente, o estilo de vida não exige atividade física para sobrevivência, pelo menos não em curto prazo. Há mínima necessidade de movimento em diversas atividades, pois rapidamente e com mínimo esforço pode-se pedir, via aplicativos de celular, transporte, comida e até parceiros para relações afetivas (DOMINSKI, 2021). Por conta disso, o fenômeno do exercício físico surge como uma alternativa de atividade física, principalmente com fins de remédio. Assim, se industrializa, medicaliza e comercializa o exercício físico. Portanto, de acordo com Lieberman (2020), caso se queira promover o exercício efetivamente, tem-se que reconhecer que se engajar em atividade física voluntária visando à saúde e à boa forma (aptidão física) é um comportamento bizarro, moderno e opcional.

Nesse contexto, ao levar em consideração a teoria de mini-

mização de esforço (CHEVAL; BOISGONTIER, 2021), pode-se supor um forte viés inicial para escolher alternativas sedentárias frente a opções ativas. Por outro lado, a teoria afetivo-reflexiva traz uma variável interessante: a resposta automática, a partir de um estímulo, como algo aprendido, ou seja, um indivíduo que aprendeu a gostar de fazer exercícios poderá trazer um viés positivo inicial que favoreça a opção ativa de se exercitar.

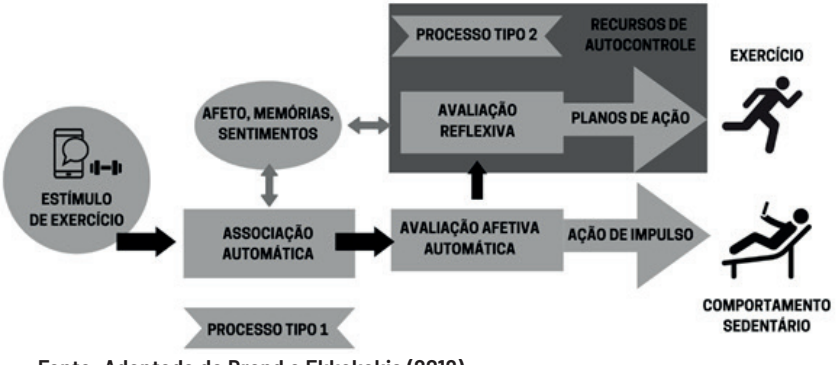
TEORIA AFETIVO-REFLEXIVA

A teoria afetivo-reflexiva, desenvolvida por Panteleimon Ekkekakis e Ralf Brand (2018), é um modelo de processo duplo de predição de comportamento relacionado à saúde que assume que os estímulos acionam associações automáticas e uma avaliação afetiva automática do exercício (processo tipo 1). Uma avaliação afetiva automática é a atribuição autônoma de valor positivo (associação com prazer) ou negativo (associação com desprazer) a um estímulo, muito baseada nas experiências afetivas passadas da pessoa com o exercício. Essas associações automáticas de uma pessoa com exercícios dependem de associações mentais entre o conceito de "exercício" e outros conceitos semânticos na memória (EKKEKAKIS; BRAND, 2019). Por exemplo, uma pessoa que associa exercícios com experiências ruins que ocorreram durante a Educação Física, nos tempos de escola, pode ter o processo tipo 1 alterado negativamente.

Em revisão sistemática sobre o tema, foi demonstrado que indivíduos com associações automáticas positivas com o exercício apresentaram mais comportamento de exercício, já o maior comportamento de exercício foi associado a associações automáticas mais positivas (SCHINKOETH; ANTONIEWICZ, 2017). Assim, a avaliação afetiva automática, que é rápida e exige pou-

cos recursos cognitivos, serve como base para uma avaliação reflexiva controlada (processo tipo 2), que é mais lenta e pode ocorrer se houver recursos de autocontrole disponíveis, sob uso da memória de trabalho, conforme demonstrado na Figura 1.

FIGURA 1 – TEORIA AFETIVO-REFLEXIVA



Fonte: Adaptada de Brand e Ekkekakis (2018).

A experiência, os sentimentos e os pensamentos relacionados ao exercício influenciam se a pessoa se submeteria a uma tensão física semelhante à experimentada anteriormente durante o exercício. Nesse sentido, se houver uma avaliação afetiva negativa do exercício, ela atuará como uma força restritiva que pode neutralizar qualquer comportamento cognitivo positivo. Por outro lado, uma valoração afetiva positiva gera uma força motriz e, assim, torna mais provável que a pessoa mude seu estado atual de inatividade física. Mas de fato existe um conflito momentâneo antes que uma escolha seja feita (TIMME; BRAND; RABOLDT, 2023).

A teoria afetivo-reflexiva traz implicações de avaliações afetivas momentâneas para ações e escolhas relacionadas ao exercício, sendo alguns de seus diferenciais: o foco no papel do afeto e da automaticidade e a conexão explícita ao que se sabe sobre as experiências agradáveis e desagradáveis que ocorrem

durante o exercício. Esses elementos podem explicar por que os indivíduos às vezes mantêm impensadamente seu estado atual de inatividade física. A teoria afetivo-reflexiva sugere que a emoção imediata envolvida com a atividade física exerce um impulso crítico na escolha do indivíduo (WOESSNER *et al*., 2021).

Caso se almeje a mudança de comportamento das pessoas frente à atividade física, é preciso fazê-las entender seus benefícios, de modo que ela valorize sua saúde e os comportamentos necessários para sustentá-la. No entanto, é preciso urgentemente considerar a resposta afetiva, que é emocional e imediata ao estímulo, pois deve-se criar mais prazer percebido do que a alternativa da inatividade (WOESSNER *et al*., 2021).

O QUE AS PESQUISAS BASEADAS NESSAS PERSPECTIVAS TEÓRICAS APRESENTAM?

Brand e Schweizer (2015) construíram um questionário para operacionalizar o *link* entre as avaliações automáticas e reflexivas e a decisão comportamental: o questionário de decisões situadas para o exercício, que consiste em 8 situações diferentes e a pergunta: "Você se exercita ou não?", sendo que a escala varia de 1 (definitivamente sim) até 5 (definitivamente não). As situações são:

QUADRO 1 – SITUAÇÕES APRESENTADAS AOS PARTICIPANTES

1. Você está saindo do trabalho e está prestes a ir para a academia. Você ouve que seus colegas planejam sair para tomar alguma bebida. Eles convidam você.
2. Você fez uma anotação mental de que começaria a se exercitar regularmente na academia a partir de hoje. Mas agora você recebe uma ligação de um amigo te convidando para um evento noturno.
3. Depois de um longo dia de trabalho, você acaba de chegar à sua casa e está cansado. No entanto, você planejou ir treinar hoje à noite.
4. Você perdeu o ônibus e chegou tarde à sua casa. Você tem um compromisso mais tarde, à noite, e sente que está ficando sem tempo.

5. Você programou vagamente que ia se exercitar esta noite. Mas um amigo te liga e convida você para ir à festa dele.
6. Você se levanta de manhã para um treino rápido. Mas percebe que há tantas coisas a serem feitas e se pergunta se deve pular o exercício.
7. Você combinou de encontrar seu amigo na academia hoje. Meia hora antes, ele cancela e você fica sozinho dessa vez.
8. Você se sente bem, mas notou que nas últimas semanas ganhou um pouco de peso. Você sabe que o exercício físico pode ajudá-lo a perder peso. Esta noite há a oportunidade de treinar com um amigo na academia.

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

De acordo com os autores, as decisões situadas de exercício estão ligadas às crenças de autoeficácia do indivíduo. Em pesquisa com 74 indivíduos, eles verificaram que, quanto mais positivos forem a atitude afetiva e o impulso para o exercício, maior é a probabilidade de os participantes decidirem a favor do exercício diante de uma alternativa comportamental e maior é a quantidade autorrelatada de exercícios semanais nesse caso (BRAND; SCHWEIZER, 2015). Essas são evidências de que as decisões são influenciadas pela situação que o indivíduo está, a qual é mediada pelos processos automáticos e reflexivos. É enganosa a ideia de que as pessoas simplesmente decidem iniciar se exercitar ou não, pois muitas vezes elas se deparam com a decisão entre opções ativas e alternativas sedentárias e isso influencia o comportamento.

Na mais recente pesquisa publicada até o momento, Timme, Brand e Raboldt (2023) verificaram que, ao testarem 106 estudantes frente às opções ativas ou sedentárias, por meio do rastreamento ocular dos participantes, aqueles que relataram gostar de fazer exercícios foram os mais propensos a selecionar a opção de exercício (65%). A importância do contexto situacional se destaca, pois o comportamento do olhar dos indivíduos estava associado às suas escolhas momentâneas, mas não à avaliação afetiva automática mais geral, à avaliação controlada do exercício nem mesmo ao comportamento autorreferido de exercício.

Considerando a importância das diversas situações que ocorrem na vida e as possíveis escolhas que podem ser feitas, o modelo mais atual é de Maltagliati *et al*. (2022), que destacam a importância de experiências afetivas positivas para a tomada de decisão do indivíduo. Eles justificam, por meio de um modelo, o porquê de as pessoas deverem buscar experiências afetivas positivas em vez de benefícios para a saúde como motivação para exercícios. Nesse modelo, a tomada de decisão é a base, e os recursos de tomada de decisão influenciam as escolhas das pessoas em relação às opções fisicamente ativas. Três aspectos compõem esse modelo: desconto de esforço, desconto de atraso e distorção de crenças.

O desconto de esforço refere-se à diminuição do valor subjetivo de uma recompensa à medida que o esforço necessário para obter a recompensa aumenta. Um exemplo é um praticante que ingressa na academia e percebe resultados no início, aumenta sua massa muscular nos primeiros 3 a 6 meses e depois esse ritmo de evolução reduz e mais esforço será necessário: treinar melhor, alimentar-se melhor, descansar melhor. Segundo Maltagliati *et al*. (2022), como o esforço físico é uma característica intrínseca da atividade física e maior ainda no caso de exercícios, a tendência geral de desvalorizar os resultados associados ao esforço pode diminuir drasticamente o valor subjetivo atribuído aos benefícios da atividade física para a saúde e, consequentemente, dificultar o engajamento das pessoas no comportamento.

O desconto por atraso também implica uma diminuição do valor subjetivo do comportamento, mas devido ao atraso no recebimento da recompensa. Esse efeito de desconto de atraso explica a observação de que as pessoas geralmente preferem uma recompensa menor entregue em curto prazo em relação a uma recompensa maior entregue mais tarde. Nesse sentido, vale a pena observar os efeitos dos exercícios sobre a saúde mental, às vezes nem percebidos, porém imediatos, como o bem-estar durante e pós-

-treino, a melhora do humor, a sensação de energia, o aumento da autoestima via melhor percepção de competência (MIKKELSEN *et al*., 2017).

No entanto, grande parte dos benefícios da atividade física está concentrada em longo prazo e, sendo em um futuro distante, podem ser percebidos como intangíveis – consequentemente, o valor subjetivo dado com comportamento é baixo e insuficiente (MALTAGLIATI *et al*., 2022). Como exemplo, podem ser vistos nas academias indivíduos motivados exclusivamente pelo cunho estético (hipertrofia e/ou emagrecimento), que não veem alterações na composição corporal nas primeiras semanas de treino e, ao atribuir baixo valor subjetivo à atividade por conta da falta de resultados, desistem.

A distorção de crenças refere-se a mecanismos que alteram a maneira como os indivíduos integram as informações disponíveis sobre o estado atual do mundo ou interpretam os eventos observados. Desencadeiam uma propensão para pesquisar, interpretar e reter evidências em favor de opções que já são favorecidas.

A IMPORTÂNCIA DE RESPOSTAS AFETIVAS POSITIVAS NO EXERCÍCIO

Caso se queira aumentar o engajamento dos indivíduos nas atividades físicas, deve haver uma preocupação com as emoções que serão despertadas durante e após a prática, e não apenas com as informações sobre sua importância. Alguns pesquisadores sugerem que o caso do exercício pode representar um cenário análogo ao que foi postulado para indivíduos viciados em drogas ilícitas: por um lado, eles podem ter o conhecimento necessário para entender esse comportamento como prejudicial às suas vidas e até ter formado um compromisso honesto com a mudança de comporta-

mento; porém, por outro lado, as associações agradáveis criadas pelos efeitos das drogas nos centros hedônicos do cérebro criam uma poderosa força contraimpulso que supera qualquer intenção racional de permanecer sóbrio.

No contexto do exercício, por um lado, a maioria dos indivíduos pode estar consciente dos benefícios para a saúde, ter atitudes positivas, considerando-se apta fisicamente para realizar exercícios, mas, por outro lado, pode ser prejudicada por uma combinação de experiências passadas não positivas (ou pior, negativas) com exercícios, o que acontece com algumas pessoas durante a Educação Física escolar ou alguma frustração em uma academia de musculação. Aliadas a isso, estão as experiências agradáveis associadas ao comportamento sedentário, como assistir à televisão ou ficar nas redes sociais (EKKEKAKIS; BRAND, 2019), que geram prazer imediato e competem com a intenção de ser ativo fisicamente.

Jones e Zenko (2021) destacam estratégias para facilitar experiências de exercícios mais prazerosas, classificando em extrínsecas e intrínsecas. As últimas incluem a intensidade do exercício, o último exercício do treino e a escolha da atividade. Selecionar uma modalidade que goste ou que se sinta competente pode ser uma boa medida. Em relação às intensidades, as moderadas nos exercícios estão associadas ao prazer para a maioria das pessoas, correspondendo a uma zona de resposta homogênea. O domínio moderado abrange intensidades de exercício abaixo e até o limiar ventilatório (ou seja, o ponto em que o volume de dióxido de carbono expirado começa a exceder o volume de oxigênio consumido).

Em uma perspectiva evolucionária, os antepassados passavam bastante tempo em atividades de intensidades moderadas, o que os permitia ficar atentos e com sensação de energia constante. Já em intensidades mais elevadas nos domínios pesado e severo, algumas pessoas se sentem bem e outras não no primeiro (zona de resposta variável), já no segundo ocorre uma resposta homogênea,

mas com baixo prazer (EKKEKAKIS; HARTMAN; LADWIG, 2020).

Outra estratégia intrínseca é relativa ao treino e ao último exercício da sessão. Evidências sugerem que a tarefa de finalização é o mais poderoso estímulo afetivo e pode levar a um melhor julgamento de toda a sessão de exercícios (CAVARRETTA; HALL; BIXBY, 2018). Assim, o último exercício do treino deve ser levado em conta durante para a prescrição. Ainda, entre os fatores extrínsecos potenciais para aumentar o prazer no exercício, Jones e Zenko (2021) apontam: ambiente ao ar livre, atividades em grupo e com música.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Este artigo é inovador, pois aborda teorias e modelos recentes em relação ao comportamento de atividade física, superando a abordagem cognitivista que tem sido predominante há décadas.

A inatividade física e a atividade física são comportamentos complexos e multifatoriais, que não podem ser tratados de forma superficial. A partir de uma perspectiva evolucionária para entendimento do movimento humano, tanto a atividade física quanto o comportamento sedentário podem ser considerados comportamentos intrínsecos, porém são vistos como tendências comportamentais concorrentes. Teorias emergentes salientam que a evolução humana aconteceu de forma eficiente (CHEVAL; BOISGONTIER, 2021), realizando tarefas cotidianas com o mínimo de gasto energético possível, garantindo a sobrevivência da espécie. No mundo atual, com comida abundante e fácil acesso a transportes com baixo gasto energético, a atividade física cotidiana foi deixada em segundo plano, exacerbando a necessidade de atividades no tempo de lazer.

Tornar a atividade física como forma de lazer atraente a todos os públicos se torna difícil, uma vez que a sociedade atual desfruta das tecnologias em todas as áreas, inclusive como forma de passar o tempo ocioso, utilizando as mídias sociais. O prazer imediato que estas fornecem ao cérebro tem um peso grande quando o indivíduo tenta transformar a "intenção" em "ação". As respostas afetivas positivas (BRAND; EKKEKAKIS, 2018) provenientes da sensação de prazer ao receber um *"like"* em uma rede social e o prazer após uma partida de futebol com os amigos causam o mesmo efeito no processo de tomada de decisão, conduzindo o indivíduo a comportamentos, que, nesse caso, são opostos: um conduz para o sedentarismo e o outro para a atividade física.

O poder das respostas afetivas positivas na tomada de decisão para a prática de atividade física tem se mostrado uma variável crucial. Tais respostas são associadas ao prazer, à diversão, ao bem-estar e devem ser consideradas para incentivar práticas mais ativas e motivadas. Conscientizações sobre os benefícios dos exercícios físicos na saúde são importantes, mas dificilmente manterão o indivíduo como praticante de alguma modalidade engajado em longo prazo. Focar o incentivo de práticas em que o indivíduo se sinta bem durante, e não apenas no pós-exercício, parece ser uma alternativa interessante para reduzir as taxas de inatividade física. Compreender que o comportamento inativo é resultado de anos de evolução pode alterar a visão das pessoas sobre a atividade física. O sentimento de culpa ou vergonha por faltar a um treino é tratada como uma motivação ruim (NTOUMANIS, 2023), com um baixo potencial de manter o comportamento ativo.

Os PEFs devem, a partir desse entendimento, considerar fatores situacionais como influenciadores no comportamento de seus alunos e clientes, mas, sobretudo, explorar boas experiências na prática de atividade física, por meio de estratégias e recursos para promover respostas afetivas positivas, como prazer e bem-estar.

REFERÊNCIAS

BRAND, R.; EKKEKAKIS, P. Affective-reflective theory of physical inactivity and exercise. **German Journal of Exercise and Sport Research**, Berlin [?], v. 48, n. 6, p. 48-58, 2018.

BRAND, R.; EKKEKAKIS, P. Exercise behavior change revisited: affective-reflective theory. *In*: ZENKO, Z.; JONES, L. (ed.). **Essentials of exercise and sport psychology**: an open access textbook. London [?]: Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology, 2021. p. 62-92.

BRAND, R.; SCHWEIZER, G. Going to the gym or to the movies?: situated decisions as a functional link connecting automatic and reflective evaluations of exercise with exercising behavior. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 37, n. 1, p. 63-73, 2015.

CAVARRETTA, D. J.; HALL, E. E.; BIXBY, W. R. The acute effects of resistance exercise on affect, anxiety, and mood–practical implications for designing resistance training programs. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, Milton Park, v. 12, n. 1, p. 295-324. 2018.

CHEVAL, B.; BOISGONTIER, M. P. The theory of effort minimization in physical activity. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, Indianapolis, v. 49, n. 3, p. 168-178, 2021.

CONROY, D. E.; BERRY, T. R. Automatic affective evaluations of physical activity. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, Indianapolis, v. 45, n. 4, p. 230-237, 2017.

DOMINSKI, F. H. **Exercício físico e ciência**: fatos e mitos. Jaraguá do Sul: Design, 2021.

DOMINSKI, F. H. *et al*. Analysis of scientific production related to sports psychology in sports science journals of Portuguese language. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 29, p. 1-14, 2018.

EKKEKAKIS, P.; BRAND, R. Affective responses to and automatic affective valuations of physical activity: fifty years of progress on the seminal question in exercise psychology. **Psychology of Sport and Exercise**, Hanover, v. 42, p. 130-137, 2019.

EKKEKAKIS, P.; HARTMAN, M. E.; LADWIG, M. A. Affective responses to exercise. *In*: TENENBAUM, G.; EKLUND, R. C. (ed.). **Handbook of Sport Psychology**. Hoboken: John Wiley & Sons, 2020. p. 231-253.

GUTHOLD, R. *et al*. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. **The Lancet Child & Adolescent Health**, London, v. 4, n. 1, p. 23-35, 2020.

GUTHOLD, R. *et al*. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet Global Health**, London, v. 6, p. e1077-1086, 2018.

KATZMARZYK, P. T. *et al*. Sedentary behavior and health: update from the 2018 physical activity guidelines advisory committee. **Medicine & Science Sports Exercise**, Indianapolis, v. 51, n. 6, p. 1227-1241, Jun. 2019.

JONES, L.; ZENKO, Z. Strategies to facilitate more pleasant exercise experiences. **Essentials of exercise and sport psychology**: An open access textbook, p. 242-270, 2021.

LIEBERMAN, D. E. **Exercised**: the science of physical activity, rest and health. London: Penguin, 2020.

LIEBERMAN, D. E. Is exercise really medicine? An evolutionary perspective. **Current Sports Medicine Reports**, Indianapolis, v. 14, n. 4, p. 313-319, 2015.

MALTAGLIATI, S. *et al*. Why people should run after positive affective experiences instead of health benefits. **Journal of Sport and Health Science**, Shangai, v. 11, p. 1-6, 2022.

MIKKELSEN, K. *et al*. Exercise and mental health. **Maturitas**, Oxford, v. 106, p. 48-56, Dec. 2017.

NTOUMANIS, N. The good, the bad, and the ugly of motivation. *In*: BONG, M.; REEVE, J.; KIM, S-I. (ed.). **Motivation science**: controversies and insights. Oxford: Oxford University Press, 2023. p. 117-122.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Plano de ação global para atividade física 2018-2030**: mais pessoas ativas para um mundo mais saudável. Genebra: OMS, 2018.

SCHINKOETH, M.; ANTONIEWICZ, F. Automatic evaluations and exercising: Systematic review and implications for future research. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 8, p. 1-19, Dec. 2017.

TIMME, S.; BRAND, R.; RABOLDT, M. Exercise or not? An empirical illustration of the role of behavioral alternatives in exercise motivation and resulting theoretical considerations. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 14, n. 75, p. 1-10, Feb. 2023.

VILARINO, G. T. *et al*. Análise dos grupos de pesquisa em psicologia do esporte e do exercício no Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 39, p. 371-379, out./dez. 2017.

WARBURTON, D. E. R.; BREDIN, S. S. D. Health benefits of physical activity. **Current Opinion in Cardiology**, Ottawa, v. 32, n. 5, p. 541-556, Sep. 2017.

WOESSNER, M. N. *et al*. The evolution of technology and physical inactivity: the good, the bad, and the way forward. **Frontiers in Public Health**, Lausanne, v. 9, p. 1-7, May 2021.

COMPARAÇÃO DO PERFIL DE ESTILO DE VIDA ENTRE HOMENS E MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA REGIÃO DE JOINVILLE-SC

Pedro Jorge Cortes Morales [1]
Universidade da Região de Joinville (Univille)

Giovanna Motta [2]
Universidade da Região de Joinville (Univille)

Eduarda Eugenia Dias de Jesus [3]
Universidade da Região de Joinville (Univille)

INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico vem causando transformações nos diferentes segmentos de rotina das pessoas, da mesma forma nas opções de lazer, constituindo redução dos espaços livres e inserção de aparelhos que poupam esforço, tais como assistir à televisão, usar computadores ou *videogames*, mexer no celular, utilizar automóveis, entre outros mecanismos que reduzem a energia muscular do indivíduo (FIGUEIREDO, ROSA; ARCHER, 2016).

Além da tecnologia, podem ser destacadas, nas últimas décadas, muitas pessoas desinformadas com os efeitos, em médio e longo prazos, da prática de atividades físicas regulares, da nutrição equilibrada, entre outros comportamentos relacionados ao estilo de vida (PAZ *et al*., 2017).

O estilo de vida tem relação direta com os hábitos que fazem

[1] *Doutor e docente do curso de Educação Física. CREF 00533-G/SC. E-mail para contato: pedromorall@gmail.com*

[2] *Graduada de Educação Física. E-mail para contato: motta.giovanna2016@gmail.com*

[3] *Graduanda em Educação Física. E-mail para contato: eduardaeugenia3@gmail.com*

parte do dia a dia de qualquer indivíduo, os quais podem influenciar o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional de homens e mulheres (FERRARI *et al.*, 2017).

Quando se olha para os gêneros, entende-se a diferença, fisiologicamente, que pode impactar as escolhas de hábitos/atitudes. Zhang e Yen (2015) mostram que existem diferenças de gênero nos fatores sociodemográficos, como idade, salário, educação, situação de emprego e condição de saúde mental. Como complemento, Amagasa *et al.* (2017) comentam que os homens, geralmente, são considerados mais ativos fisicamente, nas atividades físicas moderadas a vigorosas, do que as mulheres.

O ritmo de vida acelerado vem provocando uma rotina desgastante nas mulheres, o que tem influenciado o estilo de vida delas. Nesse sentido, é fundamental compreender e buscar pelos cuidados à saúde, prevenindo certas doenças e contribuindo na melhoria da imagem corporal e do bem-estar (MARTINS; VIANA; MATTOS, 2017).

Além disso, nem todos os homens costumam ter tempo para se cuidar, o que pode prejudicar os hábitos de vida. O estudo de Teixeira e Cruz (2016) expõe que os homens são resistentes, não se preocupam com a saúde devido a sentimentos de vergonha e prioridades de vida, gerando obstáculo para esse gênero. Dessa forma, torna-se urgente ampliar as mudanças nas estratégias de promoção e prevenção da saúde, principalmente para que os homens possam buscar os serviços de saúde, despertando e alertando sobre os cuidados pessoais (BOTTON; CÚNICO; STREY, 2017).

Os fatos mencionados são de extrema importância para qualquer indivíduo e, como complemento, pode-se destacar as academias que oferecem musculação como um ambiente propício para um estilo de vida saudável, uma vez que auxiliam na redução de comportamentos de risco e desenvolvem estratégias pertinentes na melhoria da saúde física e mental da população

(PEDROSA *et al.*, 2016).

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

Diante desse contexto, torna-se necessário analisar se o tempo de exercício físico influencia o estilo de vida dos indivíduos. A comparação entre os gêneros é uma forma de compreender as prioridades e as necessidades. Por meio dos resultados, é possível desenvolver mecanismos de acordo com o propósito individual e coletivo.

Por esse motivo, o presente estudo tem por objetivo comparar o perfil de estilo de vida entre homens e mulheres praticantes de musculação em Joinville-SC.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

Este estudo se caracteriza como modelo transversal e descritivo. A amostra estudada foi composta por 172 sujeitos, sendo 81 homens e 91 mulheres, matriculados em três academias de Joinville. A média de valores das academias é de R$ 149,66, sendo que duas se classificam como de baixo custo e uma de alto custo. Dos praticantes, 49 são da academia 1 (AC-1), 62 da academia 2 (AC-2) e 61 da academia 3 (AC-3).

O instrumento foi organizado na plataforma Google Forms, sendo aplicado o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual (Pevi), dos autores Nahas, Barros e Francalacci (2000), com 15 questões fechadas, divididas em 5 componentes: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse.

A escala de classificação das respostas foi realizada na qual: zero [0] significa absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; um [1] às vezes corresponde ao seu comportamento; dois [2]

quase sempre verdadeiro ao seu comportamento; três [3] a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia ou faz parte do seu estilo de vida.

Além disso, foram feitas perguntas para caracterizar a amostra em relação a: gênero, idade, peso, estatura, escolaridade, estado civil, academia que frequenta, se é mais perto de casa ou do trabalho, o tempo em meses e o horário que frequenta.

Os critérios de inclusão foram as mulheres e os homens que estivessem: matriculados e praticando musculação em uma das três academias selecionadas; na faixa etária a partir dos 18 anos; no mínimo, há 6 meses nessa modalidade.

Como veículo de distribuição, foi utilizado o meio virtual a partir dos aplicativos de redes sociais, como WhatsApp e Instagram. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antecedeu as questões de pesquisa e, para os participantes poderem responder ao formulário com as afirmativas, seria necessário consentir a participação. Esse instrumento tinha aproximadamente 10 minutos para a sua conclusão, sendo de rápida leitura e compreensão. Foram utilizados os dados dos questionários preenchidos adequadamente e os demais foram excluídos.

As informações coletadas foram analisadas por meio da estatística descritiva (média e desvio-padrão) e frequência, organizadas e disponibilizadas em uma planilha do *software* Microsoft Excel.

O tratamento estatístico foi realizado por intermédio do programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25.0. O teste de normalidade utilizado foi o Shapiro-Wilk. A partir da não normalidade dos dados, foi aplicado o teste de correlação de Spearman. Nesse sentido, o valor de $p<0,05$ foi considerado significativo.

Este estudo passou pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Região de Joinville (Univille), sob

Parecer nº 5.054.127. Em relação aos resultados, é possível observar que, neste estudo, participaram 52,90% (n=91) mulheres e 47,09% (n=81) homens. Foram avaliados indivíduos de três academias (AC-1, AC-2 e AC-3) de Joinville, sendo que 28,48% (n= 49) eram da AC-1, 36,04% (n= 62) da AC-2 e 35,46% (n= 61) da AC-3.

Na AC-1, responderam 32,96% (n=30) mulheres e 23,45% (n=19) homens; na AC-2, foram 34,06% (n=31) mulheres e 38,27% (n=31) homens; na AC-3, eram 32,96% (n=30) mulheres e 38,27% (n= 31) homens.

Conforme a Tabela 1 a seguir, é possível observar os valores das variáveis: idade (anos), estatura (m), peso total (kg), IMC (kg/m^2) e tempo (meses) que pratica musculação.

TABELA 1 – CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

PARTICIPANTE	VARIÁVEIS	MÉDIA	DESVIO-PADRÃO
Mulher	Idade (anos)	31,92	10,53
	Peso (kg)	63,72	10,35
	Estatura (m)	1,63	0,06
	IMC (kg/m^2)	23,85	3,47
	Tempo de prática (meses)	60,31	72,88
Homens	Idade (anos)	30,54	9,16
	Peso (kg)	83,31	13,73
	Estatura (m)	1,76	0,07
	IMC (kg/m^2)	26,57	3,44
	Tempo de prática (meses)	66,74	73,89

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Em relação à idade, descobriu-se que 54,07% (n=93) sujeitos estavam na faixa etária de 18 a 29 anos, 41,27% (n=71) de 30 a 49 anos e 4,66% (n=8) de 50 a 64 anos. Olhando para as mulheres, 48,35% (n=44) estavam entre 18 e 29 anos; 45,05% (n=41) entre 30 e 49 anos; e 6,59% (n=6) entre 50 e 64 anos. Os homens revelaram que 9,87% (n=8) estavam entre 18 e 29 anos; 87,65% (n=71) entre 30 e 49 anos; e 2,49% (n=2) entre 50 e 64 anos.

Os tempos que o participante praticava musculação, para as mulheres, foram: de 6 a 11 meses, 28,57% (n=26); de 1 a 5 anos, 36,26% (n=33); de 6 a 9 anos, 14,28% (n=13); e mais de 10 anos, 20,87% (n=19). Os homens apresentaram entre 6 e 11 meses, 24,69% (n=20); entre 1 e 5 anos, 39,50% (n=32); entre 6 e 9 anos, 18,51% (n=15); e mais de 10 anos, 17,28% (n= 14).

Na escolaridade e no estado civil dos participantes, é possível analisar os resultados na Tabela 2: com alta frequência, alunas com Ensino Superior (34,06%) e solteiras (45,05%); já os alunos se encontraram com Ensino Superior incompleto (29,62%) e solteiros (67,90%).

TABELA 2 – ESCOLARIDADE E ESTADO CIVIL DA AMOSTRA

	MULHERES	HOMENS
ESCOLARIDADE	%	%
Ensino Fundamental completo	1,09	0
Ensino Médio completo	0	22,22
Ensino Médio incompleto	19,7	0
Ensino Superior	4,39	25,92
Ensino Superior incompleto	34,06	29,62
Pós-Graduação	15,38	17,28
Mestrado	1,09	1,23
Doutorado	3,29	1,23
Técnico	1,09	2,46
ESTADO CIVIL	%	%
Solteiro	45,05	67,90
Casado	35,16	22,22
Viúvo	1,09	0
Separado	4,39	2,46
Divorciado	6,59	4,93
União estável	7,69	1,23
Não respondeu	0	1,23

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Foi questionado se a musculação fica perto de casa, do traba-

lho ou em ambos e, para as mulheres, ficava perto de casa, 53,33% (n=48); do trabalho, 23,33% (n=21); de ambos, 23,33% (n=21). Para os homens, ficava perto de casa, 61,25% (n=49); do trabalho, 26,25% (n= 21); de ambos, 13,75% (n=11). Uma mulher (1,09%) e um homem (1,23%) não responderam a essa questão.

Ademais, investigou qual é o horário que os participantes escolheram para treinar (matutino, vespertino ou noturno). Nesse caso, 42,85% (n=39) das mulheres e 28,39% (n=23) dos homens praticavam no período matutino; no vespertino, praticavam 23,07% (n=21) das mulheres e 22,22% (n= 18) dos homens; no noturno, praticavam 31,86% (n=29) das mulheres e 39,5% (n=32) dos homens. Duas mulheres (2,19%) e oito homens (9,87%) não responderam a essa questão.

Na Tabela 3, é possível analisar os resultados do questionário do Pevi das mulheres e dos homens, por meio do número absoluto e da porcentagem, mostrando que as mulheres tiveram um *score* positivo para os componentes Comportamento preventivo e Relacionamento social. Já os homens tiveram um *score* negativo apenas para o componente Nutrição.

TABELA 3 – RESULTADO DO PEVI

MULHERES (%)					
Componentes	**Questões**	**0**	**1**	**2**	**3**
Nutrição	a b c	5,49 10,98 5,49	29,67 36,26 23,07	28,57 30,76 18,68	33,26 21,97 52,74
Atividade física	d e f	6,59 1,09 14,28	20,87 4,39 30,76	18,68 12,08 25,27	53,84 82,41 29,67
Comportamento preventivo	g h i	14,28 16,48 1,09	12,08 15,38 12,08	26,37 9,89 2,19	47,25 58,24 84,61

MULHERES (%)					
Componentes	**Questões**	**0**	**1**	**2**	**3**
Relacionamento social	j k l	1,09 2,19 9,89	5,49 28,57 27,47	16,48 21,97 25,27	76,92 47,25 37,36
Controle de estresse	m n o	12,08 7,69 6,59	26,37 38,46 16,48	16,68 28,57 28,57	42,85 25,27 48,35
HOMENS (%)					
Componentes	**Questões**	**0**	**1**	**2**	**3**
Nutrição	a b c	16,4 7,4 9,87	38,27 43,2 8,64	20,98 25,92 23,45	24,69 23,45 58,02
Atividade física	d e f	2,46 2,46 6,17	11,11 2,46 40,74	20,98 13,58 9,87	65,43 81,48 43,2
Comportamento preventivo	g h i	18,51 12,34 0	20,98 18,51 12,34	17,28 17,28 7,4	43,2 50,61 80,24
Relacionamento social	j k l	1,23 3,7 4,93	2,46 16,04 18,51	27,16 22,22 28,39	67,9 58,02 48,14
Controle de estresse	m n o	8,64 6,17 3,7	17,28 28,39 22,22	11,11 23,45 25,92	62,96 41,97 48,14

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Conforme a Tabela 4, é possível analisar a correlação dos resultados entre algumas questões do Pevi: tanto para as mulheres quanto para os homens, a correlação foi moderada.

TABELA 4 – CORRELAÇÃO DOS RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO

Gênero	COMPONENTES (LETRA DO QUESTIONÁRIO)	r*
Mulheres	Relacionamento social (l) e Controle de estresse (o) Comportamento preventivo (g) e Controle de estresse (m)	0,43 0,40
Homens	Nutrição (a) e Comportamento preventivo (g) Relacionamento social (J) e Controle de estresse (N)	0,44 0,44

***Correlação moderada. Fonte: Elaborada pelos autores (2023).**

Para o gênero feminino, foi possível observar que o Relacionamento social e o Comportamento preventivo se correlacionaram com o Controle de estresse. Já para os homens, foi possível observar que a Nutrição se correlacionou com o Comportamento preventivo, bem como o Relacionamento social se correlacionou com o Controle de estresse.

DISCUSSÃO

Este trabalho teve como eixo central comparar o perfil do estilo de vida entre homens e mulheres praticantes de musculação de Joinville, visto que a diferença de gênero é um fator que precisa ser discutido para que ambos possam usufruir das benesses que o exercício físico pode trazer, melhorando os hábitos do cotidiano e contribuindo, nesse caso, para a saúde.

A média de idade foi na faixa etária de 30 anos para ambos os gêneros, sendo que a frequência mostra que as mulheres estão na faixa etária entre 18 e 29 anos e os homens entre 30 e 49 anos. No estudo de Ahtiainen *et al*. (2016), os homens e as mulheres que praticam musculação têm idade entre 19 e 78 anos. Diante disso, compreende-se que, diante dos resultados, a musculação é um ambiente que aceita, principalmente, a idade a partir dos 18 anos.

Na presente pesquisa, o IMC foi de 26 kg/m² para os homens,

classificando-os com excesso de peso, de acordo com a World Health Organization (WHO, 1998), e as mulheres com 23 kg/m², classificando-as com peso normal. Em contrapartida, no estudo de Prawiradilaga *et al*. (2022), participaram 9 mulheres com IMC de 26,3 (kg/m²). Na pesquisa de Silveira *et al*. (2018), os resultados mostraram que, dos 52 participantes do gênero masculino, se classificaram 59,62% com sobrepeso e 56,25% do gênero feminino.

O tempo de prática foi de 5 anos para as mulheres e 5 anos e 6 meses para os homens, em que de 1 a 5 anos foi de 36,26% para as mulheres, e 39,5% para os homens. Além disso, encontrou-se que as mulheres praticam musculação no período matutino, e os homens no período noturno. Por outro lado, o estudo de Daniel (2019) afirma que os participantes praticam musculação no período noturno (57,3%) e com mais de 6 anos de prática (33,3%). O tempo de prática alto pode ser afirmado de acordo com os achados de Baldissera *et al*. (2017), ao declararem que, ao longo da prática, os indivíduos percebem os benefícios e se modificam à medida que os treinos evoluem, reconhecendo o prazer que a prática da musculação apresenta. Em alternativa, a permanência extensa na musculação pode estar relacionada com a localização, uma vez que, para as mulheres e os homens do presente estudo, a musculação fica perto de casa, optando, assim, pelo melhor horário.

No que se refere à escolaridade, as mulheres tinham Graduação, e os homens ainda estavam completando. A literatura mostra que as mulheres são, na maioria, de alta escolaridade e, consequentemente, é suposto que indivíduos com grau de instrução elevado apresentam uma maior conscientização da importância da prática de exercícios físicos (TAFARELLO *et al*., 2015).

Ao se deparar com os resultados do questionário no gênero masculino, os componentes apresentam ótimas pontuações, mostrando que os homens têm, atualmente, um excelente estilo de vida. Certifica-se isso com os achados de Dias *et al*. (2020), mos-

trando que os homens utilizam diversos meios para manter o estilo de vida saudável, com destaque para o controle da alimentação, o lazer, o repouso e a proteção contra exposição a riscos relacionados ao tabagismo, ao alcoolismo e à realização de atividades expostas ao sol.

Além disso, entre as correlações, percebeu-se que os homens do presente estudo procuram cultivar amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos. Isso pressupõe que eles podem manter uma discussão sem se alterar mesmo quando contrariados. Corrobora isso os achados de Jesus *et al*. (2021), que expõem que existiu uma correlação significativa para o grupo masculino de praticantes de musculação abaixo de 30 anos, mantendo a conduta de sempre cultivar amigos, contribuindo para um estilo de vida saudável.

Além disso, a correlação mostra que existe uma falta de cuidado com a alimentação, principalmente frutas e verduras, o que pode prejudicar a sua saúde relacionada à sua pressão arterial e ao seu colesterol. A literatura revela que os homens apresentam prevalências mais elevadas de ingestão de sal, maior consumo de alimentos, como carne ou frango com excesso de gordura, leite integral, refrigerante ou suco artificial e alimentos doces (DURANTE *et al*., 2017).

Em compensação, embora tenha sido mostrado um *score* positivo para Nutrição, ainda existe uma maior frequência de insatisfação, no Brasil, com a alimentação entre indivíduos do sexo feminino em comparação com os do masculino (SANTOS; CÁCERES; PEGOLO, 2019). Esse fato, possivelmente, ocorre devido à excessiva cobrança pela sociedade e pela mídia de um corpo magro, impulsionando as mulheres a se sentirem inseguras na busca pela alimentação ideal (SANTO; CÁCERES; PEGOLO, 2019). Por isso, buscar intervenções para melhorar a alimentação, independentemente do gênero, é necessário para a saúde.

Observando os resultados do questionário das mulheres,

notou-se um *score* positivo para todos os componentes, havendo uma prevalência em Comportamento preventivo e Relacionamento social. Isto é, as mulheres tendem a controlar a pressão arterial/colesterol, não exagerar na bebida alcoólica/no tabaco, respeitar as normas de trânsito e procurar estar perto dos amigos. Isso vai ao encontro com a correlação encontrada, uma vez que foi possível perceber que as mulheres tendem a equilibrar o seu tempo com lazer e trabalho, bem como ser úteis no seu ambiente social. A literatura afirma que as mulheres têm um maior apreço pelo lazer, assim como com pelas relações interpessoais e pelas amizades, buscando sempre a satisfação com todos à sua volta (FREITAS *et al*., 2016).

Outra percepção foi de que as mulheres reservam um tempo para relaxar e, com isso, preocupam-se com indicadores de saúde, como pressão alta e colesterol. Esse resultado está relacionado com o Controle de estresse. Para tal, ao verificar os resultados no estudo de Morales *et al*. (2021), é possível notar que os participantes apresentaram um baixo nível de estresse, indicando possíveis benefícios ocasionados com a prática da musculação. Como complemento, Puett *et al*. (2014) mostram que homens e mulheres com mais de 20 anos que não faziam exercícios tinham um risco significativamente maior de mau humor e estresse do que aqueles que praticavam exercícios físicos regulares. Nesse sentido, é fundamental equilibrar os níveis de estresse para não provocar futuras doenças.

Como limitações, entende-se que Joinville é a maior cidade de Santa Catarina, encontrando muito mais do que apenas três academias de musculação e é um questionário de número amostral baixo, resumindo a extrapolação dos resultados apenas para a referida população. No entanto, esses pontos são encarados como uma oportunidade para um novo desafio de pesquisas científicas, principalmente nos tempos atuais, em que a pandemia mostrou a importância de um estilo de vida saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Conclui-se que os participantes desta pesquisa apresentaram um tempo de prática de musculação alto. Isso pode ter o apoio da localização, visto que para os gêneros a musculação fica perto de casa. Em relação ao estilo de vida, as mulheres mostraram pontuações elevadas, principalmente para os componentes Relacionamento social e Comportamento preventivo. Os homens dispararam nos resultados, com excelentes pontuações, porém apenas para a Nutrição apontaram *score* negativo, sendo necessário ter atenção, pois pode ser um fator de risco para a saúde caso não se tenha cuidado.

Recomenda-se mais intervenção para analisar o estilo de vida entre os gêneros para compreensão das prioridades e das necessidades, podendo criar estratégias eficazes, tanto para o individual quanto para o coletivo.

REFERÊNCIAS

AHTIAINEN, J. P. *et al*. Heterogeneity in resistance training-induced muscle strength and mass responses in men and women of different ages. **Age**, Dordrecht, v. 38, p. 1-13, 2016.

AMAGASA, S. *et al*. Light and sporadic physical activity overlooked by current guidelines makes older women more active than older men. **The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, London, v. 14, p. 1-8, 2017.

BALDISSERA, L. *et al*. Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida. **Unoesc & Ciência**, Joaçaba, v. 8, n. 2, p. 117-124, jul./dez. 2017.

BOTTON, A.; CÚNICO, S. D.; STREY, M. N. Diferenças de gênero no acesso aos serviços de saúde: problematizações necessárias. **Mudanças**: Psicologia da Saúde, São Bernardo do Campo, v. 25, n. 1, p. 67-72, jan./jun. 2017.

DANIEL, M. A. **Motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação em um clube desportivo e social de Florianópolis-SC**. 2019. 60 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

DIAS, E. G. *et al*. Estilo de vida de homens de uma Estratégia de Saúde da Família. **Revista Saúde**, Santa Maria, v. 46, n. 2, p. 1-11, 2020.

DURANTE, D. G. *et al*. Diferenças no consumo de alimentos entre homens e mulheres entrevistados pelo inquérito telefônico Vigitel. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 30, n. 3, p. 1-12, jul./set. 2017.

FERRARI, T. K. *et al*. Estilo de vida saudável em São Paulo, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 1, p. 1-12, 2017.

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

FREITAS, E. R. *et al*. Educação em saúde para mulheres no climatério: impactos na qualidade de vida. **Reprodução & Climatério**, São Paulo, v. 31, n. 1, p. 37-43, jan./abr. 2016.

JESUS, E. E. D. *et al*. Perfil do estilo de vida individual de praticantes de musculação. **The Fiep Bulletin**, Foz do Iguaçu, v. 91, n. 1, ed. esp., p. 260-268, 2021.

MARTINS, R. K.; VIANA, F. C.; MATTOS, J. G. S. Relação das mulheres com a atividade física: uma revisão bibliográfica. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, São Paulo, v. 1, p. 350-369, 2017.

MORALES, P. J. C. *et al*. Factors influencing adherence to training programs in gyms in the northern region of Santa Catarina, Brazil. **International Journal of Physical Education, Fitness and Sports**, Tamil Nadu, v. 10, n. 2, p. 45-51, 2021.

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

PAZ, C. J. R. *et al*. A influência da nutrição adequada e da prática de atividades física na saúde dos adolescentes. **Revista Portal Saúde e Sociedade**, Maceió, v. 2, n. 1, p. 332-346, 2017.

PEDROSA, G. F. *et al*. Perfil de iniciantes na prática de musculação: há diferenças entre homens e mulheres. **Revista Mundi Saúde e Biológicas**, Curitiba, v. 1, n. 2, p. 1-13, jul./dez. 2016.

PRAWIRADILAGA, R. S. *et al*. A feasibility study of training in a local community aimed upon health promotion with special emphasis on musculoskeletal health effects. **F1000Research**, London, v. 11, p. 1-23, 2022.

PUETT, R. *et al*. Physical activity: does environment make a difference for tension, stress, emotional outlook, and perceptions of health status? **Journal of Physical Activity & Health**, Hanover, v. 11, n. 8, p. 1503-1511, 2014.

SANTOS, L. V. T. S.; CÁCERES, L. A.; PEGOLO, G. E. Insegurança alimentar, consumo de alimentos e estado nutricional de mulheres de Campo Grande, Mato Grosso do Sul. **Interações**, Campo Grande, v. 20, n. 3, p. 831-844, jul./set. 2019.

SILVEIRA, E. A. *et al*. Acurácia de pontos de corte de IMC e circunferência da cintura para a predição de obesidade em idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, p. 1073-1082, mar. 2020.

TAFARELLO, R. *et al*. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 16, n. 4, ano 16, p. 249-254, out./dez. 2015.

TEIXEIRA, D. B. S.; CRUZ, S. P. L. Atenção à saúde do homem: análise da sua resistência na procura dos serviços de saúde. **Revista Cubana de Enfermería**, Havana, v. 32, n. 4, *on-line*, 2016. Disponível em: https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/985/209. Acesso em: 19 maio 2023.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity**: preventing and managing the global epidemic. Geneva: Program of Nutrition, Family and Reproductive Health, 1998.

ZHANG, J.; YEN, S. T. Physical activity, gender difference, and depressive symptoms. **Health Services Research**, Washington, v. 50, n. 5, p. 1550-1573, 2015.

CONSEQUÊNCIAS DA PANDEMIA DE COVID-19 NO ESTADO NUTRICIONAL DE ALUNOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA

Marcos Adelmo dos Reis [1]
Rede Municipal de Ensino de Caçador

Mauro Rogério dos Reis [2]
Rede Municipal de Ensino de Caçador

Ricardo Kinal [3]
Rede Municipal de Ensino de Caçador

Wagner Severgnini [4]
Rede Municipal de Ensino de Caçador

INTRODUÇÃO

Desde o início de 2020, o mundo enfrenta uma grave pandemia devido à infecção pelo SARS-CoV-2 que provoca a covid-19, detectado na China em dezembro de 2019 (GOODMAN; BORIO, 2020).

Nesse sentido, no cenário mundial, para o enfrentamento da pandemia, adotou-se como medida não farmacológica o distanciamento e o isolamento sociais, sendo estratégias de controle da disseminação da contaminação na população pelo distanciamento físico e pela redução da mobilidade (LIANG, 2020)

No Brasil, assim como em diversos países, o número dos casos também aumentou exponencialmente e, com as recomendações

[1] *CREF 01542-G/SC. E-mail para contato: ma.reis@hotmail.com.br*
[2] *CREF 01547-G/SC.*
[3] *CREF 07848-G/SC.*
[4] *CREF 08542-G/SC.*

da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde do Brasil, vários governadores anunciaram uma série de medidas para contenção do contágio. Em março de 2020, as instituições de ensino brasileiras suspenderam as atividades presenciais como forma de combate ao novo coronavírus. Diante disso, foi proposto que os líderes das organizações educacionais desenvolvessem estratégias para dar continuidade aos estudos de forma remota, prezando pelo isolamento social (BARRETO; ROCHA, 2020). Diante desse contexto, no que diz respeito à suspensão de aulas presenciais e ao fechamento de escolas, essa medida, essencial para o controle da doença, colocou em risco a garantia do direito do estudante à alimentação escolar e atividade física regular nas aulas de Educação Física.

Considerando os impasses que a pandemia causou no ensino, a maioria das aulas teve que ser realizada por meio de ambientes virtuais, visando suprir os prejuízos do período na ausência das aulas presenciais. O ensino remoto, com a utilização de tecnologias digitais, despontou como principal método para garantir a educação aos estudantes e para enfrentar as demandas emergenciais, mas, em muitos casos, também revelou os seus efeitos limitados (UNICEF, 2021). A Educação Física, como componente curricular obrigatório, também foi afetada durante esse período. Apresentada na escola como um elemento fundamental por meio do movimento corporal, esse componente curricular sofreu de forma singular os efeitos da pandemia, principalmente por ser uma disciplina de caráter teórico e prático (BRASIL, 2018).

No período de aulas remotas, as dificuldades em realizar atividades práticas são bem significativas, o que implicou a alteração de algumas metodologias de professores de Educação Física (SKOWRONSKI, 2021).

No que diz respeito à questão alimentar dos estudantes, o Brasil enfrenta, no cenário nutricional, duas manifestações simul-

tâneas de insegurança alimentar e nutricional (INSAN): a desnutrição e a obesidade, denominada de dupla carga de má nutrição. Em geral, a dupla carga de má nutrição coexiste na comunidade, o que requer uma atuação articulada e organizada entre os vários setores da sociedade para a reversão do quadro de INSAN na população (UNICEF, 2021).

A nutrição adequada é condição que se torna ainda mais relevante no contexto da pandemia de covid-19, e, nesse sentido, a dupla carga de má nutrição é um fator de risco para o agravamento na infecção por SARS-CoV-2. Ao mesmo tempo, esse cenário tem se agravado devido à falta ou à diminuição do acesso aos alimentos, à deterioração da qualidade da alimentação da população, às interrupções no acesso aos serviços de saúde e escolar em função das repercussões da pandemia.

O estado nutricional é caracterizado como um importante componente da saúde, pois, por meio dele, pode-se determinar a insuficiência do consumo alimentar, a normalidade ou o excesso deste (VASCONCELOS, 2008). Nesse sentido, o controle permanente do estado nutricional é fundamental para a saúde é importante para todos os escolares nas diferentes faixas etárias, pois seu desequilíbrio, seja causando a desnutrição ou a obesidade, leva a um aumento nos índices da morbimortalidade de uma população (PETROSKI; JERÔNIMO, PELEGRINI, 2008).

Considerando o supracitado, destaca-se a importância de se analisar o estado nutricional em escolares pelo fato de serem um dos principais grupos-alvo para estratégias de prevenção e controle, não apenas por suas características como grupo de risco à desnutrição, ao sobrepeso e à obesidade, mas também por conta da possibilidade de êxito das ações a serem implementadas no âmbito escolar (AIRES *et al*., 2009).

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

Os impactos do excesso de peso em jovens, principalmente na fase escolar, englobam o aumento do risco para o desenvolvimento de morbidades crônicas e o surgimento precoce de doença cardiovascular. No que tange aos aspectos psíquicos e cognitivos, a obesidade pode predispor à ansiedade, à depressão e aos distúrbios de sono. Como intervenções importantes para o enfrentamento da obesidade, podem ser citadas a prática de atividades físicas e a redução do tempo de tela (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2017).

A prevenção da obesidade pressupõe esforços integrados entre toda a rede de apoio à criança, seja a família, a escola ou a comunidade, além dos profissionais de saúde responsáveis por seu acompanhamento e demais setores sociais (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019).

A partir de 2019, o mundo se deparou com um grande desafio que modificou profundamente os hábitos de vida de diversas populações: a pandemia de covid-19. As implicações dessa súbita nova ordem mundial são amplas e repercutem nos diversos âmbitos de interação social, principalmente dos jovens. Entre elas, a epidemia de obesidade precisa ser considerada e as implicações nesse cenário devem ser avaliadas. Um recorte possível seria a obesidade entre crianças e adolescentes, de várias formas, favorecida durante o distanciamento social imposto como estratégia de enfretamento à disseminação da covid-19 (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2020).

Com a mobilidade restrita às suas residências, a interrupção de aulas presenciais e de atividades grupais, a maior exposição às telas e as modificações na alimentação, torna-se necessário entender de que forma as medidas antropométricas dos estudantes estão sendo alteradas e os possíveis impactos na epidemia de obesidade

em decorrência da pandemia de covid-19 que se instaurou.

Considerando as informações apresentadas anteriormente, o objetivo geral deste texto é identificar as mudanças no perfil nutricional em alunos de 5 a 14 anos de idade da EMEB Prof.ª Maria Luiza Martins Barbosa, de Caçador-SC, durante os anos de 2020 e 2021.

METODOLOGIA

Este estudo é de natureza aplicada, com abordagem quantitativa e foi realizado utilizando-se procedimentos técnicos de um estudo transversal, caracterizado por selecionar diferentes sujeitos em cada faixa etária analisada (delineamento transversal) no mesmo período de tempo (THOMAS; NELSON, 2002).

A amostra do estudo foi constituída por 574 estudantes (282 meninas e 292 meninos) no ano de 2020 e 505 estudantes (242 meninas e 263 meninos) no ano de 2021, de 5 a 14 anos de idade, regularmente matriculados na escola e que estavam presentes na escola no dia em que foram realizadas as mensurações na unidade escolar.

Foram utilizados os seguintes instrumentos de medidas conforme as variáveis a serem mensuradas: para as de massa corporal, foi usada uma balança eletrônica; para as de estatura vertical, utilizou-se um estadiômetro; para registro dos dados individuais (nome e data de nascimento), foi elaborada uma ficha antropométrica; os dados iniciais, sobre os nomes e as datas de nascimento dos indivíduos, foram coletados na secretaria da escola participante da pesquisa; os demais dados, sobre a estatura e a massa corporal, foram coletados na escola, nas aulas de Educação Física.

Para a coleta de dados, foi utilizada uma planilha para onde foram transpostos todos os dados referentes à pesquisa. A idade cronológica dos escolares foi determinada de forma decimal, tendo como referência a data de coleta de dados, a partir de documentos de matrícula arquivados na secretaria.

Para a mensuração das variáveis estatura e massa corporal, foi utilizado o procedimento descrito por Alvarez e Pavan (2007), sendo que, para a estatura, o avaliado deveria estar em posição ortostática, com os pés descalços e estar em contato com o instrumento de medida, as superfícies posteriores do calcanhar, da cintura pélvica, da cintura escapular e da região occipital. A cabeça do avaliado deveria estar orientada segundo o plano de Frankfurt, com o cursor ficando em um ângulo de 90º em relação à escala, tocando o ponto mais alto da cabeça ao final de uma inspiração. Foram realizadas três medidas, sendo considerada a média delas como valor real da estatura do indivíduo. Para a aferição da massa corporal, o avaliado deveria subir na plataforma cuidadosamente e posicionar-se no centro dela. Ele deveria estar vestindo o mínimo de roupa possível, e foi realizada apenas uma medida.

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

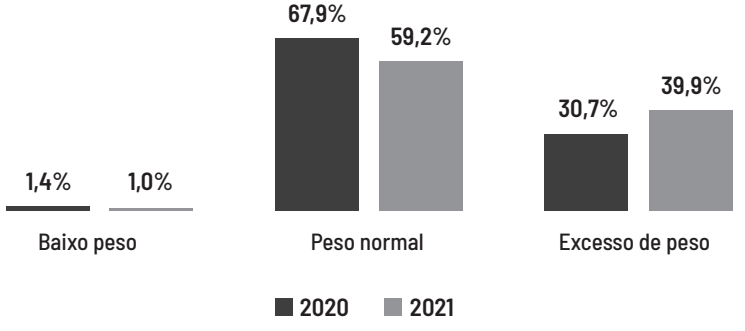
Os dados foram tratados mediante a estatística descritiva, por meio da média, do desvio-padrão e da frequência percentual, bem como a estatística inferencial por meio da análise de variância, com exigência de 95%.

Os dados coletados foram processados e analisados por intermédio do programa Statistical Package for the Social Science (SPSS), versão 22.0.

RESULTADOS

Os resultados estão apresentados e discutidos de acordo com os objetivos propostos.

GRÁFICO 1 – COMPARATIVO NOS DIFERENTES ESTADOS NUTRICIONAIS DOS ALUNOS NA EMEB PROF.ª MARIA LUIZA M. BARBOSA, EM 2020 E 2021



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Em relação ao estado nutricional dos estudantes nos anos de 2020 e 2021 (Gráfico 1), verifica-se que 1,4% da amostra selecionada apresentava baixo nível de massa corporal em relação à sua idade no ano de 2020, sendo que, em 2021, essa proporção alcançou 1,0%. Em contrapartida, o excesso de peso alcançava 30,7% dos estudantes em 2020, sendo que, em 2021, esse índice estava na casa dos 39,9%. O número de crianças que se encontravam em uma faixa adequada de massa corporal e estatura alcançava 67,9% da amostragem no ano de 2020, e, em 2021, esse índice ficou em 59,2%.

O presente estudo mostrou que, segundo a classificação do IMC por idade, a maioria dos alunos classificou-se como tendo peso adequado (eutrofia) nos anos analisados (67,9% e 59,2%, respectivamente).

Esses dados podem apontar para uma inatividade na vida

dos estudantes, principalmente em função do período de pandemia, sem aulas presenciais, estando o contexto presente no cotidiano deles influenciando no seu desenvolvimento e nos seus níveis de coordenação, o que afeta o nível de atividade física – por conseguinte, diminui sua prática, favorecendo o aumento de peso corporal.

Em 2011, Gilglioni, Ferreira e Bennemman avaliaram o estado nutricional em estudantes de 6 a 16 anos de ambos os sexos e obtiveram como resultado dados semelhantes ao presente estudo, uma vez que a maioria dos estudantes apresentou peso adequado (59,3 %), 29,8% sobrepeso e obesidade, e 4,4% baixo peso. O estudo foi realizado na Rede Municipal de Ensino de Maringá-PR, e a amostra foi composta por 8.141 estudantes. Outro estudo, de Giugliano e Carneiro (2004), teve como objetivo avaliar o estado nutricional de escolares com faixa etária entre 6 e 13 anos. Na pesquisa, foram obtidos resultados que mostram o percentual de estudantes com excesso de peso de 32,1%, corroborando com o presente estudo.

No estudo de Reis e Ribeiro (2017), realizado na cidade de Campos Novos-SC, com 961 crianças de 5 a 15 anos de idade, o estado nutricional dos alunos avaliados nas escolas públicas mostrou 1,1% das crianças com desnutrição, 26,9% com excesso de peso e 72% eutróficas.

Nas últimas décadas, o Brasil tem apresentado profundas modificações no perfil nutricional de sua população, fruto de um processo conhecido como transição nutricional (RODRIGUES *et al.*, 2011), o qual vem ocorrendo de forma acelerada. A desnutrição em crianças e adultos diminuiu nas últimas três décadas, e a prevalência de sobrepeso e obesidade aumentou (BATISTA FILHO; RISSIN, 2003), constatando, dessa forma, um aumento progressivo da obesidade em substituição da desnutrição (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019).

A obesidade pode ser desencadeada por fatores ambientais, biológicos, hereditários e psicológicos, mas, segundo especialistas, certamente são os hábitos os principais causadores. Menos de 5% dos casos são decorrentes de doenças endocrinológicas, e a hereditariedade só se manifestará se o ambiente permitir (RADOMINSKI *et al*., 2000).

De acordo com a autora supracitada, os índices de sedentarismo e a alimentação inadequada no ambiente familiar são os principais colaboradores para o crescimento exponencial no número de crianças e adolescentes obesos. As crianças estão passando muito tempo em frente ao computador e celular e fazendo pouca atividade física. É preciso uma mudança de hábitos na alimentação de toda a família para que a criança seja motivada a se alimentar melhor.

A família também deve considerar os aspectos psicológicos da obesidade infantil. Especialistas apontam que, conforme o avanço na idade, maior é a probabilidade de sofrer preconceito e *bullying* devido ao excesso de peso. Isso afeta a interação da criança com os grupos, a socialização e pode levar até mesmo a um quadro de depressão. É um círculo vicioso: a criança sofre com a diferença, se isola e tende a praticar menos atividades físicas e compensar a tristeza na alimentação (RADOMINSKI *et al*., 2000).

Considerando que crianças mais ativas apresentam IMC e percentual de gordura menos elevado, percebe-se que a atividade física é fator protetor contra o excesso de peso e obesidade (BARUKI *et al*., 2006).

Na Tabela 1, são apresentadas as proporções dentro de cada nível de classificação e idade analisada dos alunos pesquisados.

TABELA 1 – CLASSIFICAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL NA EMEB PROF.ª MARIA L. M. BARBOSA NOS ANOS DE 2020 E 2021 NAS DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS ANALISADAS

	Baixo peso		Peso normal		Excesso de peso	
	2020	2021	2020	2021	2020	2021
Total	1,4%	1,0%	67,9%	59,2%	30,7%	39,9%
5 anos	2,7%	0,0%	79,1%	76,1%	18,2%	23,9%
6 anos	2,6%	4,3%	79,1%	78,3%	18,3%	17,4%
7 anos	1,9%	1,7%	75,5%	63,3%	22,6%	35,0%
8 anos	0,0%	2,3%	64,4%	50,0%	35,5%	47,7%
9 anos	3,7%	0,0%	53,7%	45,7%	42,6%	54,3%
10 anos	0,0%	2,5%	61,9%	45,0%	38,1%	52,5%
11 anos	0,0%	0,0%	70,7%	48,6%	29,3%	51,3%
12 anos	0,0%	0,0%	48,6%	52,2%	51,3%	47,8%
13 anos	0,0%	0,0%	58,8%	37,8%	41,1%	62,2%
14 anos	0,0%	0,0%	66,1%	67,2%	33,9%	32,8%

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

De acordo com a Tabela 1, verificou-se que praticamente em todas as faixas etárias analisadas ocorreu um aumento na proporção de alunos com excesso de peso entre os anos de 2020 e 2021. Em contrapartida, diminuiu a proporção de estudantes com baixo peso para o esperado para sua idade entre os dois anos analisados.

Atualmente não se admite uma boa assistência à criança sem o controle do seu crescimento. A comparação da massa corporal, da estatura e da quantidade de gordura corporal com curvas de crescimento é fundamental para avaliação do crescimento humano (WALTRICK; DUARTE, 1996).

McArdle *et al*. (1996 *apud* SILVA *et al*., 2000) caracterizam a obesidade como uma doença de origem multifatorial, resultante de uma complexa interação de inúmeros fatores e de várias influências. Os fatores que levam à obesidade, segundo Pollock e Wilmore (1993 *apud* SILVA *et al*., 2000), podem ser de ordem genética, nutricional, inatividade física, funções endócrinas, hipotalâmicas e pela influência de medicamentos.

Segundo Costa *et al*. (2003), um ponto relevante quanto à verificação da prevalência da gordura corporal excessiva na infância refere-se à precocidade com que podem surgir os efeitos danosos à saúde, sabidamente associados à obesidade, além das relações existentes entre obesidade infantil e seu prolongamento até a vida adulta.

As aulas de Educação Física regulares na escola do município de Caçador podem contribuir para melhorar os resultados encontrados no presente estudo, pois, conforme Gallahue e Ozmun (2013), é na escola que as crianças podem viver experiências que darão base para um desenvolvimento saudável durante o resto de sua vida. Ambientes inadequados, inibidores ou pouco estimulantes podem repercutir de forma negativa no desenvolvimento infantil (SOARES *et al*., 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Procurou-se, no presente estudo, descrever os níveis de estado nutricional de escolares, de ambos os sexos, entre 5 e 14 anos de idade, da EMEB Prof.ª Maria Luiza Martins Barbosa, de Caçador, entre os anos de 2020 e 2021.

Os resultados do presente estudo mostraram que a frequência de excesso de peso entre os escolares avaliados é elevada nos dois anos analisados, tendo ocorrido um crescimento substancial no ano de 2021, provavelmente em decorrência da pandemia e do isolamento social a que as crianças foram submetidas nesse período. O excesso de peso distribuiu-se de forma semelhante entre meninos e meninas. Esses dados reforçam o processo de transição nutricional ocorrido no Brasil e a importância de implementação de medidas para prevenir e/ou tratar a obesidade.

Pelos resultados obtidos, recomenda-se que os jovens tenham um acompanhamento nutricional maior por parte das escolas e em casa. Também é importante que as crianças sejam incentivadas desde pequenas a uma vida mais saudável e com prática regular de atividade física para que, no futuro, elas não tenham que se preocupar com doenças que podem surgir devido à alimentação irregular e ao sedentarismo, as quais estão surgindo cada vez mais cedo e podem até matar.

Com este estudo, pode-se perceber que está cada dia mais difícil de ter uma alimentação saudável, principalmente para a criança, mas é importante que a alimentação correta seja apresentada para ela desde pequena e que ela cresça sabendo o que faz bem à saúde e o que não faz. Afinal, a alimentação saudável é tão importante quanto a prática de atividade física regular. Talvez o que esteja faltando nas escolas é um acompanhamento de mais profissionais da saúde esclarecendo e ajudando os alunos e os pais, pois parte da educação de modo geral vem de casa.

Também é importante que seja feita com mais frequência uma avaliação nutricional nas crianças para que se possa acompanhar mais de perto a evolução e evitar doenças, como hipertensão, diabetes, entre outras, que estão cada vez mais frequentes em jovens. A detecção precoce de crianças com estado nutricional inadequado, associada a ações voltadas para a promoção da saúde, com intervenções da escola, das famílias e o acesso de todos a informações sobre os determinantes e as consequências da obesidade poderão resultar em um maior controle de distúrbios nutricionais nesse grupo etário.

A continuidade no levantamento dessas informações pode contribuir no estabelecimento de estratégias que visem amenizar o forte crescimento dos índices de excesso de peso entre crianças e jovens, pois existem diversos estudos que o relacionam com altos índices de doenças. Nessa perspectiva, as aulas de Educação Física

destacam-se como espaços propícios para a realização desses estudos e de ricas oportunidades para a execução de atividades físicas e o desenvolvimento desse hábito, permitindo, assim, que aos estudantes aprimorem suas capacidades motoras e aprendam a importância da atividade física para uma vida saudável.

Espera-se, por fim, que os resultados do presente estudo possam orientar as atividades desenvolvidas em aulas de Educação Física e, principalmente, que as autoridades percebam que o investimento na educação dessas crianças fará com que o estado nutricional alcance índices mais adequados quando voltados à saúde e à qualidade de vida da população, principalmente a jovem.

REFERÊNCIAS

AIRES, A. P. *et al*. Perfil nutricional de alunos em escola pública. **Disciplinarum Scientia**, v. 10, n.1, p.77-86, 2009.

ALVAREZ, B. R.; PAVAN, A. L. Alturas e comprimentos. *In*: PETROSKI, E. L. (ed.). **Antropometria**: técnica e padronização. 4. ed. Blumenau: Nova Letra, 2007. p. 31-44.

BARRETO, A. C. F.; ROCHA, D. S. Covid-19 e educação: resistências, desafios e (im)possibilidades. **Revista Encantar**: Educação, Cultura e Sociedade, Bom Jesus da Lapa, v. 2, p. 1-11, 2020.

BARUKI, S. B. S. *et al*. Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá-MS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 90-94, mar./abr. 2006.

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, supl. 1, p. 5181-5191, 2003.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**: educação é a base. Brasília: MEC, 2018.

CONDE, W. L.; MONTEIRO, C. A. Valores críticos do índice de massa corporal para classificação do estado nutricional de crianças e adolescentes brasileiros. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 82, n. 4, p. 266-272, 2006.

COSTA, R. *et al*. **Unifesp**. Santos: Secretaria Municipal de Santos; Universidade São Marcos, 2003.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2013.

GILGLIONI, E. H.; FERREIRA, T. V.; BENNEMMAN, R. M. Estado nutricional dos alunos das escolas da rede de ensino Municipal de Maringá, estado do Paraná, Brasil. **Acta Scientiarum**: Health Sciences, Maringá, v. 33, n. 1, p. 83-88, 2011.

GIUGLIANO, R.; CARNEIRO, E. C. Fatores associados à obesidade em escolares. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, n. 1, p. 17-22, 2004.

GOODMAN, J. L.; BORIO, L. Finding effective treatments for covid-19 scientific integrity and public confidence in a time of crisis. **Journal of American Medical Association**, Chicago, v. 323, n. 19, p. 1899-1900, May 2020.

LIANG, T. **Handbook of covid-19**: prevention and treatment. Paris: Unesco, 2020.

PETROSKI, E. L.; JERÔNIMO, R. S. S.; PELEGRINI, A. Crescimento físico e estado nutricional de crianças e adolescentes da região de Cotinguiba, Sergipe. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 206-211, 2008.

RADOMINSKI, R. B. *et al*. O uso da ultrassonografia na avaliação da distribuição de gordura abdominal. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 44, n. 1, p. 5-12, fev. 2000.

REIS, M. A.; RIBEIRO, A. C. Estado nutricional de escolares do Ensino Fundamental de uma cidade do meio-oeste catarinense. **Saúde e Meio Ambiente**: Revista Interdisciplinar, Mafra, p. 18-27, v. 6, n. 1, jan./jun. 2017.

RODRIGUES, A. S. *et al*. Associação entre o marketing de produtos alimentares de elevada densidade energética e a obesidade infantil. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, Lisboa, v. 29, n. 2, p. 180-187, jul./dez. 2011.

SBP – SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Obesidade em crianças e adolescentes e covid-19**: nota de alerta. São Paulo: SBP, 2020.

SBP – SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Obesidade na infância e adolescência**: manual de orientação. 3. ed. São Paulo: SBP, 2019.

SBP – SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Promoção da atividade física na infância e adolescência**: manual de orientação. São Paulo: SBP, 2017.

SILVA, M. V. *et al*. Acesso à creche e estado nutricional dos escolares brasileiros: diferenças regionais, por faixa etária e classes de renda. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 13, n. 3, p. 193-199, set./dez. 2000.

SKOWRONSKI, M. Práticas corporais para além das quadras: Educação Física escolar ao alcance de todos no ensino remoto. *In*: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO (SIMEDUC), 10., 2021, Aracaju. **Anais** [...]. Aracaju: Universidade Tiradentes, 2021. p. 1-15.

SOARES, E. S. *et al*. Análise das oportunidades de estimulação motora em ambientes domiciliares na região central do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 279-288, abr./jun. 2015.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

UNICEF – FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. **Impactos primários e secundários da covid-19 em crianças e adolescentes**: relatório de análise, 2ª rodada. São Paulo: Ibope Inteligência, 2021.

VASCONCELOS, F. A. G. V. **Avaliação nutricional de coletividades**. Florianópolis: UFSC, 2008.

WALTRICK, A. C. A.; DUARTE, M. F. S. Estudo das características antropométricas de escolares de 7 a 17 anos: uma abordagem longitudinal mista e transversal. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 2, n. 1, p. 17-30, 2000.

CORRELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E FÍSICA DE AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE: UM ESTUDO TRANSVERSAL

Antônio Carlos da Rosa Silva [1]
Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

Lorhan da Silva Menguer
Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

Rafael Zaneripe de Souza Nunes
Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

Eduarda Valim Pereira
Universidade Federal do Paraná (UFPR)

Joni Marcio de Farias [2]
Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

INTRODUÇÃO

O agente comunitário de saúde (ACS) está integrado às equipes de Estratégia de Saúde da Família (ESF) e tem atribuições específicas, como desenvolver ações que busquem a integração entre a equipe de saúde e a população adstrita da unidade de saúde, assim como desenvolver atividades de promoção da saúde, prevenção das doenças, agravos e vigilância à saúde (BRASIL, 2006, 2017).

O ACS é o profissional que tem o maior vínculo com a comunidade, visto que suas atividades, na maior parte do tempo, são realizadas por visitas domiciliares, caracterizando-se como interlocutor entre a unidade de saúde e a população (FRANK *et al.*, 2013). Com isso, também é o profissional da unidade de saúde que se coloca em

[1] *CREF 033114-G/SC. E-mail para contato: antonio.silva@unesc.net*
[2] *CREF 001125-G/SC.*

maior probabilidade de riscos ocupacionais (BRASIL, 2017), acidentes de trabalho (ALMEIDA; BAPTISTA; SILVA, 2016), além de riscos de categorias física, biológica e psíquica (GOMES *et al*., 2015).

A exposição a tais riscos e a longa jornada de trabalho vivenciadas pelos profissionais da área de saúde podem acarretar altos índices de ansiedade, estresse e reduzir a qualidade de vida (FLORINDO *et al*., 2015). A manifestação de tais ameaças e os desafios diários desses profissionais podem ter impacto negativo direto na saúde deles, afetando, inclusive, sua eficiência como agente de saúde (ALONSO; BÉGUIN; DUARTE, 2018).

Com base no desempenho profissional dos ACS, vários fatores podem ser estimados para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores (ALVES, 2021), sendo esta remetente à satisfação geral com a vida no trabalho, conceituando-se com sentimento de pertencimento, respeito e valorização no ambiente laboral (MARTEL; DUPUIS, 2006). Existem diversos estudos voltados para a qualidade de vida de profissionais da saúde (ALVES, 2021; FELÍCIO *et al*., 2021; LIZOT; ALVES, 2021; MIRANDA; PEGORARO, 2021; SANCHEZ *et al*., 2018), mas a condição específica do AGC nem sempre é levada em consideração.

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

A literatura tem evidenciado que a atividade física tem associação positiva na qualidade de vida dos indivíduos (SANTELLO; MORALES; BOMBINI, 2021), tanto no tempo de lazer (ANJOS; SILVA, 2021; BARBOSA FILHO *et al*., 2020) quanto no ambiente de trabalho (RIBAS *et al*., 2020; SANTELLO; MORALES; BOMBINI, 2021; SILVA *et al*., 2021).

A partir dessas afirmações e do estilo de vida e trabalho dos ACS, torna-se relevante o levantamento sobre o perfil desses profissionais, para que posteriormente se pense em estratégias

de qualidade de vida no trabalho que abarquem não somente eles, mas também as demais classes de trabalhadores do sistema público de saúde.

Desse modo, o presente estudo tem como objetivo avaliar e correlacionar o nível de atividade física, qualidade de vida e percentual de gordura dos ACS pertencentes a um município do extremo sul catarinense.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

O estudo é caracterizado como descritivo correlacional transversal, no qual foram classificados o nível de atividade física habitual, o percentual de gordura e o nível de qualidade de vida em ACS do município de Criciúma. A coleta de dados ocorreu entre agosto e setembro de 2019.

A pesquisa foi realizada nas ESF distribuídas nos 5 distritos sanitários de Criciúma, compreendidos como a divisão administrativa da cidade, que pode abranger um ou mais bairros. Os distritos sanitários são gerenciados pelos gestores de Atenção Básica da Secretaria Municipal de Saúde, sendo eles: Santa Luzia (10 Unidades Básicas de Saúde – UBS), contendo 40 ACS; Rio Maina (8 UBS), contendo 32 ACS; Boa Vista (8 UBS), contendo 30 ACS; Centro (12 UBS), contendo 53 ACS; e Próspera (10 UBS), contendo 44 ACS.

A população foi composta pelos ACS de Criciúma, no total de 199 ACS distribuídos em 48 UBS, sendo esses dados disponibilizados pela Secretaria Municipal de Saúde em julho de 2019. Para este estudo, foi aplicada uma amostra aleatória probabilística, ou seja, todos os ACS tiveram a mesma chance de serem selecionados para participar da pesquisa. Foram sorteados 66 ACS voluntários distribuídos nos 5 distritos sanitários da cidade. O tamanho da amostra da pesquisa foi determinado utilizando a fórmula proposta por

Barbetta, Reis e Bornia (2004), com um erro amostral de 10%.

O sorteio aconteceu da seguinte forma: uma visita foi feita nas ESF de cada distrito por ordem alfabética dos nomes dos bairros. Foram entregues envelopes correspondentes ao número de ACS do distrito, e os ACS escolheram um envelope, podendo este conter o convite para participação voluntária da pesquisa ou apenas o agradecimento pela participação do sorteio. Caso o sorteado não aceitasse o convite, seria realizado um novo sorteio, o que não ocorreu.

O estudo foi desenvolvido em três etapas: no primeiro momento, após a aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc) e a autorização da Secretaria Municipal de Saúde de Criciúma, onde foi realizada a pesquisa mediante a apresentação do projeto e da carta de aceite, foi estabelecido o contato via telefone com o gestor das UBS, acordando uma data para a apresentação da pesquisa.

A segunda etapa ocorreu por meio da apresentação da pesquisa para os grupos de ACS com os envelopes para sorteio da participação voluntária da pesquisa. Tendo o grupo conhecimento e sanando suas dúvidas, cada participante sorteado que desejou participar voluntariamente assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Nesse mesmo encontro, receberam orientações para o preenchimento da anamnese e dos questionários; logo depois, foram feitas as medidas antropométricas.

Na última etapa, foi elaborado um banco de dados em planilhas do *software* Microsoft Excel versão 2010, nas quais foram construídas tabelas para uma melhor organização e apresentação dos dados.

Para a identificação dos sujeitos, foram analisadas variáveis de acordo com os dados sociodemográficos, como: sexo, idade, escolaridade, estado civil, prática de exercício físico e tabagismo. Para a avaliação do nível de atividade física habitual, foi utilizado o Questionário de atividades físicas habituais, que contém 11 ques-

tões divididas em atividades ocupacionais diárias e atividades de lazer, classificando o indivíduo como inativo, pouco ativo, moderadamente ativo e muito ativo (NAHAS, 2001).

A avaliação de composição corporal foi realizada por meio do índice de massa corporal (IMC). Os materiais utilizados foram uma balança antropométrica para aferir o peso corporal e um estadiômetro para medir a estatura. Foi orientado que os indivíduos ficassem descalços, com o mínimo de roupa possível, para melhor fidedignidade dos dados. O IMC foi calculado a partir da massa corporal (kg) e da estatura (m) pela fórmula:

IMC = massa corporal (kg) ÷ estatura (m)

Foi utilizado o Protocolo de Katch e McArdle (OLIVEIRA, 2012) para estimar o percentual de gordura (%G), e realizada a medida de três circunferências (do abdômen, da cintura e da coxa). Para elas, foi utilizada uma fita antropométrica inextensível com precisão de 0,5 cm.

O questionário utilizado para qualidade de vida foi o WHOQOL-bref, que é composto por 26 questões, das quais as 2 primeiras são gerais (avaliam a qualidade de vida de modo geral e a satisfação com a própria saúde), e as outras 24 são distribuídas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (FLECK *et al*., 2000). As respostas às questões do WHOQOL apresentam escalas do tipo likert, com 5 níveis cada uma, e pontuação, que pode variar de 1 a 5. A qualidade de vida geral e os domínios são medidos em direção positiva.

Depois, a coleta dos dados foi inserida em planilhas eletrônicas e representada por valores absolutos, média, desvio-padrão e erro médio padrão. A normalidade dos dados foi analisada por meio do teste Kolmogorov Smirnov, com distribuição normal. Nas variáveis que não apresentaram normalidade, foram utilizadas

análises não paramétricas para a comparação dos valores médios entre grupo do teste t-student.

Para amostras independentes nas variáveis com distribuição normal e nas demais variáveis, foi aplicado o teste equivalente não paramétrico U de Mann-Whitney e Wilcoxon. O nível de significância α estabelecido para os testes estatísticos foi de 0,05, e o intervalo de confiança de 95%, utilizando o programa Statistical Package for the Social Sciencies (SPSS), versão 22.0.

ANÁLISES DESCRITIVAS

Para melhor compreensão dos dados, as análises sobre dados antropométricos das participantes do estudo estão descritas em média e desvio-padrão. Todas as sorteadas eram do sexo feminino, com idade média de 44+11,5 anos, apresentaram peso corporal de 74+16,5 kg e altura 1,60,5+6,4 m. Quanto à classificação de IMC, obtiveram média de 28,7+5,5 kg/m² e percentual de gordura de 30,4+12,3 (Tabela 1).

As demais características sobre o perfil foram descritas por frequência (n) e percentual (%). Das 66 participantes, identificaram-se como casadas 39 (59,1%) e sua maioria, 53 (80,3%), tinha o Ensino Médio completo e 12 (18,2%) o Ensino Superior. Quando questionadas se praticam algum exercício físico, 44 (66,7%) não praticavam, e, se eram tabagistas, apenas 6 (9,1%) responderam que sim (Tabela 1).

TABELA 1 – PERSONALIZAÇÃO DAS ACS DE CRICIÚMA EM 2019 (N=66)

	Média	DP
Idade	43,8	11,5
Peso	74	16,5
Altura	160,5	6,4
IMC	28,7	5,5
% gordura	30,4	12,3
ESTADO CIVIL		
	n	**%**
Casada	39	59,1
Solteira	14	21,2
Amasiada	07	10,6
Divorciada	04	6,1
Viúva	02	3
Total	**66**	**100**
ESCOLARIDADE		
	n	**%**
Ensino Fundamental	301	1,5
Ensino Médio	53	80,3
Ensino Superior	12	18,2
Total	**66**	**100**
É TABAGISTA?		
	n	**%**
Sim	06	9,1
Não	60	90,9
Total	**66**	**100**
PRATICA ALGUM TIPO DE EXERCÍCIO FÍSICO?		
	n	**%**
Sim	22	33,3
Não	44	66,7
Total	**66**	**100**

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Pela frequência (n) e percentual (%) na avaliação do nível de atividade física, contatou-se que 15 (22,7%) das ACS eram inativas, 37 (56,1%) pouco ativas, 10 (15,2%) moderadamente ativas e apenas 4 (6,1%) muito ativas (Tabela 2).

TABELA 2 – NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL

	n	%
Inativo	15	22,7
Pouco ativo	37	56,1
Moderadamente ativo	10	15,2
Muito ativo	04	6,1
Total	**66**	**100**

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Para a caracterização dos níveis de qualidade de vida, os resultados foram ordenados como: muito ruim, ruim, nem ruim nem boa, boa ou muito boa; logo, foram descritos por frequência (n) e percentual (%). Observou-se que a qualidade de vida foi classificada como boa 37 (56,1%), e os aspectos avaliados (físico, psicológico e social) também, em sua maior parte, foram classificados como bons (Tabela 3).

Ainda na Tabela 3, os aspectos voltados ao meio ambiente apresentaram como nem ruim nem bom em 45 (68,2%). Quanto à satisfação com a saúde, 33 (50%) estavam satisfeitas, 20 (30,3%) nem satisfeitas nem insatisfeitas e 9 (13,6%) insatisfeitas.

TABELA 3 – CARACTERIZAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DAS ACS

	Muito ruim n (%)	Ruim n (%)	Nem ruim nem boa n (%)	Boa n (%)	Muito boa n (%)	Total n (%)
Percepção de qualidade de vida	01 (1,5)	05 (7,6)	14 (21,2)	37 (56,1)	09 (13,6)	66 (100)
Satisfação com a saúde	02 (3,0)	09 (13,6)	20 (30,3)	33 (50,0)	02 (3,0)	66 (100)
Domínio físico	0 (0,0)	08 (12,1)	29 (43,9)	29 (43,9)	0 (0,0)	66 (100)
Domínio psicológico	0 (0,0)	06 (9,1)	23 (34,8)	37 (56,1)	0 (0,0)	66 (100)
Relações social	0 (0,0)	05 (7,6)	22 (33,3)	34 (51,5)	5 (7,6)	66 (100)
Meio ambiente	0 (0,0)	06 (9,1)	45 (68,2)	15 (22,7)	0 (0,0)	66 (100)

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

ANÁLISES CORRELACIONAIS

Para a correlação entre os níveis de atividade física, percentual de gordura e qualidade de vida, utilizou-se sperman rho e nível de significância de p<0,050. A qualidade de vida geral demonstrou correlação positiva significante com os domínios físicos (rho=,294; p≤0,005), domínio psicológico (rho=,458; p≤0,001) e satisfação com a saúde (rho=,352; p≤0,001) (Tabela 4).

Na Tabela 4, ainda, o domínio psicológico apresentou correlação significante com o domínio físico (rho=,496; p≤0,001), relações sociais (rho=,387; p≤0,001), meio ambiente (rho=,265; p≤0,005) e satisfação com a saúde (rho=,294; p≤0,005). Isso indica a influência da saúde mental sobre todos os aspectos da qualidade de vida. O domínio físico correlacionou com as relações sociais (rho=,301; p≤0,005), meio ambiente (rho=,288; p≤0,005) e satisfação com a saúde (rho=,367; p≤0,001).

Observou-se correlação negativa do percentual de gordura com a satisfação com a saúde (rho= -,261; p≤0,005). A satisfação com a saúde correlacionou-se com todos os domínios da qualidade de vida, exceto o meio ambiente. O nível de atividade física habitual mostrou correlações negativas com o percentual de gordura satisfação com a saúde, os domínios físicos e psicológicos e as relações sociais, entretanto elas não foram significativas.

TABELA 4 – CORRELAÇÃO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCENTUAL DE GORDURA E QUALIDADE DE VIDA

	AFH	% gordura	Percepção QV	Domínio físico	Domínio psicológico	Relações sociais	Meio ambiente
% gordura	-0,175	-	-	-	-	-	-
Percepção QV	0,042	-0,178	-	-	-	-	-
Domínio físico	-0,128	0,091	,294*	-	-	-	-
Domínio psicológico	-0,170	0,045	,458**	,496**	-	-	-
Relações sociais	-0,135	0,070	0,115	,301*	,387**	-	-
Meio ambiente	0,004	0,084	0,096	,288*	,265*	0,111	-
Satisfação com a saúde	-0,001	-,261*	,352**	,367**	,294*	,258*	0,133

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Legenda: AFH = atividade física habitual; QV = qualidade de vida; *A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral);A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).**

DISCUSSÃO

Esta pesquisa avaliou e correlacionou o nível de atividade física, percentual de gordura e qualidade de vida de agentes comunitários de um município, incluindo 66 profissionais para análise desses dados. Os resultados indicaram que as agentes comunitárias, em sua maioria (78,8%), estão classificadas como inativas ou pouco ativas, 51,5% estão abaixo da média e muito ruim em relação ao %G; já nas avaliações de qualidade de vida 56,1% constam estar com boa.

O perfil das ACS participantes da pesquisa é semelhante a outros estudos, indicando a maior presença de mulheres, com nível médio de escolaridade (GARCIA *et al*., 2017; MIRANDA; PEGORARO, 2021). A média de idade de 44 anos e o estado civil casada (59,1%) também não se distanciam dos dados de outras fontes da literatura científica (NASCIMENTO *et al*., 2017). Com relação aos hábitos de saúde, o número de tabagistas é relativamente baixo: 6 (9,1%) (Tabela 1). O percentual de gordura, em média de 30,4% (Tabela 3), encontra-se similar ao estudo realizado com dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), com referência à população brasileira (FRANCISCO; ASSUMPÇÃO; MALTA, 2019). Nisso, destaca-se uma limitação do estudo que não se propôs a investigar o número de ex-fumantes, já que essa condição pode estar associada a um aumento significativo do IMC, compensando a falta de tabaco com uma ingestão maior de alimentos calóricos (PORTES *et al*., 2018).

Dantas *et al*. (2020) encontraram, em seu estudo, uma maior presença de ACS com sobrepeso e obesidade, associando seus res-

pectivos estados nutricionais com a presença do estado civil matrimonial, em que a maior parte da amostra acima do peso era casada. Além disso, os ACS encontravam-se insatisfeitos com seu peso, entretanto não foi possível associar o estado nutricional à prática de atividade física ou a hábitos de vida.

Junto a isso, as associações entre a insatisfação com a saúde e a presença de sobrepeso na presente amostra podem estar relacionadas à maior suscetibilidade desse estado nutricional aos agravos na saúde, além do desenvolvimento e da manutenção de doenças crônicas (FERREIRA; SZWARCWALD; DAMACENA, 2019; STREB *et al*., 2020). Silveira *et al*. (2020), por outro lado, destacam a grande presença de obesidade e sobrepeso entre os ACS, mas seus resultados se diferem: tais achados se associaram à inatividade física, além das condições de trabalho, ansiedade e doenças crônicas.

A prática de atividade física é benéfica à saúde, a fim de prevenir ou controlar as doenças crônico-degenerativas e melhorar a qualidade de vida (NAHAS, 2001). Não obstante, a população comumente vem substituindo a prática de atividade física por atividades mais passivas. As ACS, no presente estudo, confirmam essa tendência, apesar de, no desenvolvimento de suas atividades, preceitua-se ter boa aptidão e capacidade física em virtude que necessitam caminhar na sua microárea de abrangência. Apesar disso, deve-se incentivar que as ACS priorizem algum tempo para a realização de exercício físico (HÄFELE; SIQUEIRA, 2016).

Os resultados sobre a qualidade de vida das ACS do presente estudo revelam uma situação satisfatória. Os domínios avaliados mostraram-se dentro de uma faixa indicativa de boa qualidade de vida, porém no domínio meio ambiente apresentou-se regular, dado que também foi observado por Bernardes (2008), revelando, assim, aspectos da vida na comunidade e do local de trabalho que influenciam a percepção do indivíduo.

A autoavaliação da qualidade de vida dos ACS, por vezes,

pode-se apresentar de forma indefinida, variando significativamente entre muito satisfeito ou insatisfeito (PEREIRA *et al.*, 2018). Ainda se destaca que, no geral, o domínio do meio ambiente, em sua maioria, é avaliado de maneira insatisfatória, devido às condições muitas vezes precárias de segurança, transporte e remuneração do ACS (FERIGOLLO; FEDOSSE; FILHA, 2016; PEREIRA *et al.*, 2018).

As correlações presentes neste estudo mostram-se significativas entre a percepção da qualidade de vida com os domínios físicos e psicológicos, associando-se aos dados encontrados por Pereira *et al.* (2018). A variável domínio psicológico é constituída por questões referentes aos sentimentos positivos e negativos; à autoestima; à imagem corporal; ao pensar; à memória; à concentração; e ao aprender (GOMES; MENDES; FRACOLLI, 2016). Os dados apresentados neste estudo mostraram correlação com as relações sociais e o meio ambiente.

Os itens avaliados a esse domínio são: segurança; lazer; moradia; recursos financeiros; e disponibilidade de cuidados de saúde, o que evidencia aspectos importantes que influenciam diretamente o estado de saúde do indivíduo. Um fator importante na percepção da qualidade de vida geral, isto é, a boa classificação no domínio psicológico reflete positivamente nas relações sociais e, consequentemente, nas relações profissionais.

Estudos apontam que os ACS são os mais afetados no domínio físico, psicológico e meio ambiente nas equipes de ESF, contribuindo para um maior desgaste emocional e nível de estresse elevado (OLIVEIRA *et al.*, 2020). Entretanto, cabe destacar que alguns ACS apresentam uma compreensão parcial dos conceitos de qualidade de vida e que, além de influenciar a autopercepção do seu estado atual, essa lacuna pode influenciar os seus hábitos de vida e a sua prática profissional (XIMENES NETO *et al.*, 2018).

Dessa forma, pode-se afirmar que intervenções na presença do Profissional de Educação Física (PEF), nesse ponto de atenção,

são essenciais, já que há um grande nível de sedentarismo nos profissionais pertencentes a equipes de UBS, ESF e NASF, destacando a necessidade de estimular os profissionais da saúde a adotarem novos hábitos de vida e mudanças de comportamento em direção a uma vida mais ativa e saudável (CARVALHO; ABDALLA; BUENO JÚNIOR, 2017).

Pode-se destacar, também, que as construções de abordagens multiprofissionais podem ser extremamente benéficas, tanto para a dinâmica do trabalho quanto no cuidado aos próprios profissionais de saúde, principalmente no que se refere à área da saúde mental (GARCIA *et al.*, 2017; LEITE; ANDRADE; BOSI, 2013). O sofrimento psicológico é amplificado no trabalho do ACS, visto sua posição fronteiriça na comunidade, resultando, em alguns momentos, em um emaranhado de relações conflituosas entre a vida profissional, pessoal e comunitária (SAFFER; BARONE, 2017).

Nesse contexto, emerge o papel do psicólogo nas equipes de saúde da família, cujas ações com os ACS, tanto grupais quanto individuais, podem auxiliá-los a lidar com as demandas que surgem na sua prática (LEITE; ANDRADE; BOSI, 2013; SECCO *et al.*, 2020). Por meio de grupos terapêuticos e de educação permanente promovidos por esse profissional, é possível ampliar o arsenal técnico e as estratégias de ação no trabalho diário frente às relações e aos vínculos afetivos entre profissionais e usuários, com potencial desfecho no alívio de angústias e na promoção de saúde aos ACS e aos demais profissionais (MENDES; CEOTTO, 2011; SECCO *et al.*, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Os desfechos do presente trabalho observaram baixo nível de atividade física entre as ACS do município de Criciúma, percentual de gordura médio em estado de alerta para prevalência de

sobrepeso e obesidade, e boa classificação quanto à satisfação com a saúde e a qualidade de vida.

No entanto, aspectos psicológicos podem influenciar de diversas formas o estabelecimento e a condução das relações sociais. Investir na saúde e na qualidade de vida dos profissionais da saúde é assegurar melhor a saúde para toda a comunidade.

Pretende-se, também, que este artigo possa amparar o desenvolvimento de políticas públicas voltadas para a elaboração de estratégias e ações multiprofissionais, objetivando a promoção da saúde e a realização de intervenções sobre as variáveis que influenciam a qualidade de vida desses profissionais.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. C. S.; BAPTISTA, P. C. P.; SILVA, A. Acidentes de trabalho com agentes comunitários de saúde. **Revista de Enfermagem Uerj**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 5, p. 1-7, 2016.

ALONSO, C. M. C.; BÉGUIN, P. D.; DUARTE, F. J. C. M. Trabalho dos agentes comunitários de saúde na Estratégia Saúde da Família: metassíntese. **Revista de Saúde Públic**a, São Paulo, v. 52, p. 1-14, 2018.

ALVES, N. C. **Qualidade de vida de profissionais da Saúde da Família**: uma revisão sistemática e metassíntese. 2021. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Residência em Medicina) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2021.

ANJOS, V. A. A.; SILVA, J. V. P. Política de promoção da saúde no lazer em academias públicas de Campo Grande-MS, Brasil. **Retos**: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, Jaén, n. 39, p. 379-387, 2021.

BARBETTA, P. A.; REIS, M. M.; BORNIA, A. C. **Estatística**: para cursos de engenharia e informática. São Paulo: Atlas, 2004. v. 3.

BARBOSA FILHO, V. C. *et al*. A vida após o fim da carreira esportiva: um estudo sobre atividade física no lazer em ex-atletas catarinenses. *In*: GRILLO, R. M.; SWERTS, M. M. (org.). **Educação Física e Ciências do Esporte**: uma abordagem interdisciplinar. Guarujá: Científica Digital, 2020. v. 1. p. 50-64.

BERNARDES, K. A. G. **Qualidade de vida de agentes comunitários de saúde de um município da região oeste do estado de São Paulo**. 2008. 93 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem em Saúde Pública) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

BRASIL. **Ato no 2.551, de 25 de outubro de 2006**. Rio de Janeiro: Tribunal Regional do Trabalho, 2006.

BRASIL. **Portaria no 2.436, de 21 de setembro de 2017**. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília: Ministério da Saúde; Gabinete do Ministro, 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt2436_22_09_2017.html. Acesso em: 8 maio 2023.

CARVALHO, A. S.; ABDALLA, P. P.; BUENO JÚNIOR, C. R. Atuação do Profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde: revisão sistemática. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 30, n. 3, p. 1-11, jul./set. 2017.

DANTAS, A. A. G. *et al*. Condições de saúde e estado nutricional de agentes comunitários de saúde no interior do Nordeste brasileiro. **Revista Ciência Plural**, Natal, v. 6, n. 1, p. 32-43, 2020.

FELÍCIO, H. A. *et al*. Qualidade de vida e condições ergonômicas em trabalhadores de um laboratório de saúde pública. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 34, p. 1-10, 2021.

FERIGOLLO, J. P.; FEDOSSE, E.; FILHA, V. A. V. S. Qualidade de vida de profissionais da saúde pública. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 24, n. 3, p. 497-507, 2016.

FERREIRA, A. P. S.; SZWARCWALD, C. L.; DAMACENA, G. N. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 22, p. 1-14, 2019.

FLECK, M. *et al*. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.

FLORINDO, A. A. *et al*. Association of knowledge, preventive counseling and personal health behaviors on physical activity and consumption of fruits or vegetables in community health workers. **BMC Public Health**, London, v. 15, n. 1, p. 1-8, 2015.

FRANCISCO, P. M. S. B.; ASSUMPÇÃO, D.; MALTA, D. C. Coocorrência de tabagismo e alimentação não saudável na população adulta brasileira. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 113, n. 4, p. 699-709, 2019.

FRANK, E. *et al*. The association between physicians' and patients' preventive health practices. **CMAJ**, Ottawa, v. 185, n. 8, p. 649-653, 2013.

GARCIA, A. C. P. *et al*. Agente comunitário de saúde no Espírito Santo: do perfil às atividades desenvolvidas. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 283-300, jan./abr. 2017.

GOMES, M. F. *et al*. Riscos e agravos ocupacionais: percepções dos agentes comunitários de saúde. **Revista de Pesquisa**: Cuidado é Fundamental Online, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p. 3574-3586, out./dez. 2015.

GOMES, M. F. P.; MENDES, E. S.; FRACOLLI, L. A. Qualidade de vida dos profissionais que trabalham na estratégia saúde da família. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 14, n. 48, p. 27-33, jul./set. 2016.

HÄFELE, V.; SIQUEIRA, F. Aconselhamento para atividade física e mudança de comportamento em Unidades Básicas de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 21, n. 6, p. 581-592, 2016.

LEITE, D. C.; ANDRADE, A. B.; BOSI, M. L. M. A inserção da Psicologia nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família. **Physis**: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p. 1167-1187, dez. 2013.

LIZOT, P. C.; ALVES, C. F. A relação entre síndrome de Burnout, stress, depressão, ansiedade e qualidade de vida de médicos. **Revista Universo Psi**, Taquara, v. 2, n. 1, p. 1-16, jan./jun. 2021.

MARTEL, J.-P.; DUPUIS, G. Quality of work life: theoretical and methodological problems, and presentation of a new model and measuring instrument. **Social Indicators Research**, Pennsylvania, v. 77, n. 2, p. 333-368, 2006.

MENDES, F. M. S.; CEOTTO, E. C. Relato de intervenção em Psicologia: identidade social do agente comunitário de saúde. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 496-506, jun. 2011.

MIRANDA, B. A. B.; PEGORARO, R. F. Qualidade de vida e sofrimento psíquico em agentes comunitárias de saúde. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Uberaba, v. 9, supl. 1, p. 202-215, jan./mar. 2021.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2001. v. 3.

NASCIMENTO, V. F. *et al*. Dificuldades apontadas pelo agente comunitário de saúde na realização do seu trabalho. **Saúde**, Santa Maria, v. 43, n. 1, p. 60-69, jan./abr. 2017.

OLIVEIRA, A. C. Adaptação das equações do protocolo de Katch e McArdle para cálculo da estimativa do percentual através da perimetria. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 15, n. 166, *on-line*, mar. 2012. Disponível em: https://efdeportes.com/efd166/equacoes-do-protocolo-de-katch-e-mcardle.htm. Acesso em: 8 maio 2023.

OLIVEIRA, F. *et al*. Qualidade de vida no trabalho e Burnout em equipes de Estratégia Saúde da Família. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 44, p. 475-485, 2020.

PEREIRA, A. M. *et al*. A qualidade de vida do agente comunitário de saúde e possíveis contribuições da terapia ocupacional. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 26, n. 4, p. 784-796, 2018.

PORTES, L. H. *et al*. A política de controle do tabaco no Brasil: um balanço de 30 anos. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeirio, v. 23, n. 6, p. 1837-1848, 2018.

RIBAS, T. M. *et al*. Impacto do nível de atividade física nos sintomas osteomusculares e no absenteísmo de trabalhadores de uma empresa metalúrgica. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 425-433, 2020.

SAFFER, D. A.; BARONE, L. R. Em busca do comum: o cuidado do agente comunitário de saúde em Saúde Mental. **Physis**: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 27, n. 3, p. 813-833, jul./set. 2017.

SANCHEZ, H. M. *et al*. Avaliação da qualidade de vida de médicos clínicos e cirurgiões. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 31, n. 3, p. 1-9, jul./set. 2018.

SANTELLO, L. C.; MORALES, M. A. M.; BOMBINI, M. F. Influência do conhecimento popular de plantas medicinais e a prática de atividade física na melhora da qualidade de vida. **Holos Environment**, Rio Claro, v. 21, n. 2, p. 215-230, 2021.

SECCO, A. C. *et al*. Educação permanente em Saúde para agentes comunitários: um projeto de promoção de saúde. **Gerais**: Revista Interinstitucional de Psicologia, Belo Horizonte, v. 13, n. 1, p. 1-17, jan./abr. 2020.

SILVA, F. R. L. *et al*. Atividade física incidental e sua relação com a qualidade de vida e índice de massa corporal de trabalhadores de uma indústria têxtil de Jaraguá-GO. **International Journal of**

Development Research, Bilaspur, v. 11, n. 3, p. 44979-44983, mar. 2021.

SILVEIRA, F. C. *et al*. Prevalência de sobrepeso e obesidade em agentes comunitários de saúde na região sul do Rio Grande do Sul, 2017. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, p. 1-12, 24 ago. 2020.

STREB, A. R. *et al*. Simultaneidade de comportamentos de risco para a obesidade em adultos das capitais do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 8, p. 2999-3007, 2020.

XIMENES NETO, F. R. G. *et al*. Percepção do agente comunitário de saúde sobre qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 18, n. 50, p. 3-12, set./dez. 2018.

DANÇAS POPULARES DO BRASIL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: DESENVOLVIMENTO DE UM JOGO DIGITAL ADAPTADO

Tiago Kutzner [1]
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Kariston Pereira
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

INTRODUÇÃO

Este artigo advém da dissertação do primeiro autor, sob orientação do segundo autor, para o Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências, Matemática e Tecnologias (PPGECMT) do Centro de Ciências Tecnológicas (CCT) da Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc). O PPGECMT é interdisciplinar na modalidade de Mestrado Profissional (MESTRADO..., 2021), sendo que este se difere do Acadêmico, especialmente, por ter como requisito, além da apresentação da dissertação, a proposição de um produto educacional, destinado à melhoria da prática a que se insere. Esse produto pode ter diversos formatos: sequência didática, livro, material didático, jogos, entre outros (BARROS; VALENTIM; MELO, 2005).

Nesse contexto, a referida pesquisa de Mestrado articula tecnologia e Educação Física escolar, pois propõe o desenvolvimento de um jogo digital adaptado sobre danças populares do Brasil. Sua aderência ao programa se dá por estar inserida na linha de pesquisa 3: Educação Inclusiva em Ensino de Ciências, Matemática e Tecnologias e Demandas Educativas em Diferentes

[1] *CREF 020085-G/SC. E-mail para contato: tkutzner@gmail.com*

Contextos (MESTRADO..., 2021).

A pesquisa teve início no segundo semestre de 2021 e está prevista para ser finalizada durante o ano de 2023, seguindo a metodologia de pesquisa e desenvolvimento (TEIXEIRA; MEGID NETO, 2017). Como pano de fundo, há as dificuldades em abordar a dança, em especial as danças populares do Brasil, na Educação Física escolar, relatada por autores diversos e percebidas empiricamente na prática pedagógica, assim como as possibilidades que a tecnologia pode proporcionar aos ambientes de ensino – nesse caso, por meio dos jogos digitais de movimento, os *exergames*.

O estudo já tem etapas concluídas, como a elaboração do produto educacional e a aprovação no Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Udesc para aplicação das testagens, no entanto ainda não está finalizado.

O objetivo deste artigo, portanto, é apresentar o produto educacional desenvolvido: o jogo digital adaptado – denominado Apenas Dance – por meio de um relato de experiência acerca da concepção, da fundamentação e do desenvolvimento.

Na próxima seção, são aprofundados os objetivos e a justificativa do presente relato, em seguida desenvolve-se o relato em si, que tem como ponto de partida a prática pedagógica do professor de Educação Física nos anos iniciais do Ensino Fundamental. Ao final, estão as conclusões e as recomendações para a replicação da prática.

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

OBJETIVO GERAL

Apresentar o jogo digital adaptado Apenas Dance por meio de um relato de experiência acerca da concepção, da fundamentação e do desenvolvimento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Debater a dança e as danças populares do Brasil como conteúdo da Educação Física escolar; discutir a articulação entre tecnologia e Educação Física escolar, sobretudo por meio dos *exergames*.

Este artigo se justifica como forma de apresentar um recurso que poderá ser utilizado por professores de Educação Física na abordagem das danças populares do Brasil no Ensino Fundamental. Evidentemente, como será apresentado ao longo do texto, não visa resolver todos os problemas que envolvem as danças populares do Brasil na disciplina, mas sim se configurar como uma alternativa a somar nesse processo.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

O desenvolvimento do produto educacional partiu da utilização do jogo Just Dance como uma ferramenta para abordagem da dança nas aulas de Educação Física: ele é um *videogame*, da categoria dos *exergames*, no qual os jogadores precisam ficar de frente para a tela e copiar a coreografia que está sendo transmitida por um dançarino virtual, chamado de *coach*. Os movimentos dos jogadores são monitorados por sensores dos aparelhos de *videogames* e, por meio dessa tecnologia, é atribuída a quantificação do resultado, da pontuação e do ranqueamento (PRUDENTE, 2020).

Na escola, como normalmente não existem *videogames*, é frequentemente realizada uma adaptação, assim como foi descrito nos trabalhos de Araújo e Moura (2020), So (2021) e Smouter e Coutinho (2016): os vídeos das coreografias são previamente baixados e depois projetados em uma lousa digital, um projetor, um aparelho de TV ou similares para que os alunos copiem os passos da dança. Dessa forma, os alunos podem vivenciar o jogo mesmo sem ter o *videogame*. É uma estratégia que motiva, desperta o interesse e desvela

a timidez. No entanto, quando se utiliza o Just Dance, entre outras limitações que devem ser consideradas – e neste artigo serão apenas citadas brevemente –, há o fato de as coreografias, as músicas e as danças disponíveis serem pensadas com o intuito de divertir, entreter e, principalmente, vender, ou seja, não trazem nenhuma obrigação para com aquilo que prevê a Educação Física escolar. Dessa forma, não é possível abordar diversas manifestações que estão nos documentos curriculares da disciplina.

Considerando as adaptações já utilizadas no uso do Just Dance na escola, devido aos benefícios que essa estratégia vem demonstrando, principalmente a ausência de danças da nossa cultura que estão nos documentos curriculares norteadores, surgiu a ideia do desenvolvimento de uma versão alternativa: o Apenas Dance. Para essa primeira edição, foram selecionadas como tema as danças populares do Brasil, objetos de conhecimento dos anos iniciais do Ensino Fundamental, segundo a Base Nacional Comum Curricular – BNCC (BRASIL, 2018).

Para Bregolato (2007), as danças populares do Brasil são manifestações que se constituem como uma fonte de conhecimento acerca da diversidade cultural do nosso povo, assim como para Brasileiro (2009, p. 163), que afirma: "[...] dos sambas aos maracatus, dos frevos às congadas, dos batuques aos carimbós, conhece-se sobre o Brasil e sobre sua cultura popular [por meio] das danças". Para Marques (2007, p. 45), aprender danças populares de diversas regiões do Brasil

> [...] nos introduz em modos de ver, pensar e agir corporalmente em sociedade que muitas vezes são desconhecidas para nós. O importante é que reconheçamos e identifiquemos estes valores ao contextualizarmos essas danças e, principalmente, que abramos caminhos para escolhas pessoais responsáveis por parte dos alunos em relação a elas.

Todavia, Brasileiro (2009) aponta também que essas manifestações, muitas vezes, simplesmente desaparecem das aulas, ficando restritas a apresentações descontextualizadas em datas e eventos comemorativos. Diniz e Darido (2012) concordam com esse diagnóstico e consideram isso uma grande contradição.

A dança, de modo geral, é um conteúdo marginalizado na Educação Física escolar e as dificuldades que os professores da disciplina enfrentam são diversas. Brasileiro (2009) considera que a formação não é a adequada, visto que uma ou duas disciplinas na Graduação não são suficientes para capacitar o professor a trabalhar com esse conteúdo. Nesse sentido, os cursos de formação continuada são poucos, assim como as pesquisas acadêmicas e os materiais de apoio (DINIZ; DARIDO, 2012). A estrutura das escolas e a resistência de alunos e familiares, muitas vezes, também se constituem como entraves (CLIMACO; SANTOS JUNIOR; TAFFAREL, 2017).

A utilização da tecnologia em ambientes de ensino pode acontecer de inúmeras maneiras, mas sempre com o propósito de tornar aquele processo melhor. Na Educação Física escolar, dentro do conteúdo dança, são percebidas algumas iniciativas, como a apresentada por Guimarães e Impolcetto (2021). Outra possibilidade em evidência é a utilização dos *exergames*, também chamados de jogos digitais de movimento. Estes, assim como o já citado Just Dance, exigem que o jogador se movimente na frente da tela. Pesquisas apontam que esse tipo de jogo é capaz de despertar o interesse, envolver os alunos, promover gasto calórico, contribuir para inclusão e até mesmo para a aprendizagem de técnicas de movimentos (DELLA CORTE *et al*., 2021).

O primeiro *exergame* de dança foi o Dance Dance Revolution e, dada sua popularidade e aceitação, nos anos 2000 foi incluído nas aulas de Educação Física em alguns estados norte-americanos como meio de combate ao sedentarismo e à obesidade (FINCO; FRAGA, 2013). Nesse jogo, era necessária uma máquina para a dança ou um

tapete de contato, no qual os jogadores pisavam nas setas solicitadas de acordo com a música e as indicações que apareciam na tela (PRUDENTE, 2000). Posteriormente, essa tecnologia evoluiu para os sensores de movimento dos *exergames*, como é o caso do Just Dance.

Monteiro, Velásquez e Silva (2016) apontam que a falta de conhecimento dos professores a respeito dessa relativamente nova tecnologia e, principalmente, a falta de recursos das escolas são empecilhos para a utilização desses jogos na Educação Física escolar. O Apenas Dance, por sua vez, é um jogo adaptado, em formato de vídeo. Para sua execução, são necessários aparelhos mais simples, que normalmente já estão disponíveis no ambiente escolar, como lousa digital, projetor ou TV, por isso pode ser mais acessível aos professores, sobretudo da escola pública.

A produção do Apenas Dance foi realizada em parceria com um *just dancer*[2], que já produzia vídeos para o seu canal do YouTube[3] e teve o reconhecimento até mesmo da empresa desenvolvedora do game, a Ubisoft, sendo convidado a participar de eventos sobre o jogo. O contato com o *just dancer*, que atende pelo nome de Edison e apelido "Cake", foi iniciado em um grupo de fãs do jogo na rede social Facebook. Toda a comunicação foi realizada de forma remota, visto que Cake reside em Campinas-SP, a 400 km de distância de Joinville-SC, onde mora o presente pesquisador. Quando necessário, também foi utilizado o serviço dos Correios para enviar itens dos figurinos.

Como critérios para seleção das danças, foram utilizados:

a) uma dança popular de cada região do país, visando manter um pluralismo cultural;

b) uma adaptação da dança ao formato do jogo, visto que os participantes precisavam copiar os passos na frente da tela;

[1] Jogador e produtor de conteúdo sobre o Just Dance.

[2] Disponível em: https://www.youtube.com/@cakedanceBR

c) um grau de dificuldade reduzido, por ser desenvolvido para crianças;

d) uma maior familiaridade da equipe de produção.

Dessa forma, foram selecionadas as seguintes danças:

- Nordeste: frevo;
- Norte: boi-bumbá;
- Centro-Oeste: catira;
- Sudeste: jongo;
- Sul: pezinho.

Para a composição dos figurinos e dos cenários, foram priorizados elementos que remetessem às características e à história daquela manifestação e/ou da região a que representa. As coreografias foram elaboradas após estudo sobre as danças e seus passos. O nível de dificuldade foi definido como fácil/médio, visando ao público-alvo.

Para todos os vídeos, buscou-se manter a semelhança com o Just Dance. Alguns mapas, inclusive, tiveram referência direta a mapas desse jogo, como no caso da Catira, ilustrado nas Figuras 1 e 2.

FIGURA 1 – COREOGRAFIA DA MÚSICA HIT THE ROAD JACK, INSPIRAÇÃO PARA O MAPA DA CATIRA

Fonte: Just Dance Wiki Fandom (2023).

FIGURA 2 – MAPA DA CATIRA DO APENAS DANCE

Fonte: Arquivo do autor (2023).

Os cinco vídeos já estão disponíveis para *download*[4] e em um canal do YouTube[5]. A Figura 3 a seguir foi retirada do *trailer* do jogo[6]. A pesquisa se encontra agora na fase de pós-produção, em que serão realizados as divulgações e os testes sobre o jogo.

FIGURA 3 – IMAGEM RETIRADA DO *TRAILER* DO APENAS DANCE

Fonte: Arquivo do autor (2023).

Detalhes a respeito da pesquisa e da produção do jogo estarão disponíveis no trabalho completo e não serão aqui abordados

[4] Disponível em: https://drive.google.com/drive/folders/18PEbGOtkmrTrSFIKkBDSBDp0caW-Ii_C?usp=sharing.

[5] Disponível em: https://www.youtube.com/playlist?list=PLaq50d7HnoH0hMAYd_LhKSv2bWH0Kwq_X.

[6] Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=6NesDxbMiVk.

em virtude do objetivo e do espaço disponíveis. Todavia, todos que quiserem contribuir com sugestões, críticas ou elogios sobre o Apenas Dance podem responder ao formulário de *feedback*[7].

Como não se utiliza de *videogames* e por isso não há captura de movimentos, pontuação e quantificação do resultado, optou-se por classificar o Apenas Dance como jogo digital adaptado. Ele poderia, ainda, ser chamado de objeto de aprendizagem (BRAGA, 2014), quase jogo (JULL 2003 *apud* SANTAELLA; FEITOZA, 2009), artefato (DRESCH; LACERDA; ANTUNES JÚNIOR, 2015), entre outras denominações, todavia o que se espera é que, independentemente da forma que seja classificado, poderá contribuir para a abordagem das danças populares do Brasil no contexto da Educação Física escolar, sendo um recurso útil aos professores e atrativo aos alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

De forma sucinta, este relato cumpriu seu propósito de apresentar uma ferramenta auxiliar para o professor de Educação Física na abordagem das danças populares do Brasil no Ensino Fundamental.

É importante destacar que o jogo não deve ser utilizado como única estratégia. Assim como apontam estudos diversos, é fundamental que se articule a tecnologia e os *exergames* com atividades reais (ARAÚJO; SOUZA; MOURA, 2017). Nesse caso, que se ultrapasse aquilo que o jogo oferece, adentrando no universo cultural da dança que está ali ilustrada e buscando estratégias e metodologias que estimulem a criatividade e a exploração de outros movimentos, passos e coreografias. Ou seja, cada professor deve buscar a melhor utilização do recurso, de acordo com o seu objetivo, levando

[7] *Disponível em: https://forms.gle/tJqAukiqtXoN99F47.*

em consideração os seus benefícios e as suas limitações.

O Apenas Dance é uma ideia posta em prática que foi mediada pela literatura e pesquisa acadêmica e desenvolvida em parceria. Recriar essa prática pode acontecer em diversos formatos, como: professores, dançarinos, *just dancers* e produtores de vídeo podem contribuir; as danças existentes podem ter níveis diferentes de dificuldade e/ou releitura das coreografias; outras danças populares do Brasil podem ser incluídas; pode ter uma sessão temática por estado ou região; outros objetos de conhecimento da Educação Física escolar, como as danças de matriz indígena e africana, podem ganhar versões do jogo; na escola, pode-se pedir para que os alunos desenvolvam suas versões do jogo. Enfim, possibilidades não faltam e devem ser pensadas de acordo com as características de cada contexto.

REFERÊNCIAS

APENAS Dance. **Google Drive**, 2022. Disponível em: https://drive.google.com/drive/folders/18PEbGOtkmrTrSFIKkBDSBDp0caW-Ii_C?usp=sharing. Acesso em: 18 maio 2023.

APENAS Dance (me segure se não eu caio). [*S. n.: s. l.*], 2023. 1 vídeo (2 min). Publicado pelo canal Tiago Kutzner. Disponível em: https://www.youtube.com/playlist?list=PLaq50d7HnoH0hMAYd_LhKSv2bWH0Kwq_X. Acesso em: 18 maio 2023.

APENAS Dance – trailer. [*S. l.: s. n.*], 2023. 1 vídeo (1 min). Publicado pelo canal Tiago Kutzner. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=6NesDxbMiVk. Acesso em: 18 maio 2023.

ARAÚJO, J. G. E.; MOURA, D. L. Educação Física, dança e jogos digitais: contribuições pedagógicas dos exergames. **Revista Humanidades e Inovação**, Palmas, v. 7, n. 10, p. 284-296, abr. 2020.

ARAÚJO, J. G. E.; SOUZA, C. B.; MOURA, D. L. Exergames na Educação Física: uma revisão sistemática. **Movimento**, Porto Alegre, v. 23, n. 2, p. 529-541, abr./jun. 2017.

BARROS, E. C.; VALENTIM, M. C.; MELO, M. A. A. O debate sobre o Mestrado Profissional na Capes: trajetória e definições. **Revista Brasileira de Pós-Graduação**, Brasília, v. 2, n. 4, p. 124-138, jul. 2005.

BRAGA, J. (org.). **Objetos de aprendizagem**. Vol. 1: introdução e fundamentos. Santo André: UFABC, 2014.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**: educação é a base. Brasília: MEC, 2018.

BRASILEIRO, L. T. **Dança – Educação Física**: (in)tensas relações. 2009. 473 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.

BREGOLATO, R. A. **Cultura corporal da dança**. São Paulo: Ícone, 2007.

CAKEDANCER BR. Disponível em: https://www.youtube.com/@cakedanceBR. Acesso em: 18 maio 2023.

CLIMACO, J. C.; SANTOS JUNIOR, C. L.; TAFFAREL, C. N. Z. O trato com o conhecimento da dança na escola: trabalho pedagógico na formação do professor na Bahia. **Revista Retratos da Escola**, Brasília, v. 11, n. 21, p. 727-742, jul./dez. 2017.

DELLA CORTE, J. *et al*. Exergames como alternativa pedagógica motivadora nas aulas de Educação Física: uma revisão integrativa. **Revista Portuguesa de Educação**, Braga, v. 34, n. 2, p. 125-143, dez. 2021.

DINIZ, I. K. S.; DARIDO, S. C. Livro didático: uma ferramenta possível de trabalho com a dança na Educação Física escolar. **Motriz**, Rio Claro, v. 18, n. 1, p. 176-185, jan./mar. 2012.

DRESCH, A.; LACERDA, D. P.; ANTUNES JÚNIOR, J. A. V. **Design science research**: método de pesquisa para avanço da ciência e tecnologia. Porto Alegre: Bookman, 2015.

FEEDBACK sobre o Apenas Dance. **Google Forms**, [2023]. Disponível em: https://forms.gle/tJqAukiqtXoN99F47. Acesso em: 18 maio 2023.

FINCO, M. D.; FRAGA, A. B. Corpo joystick: cinema, videogames e estilo de vida ativo. **Licere**, Belo Horizonte, v. 16, n. 3, p. 1-19, set. 2013.

GUIMARÃES, D.; IMPOLCETTO, F. M. Danças indígenas na Educação Física escolar: elaboração de material didático em formato de aplicativo. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 25, n. 2, p. 35-52, maio/ago. 2021.

JUST DANCE WIKI FANDOM. **Hit the road Jack (line dance version)**, 6 May 2017. Disponível em: https://justdance.fandom.com/wiki/Hit_The_Road_Jack/Line_Dance_Version. Acesso em: 13 jun. 2023.

MARQUES, I. A. **Dançando na escola**. 4. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

MESTRADO Profissional em ensino de Ciências, Matemática e Tecnologias. **Udesc Joinville**, 4 maio 2021. Disponível em: https://www.udesc.br/cct/ppgecmt/sobre. Acesso em: 18 maio 2023.

MONTEIRO, L. C. S.; VELÁSQUEZ, F. S. C.; SILVA, A. P. S. Jogos eletrônicos de movimento e Educação Física: uma revisão sistemática. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 2, p. 462-473, abr./jun. 2016.

PRUDENTE, P. L. G. **Dançando e jogando em frente à tela**: o exergame Just Dance na perspectiva dos jogadores. 2020. 135 f. Tese (Doutorado em Estudos do Lazer) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2020.

SANTAELLA, L.; FEITOZA, M. (org.). **Mapa do jogo**: a diversidade cultural dos games. São Paulo: Cengage Learning, 2009.

SMOUTER, L.; COUTINHO, S. S. Just dance como possibilidade na dança criativa em contexto escolar. **Cadernos de Formação RBCE**, Uberlândia, v. 7, n. 2, p. 68-77, set. 2016.

SO, M. R. Dança e Educação Física escolar: experiências do trato didático-pedagógico do conteúdo hip hop. *In*: KAWASHIMA, L. B.; GODOI, M.; MARTINS, E. (org.). **Educação Física no Ensino Médio Integrado da rede federal**: compartilhando experiências. [E-book]. Cuiabá: UFMT Digital, 2021. p. 161-187. Disponível em: https://f3286f62-e14d-4952-ad27-eac5c2feb473.usrfiles.com/ugd/f3286f_dde97ffe202d47dc8646d642c90d06ec.pdf. Acesso em: 18 maio 2023.

TEIXEIRA, P. M. M.; MEGID NETO, J. Uma proposta de tipologia para pesquisas de natureza interventiva. **Ciência & Educação**, Bauru, v. 23, n. 4, p. 1055-1076, 2017.

ESTILO DE VIDA E ASSOCIAÇÃO COM DEPRESSÃO NA POPULAÇÃO DE UMA CIDADE DO SUL DO BRASIL

Alessandra da Rosa Silva [1]
Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

Joni Márcio de Farias [2]
Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

Geiziane Laurindo de Morais [3]
Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

INTRODUÇÃO

O estilo de vida é modificado de acordo com cada indivíduo, classe social e etnia, baseado por hábitos e costumes que podem ser influenciados, transformados, estimulados ou inibidos. Esses hábitos envolvem a atividade ocupacional, as atividades físicas, a alimentação, o uso de álcool e outras drogas, o tempo em frente à tela, a qualidade do sono, dentre outras diferentes práticas no cotidiano de cada sujeito, influenciando positiva ou negativamente a sua saúde (MADEIRA *et al*., 2018; SOARES, 2017).

Os comportamentos relacionados ao estilo de vida podem estar associados com a depressão, uma doença mental caracterizada por alteração do humor, perda ou diminuição de interesse do indivíduo, acarretada por mudanças psicossomáticas, desinteresse em atividades do dia a dia ou lazer, tristeza profunda, falta de prazer pela vida, desesperança ou ausência de perspectiva de futuro (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2014; BARROSO; OLIVEIRA; ANDRADE, 2019; LOPES *et al*., 2015).

[1] *CREF 033840-G/SC. E-mail para contato: alessandra_rosa_silva@hotmail.com.*

[2] *CREF 001125-G/SC. E-mail para contato: jmf@unesc.net.*

[3] *CREF 024574-G/SC. E-mail para contato: geizi.morais@unesc.net.*

Referente ao sono, é o estado no qual o corpo se encontra em repouso e a consciência se torna ausente. Durante esse processo, é estimulada a busca pela homeostase, e sua qualidade é definida pela duração e profundidade alcançadas em cada período de descanso. A dificuldade de manter a continuidade do sono (insônia) pode ocasionar o risco para depressão, entre outras enfermidades (MÜLLER; GUIMARÃES, 2007; PINTO *et al*., 2018; SOUSA JÚNIOR, 2021).

O comportamento sedentário é definido pelo tempo sentado no trabalho, tempo de tela (televisão, computadores, *videogames*, entre outros aparelhos eletrônicos) e atividade física insuficiente, compreendido por um conjunto de atividades que promovem pouco gasto energético (≤ 1,5 mets – equivalentes metabólicos), realizado na posição sentada, deitada ou reclinada (GUERRA; FARIAS JÚNIOR; FLORINDO, 2016; GUERRA; MIELKE; GARCIA, 2014; MENEGUCI *et al*., 2015). Esses comportamentos podem ser fatores de risco para o desenvolvimento da depressão (BARROS *et al*., 2021).

O tabagismo é descrito como uma dependência à nicotina que está presente nos mais variados produtos à base de tabaco (cigarro, tabaco para narguilé, charuto, cigarrilha etc.). O uso do tabaco pode estar associado a uma automedicação contra o sentimento de tristeza e humor negativo. Há autores que consideram que o nível de depressão (leve, moderada e grave) tem uma causalidade direta com esse hábito (BARROS *et al*., 2021; INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER, 2022; MARTINS; SEIDL, 2011; RONDINA; GORAYEB; BOTELHO, 2004; STAEDELE *et al*., 2021).

OBJETIVO

Atualmente, de acordo com a Pesquisa Nacional da Saúde – PNS 2019 (IBGE, 2020), a população brasileira apresenta um índice de 10,2% ou 16,3 milhões de pessoas com 18 anos ou mais de idade que receberam diagnóstico de depressão, sendo a região Sul do país

a que apresenta o maior percentual nacional, com 15,2%.

Considerando que ela é uma doença multifatorial e a região Sul é a mais afetada, e a fim de compreender os fatores comportamentais e outras características que influenciam os sintomas depressivos na população, a presente pesquisa tem como objetivo avaliar a associação entre estilo de vida e depressão de indivíduos da cidade de Criciúma-SC.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, de base populacional, realizado com a população criciumense no ano de 2019. Foram avaliados as condições de saúde e os fatores associados (estilo de vida) em indivíduos com 18 anos de idade ou mais, residentes na zona urbana de Criciúma. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc), sob o Protocolo nº 3.084.521, tendo como base a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que dispõe sobre a pesquisa com seres humanos, sendo garantidos o sigilo da identidade dos pacientes e a utilização dos dados somente para esta pesquisa científica.

As informações foram obtidas por meio de um questionário único, precodificado e padronizado, com predomínio de perguntas fechadas, contendo perfil geral (idade, sexo, estado civil, nível de escolaridade, cor da pele, peso autorreferido, regiões, excesso de peso, existência de doenças e renda per capita) e comportamentos relacionados ao estilo de vida (fumo, qualidade do sono, tempo sentado no trabalho, tempo assistindo à televisão, depressão autorreferida, diagnóstico de depressão e recomendação de atividade física).

A determinação da amostra ocorreu por meio de múltiplos estágios, baseando-se no Censo Demográfico (IBGE, 2010). No primeiro

estágio, todos os setores censitários urbanos, com propriedades particulares do município de Criciúma, foram colocados em ordem conforme o código de cada setor. Segundo o estágio, procedeu-se uma seleção sistemática de 25% (77) dos setores censitários. Nesses 77 setores sorteados, havia em torno de 15.218 domicílios. Dividindo 15.218 por 77, foi obtido o valor aproximado de 200 domicílios por setor. Dentro de cada setor, dividiu-se o número de domicílios por 20, sendo selecionados sistematicamente uma média de 10 domicílios por setor, com probabilidade proporcional ao número de domicílios no setor, totalizando cerca de 770 domicílios e 820 residentes.

Para as análises dos dados, realizou-se dupla digitação utilizando o *software* Microsoft Excel 2010. As variáveis categóricas estudadas foram estimadas pela frequência absoluta (n) e relativa (%). Para as análises de associação das variáveis, foram utilizados o teste Qui-Quadrado de Pearson, o teste Exato de Fisher e a Razão de Verossimilhança, adotando um nível de significância de 95% ($p<0,05$). Todas as análises estatísticas foram realizadas pelo programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 20.0.

RESULTADOS

Referente ao perfil geral, a maior parte da amostra é representada por mulheres (63,8%), adulta (51,3%), casada (60,4%), cor de pele branca (80,7%), com escolaridade de 9 a 11 anos de estudos (32,5%), renda *per capita* entre R$ 1.001 e R$ 2.000 (31,2%) e residente na área central (32,9%). No peso autorreferido, observou-se peso entre 61 e 80 kg (56,8%), e a maioria com excesso de peso (57,3%). Também houve relato de não ter doenças preexistentes (82,6%).

TABELA 1 – PERFIL GERAL DOS INDIVÍDUOS QUE RESIDEM EM CRICIÚMA

Perfil geral	n	%
Sexo		
Feminino	523	63,8%
Masculino	297	36,2%
Total	820*	100%
Idade		
Jovens (de 18 a 19 anos)	6	0,7 %
Adultos (de 20 a 59 anos)	420	51,3 %
Idosos (a partir dos 60 anos)	393	48 %
Total	819	100%
Estado civil		
Solteiro	147	17,8%
Casado	495	60,4%
Separado	77	9,5%
Viúvo	101	12,3%
Total	820	100%
Cor da pele		
Branca	660	80,7%
Preta	49	6 %
Amarela	13	1,6%
Parda	91	11,1%
Indígena	5	0,6%
Total	818	100%
Escolaridade		
De 0 a 4 anos	219	26,7%
De 5 a 8 anos	220	26,8%
De 9 a 11 anos	266	32,5%
De 12 anos ou mais	114	14%
Total	819	100%
Peso autorreferido		
De 40 a 60 kg	168	22,8%
De 61 a 80 kg	419	56,8%
De 81 a 100 kg	123	16,6%
De 101 a 130 kg	28	3,8%
Total	738	100%
Renda		
Menos de R$ 500	151	19%
De R$ 500 a R$ 1000	166	20,9%
De R$ 1.001 a R$ 2.000	248	31,2%
De R$ 2.001 a R$ 4.000	164	20,6%
R$ 4.000 ou mais	66	8,3%
Total	795	100%
Quantidade de pessoas por região		
Rio Maina	209	25,5%
Santa Luzia	138	16,8%
Próspera	175	21,3%
Central	269	32,9%
Quarta Linha/Verdinho	29	3,5%
Total	820	100%
Excesso de peso		
Não	333	42,7%
Sim	446	57,3%
Total	779	100%
Existência de doenças		
Não	677	82,6%
Sim	137	16,7%
Não lembra/não sabe	6	0,7%
Total	820	100%

***O número total da amostra oscilou devido aos casos omissos. Fonte: Elaborada pelos pesquisadores (2023).**

Nos comportamentos relacionados ao estilo de vida, 85,6% dos indivíduos não são fumantes, 43,9% têm boa qualidade do sono, 73,4% não sabem o tempo que permanecem sentado no trabalho e 50,9% permanecem de 90 a 300 minutos assistindo à televisão. Na depressão autorreferida, 72,6% responderam não ter depressão, 27,4% disseram que sim. Na variável de depressão com diagnóstico, 29,2% têm diagnóstico e 70,8% não. Quanto à prática de atividade física (AF), 74,9% não alcançam a recomendação mínima (<150) de AF semanal.

TABELA 2 – COMPORTAMENTOS RELACIONADOS AO ESTILO DE VIDA DOS INDIVÍDUOS QUE RESIDEM EM CRICIÚMA

Comportamentos do estilo de vida	n	%
Fumo		
Não	702	85,6%
Sim, todos os dias	105	12,8%
Sim, mas não todos os dias	13	1,6%
Total	820*	100%
Qualidade do sono		
Muito bom	65	7,9%
Bom	360	43,9%
Regular	232	28,3%
Ruim	111	13,5%
Muito ruim	52	6,3%
Total	820	100%
Tempo sentado no trabalho (minuto/dia)		
Não fica sentado	79	9,6%
De 5 a 30 minutos	18	2,2%
De 35 a 90 minutos	27	3,3%
De 120 a 330 minutos	45	5,5%
De 360 a 720 minutos	49	6,0%
Não sabe	602	73,4%
Total	820	100%
Tempo assistindo à televisão		
Não assiste	143	17,6%
De 10 a 60 minutos	168	20,7%
De 90 a 300 minutos	414	50,9%
De 328 a 1.200 minutos	88	10,8%
Total	813	100%
Depressão autorreferida		
Não	595	72,6%
Sim	224	27,4%
Total	819	100%
Diagnóstico de depressão		
Não	568	70,8%
Sim	234	29,2%
Total	802	100%
Recomendação de atividade física		
< 150 minutos/semana	611	74,9%
≥ 150 minutos/semana	205	25,1%
Total	816	100%

*** O número total da amostra oscilou devido aos casos omissos. Fonte: Elaborada pelos pesquisadores (2023).**

Na análise de associação entre o perfil geral e os comportamentos relacionados ao estilo de vida com o diagnóstico de depressão, houve associação significativa entre ter depressão com o sexo feminino (76,9%), adultos entre 20 e 59 anos (63,2%), sono regular (29,1%) e residir na região do Rio Maina (28,2%) e Central (27,8%).

TABELA 3 – ASSOCIAÇÃO DO PERFIL GERAL E COMPORTAMENTOS DO ESTILO DE VIDA COM O DIAGNÓSTICO DE DEPRESSÃO DOS INDIVÍDUOS QUE RESIDEM EM CRICIÚMA

Variáveis	Sem depressão		Com depressão		Total		p - valor
	n	%	n	%	n	%	
Sexo							
Feminino	334	58,8%	180	76,9%	514	64,1%	
Masculino	234	41,2%	54	23,1%	288	35,9%	0,000^
Total	568	100%	234	100%	802	100%	
Fumo							
Não	489	86,1%	196	83,8%	685	85,4%	
Sim, todos os dias	71	12,5%	33	14,1%	104	13%	0,624
Sim, mas não todos os dias	8	1,4%	5	2,1%	13	1,6%	
Total	568	100%	234	100%	802	100%	
Qualidade do sono							
Muito bom	50	8,8%	12	5,1%	62	7,7%	
Bom	290	51,1%	66	28,2%	356	44,4%	
Regular	157	27,6%	68	29,1%	225	28,1%	0,000^
Ruim	54	9,5%	54	23,1%	108	13,5%	
Muito ruim	17	3%	34	14,5%	51	6,4%	
Total	568	100%	234	100%	802	100%	
Existência de doenças							
Não	474	83,5%	189	80,8%	663	82,7%	
Sim	90	15,8%	43	18,4%	133	16,6%	0,663
Não lembra/não sabe	4	0,7%	2	0,8%	6	0,7%	
Total	568	100%	234	100%	802	100%	
Excesso de peso							
Não	243	44,6%	82	37,8%	325	42,7%	
Sim	302	55,4%	135	62,2%	437	57,3%	0,087
Total	545	100%	217	100%	762	100%	
Estado civil							
Solteiro	96	16,9%	47	20,1%	143	17,8%	
Casado	349	61,4%	138	59%	487	60,7%	
Separado	58	10,2%	19	8,1%	77	9,6%	0,546
Viúvo	65	11,4%	30	12,8%	95	11,8%	
Total	568	100%	234	100%	802	100%	
Cor da pele							
Branca	455	80,2%	190	81,5%	645	80,6%	
Preta	36	6,3%	12	5,2%	48	6%	
Amarela	7	1,2%	5	2,1%	12	1,5%	0,315
Parda	64	11,3%	26	11,2%	90	11,3%	
Indígena	5	9%	0	0%	5	0,6%	
Total	567	100%	233	100%	800	100%	

Escolaridade							
De 0 a 4 anos	150	26,5%	66	28,2%	216	27%	
De 5 a 8 anos	161	28,4%	54	23,1%	215	26,8%	
De 9 a 11 anos	185	32,6%	73	31,2%	258	32,2%	0,172
12 anos ou mais	71	12,5%	41	17,5%	112	14%	
Total	567	100%	234	100%	801	100%	
Renda per capita							
Menos de R$ 500	111	20,1%	38	16,7%	149	19,2%	
De R$ 500 a R$ 1000	118	21,4%	45	19,8%	163	21%	
De R$ 1.001 a R$ 2.000	165	29,9%	77	33,9%	242	31,1%	0,161
De R$ 2.001 a R$ 4.000	118	21,4%	41	18,1%	159	20,4%	
R$ 4.000 ou mais	39	7,1%	26	11,5%	65	8,4%	
Total	551	100%	227	100%	778	100%	
Regiões							
Rio Maina	136	23,9%	66	28,2%	202	25,2%	
Santa Luzia	76	13,4%	57	24,4%	133	16,6%	
Próspera	136	23,9%	37	15,8%	173	21,6%	0,000^
Central	200	35,2%	65	27,8%	265	33%	
Quarta Linha/Verdinho	20	3,5%	9	3,8%	29	3,6%	
Total	568	100%	234	100%	802	100%	
Peso autorreferido							
De 40 a 60 kg	110	21,5%	53	25,4%	163	22,6%	
De 61 a 80 kg	300	58,5%	111	52,6%	411	56,9%	
De 81 a 100 kg	88	17,5%	32	15,4%	120	16,6%	0,045
De 101 a 130 kg	14	2,5%	14	6,6%	28	3,9%	
Total	512	100%	210	100%	722	100%	
Idade							
Jovens (de 18 a 19 anos)	4	0,7%	2	0,9%	6	0,7%	
Adultos (de 20 a 59 anos)	266	46,9%	148	63,2%	414	51,7%	0,000^
Idosos (≥ 60 anos)	297	52,4%	84	35,9%	381	47,6%	
Total	567	100%	234	100%	801	100%	
Tempo assistindo à televisão							
De 10 a 60 min.	107	23,3%	52	26,8%	159	24,3%	
De 90 a 300 min.	296	64,3%	112	57,7%	408	62,4%	0,268
De 328 a 1.200 min.	57	12,4%	30	15,5%	87	13,3%	
Total	460	100%	194	100%	654	100%	
Tempo sentado no trabalho							
De 5 a 30 min.	10	9,6%	8	23,5%	18	13%	
De 35 a 90 min.	20	19,2%	7	20,6%	27	19,6%	
De 120 a 330 min.	37	35,6%	8	23,5%	45	32,6%	0,198
De 360 a 720 min.	37	35,6%	11	32,4%	48	34,8%	
Total	104	100%	34	100%	138	100%	
Recomendação de atividade física							
< 150 min./semana	430	76%	166	71,6%	596	74,7%	
≥ 150 min./semana	136	24%	66	28,4%	202	25,3%	0,192
Total	566	100%	232	100%	798	100%	

*** O número total da amostra oscilou devido aos casos omissos. Min.: minutos. p – valor: nível de significância de p<0,05. (^): diferença significativa em nível de p<0,05. Fonte: Elaborada pelos pesquisadores (2023).**

DISCUSSÃO

As análises do estudo demonstraram o predomínio da população feminina (63,8%). Essas mulheres apresentaram associação significativa em ter diagnóstico de depressão (76,9%) do que os homens (23,1%). Esse dado pode estar associado pelo fato de elas terem uma sobrecarga de trabalho diário, pois contribuem financeiramente tendo um emprego fora, realizam atividades domésticas para manutenção do lar e lidam com as cobranças sociais, fatores que podem desencadear o adoecimento mental. Casos depressivos em mulheres também podem ocorrer em períodos específicos da vida, como no pós-parto (GONÇALVES *et al*., 2018).

A faixa de peso dos indivíduos foi de 61 a 80 kg (52,6%), que apresentaram estar com excesso de peso (62,2%). Não houve associação significativa nesses valores de peso e excesso de peso, porém se identificou que os indivíduos nessas variáveis apresentaram ter depressão. O sobrepeso e a obesidade aumentam a chance de uma pessoa desenvolver o quadro clínico de depressão. Apesar de não ser considerada um transtorno mental, encontram-se associações positivas entre a obesidade com transtornos depressivos, transtornos de compulsão alimentar, bipolaridade, entre outros (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2014; LIMA; OLIVEIRA, 2016).

Verificou-se que os indivíduos adultos entre 20 e 59 anos (63,2%) apresentaram maior prevalência de depressão. Embora tenha sido encontrado esse resultado, a PNS 2019 (IBGE, 2020) aponta que a faixa dos 60 a 64 anos apresenta maior proporção de depressão em âmbito nacional (13,2%), já as idades entre 18 e 29 anos aparece com menor percentual em perspectiva nacional (5,9%).

Quanto às regiões de Criciúma, Rio Maina (28,2%) e Central (27,8%) foram os locais identificados com mais pessoas com depressão. Apesar de esses indivíduos residirem na zona urbana, estudos

realizados em diferentes países nas áreas urbanas e rurais verificaram prevalências de sintomas depressivos que variaram entre 8% e 14% na área urbana, e na rural variaram de 7,8% a 29,5%, ou seja, pessoas que residem em zonas rurais apresentam mais chance para o desenvolvimento de depressão (CARDONA *et al*., 2015; CORRÊA *et al*., 2020).

Observou-se que a maioria apresenta uma boa qualidade do sono (43,9%). Por outro lado, houve associação positiva entre o sono regular com depressão. Pelas mudanças psicossomáticas causada pela depressão, é recorrente que eles tenham mudanças na qualidade do sono, dificuldade para dormir ou dormir exageradamente. Normalmente, a busca do tratamento está relacionada por perturbações do sono (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2014).

Os achados referentes a outros comportamentos relacionados ao estilo de vida não tiveram associação significativa com o diagnóstico de depressão, porém se destaca um achado preocupante: 71,6% dos indivíduos são inativos fisicamente e têm depressão. Atualmente, é consenso que a prática de exercício físico regular traz muitos benefícios à saúde, especialmente psicofisiológicos, demonstrando que a prática é fundamental, tanto na prevenção quanto no tratamento da depressão (BARROS *et al*., 2017).

Este estudo apresenta como pontos positivos: identificar o perfil, os comportamentos do estilo de vida e os fatores associados com a depressão da população de uma cidade de médio porte. Os resultados podem servir de informação para investir e priorizar intervenções adequadas e eficazes, contribuindo para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Por outro lado, considera-se como limitação do estudo a natureza transversal que limita a capacidade de identificar a relação de causalidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Os resultados do estudo mostram maior representatividade do público adulto, casado e mulheres. A maioria dos comportamentos relacionados ao estilo de vida não apresentou associação positiva com o diagnóstico de depressão, ao contrário das variáveis: sexo, qualidade do sono, idade e região.

Essas informações científicas permitem que a gestão local tome decisões adequadas e desenvolva políticas que favoreçam a saúde da população, levando em consideração as particularidades e o contexto biopsicossocial de cada indivíduo. Isso contribui para a prevenção de sintomas depressivos e para mudanças positivas no estilo de vida.

O serviço de saúde local deve compreender esse panorama, dispondo de Profissionais de Educação Física (PEFs) qualificados para intervenções com um olhar cuidadoso. Dessa forma, deve-se organizar a prática de forma adequada, proporcionando benefícios positivos para os indivíduos com depressão, por meio de diferentes práticas de atividades físicas que possam despertar interesse e continuidade, além de práticas que possibilitem a expressão corporal, como as aulas rítmicas.

É importante ressaltar que se torna primordial a disposição de equipamentos e locais adequados para as atividades, além do controle de sinais vitais e indicativos de doenças crônicas não transmissíveis. Isso permitirá uma prática que atenda a todas as necessidades do aluno, proporcionando melhoria significativa em seu estilo de vida.

REFERÊNCIAS

APA – ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARROS, M. B. A. *et al*. Associação entre comportamentos de saúde e depressão: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 24, supl. 2, p. 1-15, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1980-549720210010.supl.2. Acesso em: 27 de maio 2022.

BARROS, M. B. A. *et al*. Depressão e comportamentos de saúde em adultos brasileiros – PNS 2013. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 51, supl. 1, p. 1s-10s, 2017.

BARROSO, S. M.; OLIVEIRA, N. R.; ANDRADE, V. S. Solidão e depressão: relações com características pessoais e hábitos de vida em universitários. **Psicologia**: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 35, p. 1-12, 2019.

BRASIL. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Conselho Nacional da Saúde, 2012. Disponível em: https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf. Acesso em: 15 maio 2023.

CARDONA, D. *et al*. Efectos contextuales asociados a la variabilidad del riesgo de depresión en adultos mayores, Antioquia, Colombia, 2012. **Biomédica**: Revista del Instituto Nacional de Salud, Bogotá, v. 35, n. 1, p. 73-80, 2015.

CORRÊA, M. L. *et al*. Depressão em idosos de uma região rural do Sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 6, p. 2083-2092, jun. 2020.

GONÇALVES, A. M. C. *et al*. Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 2, p. 101-109, abr./jun. 2018.

GUERRA, P. H.; FARIAS JÚNIOR, J. C.; FLORINDO, A. A. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 50, n. 9, p. 1-15, 2016.

GUERRA, P. H.; MIELKE, G. I.; GARCIA, L. M. T. Comportamento sedentário. **Revista Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 18, n. 1, p. 23-36, jan./jun. 2014.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019**: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal. Brasil e grandes regiões. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Um panorama da saúde no Brasil**: acesso e utilização dos serviços, condições de saúde e fatores de risco e proteção à saúde 2008. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

INCA – INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. **Tabagismo**. Rio de Janeiro, 6 jun. 2022. Disponível em: https://www.inca.gov.br/tabagismo. Acesso em: 17 maio 2023.

LIMA, A. C. R.; OLIVEIRA, A. B. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. **Mudanças**: Psicologia da Saúde, São Bernardo do Campo, v. 24, n. 1, p. 1-14, jan./jun. 2016.

LOPES, J. M. *et al*. Associação da depressão com as características sociodemográficas, qualidade do sono e hábitos de vida em idosos do Nordeste brasileiro: estudo seccional de base populacional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 521-531, jul./set. 2015.

MADEIRA, F. B. *et al*. Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 106-115, jan./mar. 2018.

MARTINS, K. C.; SEIDL, E. M. F. Mudança do comportamento de fumar em participantes de grupos de tabagismo. **Psicologia**: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 27, n. 1, p. 55-64, jan./mar. 2011.

MENEGUCI, J. *et al*. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, Vila Real, v. 11, n. 1, p. 160-174, 2015.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 519-528, out./dez. 2007.

PINTO, J. N. *et al*. Avaliação do sono em um grupo de policiais militares de elite. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 153-161, 2018.

RONDINA, R. C.; GORAYEB, R.; BOTELHO, C. Relação entre tabagismo e transtornos psiquiátricos. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 30, n. 6, p. 221-228, 2003.

SOARES, J. J. C. **Estilos de vida**: os comportamentos de saúde da população da Figueira da Foz. 2017. 92 f. Dissertação (Mestrado em Gestão e Economia da Saúde) – Universidade de Coimbra, Coimbra, 2017.

SOUSA JÚNIOR, I. **Exercício físico como remédio para adolescentes**: o impacto na qualidade do sono, depressão e ansiedade. 2021. 94 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2021.

STAEDELE, G. V. *et al*. Prevalência do uso de substâncias derivadas do tabaco por estudantes de medicina de uma universidade de Santa Catarina. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, Florianópolis, v. 50, n. 1, p. 81-92, jan./mar. 2021.

JOGOS ELETRÔNICOS NO ENSINO MÉDIO: UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA NA REDE ESTADUAL DE ENSINO DE SANTA CATARINA

Ana Flávia Backes [1]
Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)
Secretaria do Estado da Educação de Santa Catarina (SED-SC)

Jaqueline da Silva [2]
Instituto Federal Catarinense (IFC-Joinville)

Allana Alencar [3]
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea tem apresentado uma gama de desafios impulsionados, principalmente, pela expansão irrefreável das tecnologias. Nas mudanças ocorridas nos diferentes campos do saber e nas relações que se instauram no processo de ensino-aprendizagem, essa dinamicidade não poderia ser diferente (CARDOSO; MARTINS; RESENDE, 2021). É na educação que reside o propósito de formar crianças e adolescentes para se tornarem cidadãos atuantes nos diferentes segmentos e setores da sociedade. Portanto, o empenho de pesquisadores e educadores pela busca de metodologias aplicadas ao processo de ensino-aprendizagem tem apontado a necessidade de novas e variadas abordagens educacionais.

No tocante à inovação educacional, acredita-se que as mudanças qualitativas nas práticas pedagógicas devam envolver um posicionamento crítico-reflexivo face às práticas pedagógicas

[1] *CREF 018905G/SC. E-mail para contato: anafbackes@hotmail.com*
[2] *CREF 019397G/SC. E-mail para contato: jaquelineds913@gmail.com*
[3] *CREF 034006G/SC. E-mail para contato: allanaa.alencar@gmail.com*

tradicionais. Essas necessidades surgem em função das constantes mudanças da sociedade, reforçando a tradição de uma Educação Física que necessita ser (re)pensada e renovada pelos sentidos, pelos valores e pelas práticas que emergem da dinâmica sociocultural (BETTI, 2011). Do ponto de vista legal, é importante ressaltar que tanto os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) (BRASIL, 2000) quanto a atual Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2018) preveem as tecnologias integradas à Educação Física no contexto escolar.

A presença das tecnologias nos PCNs para o Ensino Médio (BRASIL, 2000), documento de caráter essencial para a orientação, o planejamento e a implementação dos conteúdos pretendidos para a Educação Física escolar, aparece com significativa expressão e concede à escola possibilidades de integração de jovens ao mundo contemporâneo, especialmente nas dimensões fundamentais da cidadania e do trabalho. Dentre os conceitos estruturantes e as competências previstas para a Educação Física no Ensino Médio incorporada à área de Linguagens, Códigos e suas Tecnologias, três eixos são destacados: 1) representação e comunicação; 2) investigação e compreensão; e 3) contextualização sociocultural. Buscando a atualização do conjunto de conhecimentos e competências que deve ser contemplado e desenvolvido na escola, a BNCC visa, por meio da inserção da Educação Física no Ensino Médio na área de Linguagens e suas Tecnologias, contribuir para a formação de sujeitos capazes de usufruir, produzir e transformar a cultura corporal de movimento, tendo como base decisões éticas, conscientes e reflexivas sobre o papel das práticas corporais nas esferas pessoais e sociais da vida.

A Educação Física no Ensino Médio tem características próprias que devem considerar a fase vivenciada pelos alunos, as novas propostas de educação e, sobretudo, a nova feição que se espera na fase final da formação básica dos jovens (BRASIL, 2000).

Para que os jovens desenvolvam uma visão que supere a usabilidade técnico-operacional das tecnologias, a BNCC afirma que é preciso "[...] mobilizar práticas de linguagem no universo digital, considerando as dimensões técnicas, críticas, criativas, éticas e estéticas" (BRASIL, 2018, p. 489), a fim de expandir as formas de produzir novos e melhorados sentidos, valores e significados nos âmbitos formativos, pessoais e coletivos.

OBJETIVO E JUSTIFICATIVA

Ao compreender que as tecnologias estão incorporadas na sociedade e cada vez mais presentes nas diferentes etapas da vida, não se pode negar a influência que os jogos eletrônicos (JEs) exercem na rotina de uma parcela significativa de crianças e adolescentes (PINHEIRO; BENVENUTTI; FAVRETTO, 2020; SANTOS; MONTEIRO, 2022). Na Educação Física escolar, os JEs, em especial os *exergames*, têm recebido destaque como ferramenta pedagógica inovadora que viabiliza a disseminação dos conhecimentos tecnológicos, proporcionando ganhos de ordem sensorial e motora (ARAÚJO *et al*., 2021). Além disso, estudos apontam que alguns mecanismos proporcionados pela realidade virtual, no tocante dos JEs, podem auxiliar na promoção da atividade física (LIMA; MENDES; LIMA, 2020; VAGHETTI; BOTELHO, 2010; VAGHETTI; VIEIRA; BOTELHO, 2016).

Com atenção e no avanço às novas possibilidades da Educação Física brasileira a respeito de suas alternativas nos campos educacionais e do reconhecido destaque na utilização dos JEs como ferramenta metodológica inovadora e interativa no ambiente escolar, buscou-se construir novas alternativas para organização, implementação e ensino dos JEs para o Ensino Médio. Ambicionando uma Educação Física comprometida com a (r)evolução tecnológica, com a formação ética e o desenvolvimento da autonomia intelectual e do

pensamento crítico de jovens na Educação Básica, este estudo tem como objetivo apresentar um relato de experiência pedagógica com os JEs no Ensino Médio em uma escola estadual de Santa Catarina.

A influência dos avanços tecnológicos nos hábitos cotidianos instituem novos modos de interagir e viver com um mundo cada vez mais mediado pelas tecnologias. Estudos apontam a necessidade de as escolas refletirem sobre a seleção, apropriação e utilização dos JEs como um conteúdo que oferece novas possibilidades de educar os jovens para a cultura digital (VAGHETTI; BOTELHO, 2010; VAGHETTI; VIEIRA; BOTELHO, 2016).

Segundo Lima, Mendes e Lima (2020), a virtualização e a presença da cultura digital em posse de professores qualificados podem favorecer a criação de novos ambientes de aprendizagem, potencializando a construção de novos conhecimentos e componentes curriculares na Educação Física escolar, e reconfigurando o campo de ação dos sujeitos envolvidos na esfera educativa. Nesse sentido, destaca-se a necessidade de discussões e atividades que se proponham relatar a aproximação das escolas públicas com a propostas de ensino dos JEs, abordando as práticas pedagógicas de forma sistematizada no tocante de suas potencialidades e limitações.

Este estudo pretende contribuir com a prática pedagógica dos professores de Educação Física escolar, relatando possibilidades de abordar os JEs no Ensino Médio a partir de uma perspectiva centrada no aprendiz, que valoriza o protagonismo juvenil, em conformidade com os pressupostos do Currículo-base do Ensino Médio do território catarinense (SANTA CATARINA, 2020).

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

Os temas relacionados à unidade temática jogos, com ênfase nos JEs, foram desenvolvidos na cidade de Palhoça, em uma escola

da rede estadual de ensino, com 93 estudantes do Ensino Médio noturno, sendo duas turmas do 2º ano e duas do 3º ano. A unidade temática foi desenvolvida ao longo de 15 aulas de 40 minutos. Com base na BNCC do Ensino Médio (BRASIL, 2018, p. 490), a proposta com os JEs buscou enfatizar a competência:

> [...] Mobilizar práticas de linguagem do universo digital, considerando as dimensões técnicas, críticas, criativas, éticas e estéticas para expandir as formas de produzir sentidos, de engajar-se em práticas autorais e coletivas, e de aprender nos campos da ciência, cultura, trabalho, informação e vida pessoal e coletiva.

Especificamente, as habilidades almejadas foram:

> (EM13LGG702) Avaliar o impacto das tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC) na formação do sujeito e em suas práticas sociais, para fazer uso crítico dessa mídia em práticas de seleção, compreensão e produção de discursos em ambiente digital.

> (EM13LGG703) Utilizar diferentes linguagens, mídias e ferramentas digitais em processos de produção coletiva, colaborativa e projetos autorais em ambientes digitais (BRASIL, 2018, p. 489).

Para a abordagem da temática, as aulas foram organizadas e estabelecendo os objetivos almejados em cada etapa, os conteúdos, as estratégias e a descrição das atividades de aprendizagem (Quadro 1).

QUADRO 1 – ORGANIZAÇÃO DAS TEMÁTICAS DESENVOLVIDAS

TEMAS/ETAPAS	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES
História e evolução dos jogos e dos jogos eletrônicos (2 aulas)	Compreender a origem e a evolução dos jogos populares/tradicionais para os jogos eletrônicos; analisar o impacto das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDICs) na cultura do brincar da sociedade.	Avaliação diagnóstica; aula expositivo-dialogada; vídeos; elaboração de linha do tempo; debate e produção de texto argumentativo sobre charge.	Avaliação diagnóstica sobre a temática utilizando um formulário do Google Forms.
			Aulas expositivo-dialogadas utilizando *slides* e vídeos sobre a evolução dos jogos tradicionais e dos jogos eletrônicos em relação às gerações. Vídeos • História dos jogos eletrônicos | Parte 1: https://www.youtube.com/watch?v=otzKbS7a428&t=729s • História dos jogos eletrônicos | Parte 2: https://www.youtube.com/watch?v=ik7tK5tk2us Elaboração de linha do tempo dos jogos eletrônicos a partir dos vídeos citados anteriormente.
			Debate e elaboração de texto argumentativo sobre a charge Dia das Crianças, que reflete o impacto das tecnologias na mudança nas formas de jogar das novas gerações. *Link* da charge: http://chargesbruno.blogspot.com/2013/10.
Jogos populares/tradicionais x jogos eletrônicos (3 aulas)	Compreender as diferenças conceituais entre jogos populares e jogos eletrônicos e experienciá-las na prática.	Aulas expositivo-dialogadas; produção de cartazes; aula prática; debate sobre jogos populares e jogos eletrônicos.	Elaboração de cartazes apresentando as diferenças conceituais e as características básicas entre jogos populares e jogos eletrônicos. Experimentação e debate sobre as vivências com as atividades de queimada e pique-bandeira; e os jogos eletrônicos Subway surfers e Flip skater.
Consumo de jogos eletrônicos na pandemia (1 aula)	Refletir sobre o consumo de jogos eletrônicos entre os jovens na pandemia e sua relação com o comportamento social e sedentário.	Análise e discussão de reportagens; júri simulado.	Análise de reportagens: • Vício em jogos eletrônicos será classificado como doença pela OMS: https://pebmed.com.br/vicio-em-jogos-eletronicos-sera-classificado-como-doenca-pela-oms • Pandemia fortalece e consolida presença dos jogos eletrônicos no Brasil: https://veja.abril.com.br/comportamento/pandemia-fortalece-e-consolida-presenca-dos-jogos-eletronicos-no-brasil
			Atividade de júri simulado, com a turma dividida em dois grupos.
Mercado de trabalho e profissionalização nos jogos eletrônicos (2 aulas)	Compreender as tendências do mercado de trabalho e possibilidades de profissionalização com os jogos eletrônicos.	Aula expositivo-dialogada; trabalho de pesquisa.	Aula expositivo-dialogada com uso de *slides*. Trabalho de pesquisa em duplas com mapeamento do mercado de trabalho e profissões relacionadas à indústria dos jogos eletrônicos, cursos técnicos, tecnólogo e de Ensino Superior para o desenvolvimento de jogos eletrônicos no estado de Santa Catarina; principais torneios/competições de *e-sports* no Brasil e no mundo.
Revisão dos temas relacionados aos jogos eletrônicos (2 aulas)	Revisar o conteúdo aprendido ao longo da unidade temática de jogos com ênfase nos jogos eletrônicos.	Trabalho de pesquisa e apresentação audiovisual.	Trabalho de pesquisa em grupos com temáticas sorteadas: história e evolução dos jogos eletrônicos; consumo de jogos eletrônicos na pandemia; jogos populares x jogos eletrônicos; tipos/classificação dos jogos eletrônicos; entretenimento, lucro e profissão nos jogos eletrônicos. Apresentação audiovisual escolhida pelos estudantes: infográficos, mapas conceituais, entrevistas, vídeos ou *podcasts*.
Torneio interclasses de jogos eletrônicos (1 período/5 aulas)	Vivenciar jogos eletrônicos.	Torneio organizado entre as turmas.	Torneio organizado entre os estudantes do Ensino Médio noturno da unidade escolar, contemplando jogos eletrônicos educativos escolhidos pelos alunos: xadrez e Subway surfers.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

A unidade temática de jogos, com ênfase em JEs, iniciou pela avaliação diagnóstica da aprendizagem sobre o conteúdo, por meio da utilização de um formulário no Google Forms. A partir da avaliação, verificou-se que, embora os estudantes obtivessem contato prévio com JEs, eles não apresentavam uma visão crítica e reflexiva sobre a temática, apontando não conhecer a história, os contextos e as transformação dos JEs ao longo do tempo. Nesse sentido, foram definidos com os alunos alguns temas que seriam abordados ao longo da unidade temática, os quais estão sistematizados no Quadro 1.

A avaliação diagnóstica compreende um instrumento de compreensão a respeito da aprendizagem do estudante permitindo ao professor tomar melhores decisões para facilitar o avanço no processo de aprendizagem de determinado conteúdo (LUCKESI, 2000). Assim, ela "[...] se configura como ato de diagnosticar uma experiência, com a intenção de reorientá-la para produzir o melhor resultado possível" (SANTOS *et al*., 2014, p. 158).

O primeiro tema abordado, História e evolução dos jogos e jogos eletrônicos, compreendeu duas aulas, iniciando com uma aula expositivo-dialogada por meio de *slides* e vídeos ilustrativos que contavam a história e a evolução dos JEs, desde a concepção do primeiro *videogame*, com gráficos básicos e sem som, até a atualidade, contemplando jogos de realidade virtual, que criam simulações em 3D. Segundo Rodrigues Júnior e Sales (2012), a história dos JEs pode ser dividida em: antes da década de 1970; década de 1970; década de 1980; década de 1990; e anos 2000, ainda que antes da década de 1970 se tenha o registro do surgimento dos JEs.

A partir dessa aula, os estudantes elaboraram uma linha do tempo sobre a história e a evolução dos JEs. Na aula subsequente, realizaram a análise e a elaboração de um texto argumentativo sobre a charge: Dia das Crianças, que reflete o impacto das tecnologias na mudança nas formas de jogar das novas gerações. A oportu-

nidade de compartilhar com os pares a linha do tempo construída e o texto elaborado sobre a charge permitiram a análise dos estudantes sobre o fenômeno, trazendo importantes pontos de vista na relação da evolução dos JEs com o advento tecnológico no século XX, o que possibilitou a construção da indústria dos *games* e, consequentemente, a sua rápida transformação e melhoria na jogabilidade. Segundo os estudantes, esses foram fatores que contribuem para difusão dos jogos entre os jovens.

No âmbito da Educação Física escolar, a apropriação dos conhecimentos construídos historicamente a respeito dos JEs é uma estratégia pedagógica para possibilitar a compreensão e a análise crítica por parte dos estudantes, tão necessárias para entender e lidar com as transformações na sociedade (SILVA, 2021).

O segundo tema abordado, Jogos populares x jogos eletrônicos, que compreendeu três aulas, consistiu inicialmente na introdução, a partir de aulas expositivo-dialogadas, das diferenças conceituais e das características básicas entre os jogos populares e os JEs. Após o debate com os estudantes, foram elaborados, em duplas, cartazes sobre a distinção dessas duas categorias de jogos. Na aula seguinte, ocorreram vivências com jogos populares da cultura brasileira: queimada e pique-bandeira.

Na última aula sobre o tema, os estudantes vivenciaram os JEs Subway surfers e Flip skater. Gee (2004) advoga que, a partir dos JEs, o estudante está constantemente aprendendo sobre como jogar o jogo, além de aprender os conceitos dos jogos. Esses princípios estão relacionados ao aprendizado crítico, que coloca o aluno como manipulador da informação, de modo a refletir sobre como utilizar o conhecimento; a sentir domínio do conteúdo que está manipulando, relacionado entre si e com seus conhecimentos prévios, mostrando as conexões, o sentido e a coerência; e o aprendizado em um ambiente seguro no qual o estudante pode aprender com seus próprios erros.

Concomitantemente, houve a análise e o debate sobre as experiências vividas, em que os alunos puderam refletir sobre as distinções nos conceitos, nos procedimentos e nas atitudes segundo a vivência dos jogos, o que permitiu compreender as possibilidades de ressignificação dessas práticas, a partir das dimensões conceitual, procedimental e atitudinal previstas nos PCNs (BRASIL, 1997), além das dimensões de conhecimento prevista pela BNCC: experimentação; uso e apropriação; fruição; reflexão sobre a ação; construção de valores; análise; compreensão; e protagonismo comunitário (BRASIL, 2018).

O terceiro tema, Consumo de jogos eletrônicos na pandemia, foi abordado a partir da leitura e da análise de reportagens, e, posteriormente, a realização de um júri simulado, em que os estudantes foram divididos em dois grupos e deveriam se posicionar em relação a alguns temas, como: consumo de JEs na pandemia e comportamento social; consumo de JEs na pandemia e comportamento sedentário; e impacto das tecnologias no comportamento social e sedentário dos jovens. A estratégia pedagógica adotada proporcionou o contato com temas transversais trabalho e consumo previstos nos PCNs (BRASIL, 1997) ou temas contemporâneos transversais trabalho e saúde, recomendados pela BNCC (BRASIL, 2018). Tais assuntos têm por objetivo refletir com os estudantes, a partir das unidades temáticas, os problemas atuais enfrentados pela sociedade, que visam contribuir para uma formação cidadã, política, social e ética.

De modo similar, foi abordado o quarto tema, Mercado de trabalho e profissionalização nos jogos eletrônicos, que contemplou duas aulas do planejamento, inicialmente a partir da aula expositivo-dialogada com o uso de slides e posteriormente com um trabalho de pesquisa em duplas fazendo o mapeamento do mercado de trabalho e das profissões relacionadas à indústria dos JEs, cursos técnicos, tecnólogo e de Ensino Superior para o desenvolvimento

de JEs no estado de Santa Catarina, assim como os principais torneios/competições de e-sports no Brasil e no mundo. O contato dos estudantes com essas temáticas que estão relacionadas ao seu cotidiano ou apresentá-las como perspectiva de futura atuação profissional contribui para a significação do conteúdo e da atuação do componente curricular da Educação Física na formação dos futuros cidadãos, contemplando, assim, um dos importantes propósitos da Educação Básica e da instituição escolar (SILVA, 2021).

Na sequência das aulas, ocorreu a revisão dos temas desenvolvidos ao longo da unidade temática, a partir de um trabalho de pesquisa em grupos com os assuntos sorteados: história e evolução dos JEs; consumo de JEs na pandemia; jogos populares x jogos eletrônicos; tipos/classificação dos JEs; entretenimento, lucro e profissão nos JEs. Os estudantes realizaram a síntese da pesquisa e produziram materiais visuais ou audiovisuais de acordo com a sua escolha: infográficos, mapas conceituais, entrevistas, vídeos ou *podcasts*, sendo apresentados posteriormente na feira do conhecimento para a comunidade escolar. Essas estratégias favorecem o protagonismo dos estudantes no seu processo de aprendizagem, perspectiva que se fundamenta nas orientações curriculares para a Educação Física no Ensino Médio (BRASIL, 1997, 2018; SANTA CATARINA, 2020).

Por fim, no último dia de aula sobre a unidade temática jogos com ênfase em JEs, foi realizado um torneio interclasses, que ocorreu ao longo de todo o período de aula e foi organizado entre os estudantes do Ensino Médio noturno da unidade escolar, contemplando JEs educativos escolhidos pelos estudantes: xadrez e Subway surfers. Todos os estudantes participaram, organizando-se em fase de grupos e posteriormente a fase final (semifinal e final). Gee (2009) destaca que os JEs proporcionam a interação e os desafios aos jogadores, a sua customização, devido à permissão para o jogador ajustar o jogo ao seu estilo e a agenciar como ele se sente capaz de controlar suas ações e tarefas na atividade.

Assim, o uso dos JEs nas aulas de Educação Física pode contribuir para o alcance de diferentes objetivos e tempos escolares. Portanto, é possível fazer uso dos recursos tecnológicos para promover atividades lúdicas com base nesse tipo de jogo, visando explorar o potencial pedagógico e as contribuições para a formação dos estudantes (SOUZA; RAMOS; CRUZ, 2013). Esses elementos fazem dos JEs um conteúdo possível de ser abordado nas aulas de Educação Física, desde que acompanhado por uma apropriação crítica pelos estudantes.

De fato, o torneio envolveu a participação e o engajamento de todos os alunos, o que reflete o seu potencial educativo e o justifica como conteúdo constituinte do componente curricular da Educação Física no Ensino Médio.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

O estudo revelou possibilidades para a abordagem dos JEs, uma temática pouco presente e até mesmo ausente nas aulas de Educação Física escolar no Ensino Médio e na agenda científica da área. Os JEs foram ensinados por meio de atividades contempladas pelas dimensões conceitual, atitudinal e procedimental do conteúdo. Como estratégias, adotou-se a utilização de vídeos, atividades práticas, torneio, júri simulado, rodas de discussão, trabalho de pesquisa, análise de charges e reportagens, elaboração de cartazes, linha do tempo e textos argumentativos.

Por fim, recomenda-se que os professores de Educação Física ampliem as temáticas relacionadas aos JEs nas aulas de Educação Física escolar, por exemplo, convidando outros profissionais (como atletas de *e-sports*, desenvolvedores de JEs), construindo um JE com os estudantes.

Além disso, a abordagem centrada nos estudantes, estimu-

lando o seu protagonismo, o compartilhamento de ideias e a responsabilidade pelo seu processo de aprendizagem, pode contribuir para maior conexão entre o aluno e o conteúdo, tornando-o significativo para sua aprendizagem.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, J. S. *et al*. Educação Física e jogos eletrônicos: uma proposta educativa para as aulas. **Educação**: Teoria & Prática, Rio Claro, v. 31, n. 64, p. 1-18, 2021.

BETTI, M. O que se ensina e o que pode ser ensinado: a pedagogização dos conteúdos da Educação Física: tradição e renovação. **Salto para o Futuro**, Brasília, ano XXI, boletim 12, ano XXI, p. 21-28, set. 2011.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física. Brasília: Ministério da Educação; Secretaria de Educação Fundamental, 1997.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**: educação é a base. Brasília: Ministério de Educação, 2018.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Ensino Médio. Brasília: Ministério da Educação, 2000.

CARDOSO, A. A.; MARTINS, P. C.; RESENDE, R. Inovação em Educação Física, atividade física e esporte: uma análise bibliométrica. **Journal of Sport Pedagogy & Research**, Rio Maior, v. 7, n. 6, p. 28-37, 2021.

DIA das Crianças. **Charges do Bruno**, São José dos Campos, 17 out. 2013. Disponível em: http://chargesbruno.blogspot.com/2013/10. Acesso em: 3 jun. 2023.

GEE, J. P. Bons videogames e boa aprendizagem. **Perspectiva**, Florianópolis, v. 27, n. 1, p. 167-178, 2009.

GEE, J. P. **What videogames have to teach us about learning and literacy**. Nova York: Palgrave MacMillan, 2004.

GIANNINI, A. Pandemia fortalece e consolida presença dos jogos eletrônicos no Brasil. **Veja**, São Paulo, 18 abr. 2022. Disponível em: https://veja.abril.com.br/comportamento/pandemia-fortalece-e-consolida-presenca-dos-jogos-eletronicos-no-brasil. Acesso em: 1º maio 2023.

HISTÓRIA dos jogos eletrônicos | Parte 1. [*S. l.: s. n.*], 2019. 1 vídeo (13 min). Publicado pelo canal Happy Brasil. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=otzKbS7a428&t=729s. Acesso em: 1º maio 2023.

HISTÓRIA dos jogos eletrônicos | Parte 2. [*S. l.: s. n.*], 2019. 1 vídeo (9 min). Publicado pelo canal Happy Brasil. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=ik7tK5tk2us. Acesso em: 1º maio 2023.

LIMA, M. R.; MENDES, D. S.; LIMA, E. M. Exergames na Educação Física escolar como potencializadores da ação docente na cultura digital. **Educar em Revista**, Curitiba, v. 36, p. 1-21, 2020.

LUCKESI, C. **A avaliação da aprendizagem escolar**. São Paulo: Cortez, 2000.

NEVES, U. Vício em jogos eletrônicos será classificado como doença pela OMS. **PEBMED**, Rio de Janeiro, 25 nov. 2019. Disponível em: https://pebmed.com.br/vicio-em-jogos-eletronicos-sera-classificado-como-doenca-pela-oms. Acesso em: 1º maio 2023.

PINHEIRO, I.; BENVENUTTI, D.; FAVRETTO, J. Ambiente de aprendizagem: conhecimento tecnológico pedagógico do conteúdo. **Revista Eletrônica de Educação (Reveduc)**, São Carlos, v. 14, p. 1-16, 2020.

RODRIGUES JÚNIOR, E.; SALES, J. R. L. Os jogos eletrônicos no contexto pedagógico da Educação Física escolar. **Conexões**, Campinas, v. 10, n. 1, p. 70-82, 2012.

SANTA CATARINA. **Currículo-base do Ensino Médio do território catarinense**. Caderno 2 – Formação Geral Básica. Florianópolis: Secretaria de Estado da Educação, 2020.

SANTOS, M. A. R.; MONTEIRO, E. P. Jogos eletrônicos e Educação Física escolar: tensões, alternativas e perspectivas docentes. **Debates em Educação**, Maceió, v. 14, n. 35, p. 526-548, maio/ago. 2022.

SANTOS, W. *et al*. Avaliação na Educação Física escolar: construindo possibilidades para a atuação profissional. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 30, n. 4, p. 153-179, out./dez. 2014.

SILVA, M. A. Jogos eletrônicos e Educação Física: uma opção para os anos iniciais do Ensino Fundamental. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 33, n. 64, p. 1-17, 2021.

SOUZA, T. F. M.; RAMOS, D. K.; CRUZ, D. M. Jogos eletrônicos e currículo: novos espaços e formas de aprender. **Revista Linhas**, Florianópolis, v. 14, n. 27, p. 179-200, jul./dez. 2013.

VAGHETTI, C. A. O.; BOTELHO, S. S. C. Ambientes virtuais de aprendizagem na Educação Física: uma revisão sobre a utilização de exergames. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 76- 88, 2010.

VAGHETTI, C. A. O.; VIEIRA, K. L.; BOTELHO, S. S. C. Cultura digital e Educação Física: problematizando a inserção de exergames no currículo. **Revista Educação**: Teoria e Prática, Rio Claro, v. 26, n. 51, p. 3-18, jan./abr. 2016.

METODOLOGIAS NO ENSINO DA NATAÇÃO: UM ESTUDO COMPARATIVO SOBRE TEORIA E PRÁTICA

Denis Augusto de Camargo [1]
Universidade Regional de Blumenau (FURB)

Emerson Antônio Brancher [2]
Universidade Regional de Blumenau (FURB)

Cristian Nunes Stahnke [3]
Universidade Regional de Blumenau (FURB)

INTRODUÇÃO

O nadar está para o homem, assim como a água está para o nosso planeta Terra. Somos tão dependentes do nadar quanto da água. Isso se comprova quando notamos, em nossa evolução, que o nadar está presente, seja para caça, deslocamento, defesa, lazer ou terapias medicinais.

Segundo Bonacelli (2004), os povos egípcios, gregos e romanos têm registros da natação sendo praticada de maneira sistematizada e com objetivo. Os egípcios já demonstravam, por meio de suas pinturas rupestres, o homem nadando. Os gregos, com seus escritos, deixavam clara a importância do nadar para um desenvolvimento harmônico do corpo. Já os romanos, com suas primeiras piscinas naturais, faziam uso dos banhos terapêuticos.

Marinho (1953 *apud* SILVA; MACEDO; GOELLNER, 2016) descreve os indígenas brasileiros como exímios nadadores, mergulhadores e caçadores aquáticos. Por meio das pesquisas realizadas

[1] *CREF 015464-G/SC. E-mail para contato: dacamargo@furb.br*
[2] *CREF 001925-G/SC. E-mail para contato: emerson@furb.br*
[3] *Acadêmico do curso de Educação Física. E-mail para contato: cstahnke@furb.br*

com as cartas históricas levadas para Portugal, o autor descreve diversos momentos nos quais a natação, para os povos indígenas, era de suma importância para sobrevivência e demonstração de superioridade.

Nesses tempos, os historiadores falavam sobre o nadar, porém não se tinha registro sobre o ensinar a nadar. Por volta do século XVI, surgem os primeiros trabalhos escritos sobre o ensino de natação. O primeiro livro que se tem conhecimento foi escrito em 1538 pelo alemão Nikolaus Wynmann, professor de Linguística, cujo nome era **Der Schwimmer oder ein Zwiegespräch über die Schwimmkunst**, traduzido por Bonacelli (2004) como **O nadador ou o diálogo sobre a arte de nadar**.

Soares (1998) cita uma obra criada por Amoros e Odeano, professores militares espanhóis de 1770, que continha alguns itens dos quais o soldado precisava desempenhar, mostrando a importância de saber nadar, tanto para sua própria defesa quanto para salvar pessoas no meio aquático. Isso se deve não somente na esfera militar como também na civil:

> Nadar nu ou vestido, com ou sem fardos, com armas de fogo, mergulhar e manter-se por bastante tempo sob a água, fazer uso, de todo tipo de escafandros e de máquinas para mergulho, e aprender a retirar uma pessoa da água sem ser arrastado por ela (SOARES, 1998, p. 60).

Camargo (2016) mostra o início de uma metodologia de ensino na natação quando nos fala que, primeiramente, eram feitos os movimentos natatórios fora da água, obtendo um entendimento prévio do que seria exigido dentro dela e, somente após compreendido o movimento, o aluno era realmente colocado dentro da água. Para tal modelo de ensino, eram utilizados diferentes materiais, como: amarrar o aluno pela cintura e segurá-lo com uma corda do lado de fora; utilizar juncos amarrados ou barriga de porco inflada

para servir como boias; usar pedaços de madeiras como pranchas etc. Entre todos os modelos sempre havia a presença de um instrutor, do lado de fora da água, orientando os alunos.

A natação só começou a ser organizada no século XVII, no Japão, quando o imperador determinou que ela fosse ensinada e praticada nas escolas, mas, como este era um país fechado, isso não se disseminou para o resto do mundo (LOTUFO, 1980).

No Brasil, os primeiros escritos voltados ao ensino da natação são recentes, por volta dos anos 1980 e 1990, muitos traduzidos e com foco principal na técnica dos nados competitivos. Horn (1974) apresenta o nado em seu livro apenas com figuras técnicas. Autores como Counsilman (1984), Machado (1978) e Palmer (1990) descrevem com maior detalhamento os métodos do ensino da natação para que se tenha um bom desenvolvimento aquático, objetivando o aperfeiçoamento técnico.

O ensino da natação perpassa por diferentes momentos, evolui e surgem novas maneiras de ser ensinado, seja pelo simples fato de nadar, não objetivando técnica, seja buscando, desde os primeiros contatos com a água, o movimento perfeito e veloz.

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

O objetivo principal do estudo foi comparar as teorias descritas em livros do acervo da biblioteca da Universidade Regional de Blumenau (FURB) com as propostas metodológicas nos espaços de ensino da natação na cidade de Blumenau-SC.

Para especificar o trabalho, objetivamos: realizar um levantamento bibliográfico sobre a metodologia no ensino da natação em livros publicados em língua portuguesa a partir dos anos 2000, encontrados no acervo da biblioteca da FURB; verificar os documentos metodológicos nos espaços que oferecem o ensino da nata-

ção em Blumenau; e estabelecer as relações entre as teorias sobre a metodologias criadas a partir dos anos 2000 com aquelas encontradas nos espaços de ensino da natação.

Nas últimas décadas, podemos perceber um crescente aumento em espaços voltados para a prática da natação, grandes ou pequenos, com praticantes de idades diversas, indo de bebês de 4 meses a idosos acima de 80 anos. Da mesma maneira, há uma grande quantidade de livros e metodologias novas surgindo, principalmente depois dos anos 2000. Há novos materiais e novas maneiras de se fazer o uso deles, tanto para o ensino quanto para o aperfeiçoamento.

Nos espaços onde acontecem o ensino da natação, no Brasil, é comum percebermos modelos/métodos de ensinos sendo aplicados, sejam eles criados ou adquirindo licença de uma metodologia já existente.

Dessa maneira, entendemos que todos os espaços seguem um método para ensinar a natação, o que nos leva a justificar a realização deste estudo para que possamos compreender as metodologias existentes no Brasil e se elas, de forma teórica, permanecem sendo utilizadas nos espaços onde ocorrem o ensino da natação, com o intuito de entender a importância da criação de novas metodologias voltadas ao ensino do nadar e sua aplicabilidade.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

Para este estudo, foi realizada uma revisão de literatura dos livros publicados entre os anos de 2000 e 2021 que contemplem as seguintes palavras-chave: natação, ensino da natação e metodologia da natação.

A análise desses dados iniciais foi feita por meio de uma planilha na qual separamos por título, data e autor. Com o objetivo

de especificar o objeto de estudo, foram separadas as bibliografias que continham as propostas metodológicas diretamente ligadas ao ensino da natação e aos seus quatro estilos. Separamos primeiramente pelos estilos ensinados, pelos movimentos de pernas, pelos movimentos de braços, pela respiração e pela coordenação do nado.

Realizamos um mapeamento das academias de Blumenau que oferecem o ensino de natação em seus espaços, organizando por bairros, então fizemos um primeiro contato via telefone e fomos excluindo aquelas que não desejaram compartilhar informações sobre suas metodologias. De posse dos nomes e das regiões das academias que concordaram em compartilhar suas metodologias, visitamos e fizemos a análise documental. Os documentos foram separados e tabelados no mesmo formato da pesquisa bibliográfica.

As tabelas, feitas com referência na revisão de literatura e com análise documental, foram confrontadas e relacionadas com as teorias encontradas nas pesquisas bibliográficas com as metodologias contidas nos documentos pesquisados dos espaços de ensino da natação.

Após realizarmos as pesquisas bibliográfica e de campo, obtivemos uma grande quantidade de dados na pesquisa bibliográfica, porém com informações muito parecidas, o que nos fez selecionar melhor e trazer apenas as bibliografias que apresentassem uma sequência pedagógica com exercícios práticos.

Visando facilitar o entendimento e posteriormente a comparação, as informações foram tabeladas identificando se a literatura tem ou não as determinadas sequências pedagógicas de ensino ou se tratam apenas de exercícios de aprimoramento técnico.

Apresentamos, no Quadro 1 a seguir, os resultados encontrados na pesquisa bibliográfica:

QUADRO 1 – SEQUÊNCIAS PEDAGÓGICAS DAS LITERATURAS

Título do livro	Apresenta sequência pedagógica da adaptação ao meio líquido?	Apresenta sequência pedagógica do nado *crawl*?	Apresenta sequência pedagógica do nado costas?	Apresenta sequência pedagógica do nado peito?	Apresenta sequência pedagógica do nado borboleta?
Natação na idade escolar	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Natação: da iniciação ao treinamento	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Natação: exercícios de técnica para melhoraria do nado	Não	Apenas exercícios de treino técnico	Apenas exercícios de treino técnico	Apenas exercícios de treino técnico	Apenas exercícios de treino técnico
Nadando o mais rápido possível	Não	Apenas exercícios de treino técnico	Apenas exercícios de treino técnico	Apenas exercícios de treino técnico	Apenas exercícios de treino técnico
Profissional de natação: 100 estratégias para o sucesso	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Natação: treinamento técnico	Não	Apenas exercícios de treino técnico	Apenas exercícios de treino técnico	Apenas exercícios de treino técnico	Apenas exercícios de treino técnico
Natação na pré-escola	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Ensinando natação	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Estratégias para o ensino da natação	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Natação para adultos	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Nadar com segurança	Sim	Não	Não	Não	Não

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Com relação à pesquisa documental, apresentamos também em forma de quadro, para fins de comparação com o que foi encontrado na literatura, no entanto o quadro sofreu alterações devido aos resultados encontrados no estudo documental.

A falta de metodologia específica e de uma sequência pedagógica nos fez repensar em um quadro a fim de podermos identificar se as academias fazem o uso, ou não, de algum tipo de metodologia, se a metodologia é de alguma franquia ou se vem apenas de experiências adquiridas dos Profissionais de Educação Física (PEFs).

Assim sendo, buscamos observar se, entre essas diferentes metodologias encontradas, alguma seguia uma sequência pedagógica.

QUADRO 2 – SEQUÊNCIAS PEDAGÓGICAS DAS ACADEMIAS DE NATAÇÃO

Academia	Tipo de metodologia	Planejamento de aula	Sequência pedagógica	Principal literatura
1	Sem metodologia	Experiência profissional	Sem sequência específica	Não
2	Sem metodologia	Experiência profissional	Sim, porém não especificada	Não
3	Sim, credenciada a uma rede de metodologia	Sim, de acordo com a matriz	Sim, *crawl*, costas, peito e borboleta	Literaturas indicadas pela franquia
4	Sem metodologia	Experiência profissional	Sem sequência específica	Não
5	Sim, credenciada a uma rede de metodologia	Sim, de acordo com a matriz	Sim, *crawl*, costas, peito e borboleta	Literaturas indicadas pela franquia
6	Sim, criada pelo proprietário	Experiência profissional	Sim, *crawl*, costas, borboleta e peito	Sim, natação para bebês
7	Sem metodologia	Experiência profissional	Sem sequência específica	Não
8	Sim, criada pelo proprietário	Experiência profissional	Sem sequência específica	Não
9	Sem metodologia	Experiência profissional	Sim, porém não especificada	Não
10	Sim, criada pelo proprietário	Baseada no aluno	Sim, *crawl*, costas, peito e borboleta	Não
11	Sem metodologia	Experiência profissional	Sem sequência específica	Não

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Os resultados apresentados sobre a pesquisa bibliográfica nos identificam uma preocupação com a pedagogia, o ato e como ensinar. Na maioria dos livros pesquisados, existe uma sequência pedagógica em que o autor mostra a preocupação/importância com a fase de adaptação ao meio líquido. No Quadro 1, podemos verificar que, das 11 bibliografias pesquisadas, apenas 3 delas não detalham essa fase.

Em relação ao ensino dos estilos competitivos da natação, as bibliografias que versam uma sequência de aprendizagem para o nado de *crawl* acabam também abordando outros estilos. Dessa maneira, apenas 3 das bibliografias não apresentam uma metodologia de ensino, sendo que uma delas, **Nadar com segurança** (SANTANA; TAVARES; SANTANA, 2003), apresenta uma sequência pedagógica para habilidades aquáticas, porém não dispõe nenhum tipo de ensino para aprendizagem dos estilos competitivos. Assim, entendemos que o livro trata apenas da aprendizagem como meio de sobrevivência, não tendo o objetivo de formar nadadores.

Nas únicas 3 bibliografias que não têm uma sequência pedagógica clara, percebemos que são apenas de aperfeiçoamento daquilo que já foi aprendido, mas não apresentam nenhuma preocupação com a parte pedagógica e em como desenvolver o ensino da natação.

Observando o Quadro 2, entre as academias, os espaços voltados ao ensino da natação, 6 delas, praticamente metade, não seguem uma metodologia específica. Das que seguem, 2 são da rede credenciada, da qual já vem todo o material apostilado e as suas avaliações, e as outas 3 dizem ter sido criadas pelo proprietário, com base em experiência profissional/pessoal, não em bibliografias.

Pudemos notar que, quando não se tem uma sequência pedagógica, também não há um planejamento de aulas a ser executado, ficando apenas a cargo do professor desenvolvê-lo ou não. Apenas as academias filiadas a uma rede seguem um planejamento, demons-

trando não existir uma sequência pedagógica, ficando a critério de cada professor, ou já vem pronta, devido ao credenciamento a uma rede.

Isso corrobora quando observamos os itens Sequência pedagógica e Principal literatura, nos quais a maioria das academias não segue uma sequência de aprendizagem e tampouco utiliza alguma literatura para ter um embasamento teórico sobre o que se é ensinado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Após a análise e a pesquisa feitas, podemos concluir que os livros abrangem muitas questões e diversos exercícios técnicos que aparentam ter uma sequência fechada, com o objetivo de alto rendimento, e possivelmente sendo menos atrativos para professores e alunos em instituições com público-alvo genérico.

Nas academias, a maioria tem uma pedagogia aberta, sendo de escolha normalmente do professor ou da matriz do estabelecimento. Na maioria dos estabelecimentos, podemos encontrar também alunos que só querem ir para a natação com o objetivo de usar a piscina como um momento recreativo ou querendo aprender apenas um nado específico, dessa maneira os professores utilizam uma metodologia aberta.

As academias de ensino de natação têm tendência de não seguirem uma referência bibliográfica para suas metodologias pedagógicas, e sim terem sua própria metodologia específica, criada pela academia/pelo proprietário ou pelo professor, tendendo a adaptá-la aos alunos. Diante desse cenário, refletimos: qual seria a importância da produção de conhecimento na área do ensino da natação? O que deixaria mais atrativo a busca por novos caminhos, estratégias e metodologias para os professores? Será que as acade-

mias estão apenas reproduzindo o que foi iniciado no século XVIII, modificando apenas os materiais?

Esta pesquisa analisou apenas uma cidade e não tem por objetivo afirmar que é o que ocorre em todo o território nacional. É notório que temos de ampliá-la a mais cidades e estados. No entanto, nos acende um alerta onde devemos buscar mais embasamento científico e nos pautarmos menos em transmissão de conhecimento.

REFERÊNCIAS

ANDRIES JÚNIOR, O. (org.). **Natação:** treinamento técnico. Barueri: Manole, 2002.

BONACELLI, M. C. L. M. **A natação no deslizar aquático da corporeidade**. 2004. 166 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.

CAMARGO, D. A. **Esporte e educação**: o significado do esporte natação para crianças a partir de seus dizeres. 2016. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Regional de Blumenau, Blumenau, 2016.

CORRÊA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. **Natação**: da iniciação ao treinamento. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

COUNSILMAN, J. E. **A natação**: ciência e técnica para preparação de campeões. Rio de Janeiro: Lial, 1984.

FERNANDES, C. R. **Natação na pré-escola**. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

GUZMAN, R. **Natação**: exercícios de técnica para melhoraria do nado. Barueri: Manole, 2008.

HORN, B. **Técnicas de natação em figuras**. Rio de Janeiro: Ouro, 1974.

LEAL, C. V. **Profissional de natação**: 100 estratégias para o sucesso. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

LIMA, W. U. L. **Ensinando natação**. São Paulo: Phorte, 1999.

LOTUFO, J. **Ensinando a nadar**. 8. ed. São Paulo: Bispal, 1980.

MACHADO, D. C. **Metodologia da natação**. São Paulo: EPU, 1978.

MAGLISCHO, E. W. **Nadando o mais rápido possível**. 3. ed. Barueri: Manole, 2010.

MASSAUD, M. G.; CORRÊA, C. R. F. **Natação para adultos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MARINHO, I. P. A natação entre os índios no Brasil. *In*: SILVA, A. L. S.; MACEDO, C. G.; GOELLNER, S. V. (org.). **Inezil Penna Marinho**: artigos publicados no Jornal dos Sports. Porto Alegre: Centro de Memória do Esporte, 2016. p. 18-19.

PALMER, M. L. **A ciência do ensino da natação**. Barueri: Manole, 1990.

SANTANA, V. S. H.; TAVARES, M. C. F.; SANTANA, V. E. **Nadar com segurança**. Barueri: Manole, 2003.

SOARES, C. L. **Imagens da educação no corpo**: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX. Campinas: Autores Associados, 1998.

O ESPORTE VÔLEI CÂMBIO: UMA PRÁTICA EXITOSA AOS IDOSOS DO MUNICÍPIO DE RIO DO SUL-SC

Elizeu Crispim de Mello [1]
Fundação Municipal de Desportos (Rio do Sul)

INTRODUÇÃO

Nosso país está envelhecendo. O modelo de pirâmide etária que conhecemos se tornará obsoleto nas próximas décadas, e nossa sociedade não está preparada para atender com dignidade às necessidades da terceira idade. É dentro desse panorama social que o esporte vem desempenhar o importante papel de nos fazer refletir e agir. A prática esportiva adaptada a pessoas acima de 60 anos é fundamental para melhorar a qualidade de vida. Movimentar-se é uma necessidade para espantar o sedentarismo; assim, conhecer e praticar esportes para idosos tornam-se ações ainda mais importantes.

Para a excelência nesse processo, devemos também ressaltar, sim, a importância de um Profissional de Educação Física (PEF) devidamente habilitado, credenciado e qualificado, pois as metodologias, os protocolos e o modo de realizar essa atividade esportiva devem ser introduzidos de maneira gradativa e contínua, evitando causar danos ao idoso pela prática inadequada ou incorreta (SOUZA, 2013), além de levar em consideração o princípio da individualidade biológica e as condições físicas do praticante no trabalho inicial, bem como para a manutenção dos níveis considerados saudáveis de acordo com as diretrizes da Organização Mundial da

[1] *CREF 008560-G/SC. E-mail para contato: elizeucrispim@hotmail.com*

Saúde (OMS) para atividade física e comportamento sedentário.

> O Plano de Ação Global sobre atividade física 2018-2030 estabeleceu uma meta para reduzir a inatividade física em 15% até 2030 [...] e delineou 20 ações políticas e intervenções recomendadas. A OMS está apoiando todos os países para implementar as recomendações do GAPPA, com um pacote técnico, "Active", [...] de kits de ferramentas que fornecem uma orientação sobre como promover a atividade física ao longo da vida e em vários ambientes (CAMARGO; AÑEZ, 2020, p. 17).

Diversos estudos atuais têm demonstrado que a atividade física traz inúmeros benefícios à saúde do idoso, de modo que ele possa manter sua independência, promovendo sua saúde, conservando sua capacidade funcional por um tempo mais prolongado, melhorando, inclusive, suas atividades de vida diária, preservando sua autonomia, trabalhando tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças crônicas e/ou degenerativas, mantendo, assim, uma vida ativa (DANERES; VOSER, 2013).

VÔLEI CÂMBIO

O jogo do câmbio é oriundo do voleibol, sendo que suas regras são bem similares a esse esporte que o inspirou, podendo ser desenvolvido de forma individual ou em equipe. Ele utiliza a mesma quadra, rede e bola do voleibol, e pode ser jogado com equipes mistas e homogêneas. O objetivo é lançar a bola para a quadra adversária para cair no chão e, dessa forma, marcar ponto. O jogador não deve deixar cair a bola no chão nem perder o contato com ela ao agarrá-la. Depois, deve fazer o passe ou jogá-la para o outro lado da rede.

Algumas regras do câmbio:

1. as equipes são compostas por 12 jogadores;
2. os jogadores do número 1 ao 9 são dispostos em sequência na quadra;
3. somente o jogador posicionado no número 5 pode lançar;
4. não são obrigados os 3 passes antes do lançamento;
5. o jogo finaliza quando o placar der 15 pontos ou aos 15 minutos.

> O técnico em Esporte e Lazer do Sesc Caxias do Sul, Cassiano Somensi, comenta os benefícios da atividade: "O câmbio contribui positivamente para o bem-estar dos idosos, pois melhora as capacidades físicas e cognitivas que eles necessitam no seu dia a dia, como a força, a agilidade, a flexibilidade e a atenção, além de valorizar a convivência, a troca de experiências e a construção de novas amizades" (CÂMBIO..., 2021, *on-line*).

Portanto, de acordo com Elizeu Crispim, técnico do vôlei câmbio da Fundação Municipal de Desportos (FMD) de Rio do Sul-SC,

> [...] esse projeto visa propor, pela ferramenta do vôlei "câmbio", atividades físicas com as reais necessidades dos idosos, favorecendo, dessa forma, a melhoria da autoestima, do equilíbrio, da destreza motora, levando-os a ter mais confiança nas suas potencialidades.

O vôlei câmbio para idosos tem se mostrado uma atividade recompensadora para a promoção da destreza motora e do equilíbrio nessa faixa etária. Essa modalidade esportiva, adaptada para atender às necessidades e aos recursos dos idosos, proporciona uma série de benefícios físicos, emocionais e sociais.

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

OBJETIVO GERAL

Propor, pelo vôlei câmbio, atividades físicas com as reais necessidades dos idosos, favorecendo, dessa forma, a melhoria da autoestima, do equilíbrio e da destreza motora, levando-os a ter mais confiança nas suas potencialidades para uma real qualidade de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

• Provocar, por meio desse esporte, atividades estimulantes e desafiantes à socialização e à autoconfiança dos idosos diante de suas capacidades, proporcionando novo ânimo para bem viver.

• Promover momentos de descontração, interação entre grupos, desinibição e socialização entre pares realizados de forma prazerosa, com atividades interessantes, desafiantes e que levam a novas descobertas.

• Minimizar os efeitos negativos que a senilidade causa nos idosos, visando ao aprimoramento do bem-estar físico, social e emocional dos indivíduos.

• Fomentar a interação no esporte adaptado entre diferentes gerações.

• Vincular a comunidade e a FMD, resgatando os papéis de produtora do autocuidado e de problemas de saúde pública por meio da prática esportiva para todas as idades.

Justificando a importância desse projeto, percebeu-se que, com a chegada da terceira idade, os idosos de Rio do Sul estavam diminuindo as suas interações em atividades esportivas e recreativas, bem como suas capacidades físicas do corpo humano, que sofre muitas alterações. As reduções da resistência e da força mus-

cular são algumas delas, porém, além dos benefícios à saúde física, os aspectos de maior relevância foram o mental e psicológico, evitando a ansiedade e a depressão, pois, promovendo a integração com outras pessoas, evita-se o isolamento, sendo esse comportamento muito comum em idades avançadas.

Enfim, por acreditar que o requisito fundamental para uma boa velhice é a preservação do potencial para o desenvolvimento do indivíduo e que este pode ser estimulado e aprimorado dentro dos limites de plasticidade individual permitida pela idade e estabelecida por condições individuais de saúde, estilo de vida e educação, enquadra-se uma proposta de atuação como esta: a conquista da longevidade e da velhice bem-sucedida com uma verdadeira qualidade de vida.

Esse foi o motivo para nos sensibilizar e não nos acomodar, e então trazer nossos "estimados idosos" para o ginásio de esportes a fim de praticar o vôlei câmbio e fazer valer a frase "saia do sofá".

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

A atividade se resume em reunir o grupo todas as terças e quintas-feiras no período matutino, das 8h às 9h30, no ginásio municipal de esportes, para a prática do vôlei câmbio. Todas as atividades são realizadas dentro do contexto do esporte citado, sendo trabalhadas, na maior parte dos encontros, de forma lúdica e progressiva, sempre respeitando os princípios da individualidade biológica de cada cidadão.

Nessas práticas corporais, exercícios para aprimorar a técnica e a tática do jogo, atividades para memória, fortalecimento muscular e equilíbrio corporal também são alguns dos aspectos trabalhados, entretanto se dá ênfase para a boa conversa, as histórias contadas, as comemorações de cada ponto e as boas risadas, inclusive dos próprios erros e das falhas durante o jogo e as brinca-

deiras. Os últimos citados são os que fazem ter uma maior sensação de bem-estar geral e, consequentemente, sentir-se mais feliz.

O grupo ainda se reúne para participar de ações comunitárias realizadas pela FMD de Rio do Sul, como ruas do lazer, esportes nos bairros, intercâmbios com outros municípios, interação com grupos esportivos de idades inferiores, entre outras.

O projeto tem algumas metas estabelecidas dentro do seu desenvolvimento, sendo elas:

- Meta 1 – Estimular a participação ativa e dinâmica da comunidade nos grupos do câmbio, a fim de difundir e fortalecer esse esporte, visando a uma melhoria na qualidade de vida dos idosos do município.
- Meta 2 – Traçar o perfil da amostra por meio do instrumento utilizado para a avaliação da qualidade de vida, o questionário The medical outcomes study short form, conhecido como SF-36.
- Meta 3 – Promover maior interação entre avós e netos nos dias do projeto, com ênfase em períodos de férias escolares, bem como organizar eventos sociais, tais como Festa do Dia das Mães e dos Pais, Junina, entre outros. São eventos a serem realizados em datas específicas que buscam a confraternização entre todos os idosos participantes do projeto.
- Meta 4 – Participar de campeonatos e torneios para terceira idade no estado de Santa Catarina e de intercâmbios com outros grupos de vôlei câmbio.

O público-alvo são idosos com as seguintes características:

- formação do Ensino Fundamental ao Superior;
- grupo formado por 61% de mulheres e 39% de homens;
- idade mínima de 58 anos e máxima de 84 anos;
- sustentam-se sozinhos em suas residências;

• participam de outras atividades de lazer extragrupo;
• realizam um ou mais tipos de exercício físico;
• saúde avaliada como boa, por meio de atestado médico de liberação para participar do projeto.

Os instrumentos usados para dar publicidade à experiência foram:

• redes sociais da FMD de Rio do Sul;
• convites formais nos grupos de idosos já existentes no município;
• boca a boca entre os participantes do grupo;
• grupos de WhatsApp.

Uma média de 40 idosos participaram da experiência, sendo o grupo formado por demanda livre, ou seja, um grupo aberto. Ao longo das aulas, foi constatado que houve melhoria nas relações sociais. Os participantes do projeto relataram que obtiveram novas amizades e uma melhor interação social, tanto entre as pessoas do grupo quanto entre aquelas que os cercam diariamente, melhorando sua socialização integralmente.

Ao serem perguntados se eles haviam percebido mudanças físicas e de saúde durante o programa, a maioria respondeu que sentiu perda de peso, diminuição das dores osteomusculares, aumento da flexibilidade, da força muscular, da coordenação, do equilíbrio e mais disposição para as atividades diárias.

Assim, podemos perceber que as atividades propostas já trazem uma melhoria no bem-estar, na autoestima e na socialização dos idosos. Os resultados observados de acordo com as metas previstas são:

• Meta 1 – Atingida parcialmente, pois houve satisfatórias

estimulação e participação da comunidade dentro do esperado, porém ainda estamos acordando outros locais para ampliação do projeto.

• Meta 2 – A amostra contou com 40 idosos, sendo 16 do sexo masculino (39%) e 24 do sexo feminino (61%), com uma idade média de 67 anos, tendo a idade mínima listada de 58 anos e a máxima de 84 anos.

O valor varia em uma escala de 0 a 100, em que 0 é o pior estado, e 100 é o melhor.

QUADRO 1 – ANÁLISE INDIVIDUAL PARA CADA DOMÍNIO POR MEIO DO QUESTIONÁRIO SF36

Denominação	Participantes esperados	Beneficiados	Resultados alcançados	Data
Números de participantes	40	40	100%	20/11/2022
Questionário SF36	40	36	89%	20/11/2022
Números de usuários satisfeitos	40	40	100%	20/11/2022
Participações com outros grupos	40	26	66%	20/11/2022
Assiduidade	40	34	84%	21/12/2022

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Observou-se, nos participantes do grupo, notória melhoria na autoestima e nas relações sociais.

• Meta 3 – O grupo tem feito essa interação entre avós e netos sempre que possível, porém, devido ao período de aulas dos educandos netos, não se teve uma participação assídua. Já nas datas comemorativas e nos eventos, o grupo sempre se mantém disposto a essa socialização.

• Meta 4 – O grupo já teve várias convivências com outras equipes que praticam esse esporte, sendo jogos amistosos, torneios e encontros recreativos. Também houve interação com grupos de idade inferior a 55 anos, que também foram de grande relevância no

que diz respeito aos aspectos motivacionais sociais para os idosos.

QUADRO 2 – INDICADORES QUANTITATIVOS DOS RESULTADOS ALCANÇADOS PELA EXPERIÊNCIA

Denominação	Participantes esperados	Beneficiados	Resultados alcançados	Data
Números de participantes	40	40	100%	20/11/2022
Questionário SF36	40	36	89%	20/11/2022
Números de usuários satisfeitos	40	40	100%	20/11/2022
Participações com outros grupos	40	26	66%	20/11/2022
Assiduidade	40	34	84%	21/12/2022

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

De acordo com Iwanowicz (2000), a participação em atividades de lazer entre indivíduos idosos tem importante função de suporte social na medida em que envolve o desenvolvimento de novas habilidades, experiências e conhecimentos, fatores culminantes para possibilitar uma autorrealização pessoal.

Um estudo qualitativo objetivou identificar aspectos emocionais na percepção de idosos e na adesão a vivências no lazer, sendo que os dados coletados mostram recorrências de crescimento positivo, como a relação interpessoal e o respeito mútuo, a contemplação, a sensação de harmonia com a natureza, o elemento lúdico, entre outras, também responsáveis pelo vínculo afetivo do grupo em foco (GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001). Sobre isso, Gomes e Pinto (2006) esclarecem que há necessidades de investimentos no campo do lazer, requerendo um maior investimento na criação de políticas e programas (públicos e privados) para os idosos, sem deixar de apoiar e desenvolver os projetos já existentes, considerando as questões empreendedoras e de autonomia desses indivíduos.

No Gráfico 1, referente à pergunta: sentiu melhoria na interação e no convívio social no decorrer das práticas do vôlei câmbio? Essa pergunta responde, com clareza, o sentimento de praticamente 100% dos participantes do projeto, somando 98 pontos no

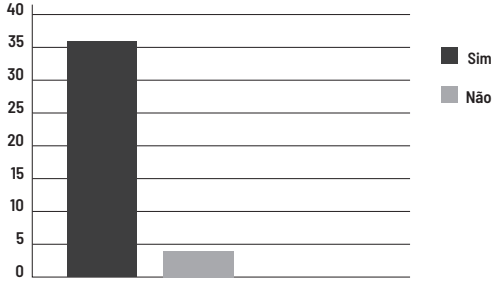
questionário SF-36, demonstrando, na prática do dia a dia, durante os encontros, o fortalecimento dos vínculos de amizades e quanto isso impactou o cotidiano.

GRÁFICO 1 – MELHORIA NA INTERAÇÃO E NO CONVÍVIO SOCIAL

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

No Gráfico 2, referente à pergunta: em relação à sensação de bem-estar após ter ingressado no grupo e participado das sessões de treinamento, como se sente? A pergunta fez uma relação do antes e depois dos treinos, e somente 10%, ou seja, 4 pessoas relaram que não sentiram nenhuma diferença nesse quesito "bem-estar". Isso fica evidente que a participação de idosos em grupos de esportes e recreações traz inúmeros benefícios à sua saúde e ao seu bem-estar. Dessa forma, o resultado da pesquisa corrobora com estudos atuais.

GRÁFICO 2 – SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR APÓS ESTAR PARTICIPANDO DOS TREINAMENTOS COM O GRUPO



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Espera-se que, na replicação do projeto, sejam alcançados todos os resultados almejados e cumpridos 100% das metas inicialmente propostas e, assim, utilizá-los para a conscientização e a promoção de atividades esportivas e recreativas voltadas aos idosos, além do intuito deste artigo em destacar a importância da prática de tais atividades para a manutenção da saúde física, mental e social desses indivíduos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Pela observação dos aspectos analisados neste artigo, isso nos leva a concluir que os idosos que frequentam o projeto Vôlei Câmbio, oferecido pela prefeitura por intermédio da FMD de Rio do Sul, apresentam uma concepção acerca das atividades esportivas e recreativas condizente com a literatura existente, bem como percebem os diversos benefícios proporcionados com a sua prática.

Pelas mudanças e melhorias na qualidade de vida, que são notórias e observadas no decorrer da experiência, tem-se tomado todo o cuidado com a atenção a pessoa idosa, como dispõe a Lei nº 8.842 sobre a Política Nacional do Idoso, que abarca áreas fundamentais como saúde, previdência, educação, família, moradia, cultura, esporte e lazer (BRASIL, 1994). Esse cuidado é tido de forma a planejar e a replicar novas práticas em 2023, além de ampliar o projeto, sempre revendo os métodos de trabalho, a fim de atender um maior número de idosos, sem deixar de lado a preocupação com a qualidade e a humanização dos serviços e dos atendimentos.

Resultados de projetos realizados com métodos e muita seriedade geram padrões, de forma que uma recente pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), realizada pelo Instituto de Longevidade Mongeral Aegon, apontou os Índices de

Desenvolvimento Urbano para Longevidade, destacando as melhores cidades brasileiras pequenas para melhor se viver após os 60 anos (PESQUISA..., 2017). Entre as cidades brasileiras de até 100 mil habitantes, Rio do Sul apareceu em 9º lugar (FLORIANÓPOLIS..., 2017). A pesquisa destacou o esporte vôlei câmbio como uma das modalidades de preferência dos idosos em Rio do Sul, a qual utilizam-no como instrumento e meio da melhoria da qualidade de vida. Outros fatores somaram para atingir a presente colocação, tais como: melhor distribuição de renda, bom número de psicólogos, enfermeiros e unidades de saúde com atendimento ambulatorial, uma das que mais contribuem para a previdência social e uma das com menor população classificada como de baixa renda.

A presente pesquisa com ênfase no esporte vôlei câmbio obteve destaque em rede nacional e estadual pela mídia, em canal aberto de televisão (MELHORES..., [*s. d.*]). Essa relevância e visibilidade do projeto são motivos de muita satisfação e recomendação para que ele seja replicado em outras regiões de Santa Catarina e do Brasil.

Elizeu Crispim, PEF e técnico da modalidade, finaliza:

> Todos os dias dentro do ginásio ouvimos e vemos: os sorrisos, o brilho no olhar, a superação, o vovô e a vovó correndo atrás da bola como se fossem novamente crianças cheias de vigor e emoção, isso já nos permite concluir que a eficiência, a eficácia e a efetividade já foram atingidas desde o primeiro dia desse belo projeto.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994**. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília: Presidência da República, 1994. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em: 8 maio 2023.

CAMARGO, E. M.; AÑEZ, C. R. R. Recomendações: adultos (18 anos ou mais) com deficiência. *In*: CAMARGO, E. M.; AÑEZ, C. R. R. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**: num piscar de olhos. Genebra: OMS, 2020. p. 14-17.

CÂMBIO: você já ouviu falar do esporte? **Blog do Sesc-RS**, Porto Alegre, 4 ago. 2021. Disponível em: https://conteudo.sesc-rs.com.br/cambio-voce-ja-ouviu-falar-do-esporte. Acesso em: 29 jan. 2023.

DANERES, P. S.; VOSER, R. C. A atividade física na terceira idade: benefícios aos seus praticantes. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 18, n. 179, *on-line*, abr. 2013. Disponível em: https://efdeportes.com/efd179/a-atividade-fisica-na-terceira-idade-beneficios.htm. Acesso em: 18 jan. 2023.

FLORIANÓPOLIS e Rio do Sul estão entre melhores cidades para idosos viverem. **G1 Santa Catarina**, 5 mar. 2017. Disponível em: https://g1.globo.com/sc/santa-catarina/noticia/2017/03/florianopolis-e-rio-do-sul-estao-entre-melhores-cidades-para-idosos-viverem.html. Acesso em: 12 fev. 2023.

GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. Adolescência, esporte e qualidade de vida. **Motriz**, Rio Claro, v. 7, n. 2, p. 107-113, jul./dez. 2001.

GOMES, C. L.; PINTO, G. B. O lazer na velhice: reflexão sobre as experiências de um grupo de idosos. **Kairós**, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 113-133, dez. 2006.

IWANOWICZ, J. B. O lazer do idoso e o desenvolvimento pró-social. *In*: BRUHNS, H. T. **Temas sobre lazer**. Campinas: Autores Associados, 2000.

MELHORES cidades para se viver em Santa Catarina após os 60 anos. **Jornal do Almoço**, [*s. d.*]. Disponível em: http://g1.globo.com/sc/santa-catarina/jornal-do-almoco/videos/v/rio-do-sul-esta-entre-as-melhores-cidades-pra-se-viver-depois-dos-60-anos/5703417.

Acesso em: 10 fev. 2023.

PESQUISA aponta melhores cidades brasileiras para viver após os 60 anos. **Jornal Nacional**, 4 mar. 2017. Disponível em: https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2017/03/pesquisa-aponta-melhores-cidades-brasileiras-para-viver-apos-os-60-anos.html#:~:text=Santos%20aparece%20em%20primeiro%20lugar,%2C%20Americana%2C%20Vit%C3%B3ria%20e%20Campinas. Acesso em: 10 fev. 2023.

SOUZA, W. C. Atividade física na terceira idade: uma revisão. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 18, n. 181, *on-line*, jun. 2013. Disponível em: https://efdeportes.com/efd181/atividade-fisica-na-terceira-idade.htm. Acesso em: 8 maio 2023.

ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS ESPORTIVOS COMO UM MÉTODO DE AVALIAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DO ENSINO MÉDIO

Jaqueline da Silva [1]
Faculdade IELUSC

Ana Flávia Backes [2]
Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)
Secretaria do Estado da Educação de Santa Catarina (SED-SC)

Allana Alencar [3]
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Juliana da Silva [4]
Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC)

INTRODUÇÃO

As estratégias metodológicas, entendidas como determinantes para o alcance dos objetivos e dos conteúdos estabelecidos, necessitam envolver fundamentos teórico-metodológicos e didáticos (HAYDT, 2006), demonstrando concepções de Educação e Educação Física dos professores. Além disso, precisam indicar a previsão das ações de organização, comunicação (explicação, demonstração, ilustração) e experimentação (repetição, correção, progressão) dos conteúdos (BENTO, 1996). Nesse sentido, entende-se que a avaliação em Educação Física serve tanto para os professores refletirem suas escolhas, estratégias e práticas pedagógicas quanto para os alunos tomarem consciência de suas conquis-

[1] *CREF 019397-G/SC. E-mail para contato: jaquelineds913@gmail.com*
[2] *CREF 018905-G/SC. E-mail para contato: anafbackes@hotmail.com*
[3] *CREF 034006-G/SC. E-mail para contato: allanaa.alencar@gmail.com*
[4] *CREF 010053-G/SC. E-mail para contato: juliana.silva@ifsc.edu.br*

tas, necessidades e possibilidades decorrentes do processo de ensino-aprendizagem.

Durante o processo educativo, a Educação Física e os demais componentes curriculares necessitam planejar, realizar e avaliar esse processo. Entretanto, há de se destacar que "[...] a Educação Física não é uma disciplina escolar 'como as demais' [...]. Não é igual às demais porque ela lida com uma forma do aprender que não a apropriação de saberes-enunciados" (CHARLOT, 2009, p. 243).

Dentre as diversas formas de avaliação na Educação Física escolar, a organização de eventos culminantes por parte de alunos torna-se positiva em função do envolvimento dos educandos nas inúmeras etapas sistematizadas que compreendem sua realização. A atribuição gradativa de responsabilidades, o trabalho colaborativo e a divisão de tarefas durante as aulas, especialmente no tocante aos eventos esportivos, desenvolvem a autonomia e proporcionam uma série de possibilidades, interações e integrações que oportunizam a participação de todos, independentemente do nível de habilidades pretendidas para as modalidades que irão compor o evento em si (VARGAS *et al.*, 2018). Ainda, para além da possibilidade de organização nas etapas pré e pós-evento, apresenta-se a oportunidade de participação em alguns jogos/atividades/competições, a depender do tipo e da dimensão do evento realizado.

Compreende-se por evento um acontecimento de destaque que ocorre em um local conhecido, com planejamento prévio e infraestrutura adequada para que determinada quantidade de pessoas possa participar. É uma ação profissional que utiliza a pesquisa, o planejamento, a coordenação, o controle e a implementação de um projeto, visando atingir o público-alvo com medidas concretas e resultados projetados. Em essência, a ideia de evento remete àquilo que é usual ou casual e abrange,

em sua realização, quatro classificações: 1. as categorias (institucional ou promocional); 2. as áreas de interesse (esportivo, cultural, social, empresarial, educacional, turístico etc.); 3. o tipo (congressos, convenções, palestras, feiras, conferências, leilões etc.); e 4. as dimensões (pequeno, médio e grande portes e megaevento). Para além disso, envolve algumas variáveis, recursos materiais, humanos e financeiros, comissões, etapas (do pré ao pós-evento) e estratégias para promoção e adesão (SELHORST; KLEINHEMPL, 2012).

Os eventos ligados ao ambiente esportivo são um entre os muitos tipos de eventos existentes. Destacam-se, entretanto, pela enorme visibilidade alcançada por força da empatia e do interesse que o esporte desperta universalmente. A fonte clássica de referência para os eventos esportivos são os Jogos Olímpicos. Foram 1.170 anos de jogos que começaram em 776 a.C. e só terminaram no ano 393 d.C., quando a Grécia foi conquistada pelos romanos. Credita-se a essa experiência histórica o formato convencional dos eventos esportivos com critérios organizacionais detalhados, servindo, desse modo, como fundamento para a maioria dos eventos esportivos que se seguiu na história (SELHORST; KLEINHEMPL, 2012).

O evento esportivo consiste, portanto, na realização de modalidades esportivas, cada qual subdividida em categorias em que se disputam títulos com a presença de um público torcedor. Além disso, ele comporta alguma especificidade na sua tipologia, sendo os seus gêneros mais comuns as olimpíadas, os campeonatos, os torneios, as taças/copas, os festivais, as gincanas, os desafios e as exibições. Compreendendo essa iniciativa como uma forma dinâmica, atrativa e criativa de avaliar o processo de ensino-aprendizagem e a incipiência de registros na área sobre essa possibilidade, este artigo tem como objetivo relatar uma experiência sobre a organização de eventos

esportivos como um método de avaliação na Educação Física escolar do Ensino Médio em uma escola pública da cidade de Joinville-SC.

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

Haja vista que o Ensino Médio é a etapa na qual se pretende aprofundar os conhecimentos adquiridos nos anos escolares anteriores, espera-se aperfeiçoar e promover com os estudantes aspectos mais complexos que atendam às diferentes dimensões do conteúdo, buscando prepará-los para as diferentes áreas do trabalho e da vida.

Os instrumentos de avaliação aplicados na Educação Física escolar fornecem informações para serem interpretadas e organizadas a respeito das dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais. De acordo com Luckesi (2013), a elaboração dos instrumentos de avaliação deveria estar atrelada aos conteúdos planejados, ensinados e aprendidos, compatibilizando e equilibrando os níveis de dificuldade do que está sendo avaliado, por meio de uma linguagem clara, acessível e que, de fato, colabore para com o processo de ensino-aprendizagem.

Dessa forma, as orientações dos documentos norteadores para o Ensino Médio recomendam que a avaliação seja realizada de forma contínua, permanente, cumulativa, formativa e possibilitando a inclusão, evitando selecionar, classificar e enfatizar os mais aptos. A avaliação deve favorecer a inclusão, reconhecendo as diferentes formas de aprendizagem, estimulando o autoconhecimento e a autocompreensão relacionados às competências, às habilidades e às atitudes pretendidas (BRASIL, 2002, 2018).

Tendo isso posto, salienta-se a necessidade de avaliar os

estudantes utilizando métodos diferenciados que acompanhem a proposta de diversificação de conteúdos e inovem o panorama tradicional, a exemplo das provas. Logo, entende-se que a participação autônoma, criativa e ativa na organização de eventos possa se caracterizar como uma proposta inovadora e diferenciada para avaliação do componente curricular de Educação Física.

O presente estudo pretende contribuir com a prática pedagógica dos professores de Educação Física escolar, relatando uma possibilidade de avaliação que engloba diferentes funções, estratégias, atividades e atitudes, porém todas em torno de dois objetivos: organizar e realizar um evento esportivo.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

Os eventos esportivos foram desenvolvidos na cidade de Joinville, em uma escola da rede federal de ensino, com estudantes do Ensino Médio matutino e vespertino. Foram realizados dois eventos: a Copa Amandinha (de futsal) e a Copa Splitter (de basquetebol). Cada evento foi organizado por uma das turmas do 3º ano. A unidade temática foi desenvolvida ao longo de 10 aulas de 55 minutos, e as modalidades esportivas mencionadas foram selecionadas de acordo com o plano de ensino de cada turma, estabelecido pelo componente curricular de Educação Física.

Para a organização dos eventos, foram definidos pequenos grupos de trabalhos, com diferentes funções que permeavam o antes, o durante e o pós-evento (Quadro 1).

QUADRO 1 – ORGANIZAÇÃO E FUNÇÃO DOS GRUPOS DE TRABALHO

Função	Descrição das atividades	Atuação
Diretores	Dirigir, planejar, organizar e controlar as atividades de todos os grupos; estabelecer comunicação direta com a coordenadora (professora) e os grupos; buscar soluções para os problemas/as dificuldades encontradas nos grupos; realizar a abertura do evento.	Antes, durante e pós-evento
Regulamento	Elaborar um documento com todas as regras da competição e disponibilizar aos participantes do evento; elaborar as chaves dos jogos; estar à disposição para esclarecimento de dúvidas.	Antes e durante o evento
Comunicação/ Divulgação	Elaborar cartazes do evento; passar nas salas de aula informando sobre a realização do evento; realizar atividades de chamada e dinâmicas como aquecimento para o evento.	Antes do evento
Inscrição	Elaborar *link* de inscrição; definir valor da inscrição; cuidar dos valores recebidos; atuar nas dinâmicas de chamada/aquecimento do evento; passar nas salas de aula com o grupo de comunicação e divulgação.	Antes do evento
Premiação	Definir as premiações; realizar orçamento das medalhas e dos troféus; definir modelo das premiações; retirar e entregar as premiações.	Antes e durante o evento
Arbitragem	Convidar árbitros; organizar súmulas, canetas, placar, cronômetro; auxiliar os árbitros no dia do evento.	Antes e durante o evento
Logística	Organizar o horário de início do evento e de todas as partes dele; definir o funcionamento da abertura; elaborar as falas da abertura (história do atleta homenageado pela copa, juramento do atleta); organizar as equipes para a entrada oficial; definir os horários de cada jogo; organizar o momento da premiação e as equipes na quadra; auxiliar os diretores no dia do evento.	Antes, durante e pós-evento
Organização	Limpar a quadra antes e após o evento; arrumar as mesas para a arbitragem; arrumar o computador, o projetor e a caixa de som; decorar a entrada do ginásio e as arquibancadas; guardar os materiais após a finalização do evento.	Durante e pós-evento

Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

A turma do 3º ano do matutino ficou responsável pela Copa de Basquete (Copa Splitter), na qual seria permitida apenas a participação dos alunos que estudassem no período vespertino, já a turma do 3º ano vespertino ficou responsável pela Copa de Futsal (Copa Amandinha), na qual seria permitida apenas a participação dos alunos que estudassem no período matutino. Essa decisão foi realizada para que não houvesse a necessidade de fazer troca de aula com os outros professores e para não interferir no planejamento das demais disciplinas, haja vista que há uma determinada quantidade de aula a ser cumprida em cada disciplina no ensino da rede federal.

Com os estudantes, foi definido qual seria o nome para cada copa. Esse equilíbrio do poder e da tomada de decisão reflete a teoria do ensino centrada no aprendiz, na qual o professor se torna mediador do processo e os estudantes assumem o protagonismo (WEIMER, 2002). Os possíveis nomes foram escritos no quadro e

foi realizada uma votação em cada turma organizadora, de acordo com sua respectiva modalidade. Portanto, os nomes para as copas ficaram assim: Copa Splitter (basquetebol) e Copa Amandinha (futsal), com o objetivo de valorizar atletas nacionais nas modalidades desenvolvidas (Quadro 2).

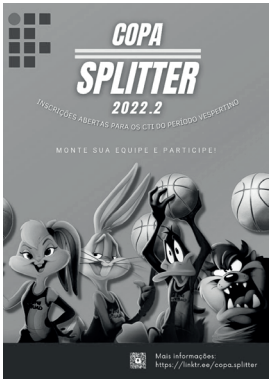
QUADRO 2 – ATLETAS DAS COPAS

Copas	Atletas
Copa Splitter (basquetebol)	"Tiago Splitter Beims, catarinense, nasceu no dia 1º de janeiro de 1985. Iniciou sua carreira no Ipiranga, clube localizado em Blumenau. Jogou na posição de pivô. Transferiu-se ao basquetebol espanhol com 15 anos de idade. Em junho de 2010, Splitter ganhou o prêmio de melhor jogador (MVP) da temporada regular da Liga Espanhola de Basquetebol (ACB). Em 2010, passou a jogar pelo alvinegro texano San Antonio Spurs, na NBA. Em 2014, sagrou-se campeão da temporada 2013/2014 da NBA, entrando para a história ao se tornar o primeiro brasileiro campeão da NBA. Na temporada 2015/2016, Tiago fez uma cirurgia no quadril. Devido à longa recuperação, ele não pôde participar das Olimpíadas Rio 2016. Na temporada 2016/2017, Splitter atuou pelo Philadelphia 76ers, equipe que finalizou seu longo processo de recuperação da cirurgia no quadril e jogou em algumas partidas. Posteriormente, inaugurou o Instituto Tiago Splitter (em Blumenau), que tem como objetivo impulsionar o futuro do basquete brasileiro, promovendo eventos e aulas. Desde 2019, é assistente técnico do time da NBA Brooklyn Nets" (TIAGO..., 2012, *on-line*).
Copa Amandinha (futsal)	"Amanda Lyssa de Oliveira Crisóstomo, mais conhecida como Amandinha, nasceu em Fortaleza, no dia 5 de setembro de 1994. No futsal, ocupa a posição de ala-esquerda. Amandinha começou no futsal no 'Conjunto Ceará', projeto social de um professor amigo do seu pai. Aos 11 anos, o futsal se tornou algo mais sério em sua vida. Aos 15, já trilhava um caminho certeiro para ser profissional do salão. Foi eleita oito vezes a melhor jogadora do mundo no futsal. Conquistou todos os títulos possíveis na modalidade com o Leoas, time de Lages, Santa Catarina: Taça Brasil, Copa do Brasil, Libertadores da América, Copa das Campeãs e o Intercontinental. Além do clube de Santa Catarina, foi campeã mundial e campeã da Copa América com a camisa da Seleção. Além disso, atua pelo Torreblanca Melilla, da Espanha, e pela Seleção Brasileira" (AMANDINHA..., 2021, *on-line*).

Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Posteriormente à decisão dos nomes para as copas, iniciou-se a produção do regulamento dos jogos, os orçamentos dos prêmios e a divulgação dos eventos (Figura 1). Ao longo dessas aulas, a professora abordou aspectos conceituais (história e regras) e procedimentais (fundamentos e movimentações táticas) do basquetebol e do futsal. Além disso, em determinadas aulas, a professora solicitou um relatório de atividades de cada grupo, justamente para avaliar o envolvimento dos integrantes e as atividades até então desenvolvidas.

FIGURA 1 – CARTAZES DE DIVULGAÇÃO DAS COPAS



Fonte: Elaborada pelos estudantes organizadores (2022).

Na divulgação dos eventos, os estudantes responsáveis por essa função passaram nas salas de aula, vestidos de acordo com a modalidade. Por exemplo, a turma da Copa Splitter usou os uniformes da equipe de basquete da escola e levou bolas de basquete, enquanto a turma da Copa Amandinha utilizou camisas da Seleção Brasileira e levou bolas de futsal, justamente para chamar a atenção dos alunos de uma forma criativa e dinâmica. Nesses momentos, o *link* de inscrição era compartilhado com os alunos. O valor de cada aluno para a inscrição foi de R$ 5,00.

Houve a necessidade de passar mais de uma vez nas turmas para divulgação e inscrição no evento. Além disso, para aumentar o número de inscritos, as turmas organizadoras realizaram algumas dinâmicas, denominadas como um “esquenta” para a realização das copas. Para a Copa Amandinha, na hora do intervalo/recreio, foi realizada uma competição de embaixadinhas, e para a Copa Splitter uma competição de lance livre. De acordo com os grupos responsáveis pela inscrição nos eventos, houve um aumento significativo no número de inscritos posterior à realização dessas dinâmicas.

Os participantes das copas tinham que se inscrever por sala/

turma, ou seja, não poderiam se misturar com outras turmas. Assim, foi decidido para que os alunos que participam das equipes esportivas da escola nas respectivas modalidades não se unissem para as copas, o que seria injusto com os demais participantes, já que esses alunos treinam e participam juntos de competições pela escola.

Cada turma organizadora do evento elaborou uma camisa seguindo as cores dos logos das copas. No dia do evento, os alunos utilizaram a camisa como uniforme para que todos os participantes conseguissem identificá-los. As equipes que participaram das copas também organizaram uniformes para o dia. A produção e a utilização de camisas, por mais simples que sejam, produzem um sentimento de pertencimento ao grupo, sendo que o aluno se sente incluído e fazendo parte de algo (SILVA *et al*., 2021).

No dia do evento, os grupos da organização e da logística chegaram uma hora antes para a organização e a decoração do ginásio. As arquibancadas ficaram cheias de balões espalhados, os banheiros foram decorados com imagens do esporte, na parede do ginásio foram projetados vídeos de Splitter e Amandinha atuando em quadra, e a entrada do ginásio foi decorada de acordo com a modalidade do evento.

A entrada e a abertura das copas foram semelhantes, apesar de ocorrerem em horários diferentes. As turmas participantes do evento foram organizadas em uma rampa que antecede a quadra e faziam a entrada na quadra quando eram chamadas, uma por uma. Como música de entrada, a Copa Splitter utilizou a música do Space Jam, e a Copa Amandinha utilizou a música da Champions League, versão *remix*. A utilização de músicas é considerada uma estratégia de estímulo auditivo (DUTRA *et al*., 2016), que pode tornar a prática mais atrativa e prazerosa (CORREIA; SPESSATTO, 2019). Posteriormente à entrada das turmas, os diretores apresentaram um pouco da história dos atletas que representavam as copas. Portanto, foi mais um momento de reconhecer e valorizar os atletas

nacionais Splitter e Amandinha. Em seguida, foi feito o juramento do atleta e foi autorizada a realização dos jogos.

A Copa Splitter, que ocorreu das 7h30min às 12h, teve quatro equipes no naipe feminino e no masculino. Assim, foi realizado todos contra todos, tendo seis jogos mais a final para cada naipe. Por sua vez, a Copa Amandinha, que teve início às 13h30min e finalizou às 17h45min, teve dois grupos de três equipes no naipe masculino, total de seis equipes, e de cada grupo passavam dois para a próxima fase. No feminino, participaram quatro equipes e jogaram todas contra todas. Em ambos os naipes da Copa Amandinha, foram realizadas as disputas de terceiro lugar e as finais.

Para ambas as copas, os grupos responsáveis pela arbitragem conseguiram convidar pessoas de fora para essa função, mais especificamente acadêmicos dos cursos de Educação Física de instituições da cidade. Entretanto, sugere-se que os próprios alunos atuem como árbitros, reforçando e colocando em prática os conhecimentos aprendidos em aula, ademais o próprio documento norteador incentiva a adoção desses diferentes papéis (BRASIL, 2018).

Para a realização desse método como avaliação, houve facilidades e barreiras ao longo do processo. Como facilidades, são mencionadas a motivação dos estudantes diante de um método de avaliação atrativo e diferente, além de a maioria dos alunos das turmas organizadoras participar das equipes esportivas da escola, então já tinham algum conhecimento sobre as modalidades e já apresentavam engajamento e envolvimento com atividades diferenciadas, o que contribuiu para o desenvolvimento do evento.

Dentre as barreiras, podem ser citadas a dificuldade de envolver os novos alunos e os formandos da instituição no evento, ou seja, não houve inscritos das primeiras turmas e apenas uma equipe inscrita das turmas de formandos; a organização do tempo para os jogos, pois uma das copas não conseguiu seguir o cronograma, atrasando em alguns minutos o horário de início das partidas; o baixo

envolvimento de alguns alunos das turmas organizadoras, que não se envolveram ativamente nas atividades. Assim, os diretores das copas precisaram acompanhá-los mais de perto para solicitar as atividades nos prazos estipulados. No entanto, apesar das barreiras encontradas, buscou-se valorizar as soluções para que as copas acontecessem conforme o planejado pelos alunos organizadores.

Com a realização dessas copas, as equipes esportivas de basquetebol e futsal da escola tiveram um aumento na procura pelos alunos e novos adeptos ingressaram nas equipes esportivas posteriormente à participação nas copas. Esse fato também foi observado no relato de Silva e Backes (2020), que depois das atividades de conexão com o basquetebol, como as idas ao ginásio, as visitas de atletas, os jogos de 3x3 de basquete reduzido, percebeu-se um aumento de novos adeptos ao basquetebol extracurricular da escola. Portanto, percebe-se que a realização de eventos esportivos pode colaborar na adoção de novos hábitos pelos estudantes.

Por meio desse tipo de avaliação, diferentes aspectos atitudinais foram desenvolvidos pelos estudantes, como a cooperação, o trabalho em grupo, o saber ouvir e respeitar a opinião do outro, a resolução de problemas, a criatividade, a comunicação e a liderança. Assim, busca-se valorizar uma dimensão do conteúdo que geralmente permanece apenas no planejamento ou no currículo oculto, devido à preeminência da dimensão procedimental dos conteúdos (DARIDO, 2005, 2011).

Na dimensão conceitual, além da história e das regras da modalidade, os estudantes aprenderam a elaborar as chaves dos jogos, conheceram mais os atletas nacionais e compreenderam que organizar um evento envolve muitas tarefas e responsabilidades. Na procedimental, destacam-se os fundamentos da modalidade que experienciaram ao longo das aulas, os gestos dos árbitros para as penalizações e as violações das regras e a organização de um evento esportivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

A organização de eventos esportivos como método de avaliação resultou em inúmeras aprendizagens e consequências positivas. Houve um aumento significativo na participação de alunos nas equipes esportivas das modalidades de futsal e basquetebol da escola. Os estudantes organizadores desenvolveram e aperfeiçoaram aspectos atitudinais, como o trabalho em equipe, a liderança e a resolução de problemas. Por meio desse método, obtiveram conhecimentos para além das dimensões conceituais e procedimentais, as quais, muitas vezes, predominam nas avaliações mais tradicionais.

Recomenda-se que os professores de Educação Física busquem diversificar os métodos de avaliação. Nesse modelo apresentado, pode-se acrescentar variações, por exemplo: o professor regente da turma ou um aluno da turma participante pode atuar como treinador; os árbitros podem ser os próprios alunos da turma organizadora; atletas da cidade das modalidades desenvolvidas podem ser convidados para estar presentes no evento, estabelecendo uma conexão entre a escola e a comunidade; e, em vez de uma copa, pode ser realizada uma gincana pelos alunos.

Apesar de este relato ser com estudantes do Ensino Médio, essa atividade também pode ser desenvolvida com turmas de 8º e 9º ano do Ensino Fundamental.

REFERÊNCIAS

AMANDINHA: times, títulos e prêmios da melhor do mundo do futsal. **Esportelândia**, c2021. Disponível em: https://www.esportelandia.com.br/futsal/amandinha. Acesso em: 1º maio 2023.

BENTO, J. O. **Planejamento e avaliação em Educação Física**. Lisboa: Livros Horizonte, 1998.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**: educação é a base. Brasília: Ministério de Educação, 2018.

BRASIL. **PCN + Ensino Médio**: orientações educacionais complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais. Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. Brasília: Ministério da Educação; Secretaria de Educação Média e Tecnológica, 2002.

CHARLOT, B. Ensinar a Educação Física ou ajudar o aluno a aprender o seu corpo-sujeito? *In*: DANTAS JÚNIOR, H. S.; KUHN, R.; RIBEIRO, S. D. D. **Educação Física, esporte e sociedade**: temas emergentes. São Cristóvão: UFS, 2009. v. 3. p. 231-246.

CORREIA, C. S. V.; SPESSATTO, M. B. No ritmo da música: análise de uma experiência com estudantes do Ensino Médio em aulas de Sociologia. **Revista Prática Docente**, Confresa, v. 4, n. 2, p. 852-868, jul./dez. 2019.

DARIDO, S. C. **Educação Física escolar**: compartilhando experiências. São Paulo: Phorte, 2011.

DARIDO, S. C. Os conteúdos da Educação Física escolar. *In*: DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. (org.). **Educação Física na escola**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. p. 64-79.

DUTRA, H. *et al*. A importância da música na Educação Física: relato de experiência do estágio supervisionado 1. **Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão (Siepe)**, Uruguaiana, v. 8, n. 1, 2016.

HAYDT, R. **Curso de didática geral**. São Paulo: Ática, 2006.

LUCKESI, C. C. **Avaliação da aprendizagem escolar**: estudos e proposições. São Paulo: Cortez, 2013.

SELHORST, M. M.; KLEINHEMPL, J. R. **Organização de eventos esportivos**. Indaial: Uniasselvi, 2012.

SILVA, J.; BACKES, A. F. A prática do basquetebol na Educação Física escolar: para além dos muros da escola. *In*: BRANCHER, E. A.; SALVATI, D. O. (org.). **Boas práticas na Educação Física catarinense**. 6. ed. Florianópolis: CREF3/SC, 2020. p. 10-24.

SILVA, J. *et al*. Projeto de extensão esportivo de basquetebol em contexto escolar: percepções dos treinadores. **Revista Conexão UEPG**, Ponta Grossa, v. 17, n. 1, p. 1-20, 2021.

TIAGO Splitter. **Tiago Splitter Brasil**, out. 2012. Disponível em: http://www.tiagosplitterbrasil.com.br/2012/10/tiago-splitter.html. Acesso em: 1º maio 2023.

VARGAS, T. G. *et al*. A experiência do Sport Education nas aulas de Educação Física: utilizando o modelo de ensino em uma unidade didática de futsal. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, p. 735-748, jul./set. 2018.

WEIMER, M. **Learner-centered teaching**: five key changes to practice. Nova Jersey: John Wiley & Sons, 2002.

PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE MULHERES COM CÂNCER DE MAMA

Sabrina Fernandes de Azevedo [1]
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Jorge Roberto Xavier Hermosilla [2]
Instituto de Ensino Superior da Grande Florianópolis (IESGF)

Poliana Piovezana dos Santos [3]
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

Rubian Diego Andrade [4]
Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF – Governador Valadares)

Rudney da Silva [5]
Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

INTRODUÇÃO

A constituição de uma boa aparência tornou-se importante nos dias atuais. A forma como cada um se sente em relação a si mesmo afeta crucialmente todos os aspectos das experiências vividas e pode ser influenciada por várias razões que envolvem fatores psicológicos, sociais, culturais e biológicos, os quais podem determinar subjetivamente a busca pela melhor aparência física, afetando também a sua percepção da imagem corporal (ANDRADE; SOUZA; MINAYO, 2009; DAMASCENO *et al*., 2006).

[1] *CREF 008854-G/SC. E-mail para contato: saedfisica@gmail.com*
[2] *CREF 027820-G/SC. E-mail para contato: jorgeroberto-08@hotmail.com*
[3] *CREF 007478-G/SC. E-mail para contato: poliana.piovezana@gmail.com*
[4] *CREF 010762-G/SC. E-mail para contato: rubian.andrade@uff.br*
[5] *CREF 005952-G/SC. E-mail para contato: rudney.silva@udesc.br*

A distorção na imagem corporal é algo comum entre as mulheres com câncer de mama, principalmente aquelas que realizam a mastectomia: inicia-se com a repulsão a ela mesma, causando dificuldades até como olhar-se no espelho e a retomada de sua vida sexual (GARCÍA, 2007; PEREIRA *et al*., 2006). No Brasil, excluídos os tumores de pele não melanoma, o câncer de mama é o mais incidente em mulheres de todas as regiões. Estima-se que, neste ano, mais de 70 mil serão diagnosticadas no país. Especificadamente em Santa Catarina, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), devem surgir 74,76 casos para cada 100 mil mulheres, ou seja, aproximadamente 3.800 mulheres. Portanto, o câncer de mama é visto como um problema de saúde pública, tanto na esfera federal quanto no contexto local (BRASIL, 2022).

O câncer de mama desestrutura a mulher no sentido de trazer para sua convivência a incerteza sobre a vida, a possibilidade de recorrência da doença e a dúvida a respeito do sucesso do tratamento, podendo ocorrer sentimentos como angústia, ansiedade, depressão, raiva, tristeza, desespero, impotência, desamparo e medo (GARCÍA, 2007; GOUVEIA *et al*., 2005; VIEIRA; LOPES; SHIMO, 2007). Nesse sentido, a percepção de uma boa imagem corporal atrelada com a autoestima é muito importante, pois significa a maneira de a pessoa eleger suas metas, projetar suas expectativas, aceitar a si mesmo e valorizar o outro. Isso é condizente ao querer bem a si mesmo e que, quando diminuída, pode repercutir como complexo de inferioridade, sentimento de desânimo, incapacidade, apatia e outros sintomas que refletem indiferenças para com os seus próprios valores (ANDRADE; SOUZA; MINAYO, 2009; RODGERS *et al*., 2023).

Ao serem questionadas sobre a queixa principal em sua rotina diária em um estudo no qual foi investigada a qualidade de vida de mulheres acometidas de câncer de mama, muitas apresentaram queixa de dor no ombro, diminuição da amplitude de

movimento e algumas não podiam fazer todas as atividades físicas (LAHOZ *et al.*, 2010). Nesse contexto, a prática de atividade física tem um efeito psicológico positivo no humor, melhoria na capacidade funcional e na qualidade de vida das pacientes, além do aumento do apetite (OLIVERIA; CHRISTOS, 2009).

Em um estudo no qual o objetivo foi identificar as crenças a respeito da prática de atividade física, a percepção sobre os benefícios e as barreiras para a sua realização por um grupo, observou-se que as mulheres expressam que a atividade física melhora a disposição, o ânimo, a energia e o bem-estar. Elas também explicam que a própria natureza corporal humana demanda necessidades, ditas por elas como benefícios para a própria saúde (PRADO *et al.*, 2004).

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

O presente estudo é de fundamental relevância para o meio acadêmico, pois o índice de câncer de mama vem aumentando significativamente, e a crescente divulgação de relatórios de programas, estudos científicos e reportagens na mídia sobre os efeitos causados por essa neoplasia só tende a ajudar no seu tratamento (PORTO; TEIXEIRA; SILVA, 2013).

Além disso, com base na proposta do presente livro, outras organizações do estado de Santa Catarina podem se sentir encorajadas a promover novas “boas práticas” como esta, por meio de políticas e projetos voltados paras mulheres com câncer de mama, associados à atividade física. Sendo assim, objetiva-se, neste estudo, analisar a percepção da imagem corporal de mulheres com câncer de mama de um instituto de convivência em São José-SC.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa aplicada, que objetiva produzir conhecimento com a aplicação prática, e é dirigido para a solução de problemas sobre a especificidade do estudo, de modo quantitativo, pesquisa empírica e descritiva, a qual estuda um objeto de forma intrínseca para alcançar uma grande compreensão (DAL PUPO; DETANICO; SANTOS, 2022). A amostra foi não probabilística por conveniência, composta por 15 participantes de um instituto de convivência de mulheres que tiveram câncer de mama de São José, entre fevereiro e abril de 2020.

Os critérios de inclusão foram constituídos por mulheres com 18 anos de idade ou mais, com câncer de mama ou que já passaram pelo tratamento, e que se prontificaram a participar do estudo. Para garantir a segurança do procedimento, foram estabelecidos os seguintes critérios de exclusão: a) pessoas com o estado de saúde comprometido com doenças agudas ou crônicas no qual o estado de saúde possa interferir no resultado do teste ou colocar sua vida em risco; b) mulheres com idade inferior a 18 anos; c) portadoras de outros tipos de câncer. Os dados foram coletados em um instituto não governamental, sem fins lucrativos, que atende jovens, adultos e idosos carentes com câncer residentes em São José e proximidades, no qual houve um espaço reservado e respeitando os protocolos de saúde à covid-19, sendo aplicado o instrumento pelo próprio pesquisador com as participantes convidadas.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos (CEPSH) da Universidade Paulista (Unip), sob o Protocolo nº 3.425.210. Todos os procedimentos para a pesquisa foram respeitados conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Após a provação do CEPSH, as participantes foram convidadas pelo pesquisador de forma voluntária, sendo

esclarecidos os objetivos e os procedimentos da pesquisa. Para todas que aceitaram participar do estudo, foi lido e entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e, a partir da sua aceitação, ele foi assinado em duas vias, sendo que uma ficou com a participante e a outra com os pesquisadores.

Com o consentimento das participantes, foi aplicado um questionário em um espaço reservado sem comunicação entre elas. A primeira parte do instrumento foi composto por 24 questões, com o objetivo de elencar o perfil das entrevistadas referente à idade, ao estado civil, à escolaridade, às medidas antropométricas, à ocupação e ao estrato econômico. As medidas antropométricas, como a estatura e a massa corporal, foram autorreferidas, para posteriormente obter o *status* de peso a partir do cálculo do índice de massa corporal (IMC), que foram categorizadas, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000), em: abaixo do peso (menor que 18,5 kg/m^2); eutróficas (18,5-24,9 kg/m^2); sobrepeso (24,9-29,9 kg/m^2); obesidade grau I (30-34,9 kg/m^2); obesidade grau II (35-39,9 kg/m^2); obesidade grau III (maior ou igual a 40 kg/m^2). O estrato econômico, definido como a divisão de mercado para avaliação do nível socioeconômico, utilizou o critério de classificação da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2022), amplamente utilizado em pesquisas no Brasil. Essa análise considera a posse de bens, o grau de escolaridade do chefe da família e o acesso aos serviços públicos (água encanada e rua pavimentada), classificando os sujeitos nos estratos: A, B1, B2, C1, C2, D e E.

Para identificar o nível de atividade física das participantes, foi usado o Questionário internacional de atividade física (Ipaq) curto, que contém 8 perguntas em relação à frequência (dias/semana) e à duração (minutos/dia) da realização de atividades físicas moderadas, vigorosas e de caminhada, além do tempo na posição sentada, tendo como referência a última semana. As participantes tiveram seus dados tabulados e avaliados, e foram pos-

teriormente classificadas de acordo com a orientação do próprio Ipaq (HALLAL; VICTORA, 2004), que divide e conceitua as categorias de acordo com o Quadro 1 (MATSUDO *et al*., 2001).

QUADRO 1 – CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA SEGUNDO

NÍVEL	CONDIÇÃO	DIVISÃO
MUITO ATIVO	Aquele que cumpriu as recomendações de:	a) VIGOROSA: ≥ 5 dias por semana e ≥ 30 minutos por sessão; ou b) VIGOROSA: ≥ 3 dias por semana e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão.
ATIVO	Aquele que cumpriu as recomendações de:	a) VIGOROSA: ≥ 3 dias por semana e ≥ 20 minutos por sessão; ou b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias por semana e ≥ 30 minutos por sessão; ou c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias por semana e ≥ 150 minutos por semana (caminhada + moderada + vigorosa).
IRREGULARMENTE ATIVO	Aquele que realiza atividade física, porém de forma insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou à duração. Para realizar essa classificação, somam-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Esse grupo é dividido em dois subgrupos, de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:	IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: a) frequência: 5 dias por semana; ou b) duração: 150 minutos por semana. IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência e à duração.
SEDENTÁRIO	Aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.	

Fonte: Adaptado de Matsudo *et al*. (2001).

Para verificar a percepção da imagem corporal, foi aplicada a escala de imagens construída por Kakeshita *et al*. (2009), voltada para a população brasileira, considerando 1,65 m a altura média feminina. Essa escala apresenta 15 imagens corporais femininas, atendendo a um número suficiente de figuras para abranger o

máximo de possibilidades, incremento constante nos intervalos de IMC estabelecidos para a sequência das figuras, magnitude da diferença constante entre os desenhos das figuras, eliminação de possíveis elementos de distração da percepção visual e apresentação das figuras em cartões individuais, identificadas numericamente.

A classificação se deu pela silhueta real subtraída da silhueta ideal: se a diferença entre elas for igual a zero, o indivíduo será classificado como satisfeito e, quando diferente de zero, insatisfeito. Quando o resultado foi negativo, considerou-se insatisfação pela magreza e, quando positivo, insatisfação pelo excesso de peso (KAKESHITA *et al.*, 2009).

Após a realização da coleta, os dados foram tabulados e analisados. Foram utilizadas análises descritivas e inferenciais: nas descritivas, foram utilizados médias, desvio-padrão e frequências absolutas e relativas; nas inferenciais, utilizou-se o teste de Qui-Quadrado para identificar a associação entre as variáveis, adotando o nível de significância de 95%. Todas as análises foram realizadas no programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 2013.

Em se tratando dos resultados, a média de idade das mulheres que compuseram a amostra foi de 53,66 anos (DP=13,20). Todas realizaram tratamento para o câncer (100%), sendo que 13 foram submetidas à mastectomia (86,67%). A Tabela 1 apresenta os demais dados referentes à caracterização da amostra: as mulheres eram casadas (40%) ou divorciadas (40%), com Ensino Médio completo (46,7%) e aposentadas (40%), classificadas com o nível socioeconômico B (43,3%).

Em relação ao IMC, obteve-se valor de 27,51 kg/m² (DP=3,30), sendo consideradas, com relação ao status de peso, sobrepeso (53,33%), obesidade (26,67%) e eutróficas (20%).

TABELA 1 – DADOS DESCRITIVOS DA AMOSTRA

Variáveis	f	Índices
Status conjugal, %		
Casada	06	40,00
Solteira	01	6,70
Divorciada	06	40,00
Viúva	02	13,30
Escolaridade, %		
Ensino Superior completo	01	6,70
Ensino Superior incompleto	02	13,30
Ensino Médio completo	07	46,70
Ensino Médio incompleto	03	20,00
Ensino Fundamental incompleto	02	13,30
Ocupação, %		
Trabalha	04	26,70
Aposentada	06	40,00
Do lar	05	33,30
Estatura, m (DP)	15	1,58 (0,06)
Massa corporal, kg (DP)	15	68,86 (7,11)
IMC, kg/m2 (DP)	15	27,51 (3,30)
Idade (DP)	15	56,33 (13,20)
Nível socioeconômico		
B1	02	13,30
B2	06	40,00
C1	03	20,00
C2	04	26,70

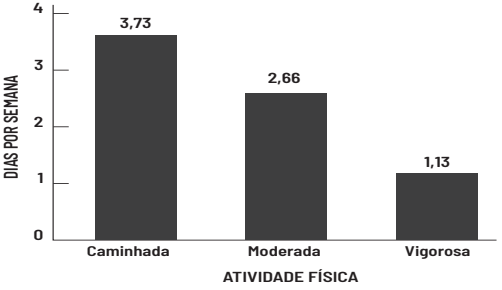
Legenda: f = frequência absoluta; % = frequência relativa; DP = desvio-padrão. Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

A frequência semanal de atividade física, representada na Figura 1, indica a média de dias praticados na semana pelas mulheres: 3,73 dias para caminhada, 2,66 dias para atividades físicas moderadas e 1,13 dia para atividade vigorosa. Já a duração de atividade físicas representada em minutos por semana, na Figura 2, mostra que as mulheres fizeram em média 43,66

minutos por semana de caminhada, 48 minutos por semana de atividades físicas moderadas e 37,30 minutos por semana de atividades vigorosas. Analisando os dois gráficos, 53,3% das mulheres foram consideradas suficientemente ativas, pois realizavam atividades físicas moderadas e vigorosas por mais de 150 minutos durante a semana. Apesar disso, a amostra foi classificada com o *status* de peso, em sua maioria, com sobrepeso.

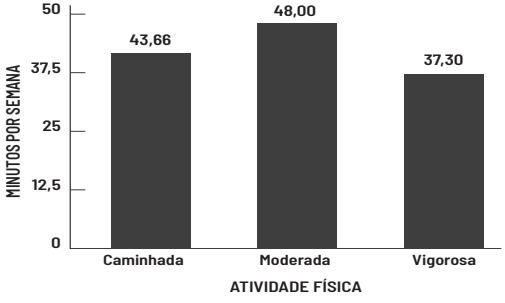
Esses resultados diferem dos encontrados no estudo de Nascimento, Leite e Prestes (2011), que mostrou a atividade física sob um parâmetro que melhora os aspectos fisiológicos, incluindo a função cardiovascular global em mulheres com câncer de mama, na qual foi associada com redução da fadiga, benefícios na composição corporal e mudanças positivas na qualidade de vida. Um estudo realizado por Norman *et al*. (2015) explica que a prática insuficiente de atividade física, somada ao comportamento sedentário, pode afetar negativamente a composição corporal do indivíduo. Esses comportamentos reduzem o gasto acumulativo de energia e podem ter efeitos crônicos, tornando o indivíduo propenso ao sobrepeso. A variável tempo de prática não foi coletada e considera-se também que o período pandêmico possa ter reflexos na composição corporal da amostra.

FIGURA 1 – FREQUÊNCIA SEMANAL DE ATIVIDADE FÍSICA



Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

FIGURA 2 – DURAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA



Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Em relação à satisfação com a imagem corporal, as participantes do estudo foram classificadas como insatisfeitas pelo excesso de peso (93,3%) e não houve associação entre o nível de atividade física e a satisfação com a imagem corporal (p= 0,467). Em recente ensaio clínico randomizado com intervenção de 16 semanas, identificou-se que práticas, como a dança do ventre e o Pilates, podem ser eficazes na melhoria da imagem corporal, da autoestima e da função sexual em pacientes submetidas a tratamento hormonal para câncer de mama (BOING *et al*., 2023).

No estudo realizado por Kakeshita e Almeida (2006), foi verificada a relação entre o índice de massa corporal (IMC) e a percepção da autoimagem em universitários. O resultado foi que tanto as mulheres eutróficas quanto as com sobrepeso superestimaram o seu tamanho corporal, ao contrário das mulheres obesas, que subestimaram seu tamanho corporal, tendo as com sobrepeso apresentado maior preocupação e desconforto com o corpo, resultado que se assemelha com a insatisfação das mulheres do presente estudo, devido ao seu sobrepeso.

Além disso, em recente revisão sistemática, Silveira *et al*. (2023) destacam as práticas corporais como benéficas no tratamento e na saúde psicológica de mulheres que sobreviveram

ao câncer de mama. Dessa forma, a atividade física pode ser um agente potencializador e complementar no tratamento de mulheres com câncer de mama. As autoras também destacam que tais evidências podem auxiliar na implementação das práticas corporais como recurso terapêutico a ser utilizado na prática clínica dos profissionais, indo ao encontro da proposta do presente texto.

Por fim, destaca-se que apenas duas mulheres do estudo não realizaram a mastectomia: nesse contexto, o resultado pela insatisfação com sua imagem corporal pode se dar também por esse processo, cujos estudos relatam que a ausência da mama afeta a sua percepção da imagem corporal da mulher, causando, então, insatisfação, entre outros fatores sociais e psicológicos (PRATES *et al.*, 2014; PRATES *et al.*, 2017; SANTOS; SANTOS; VIEIRA, 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

O estudo apresentou resultados relevantes na população investigada, identificando que mulheres com câncer de mama de um instituto de convivência em São José estavam insatisfeitas com a sua imagem corporal, apresentando níveis satisfatórios de atividade física, porém com excesso de peso.

Acredita-se que a pandemia de covid-19 pode ter refletido nesses resultados devido ao isolamento social. A partir desses resultados, encoraja-se que outras instituições (público, privadas ou do terceiro setor) de Santa Catarina adotem políticas de promoção da saúde de pacientes com ou em tratamento de câncer de mama, no sentido de promover a qualidade de vida e a melhoria dos aspectos fisiológicos e psicológicos por meio de práticas não medicamentosa, como a atividade física.

REFERÊNCIAS

ABEP – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério de classificação econômica Brasil 2022**. São Paulo: Abep, 2022. Disponível em: https://www.abep.org/criterioBr/01_cceb_2022.pdf. Acesso em: 4 maio 2023.

ANDRADE, E. R.; SOUZA, E. R.; MINAYO, M. C. S. Intervenção visando a autoestima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 275-85, 2009.

BRASIL. **Estimativa 2023**: incidência do câncer no Brasil. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde; Instituto Nacional de Câncer, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/numeros/estimativa. Acesso em: 4 maio 2023.

BOING, L. *et al*. Can mat Pilates and belly dance be effective in improving body image, self-esteem, and sexual function in patients undergoing hormonal treatment for breast cancer? A randomized clinical trial. **Archives of Women's Mental Health, Springer Vienna**, v. 26, n. 2, p. p. 141-151, 2023.

DAL PUPO, J.; DETANICO, D.; SANTOS, S. G. **Pesquisa quantitativa em Educação Física**. Curitiba: Appris, 2022.

DAMASCENO, V. O. *et al*. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 14, n. 2, p. 81-94, 2006.

GARCÍA, M. L. R. V. **Autoimagem, autoestima e relacionamento conjugal como dimensões da qualidade de vida de um grupo de mulheres mexicanas mastectomizadas**: uma visão sociocultural. 2007. 163 f. Tese (Doutorado em Enfermagem em Saúde Pública) – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2007.

GOUVEIA, V. V. *et al*. Autoimagem e sentimento de constrangimento. **Psico**, Porto Alegre, v. 36, n. 3, p. 231-241, set./dez. 2005.

HALLAL, P. C.; VICTORA, C. G. Reliability and validity of the international physical activity questionnaire (IPAQ). **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Indianapolis, v. 36, n. 3, p. 556, 2004.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da autoimagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006.

KAKESHITA, I. S. *et al*. Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. **Psicologia**: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 25, n. 2, p. 263-270, abr./jun. 2009.

LAHOZ, M. A. *et al*. Capacidade funcional e qualidade de vida em mulheres pós-mastectomizadas. **Revista Brasileira de Cancerologia**, Rio de Janeiro, v. 56, n. 4, p. 423-430, out./dez. 2010.

MATSUDO, S. M. *et al*. Questionário internacional de atividade física (Ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

NASCIMENTO, E. B.; LEITE, R. D.; PRESTES, J. Câncer: benefícios do treinamento de força e aeróbio. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 22, n. 4, p. 652-658, 2011.

NORMAN, K. *et al*. The bioimpedance phase angle predicts low muscle strength, impaired quality of life, and increased mortality in old patients with cancer. **Journal American Medical Directors Association**, Columbia, v. 16, n. 2, p. 173, e17-22, 2015.

OLIVERIA, S. A.; CHRISTOS, P. J. The epidemiology of physical activity and cancer. **Annals of the New York Academy of Sciences**, New York, v. 833, n. 1, p. 79-90, 1997.

PEREIRA, S. G. *et al*. Vivências de cuidados da mulher mastectomizada: uma pesquisa bibliográfica. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 59, n. 6, p. 791-795, nov./dez. 2006.

PORTO, M. A. T.; TEIXEIRA, L. A.; SILVA, R. C. F. Aspectos históricos do controle do câncer de mama no Brasil. **Revista Brasileira de Cancerologia**, Rio de Janeiro, v. 59, n. 3, p. 331-339, jul./set. 2013.

PRADO, M. A. S. *et al*. A prática da atividade física em mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama: percepção de barreiras e benefícios. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 12, p. 494-502, maio/jun. 2004.

PRATES, A. C. L. *et al*. Indicadores de insatisfação relacionados

à imagem corporal em pacientes submetidas à mastectomia. **Revista Brasileira de Mastologia**, Goiânia, v. 24, n. 1, p. 23-28, 2014.

PRATES, A. C. L. *et al*. Influência da imagem corporal em mulheres em tratamento contra câncer de mama. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 175-183, 2017.

RODGERS, R. F. *et al*. Body image as a global mental health concern. **Cambridge Prisms**: Global Mental Health, v. 10, n. 9, p. 1-8, 2023.

SANTOS, D. B.; SANTOS, M. A. D.; VIEIRA, E. M. Sexualidade e câncer de mama: uma revisão sistemática da literatura. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 1342-1355, 2014.

SILVEIRA, J. *et al*. Como as práticas corporais afetam os aspectos psicológicos de mulheres sobreviventes e em tratamento para o cancer de mama? **Revisão sistemática de literatura. Revista Brasileira de Cancerologia**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 1, p. 1-13, jan./mar. 2023.

VIEIRA, C. P.; LOPES, M. H. B. M.; SHIMO, A. K. K. Sentimentos e experiências na vida das mulheres com câncer de mama. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 311-316, 2007.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic. **World Health Organization Technical Report Series**, Geneva, v. 894, 2000.

PROGRAMA COMUNIDADE ATIVA

Gabriela Cirilo Roldão [1]
(Programa Comunidade Ativa)

Fernanda Silveira José Demetrio [2]
(Programa Comunidade Ativa)

Matheus Cardoso Serafim [3]
(Programa Comunidade Ativa)

Michela da Silva Freitas [4]
(Diretoria Municipal de Esportes)

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo multifatorial que acomete as pessoas de forma individual por meio de aspectos, físicos, psíquicos, biológicos, comportamentais e sociais. Tais fatores estão diretamente ligados ao envelhecer saudável ou patológico. O aumento da idade não significa necessariamente adoecer. Logo, com medidas preventivas, pode-se manter o idoso em condições funcionais e saudáveis (SANTOS *et al.*, 2009). Tem-se, hoje, um cenário com maiores expectativas de vida para a população idosa, portanto, os cuidados com essa faixa etária devem ser aprimorados. Nessa etapa da vida, o indivíduo sofre transformações degenerativas que exigem novas adaptações (GOMES; OLIVEIRA NETO, 2018).

[1] *Coordenadora do Programa Comunidade Ativa. CREF 017167-G/SC. E-mail para contato: gabiroldao@yahoo.com.br*

[2] *Professora do Programa Comunidade Ativa. CREF 016243-G/SC. E-mail para contato: fesilveirajose@hotmail.com*

[3] *Professor do Programa Comunidade Ativa. CREF 031570-G/SC. E-mail para contato: matheus.villa@gmail.com*

[4] *Diretora Municipal de Esportes. E-mail para contato: michela.freitas@imbituba.sc.gov.br*

Com o decorrer da idade, a capacidade física sofre algumas alterações e declínios. A perda da massa muscular, que gera fraqueza, por exemplo, tem sido uma das maiores causas de inaptidão e quedas, predispondo os idosos a terem dificuldades nas realizações das atividades da vida diária (CAMPOS, 2008). De uma maneira geral, por volta dos 50 anos de idade, há uma perda significativa do tônus muscular, ficando ainda mais evidente e severa a partir dos 65 anos (SILVA; FARINATTI, 2007).

Nesse contexto, o oferecimento de oportunidades de engajamento em programas de exercício físico regular e de forma gratuita é um fator importante no que se refere à preservação da autonomia funcional e à prevenção de doenças. Com o objetivo de promover a essa população melhorias na sua qualidade de vida, o município de Imbituba-SC vem desenvolvendo o Programa Comunidade Ativa desde 2008 com aulas de ginástica coletiva para pessoas acima de 50 anos.

PROGRAMA COMUNIDADE ATIVA

Com uma população idosa em grande crescente, existe a necessidade de investir em saúde e qualidade de vida para essa parcela da sociedade, e o exercício físico é um dos fatores chaves para tal. Independentemente da idade, manter uma rotina diária de exercício físico pode trazer muitos benefícios potenciais à saúde. Frequentar um programa regular de exercícios físicos, como ginástica, musculação ou qualquer outra modalidade, acarreta benefícios inconcebíveis àqueles que desejam ter longevidade.

Manter um indivíduo integrado na prática regular de exercício pode vir a modificar aspectos psicossomáticos, aumentando a autoconfiança por meio da superação de limites e isso contribui de maneira benéfica e significativa no processo de envelhecimento. Melhorar a autonomia e a independência funcional conglomera

com os fatores supracitados, trazendo uma melhoria em suas atividades diárias.

O Programa Comunidade Ativa foi criado em novembro de 2008, inicialmente em um bairro do município e se chamava Projeto Comunidade Ativa. O programa é regido pela Diretoria Municipal de Esportes e atende pessoas acima de 50 anos, oferecendo uma rotina de exercícios físicos de forma segura, especializada e fundamentada. Atualmente, ele vem expandindo suas turmas e promovendo mais saúde aos indivíduos, contando hoje com atendimento em 19 bairros na cidade, com média de 30 alunos por turma, perfazendo um total de 600 adeptos ao programa.

Para continuar promovendo saúde e boas práticas, foi necessário evoluir o projeto. Aprovado por unanimidade pelos vereadores, no dia 5 de agosto de 2019, foi transformado em Programa Comunidade Ativa, por meio da Lei nº 074/2019.

Ao longo dos anos, o programa vem passando por um processo de expansão. Mesmo com baixo investimento inicial, principalmente nas questões materiais, houve um aumento nas estruturas físicas e humanas. As aulas aconteciam com materiais alternativos, como garrafinhas de 500 ml cheias de areia, cabos de vassoura, elásticos de látex e elásticos largos de costura, por exemplo.

Com os quase 15 anos de existência do programa, mesmo ainda com o baixo investimento, ele continua a se expandir e obteve, em 2021, a conquista de materiais adequados para a realização e o aprimoramento das aulas, permitindo a evolução nos treinos e a maior motivação aos alunos. Mesmo com as dificuldades durante esse percurso, é visível notar o excelente trabalho que a equipe docente, tanto a atual quanto as anteriores, vem realizando ao longo do tempo.

Mesmo que ainda de forma insuficiente, os materiais são divididos conforme a quantidade de inscritos em cada grupo. O programa conta com os itens listados a seguir:

- 8 caixas de som;
- 20 escadas de agilidade;
- 130 cones;
- 80 *kettlebells* de 4 kg;
- 80 *medicine ball* 3 kg;
- 120 *minibands*;
- 120 faixas elásticas;
- 120 *superbands*;
- 80 *steps*;
- 130 arcos;
- 40 discos de equilíbrio;
- 130 bolas Nogan;
- 600 bolinhas de borracha;
- 4 balanças;
- 8 bombas de ar;
- 4 aparelhos de pressão;
- 10 apitos;
- 15 pares de caneleiras;
- 20 pares de halteres de 1 kg;
- 20 pares de halteres de 2 kg;
- 20 pares de halteres de 3 kg.

A promoção da saúde por meio do exercício físico é utilizada como estratégia para potencializar melhorias na qualidade de vida dos indivíduos que estarão na terceira idade. Entretanto, o investimento em políticas que incentivem o idoso de hoje a se movimentar proporciona à cidade uma população mais ativa socialmente, melhorias na economia em aspectos de saúde curativos e independência funcional a esses indivíduos. Conforme Sheilla e Virtuoso Jr. (2005), a aptidão cardiorrespiratória, a força, a flexibilidade, a agilidade e a coordenação são elementos preditores para o indivíduo idoso realizar suas atividades diárias de forma independente, autônoma e satisfatória.

Os objetivos do Programa Comunidade Ativa são:

• permitir as vivências para melhorar a autoestima e o convívio social;
• proporcionar a diminuição das dores, do estresse e das doenças psicossomáticas;
• auxiliar na manutenção da autonomia;
• oportunizar as atividades de lazer e recreação;
• permitir fugas de solidão, abandono e ócio;
• melhorar a força muscular;
• aprimorar a flexibilidade e a mobilidade geral;
• desenvolver a propriocepção neuromuscular;
• aumentar a capacidade cardiorrespiratória.

As atividades desenvolvidas pelo Programa Comunidade Ativa priorizam segurança durante as práticas, incluindo os seguintes procedimentos:

• Avaliação física funcional no início e no fim do ano, colocando os dados na ficha de inscrição (Anexo I)

A avaliação física é composta pelos testes de TUG: solicitar ao idoso que se levante sem apoio, caminhe uma distância de 3 metros predeterminada, identificada por um cone, e retorne ao local de origem, sentando-se novamente. Deverão ser avaliados o tempo de percurso e as condições em que a pessoa realiza o trajeto. É um teste que possibilita avaliar a mobilidade física, o equilíbrio e a velocidade da caminhada do idoso como forma de alerta para possível pretensão à queda e, assim, indicação de fragilidade (PODSIADLO; RICHARDSON, 1991).

Avaliar a massa muscular é desafiador para programas públicos de saúde como o Comunidade Ativa, porque na maioria

das vezes gera custos com os exames e o deslocamento.

Gomes e Oliveira Neto (2020), em virtude disso, trazem que a avaliação de circunferência da panturrilha é utilizada como alternativa para avaliar a massa muscular. A medida é realizada com uma fita métrica, aplicada sem compressão na parte de maior perímetro da região da panturrilha.

Na avaliação da força, utiliza-se o teste de levantar e sentar, que avalia a força muscular, a velocidade e o desempenho que o idoso apresenta em sentar e levantar da cadeira, visto que é uma ação cotidiana e fundamental, no tempo de 30 segundos, com os pés apoiados no chão e os braços cruzados no peito.

Para completar os testes, é realizada a verificação da circunferência abdominal como parâmetro de alerta para predisposições em doenças cardiovasculares. A medição é realizada com fita métrica na altura de 2 dedos acima do umbigo.

No intuito de manter as aulas e turmas organizadas, tem-se como protocolo:

- exigência de atestado médico para a realização da aula;
- preenchimento de uma ficha de inscrição com dados pessoais e anamnese (Anexos I e II);
- cuidados por parte dos professores e alunos com o ambiente das aulas;
- orientação quanto à vestimenta adequada, ao calçado e à hidratação;
- realização de chamadas para o controle de turmas e faltas.

As aulas acontecem 2 vezes na semana em cada bairro, e os locais são fornecidos por meio de parcerias com os salões paroquiais das comunidades. Em alguns bairros, são utilizados os ginásios municipais, e os atendimentos acontecem nos períodos matutino e vespertino. Os alunos devem comportar faixa etária necessária

para ingressar no programa, que os atende de forma gratuita. O único custo são as camisetas, que são oferecidas de forma opcional, e os alunos decidem por adquiri-las ou não. Elas são feitas em poliamida e teve iniciativa dos próprios participantes.

No quadro de funcionários, tem-se os Profissionais de Educação Física (PEFs) remunerados pela Prefeitura de Imbituba com as seguintes funções:

- 1 diretora;
- 1 coordenadora;
- 4 professores.

Cada professor se desloca por condução própria. Não há qualquer tipo de cobrança ou taxa por meio dos locais e acredita-se que, devido às pessoas terem possibilidade de participar de um grupo no seu próprio local de moradia, isso facilita a adesão. Os núcleos estão divididos por bairros e descritos no Quadro 1 a seguir:

QUADRO 1 – NÚCLEOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS DO PROGRAMA COMUNIDADE ATIVA

Bairro	Local das atividades físicas	Dias da semana	Horário
Alto Arroio	Ginásio de esportes	Segunda e quarta	16h
Araçatuba	Salão paroquial	Segunda e quarta	15h30
Arroio do Rosa	Salão paroquial	Segunda e quarta	8h
Boa Vista	Salão paroquial	Segunda e quarta	16h
Campestre	Salão paroquial	Terça e quinta	8h
Centro	Ginásio de esportes	Terça e quinta	16h
Vila Alvorada	Salão paroquial	Terça e quinta	8h
Vila N. Alvorada	Centro comunitário	Terça e quinta	16h
Guaiuba	Salão paroquial	Terça e quinta	16h
Ibiraquera	Salão paroquial	Terça e quinta	16h
Itapririubá	Salão paroquial	Segunda e quarta	8h
Nova Brasília	Ginásio de esportes	Segunda e quarta	16h
Porto da Vila	Antiga escola	Terça e quinta	8h
Roça Grande	Salão do botafogo	Terça e quinta	8h
Sagrada Família	Salão paroquial	Segunda e quarta	8h
Sambaqui	Centro comunitário	Terça e quinta	15h30
Vila Esperança	Salão paroquial	Segunda e quarta	8h
Vila Nova	Salão paroquial	Terça e quinta	8h30
Vila Santo Antônio	Salão paroquial	Segunda e quarta	8h30

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Para aprimorar o desempenho das aulas, foi elaborado um planejamento padrão que, algumas vezes, necessita de flexibilidade conforme o local. Assim, o planejamento das aulas do Programa Comunidade Ativa é composto por três partes:

• parte 1: aquecimento, que emprega diferentes tipos de alongamentos dinâmicos, mobilidade articular e dança em diferentes ritmos;

• parte 2: são realizados exercícios funcionais, conforme previsto no planejamento semanal, trabalhando, de forma geral, com força, equilíbrio e coordenação. Utiliza-se, na maioria das vezes, o formato de circuito, devido à pouca quantidade de materiais;

• parte 3: alongamento e/ou relaxamento, quando são realizados movimentos lentos e suaves, a fim de restabelecer o equilíbrio respiratório e circulatório.

No fim de cada aula, é realizada a chamada e procura-se também discutir sobre a importância do exercício realizado. Ainda nesse momento, são reforçados os recados necessários para a melhoria em diversos aspectos de saúde.

O planejamento anual conta com atividades extras e temáticas, como a comemoração de Carnaval, o evento do Dia das Mães e dos Pais, a festa julina, o desfile cívico, as palestras, o Dia do Idoso, o Outubro Rosa, os passeios, a confraternização do fim de ano e ainda vêm sendo implementados alguns projetos dentro do programa.

Nesse contexto, o Ativamente é um subprograma que permite um encontro semanal para realizar exercícios cognitivos, trabalhar memórias, por meio de escrita, cálculos, entre outros. Na mesma linha, o Ativa Trekking estimula os alunos para caminhadas em grupos e realização de trilhas, conhecendo os pontos turísticos da cidade por meio do lazer ativo. As trilhas são feitas mensalmente em locais diferentes. Ambos os projetos foram rea-

lizados somente no ano de 2022 e necessitam de ajustes e aporte financeiro para os próximos anos. Esses subprojetos agregam positivamente esse programa tão rico em promoção e prevenção da saúde em todos os âmbitos.

RESULTADOS

Desde o seu início, o Programa Comunidade Ativa atende a um número expressivo de alunos, atingindo seu objetivo de promoção da saúde por meio do exercício físico regular e bem orientado, potencializando, assim, melhorias na qualidade de vida dos participantes.

Como já relatado anteriormente, o programa vem se ampliando: hoje presente em 19 bairros, ainda faltam 11 a serem contemplados. Uma das necessidades já solicitadas e se encontra em processo de licitação é a aquisição de materiais para as aulas, visto que a quantidade atual não atende todos os grupos e alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Como mencionado, o investimento em políticas que incentivem o idoso de hoje a se movimentar, ofertando espaços gratuitos e com orientação adequada, proporciona à cidade uma população mais ativa socialmente, melhorias na economia em aspectos de saúde curativos e independência funcional a esses indivíduos. Tais ações contribuem significativamente para a saúde física e mental das pessoas, assim como promovem sua interação social.

O Programa Comunidade Ativa pode ser facilmente implementado em outros municípios, visto o baixo custo e a grandeza de benefícios que proporciona a essa população. Sendo assim, é

necessária a boa vontade do setor público não só em informar a população sobre a importância da prática do exercício físico para a promoção da saúde, mas também para efetivamente criar espaços a fim de todos poderem realizar um exercício físico regular de forma segura.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, M. A. **Musculação**: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008. p. 79-95.

GOMES, I. C. *et al*. **Avaliação e prescrição clínica de exercícios para grupos especiais**. São Paulo: Lura, 2021.

GOMES, I. C.; OLIVEIRA NETO, L. **Saúde do idoso**: um olhar de Profissionais de Educação Física. São Paulo: Lura, 2018.

PODSIADLO, D.; RICHARDSON, S. The timed "up & go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. **Journal of the American Geriatrics Society**, Nova York, v. 39, n. 2, p. 142-148, fev. 1991.

SANTOS, F. H. *et al*. Envelhecimento: um processo multifatorial. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 1, p. 3-10, jan./mar. 2009.

SHEILLA, T.; VIRTUOSO JR, S. J. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista Saúde.com**, Cidade de Jequié, v. 1 n. 2, p. 163-172, 2005.

SILVA, N. L.; FARINATTI, P. T. V. Influência de variáveis do treinamento contrarresistência sobre a força muscular de idosos: uma revisão sistemática com ênfase nas relações dose-resposta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 12, n. 1, p. 60-66, fev. 2007.

PROGRAMA SEMENTE: NOVOS PARADIGMAS

Christiane Keim Stein [1]
Prefeitura Municipal de Indaial

Ivan Bruno Maziero [2]
Prefeitura Municipal de Indaial

Márcio Moisés Selhorts [3]
Prefeitura Municipal de Indaial

"Toda semente plantada em solo fértil e regularmente regada sempre dá bons frutos. O solo não está fora, mas dentro de você. Toda semeadura começa da mente para o coração – e toda colheita parte do coração para o mundo."
(Luciaurea)

INTRODUÇÃO

A atividade física e o esporte são fenômenos conhecidos, porém às vezes difíceis de serem promovidos pela população em geral, quer seja por falta de interesse, quer seja pelo difícil acesso.

Acredita-se que as práticas de atividades esportivas são determinantes no processo de formação do indivíduo, podendo influenciar a construção de sua identidade e de seus projetos de vida. Tratando-se de modalidade esportiva, o esporte trabalha alicerces como a interação e a sociabilidade, como veículo de construção individual e social, em uma espécie de "fazer coletivo". Segundo Moscovici (1972, *apud* DUBAR, 1997, p. 31),

> [...] Socializar-se é assumir o sentimento de pertença a grupos (de pertença ou de referência), ou seja, "assumir pesso-

[1] *CREF 011776-G/SC. E-mail para contato: keim.christiane@yahoo.com*
[2] *CREF 018096-G/SC.*
[3] *CREF 03400-G/SC*

> almente as atitudes do grupo", onde ocorre a incorporação de "pensar com os outros", numa espécie de "consciência coletiva", "intrínseca" e exterior ao indivíduo.

A Educação Física é uma ferramenta importante da educação geral e traz consigo benefícios físicos e psíquicos, trabalha com o corpo, a mente e o sentimento coletivo trabalhado nos grupos, além de crescimento pessoal e coletivo, e o congraçamento de melhor desempenho no que tange às competições.

Pode-se dizer que se desenvolve toda uma cultura corporal, com verdadeiros ressignificados; trabalha-se uma prática humanizadora, permeada pela ludicidade, na qual os alunos/atletas podem interpretar corporalmente suas possibilidades de expressão e ter prazer na execução, e até mesmo autorrealização na escolha por uma modalidade, composta por idealismo, filosofia, pedagogia, herança cultural individual e de grupo social. São elementos e valores particulares de cada ator envolvido nesse cenário.

Pensando na propagação da prática esportiva e da atividade física, de forma abrangente, a ponto de contemplar várias pessoas, independentemente da faixa etária, vem em mente a oferta de um programa municipal.

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

Partindo desse pressuposto, o presente artigo tem o objetivo de abordar o Programa Semente, promovido pela Fundação Municipal de Esportes (FME), situada no município catarinense de Indaial-SC[4], servindo para a boa prática na Educação Física catarinense e constituindo-se de um bom exemplo de ensino, pesquisa e extensão.

O Programa Semente foi fundado como uma proposta de tra-

[4] *Localizada na Rua Leoberto Leal, 155, bairro Tapajós*

balho dentro da FME de Indaial, desenvolvido com a criação e a aprovação da Bolsa Técnica (incentivo com valores preestabelecidos para cada categoria) e da Bolsa Atleta (contemplando atletas e paratletas em destaque, ou com potencial a ser desenvolvido, com bolsa-auxílio para apoio na alimentação, saúde, educação, moradia, transporte, material esportivo, taxas para participação em eventos esportivos e taxas de federação), culminando no projeto de categoria de base em várias modalidades.

A abordagem do tema justifica-se pela importância e relevância atribuídas ao Programa Semente, que vem se construindo e desmistificando todo um contexto, que ocorre no microcosmo municipal, para um âmbito macro (perpassando por municípios catarinenses e estendendo-se a outros estados e países), de forma a configurar a atividade física e o esporte como propulsores de aprendizagem e socialização.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

TRILHANDO NOVOS CAMINHOS

Revela-se, a partir de agora, um novo caminho: Indaial, localizado no Vale Europeu, no Médio Vale do Itajaí, com uma população de 72.346 habitantes, segundo estimativa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023). O município é banhado pelos rios Itajaí-Açu e Benedito, e cercado por uma vegetação nativa da Mata Atlântica, constituída por uma vasta diversidade de espécies.

Vale destacar, também, que Indaial foi intitulada a cidade sul-americana do desporto no ano de 2022. O Aces Europe – um dos comitês de atuação do parlamento responsável pela difusão e pela democratização das ações vinculadas ao esporte, da criança ao idoso – premia as cidades com destaques para as ações esportivas e elas recebem a chancela do Parlamento Europeu e da Unesco como

cidade europeia do esporte daquele ano.

A fim de iniciar o projeto no continente, o Governo Federal, por meio do Ministério da Cidadania, órgão responsável pela coordenação da Secretaria Nacional de Alto Rendimento (SNEAR) e da Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social (SNELIS), indicou cidades brasileiras, na América do Sul, dentre as quais Indaial, que se destacou pelos eventos esportivos, com o lema: "Indaial, esporte o ano inteiro". Esse mérito foi conquistado devido aos relevantes serviços prestados ao esporte catarinense e nacional, e às iniciativas realizadas no município, em sinergia entre o poder público e a iniciativa privada.

Vêm ganhando destaque eventos como o "Torneio de verão", a "Corrida de verão", os "Jogos entre empresas" e as "Ruas de lazer", onde ocorrem atividades de recreação que compreendem 4 camas elásticas, brinquedos de iniciação, jogos gigantes educativos, tabelas de basquete, tênis, mini handebol e tênis de mesa, que são oferecidos em parceria com a Secretaria de Assistência Social, a Secretaria da Saúde e a Secretaria de Educação Cultura. Além disso, as "Caminhadas", que perpassam paralelamente a outros eventos e momentos, e festivais de diversas modalidades e torneios internos, em busca de novos grupos de treinamento e competição de modalidades, como handebol, futsal e jiu-jítsu.

Considerando que os projetos não param e há um grande potencial e a iniciativa voltada ao esporte no município, surgiu o Programa Semente, que será descortinado.

PROGRAMA SEMENTE

O Programa Semente foi criado em 17 de setembro de 2017, na Prefeitura Municipal de Indaial, por intermédio do Bolsa Desporto da FME, decretado em forma de lei pelo então prefeito André Moser, diante de uma iniciativa vinda por Márcio Moisés Selhorts, secre-

tário de esportes na ocasião (2001-2008, 2017-2018), atual secretário de educação do município. Márcio, em um fim de semana, pensou no processo de "germinar", no sentido de crescer, e potencializar o desenvolvimento de uma criança, analogicamente ao processo de regar, cuidar e cultivar, ou seja, "manter".

Posteriormente, Márcio chamou Ivan Bruno Maziero, conhecido por "Macarrão", que já era contratado como coordenador das categorias de base, para coordenar esse programa e trabalhar questões como a formação, o contato com os professores, a análise de potencialidade de crescimento dos locais e a expansão do programa, que foi continuado na gestão do novo secretário de esportes, Ademir Packer, atual diretor-presidente da FME.

O programa envolve toda a comunidade, fomentando a atividade física, de segunda a sexta-feira, em várias áreas esportivas credenciadas: escolas, associações, clubes, praças e ginásio da cidade, tendo como premissa trabalhar desde a iniciação até o rendimento.

Contempla crianças e jovens em diversas práticas esportivas: atletismo, basquete, bocha, bolão 16 cm, capoeira, ciclismo, futebol, futsal, ginástica rítmica, handebol, judô, karatê, *kickboxing*, natação, patinação, *skate*, tênis de mesa, voleibol e xadrez.

Paralelamente ao programa, ocorre o Programa Vida Ativa, criado em 2020, no qual os idosos compõem o público-alvo, com treinamentos de handebol e voleibol, grupos de caminhada, dança e jogos de salão. Vale enfatizar que "[...] a atividade física está associada também a uma melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento" (MATSUDO, 2012, p. 140).

Destarte, não poderia deixar de ser mencionada a atenção ao paradesporto, que conta com atletismo, natação, bocha, tênis de mesa e lutas.

Diante de todas as modalidades, em se tratando das crian-

ças, é de se presumir que as "vontades" e as "escolhas" por determinada modalidade, muitas vezes, partem das vontades e das orientações tomadas pelos pais. O programa abrange um leque de possibilidades, envolvendo atividade física, exercício físico e esporte. Enfatiza-se aqui o esporte, considerando que a prática deste pode ser dividida nos "esportes de recreação", que objetivam a melhoria do bem-estar e o relacionamento interpessoal, e nos "esportes de rendimento", que almejam o alcance do desempenho máximo na busca de "vitórias e recordes" (MAREGA; MALUF, 2012).

Atualmente, 32 professores de Educação Física atendem em prol do programa, sob orientação do coordenador pedagógico (o professor Ivan) e da coordenação técnica da equipe, em um total de aproximadamente 5 mil beneficiados nas diversas modalidades: são crianças, adolescentes, idosos e pessoa com deficiência (PcD), da iniciação ao rendimento, tendo como objetivos:

QUADRO 1 – OBJETIVOS DO PROGRAMA SEMENTE

Objetivo geral	Objetivos específicos
Oferecer gratuitamente à comunidade indaialense a prática de atividades físicas e esportivas regulares, da iniciação ao rendimento, com a perspectiva de serem apoiadas por atendimento de Profissional de Educação Física (PEF), nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos e reforço escolar, visando promover a aquisição de um estilo de vida saudável e elevar os níveis de qualidade de vida da população.	• Incentivar e ampliar a prática de atividades físicas em toda a cidade de Indaial, em seus diferentes núcleos. • Fomentar a melhoria do aprendizado esportivo em jovens de 4 a 18 anos. • Proporcionar atividades físicas adequadas ao grupo da terceira idade indaialense. • Garantir o acesso e as adaptações à prática esportiva para pessoas com deficiência. • Viabilizar uma boa estrutura de treinamento, auxiliando a formação dos jovens não apenas como futuros atletas/paratletas, mas também nas suas estruturas sociais, valorizando aspectos éticos e morais, enfim, formando cidadãos indaialenses com noção de seus papéis na sociedade.

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

As atividades contempladas pelo Programa Semente são desenvolvidas em 14 escolas municipais e 8 escolas estaduais. No ano de 2020, firmaram-se parcerias com as Unidades Escolares Infantis (UEIs), visando a atividades esportivas de iniciação, e com duas escolas particulares do município, a fim de se trabalhar as

"escolinhas".

O programa norteia para o "espaço dos possíveis" e, por meio das escolinhas das atividades desenvolvidas, faz uma ponte entre o esporte e a escola. Além das parcerias, cabe salientar que a FME de Indaial conta com uma estrutura física completa, onde também se desenvolvem boa parte das atividades:

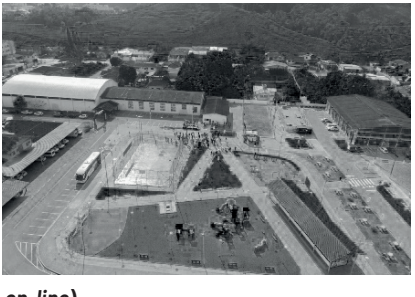
QUADRO 2 – ESTRUTURA FME – CENTRO ESPORTIVO BERNARDO PISETTA

Objetivos específicos
• Piscina municipal semiolímpica (coberta e aquecida): sediou a Olimpíada Estudantil Catarinense (Olesc) em 2018, os Jogos Abertos Paradesportivos de Santa Catarina (Parajasc), os Jogos Escolares Parardesportivos de Santa Catarina (Parajesc) e os Jogos Escolares Paradesportivos de Santa Catarina (Jasc) em 2019). • Pista de atletismo (saibro). • Ginásio Municipal Sérgio Luiz Petters (futsal e capacidade para 900 lugares). • 4 quadras de vôlei de areia. • 1 quadra de futebol de areia. • 1 ginásio com quadra poliesportiva (40x20 m; piso concreto; pintura epóxi; arquibancada para 300 lugares; acessibilidade para cadeira de rodas). • 1 tatame para lutas. • 1 salão para tênis de mesa com 14 mesas. • 1 quadra poliesportiva (concreto – a céu aberto). • 1 academia ao ar livre. • 2 parques com brinquedos infantis (sendo 1 com brinquedos adaptados). • 1 cancha de bocha. • Pista de caminhada. • 2 quadras de *beach tennis*.

Fonte: FME (2023).

A seguir, observa-se imagem ilustrativa do principal local e a sede da Fundação Municipal de Esportes, onde são realizadas as práticas desportivas no município.

FIGURA 1 – CENTRO ESPORTIVO BERNARDO PISETTA



Fonte: FME (2023, *on-line*).

Ao desenhar o aspecto competitivo, torna-se necessário abordar as características individuais e coletivas dos atletas, tais como aptidão física, aptidão cardiorrespiratória, composição corporal e aptidão musculoesquelética (flexibilidade, força muscular e resistência muscular/endurance), que influenciarão suas *performances* e que podem ser desenvolvidas e/ou aprimoradas na academia da FME, com acompanhamento de um *personal trainer*.

Diversos títulos foram trazidos ao município, dentre os quais:

QUADRO 3 – IMPORTANTES TÍTULOS CONQUISTADOS

• 3º lugar na primeira etapa do Circuito Mormaii de Jiu-Jítsu, realizado em fevereiro de 2023, em Balneário Camboriú-SC. • 1º lugar na Copa Santa Catarina, de Vôlei de Praia, nas categorias sub-15 e sub-19 feminino, realizado dias 4 e 5 de dezembro de 2022, em Navegantes-SC. • 1º lugar no Desafio Vale Europeu das Estações, de Ciclismo, na categoria master B, feminino, em março de 2022, em Benedito Novo-SC. • 3º lugar no Estadual de Duplas organizado pela Federação Catarinense de Bocha e Bolão, masculino, realizado em junho de 2022, em Itajaí-SC. • 3º lugar na 21ª Olesc, promovida pela Fundação Catarinense de Esporte (Fesporte), de tae-kwon-do, realizada em julho de 2022, em Curitibanos-SC. • 1º lugar no Jasc, na etapa regional de handebol masculino, realizada em outubro de 2022, em Blumenau-SC.

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

O Programa Semente constitui-se em um trampolim para voos mais altos e, em meio a essa "construção de significação", permeada pelas competições, cabe citar o nome de alguns atletas que merecem destaque:

QUADRO 4 – ATLETAS EM DESTAQUE

• Heloisa Masson dos Santos, atleta de patinação artística, convocada para compor a Seleção Brasileira no I Jogos Sul-Americanos dos Esportes sobre Rodas, de 25 de fevereiro a 12 de março de 2022, em San Juan, na Argentina. A atleta conquistou o 2º lugar na classe internacional juvenil. • Thiago da Silva, judoca, conquistou o 3º lugar na disputa de pesos pesados pelo Campeonato Brasileiro Veteranos e Kata, em agosto de 2022, em Joinville-SC. • Eloá Lopes, campeã mundial de jiu-jítsu na categoria kids; acumula os títulos de bicampeã brasileira e campeã sul-americana de jiu-jítsu infantojuvenil. • João Vitor Rolin Krebs, atleta de karatê, conquistou o 3º lugar na etapa final do Campeonato Brasileiro de Karatê, realizado em novembro de 2022, em São Paulo-SP. • Hemilli Torquato, atleta de karatê, campeã brasileira, conquistou o 2º lugar no Campeonato Brasileiro de Karatê, realizado em novembro de 2022, em São Paulo-SP. É a única carateca brasileira em quatro federações de karatê diferentes.

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Apesar da conquista de muitas medalhas, do empenho dos alunos/atletas, do papel didático-pedagógico por parte dos técnicos que precisam "modelar" os atletas e de toda uma estrutura, os esforços não param por aqui.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

As atividades oferecidas pelo Programa Semente abrangem uma pluralidade de modalidades e compreendem a construção e a adoção de um estilo de vida ativo, a promoção de saúde e a qualidade de vida.

O Programa Semente trabalha com possibilidades, como em um continuum da escola, para crianças e adolescentes, permeando novos valores e novas percepções por meio da execução das atividades, e vem ao encontro de inúmeros valores que corroboram com a prática da atividade física e do desporto, servindo de exemplo para a sociedade como um todo, constituindo-se em um importante fenômeno a ser replicado.

Galgando passos desde a iniciação até o rendimento, seja na infância, na adolescência ou na terceira idade, é possível vislumbrar um vasto universo de possibilidades e (re)significações, perpassando-se pelas diversas opções de atividades oferecidas pelo programa.

Atendendo ao paradesporto, mobiliza-se a "inclusão" e se oferece uma aprendizagem significativa para a vida desses indivíduos, a fim de aceitar, considerar e respeitar as diferenças individuais como uma espécie de relação construtiva. Pessoas ativas na infância e na adolescência têm maiores chances de se tornarem adultos saudáveis, proporcionando aos idosos, autonomia e independência funcional.

Em suma, o Programa Semente traz práticas e orientações de forma a demonstrar a importância da atividade física para a saúde da população.

O município de Indaial, nomeado como cidade sul-americana do desporto, representado pela FME, faz jus ao seu nobre título, pelo fato de transformar a sociedade em um processo de (re)construção humana, tanto pelo seu modelo formativo-educativo quanto pela sua busca incessante por parcerias que apoiem as ações já desenvolvidas e as novas, assim como o engajamento, a motivação e a qualidade de vida da população.

REFERÊNCIAS

DUBAR, C. **A socialização**: construção das identidades sociais e profissionais. Porto: Porto, 1997.

FME – FUNDAÇÃO MUNICIPAL DE ESPORTES DE INDAIAL. **Institucional**. Indaial, c2023. Disponível em: https://fmeindaial.sc.gov.br/paginas/institucional. Acesso em: 2 mar. 2023.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Cidades e Estados**: Indaial. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/sc/indaial.html. Acesso em: 25 maio 2023.

MAREGA, M.; MALUF, J. A. **Manual de atividades físicas para prevenção de doenças**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MATSUDO, S. M. M. Atividade física para o idoso. *In*: MAREGA, M.; MALUF, J. A. **Manual de atividades físicas para prevenção de doenças**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. p. 129-144.

PROJETO PEQUENO REMADOR: A CANOA HAVAIANA NA FORMAÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS

Caroline Schramm Alves [1]
Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

Andrea Demarchi [2]
Fisioterapeuta

INTRODUÇÃO

O poema *O mar ensina*, da dupla formada por um escritor e um musicista, diz:

> É preciso remar.
> O mar ensina.
> Paciência aos que tem pressa.
> Equilíbrio para os que já caíram, mas não deixaram de remar.
> Para ganhar o mar é preciso perder o medo e manter o respeito.
> Mas é preciso remar.
> O mar ensina.
> É possível encontrar liberdade em suas correntes.
> Mas é preciso remar.
> O mar ensina.
> A maré de sorte só chega para quem um dia entendeu que os ventos sempre mudam de direção e não deixou de remar.
> Porque ninguém aprende a nadar na areia.
> O mar ensina.
> Mas é preciso remar.
> Eu só peço fôlego para v encer a arrebentação e entender que isso não significa competir com o mar.
> Eu peço fôlego para receber o mar.
> Basta perceber a entrada, pedir licença e aí sim, ser recebido pelo mar aberto.
> Fôlego.
> Eu peço fôlego para lembrar que ondas e lagrimas são feitas de água salgada.
> Fôlego para transformar tristeza em mar.
> E se o caminho for longo fôlego para remar na volta
> Fôlego para voltar a remar.
> (REVERB..., 2023, *on-line*).

[1] *CREF 006566-G/SC. E-mail para contato: carol.personal@gmail.com*

[2] *Idealizadora do Projeto Pequeno Remador, CEO da equipe Meu Lugar na Canoa.*

A respeitabilidade ao mar, exaltada pela superação do remador e pela constância da remada, considerados os princípios da especificidade e da progressão, sublimam os valores do esporte. Já que o mar ensina, a canoa havaiana, tópico deste relato, ao passar por ele, ratificando o princípio de Arquimedes, pode transformar vidas.

Nesse sentido, o Projeto Pequeno Remador, que viabiliza aulas gratuitas de canoa havaiana às crianças e aos jovens da comunidade, foi implementado em 2021, na praia do Sambaqui, em Florianópolis-SC, para confirmar que "é preciso remar".

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

O presente trabalho tem como objetivos gerais relatar e apresentar a dinâmica estrutural do Projeto Pequeno Remador.

De acordo com Taynaiha *et al.* (2020), percebe-se que o interesse social pelos esportes de aventura tem crescido de maneira acelerada, seja no desempenho esportivo, seja na participação esportiva na busca pela saúde e pela qualidade de vida.

Ao encontro disso, a canoa havaiana é uma modalidade em ascensão, e o presente relato pode ser um replicador de novas ações voltadas à comunidade. Por esse caminho, o tema deste relato se justifica.

São objetivos do projeto Pequeno Remador:

1. ser agente de informação e conhecimento na formação de crianças e adolescentes;
2. valorizar a promoção da saúde e o estilo de vida ativo e saudável;
3. impulsionar a inclusão social por meio do esporte;
4. formar atletas;
5. integrar movimentos esportivos.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

HISTÓRICO

Bitencourt, Amorim e Navarro (2006) situam que a canoa havaiana existe há mais de 3 mil anos, quando era utilizada para conduzir pessoas e cultura para outras localidades. Borgo (2011) acrescenta que a canoa havaiana ou polinésia foi usada com o passar dos séculos como sendo um meio de transporte oceânico pelos povos polinésios, que adaptaram esse veículo marítimo simples às suas condições ambientais e que acabou se agregando à cultura dessa população.

Por ser um importante meio de transporte, então, os polinésios conseguiam colonizar e se deslocar na região da Polinésia, que compreende o Taiti, o Havaí e a Nova Zelândia (CANOA..., 2021). Silva, Zimmermann e Saura (2020) também esclarecem que a canoa tem origem no triângulo polinésio, que compreende uma região oceânica entre a Nova Zelândia (mais a oeste), o Rapa Nui (mais a leste) e o Havaí (mais ao norte). Mais estreitas que as canoas caiçaras, elas necessitam de um suporte acoplado à canoa para mantê-las estáveis.

Mota *et al*. (2014) elucidam que a canoa havaiana pode ser praticada em lagos, rios, mares e oceanos. Contudo, Robbs e Almeida (2019) justificam que a canoa havaiana, ou canoa polinésia, ou *wa'a*, como é chamada no Havaí, é praticada predominantemente no mar, e que necessita, obrigatoriamente, de canoas e remos para a sua prática.

A história do *va'a* no Brasil começou em setembro de 1994, quando Ronald Williams, de férias por aqui, após competir na Califórnia, "[...] iniciou seus primeiros contatos no intuito de trazer a canoagem polinésia para o Brasil" (RIO..., 2010, *on-line*). A organização, em 2007, durante os Jogos Pan-Americanos do Rio de Janeiro, de um evento de promoção do *va'a* no Brasil, sob a supervisão da Confederação Brasileira de Canoagem, foi o marco para que o esporte se tornasse oficial no país. Desde 2004, a Federação Internacional de *Va'a* promove uma aproxi-

mação com a Federação Internacional de Canoagem, com o objetivo de consolidá-la como futura modalidade olímpica e vem recomendando que os países membros se aproximem dos seus comitês olímpicos e promovam eventos demonstrativos (VA'A, 2023).

Em 2016, a canoa havaiana se emancipou da Confederação Brasileira de Canoagem (CBCa) e montou sua própria confederação: a Confederação Brasileira de Va'a (CBVVA) (VA'A, 2023).

A PRÁTICA DA CANOA HAVAIANA

A prática da canoa havaiana ou *outrigger* fundamenta-se no movimento de remadas compassadas para um bom desempenho. A troca de componentes é feita com a canoa em movimento, e o esforço é concentrado para não perder velocidade. Formada por equipes de 6 a 12 remadores, cada um desempenha uma função, tendo responsabilidades específicas. A cada 20 ou 25 remadas, um dos integrantes do time grita "Hip" e, na sequência, os outros completam com o "Roll", passando os remos para o outro lado do barco. Todos os remadores devem gritar em sincronia e com vibração. Simultaneamente, esse comando serve também como liberação de energia e união do grupo (BITENCOURT; AMORIM; NAVARRO, 2006).

O formato da canoa é bastante peculiar, sobretudo por existir uma peça conhecida como flutuador (um segundo casco), ligada por meio de "braços" (hastes) ao casco principal onde vão os praticantes. O flutuador permite uma estabilidade lateral que não prejudica a velocidade da canoa. A canoa, independentemente da origem, é fabricada com fibra de vidro e tem uma medida padrão de 14 m de comprimento por 50 cm de largura. Ela sempre comporta três partes essenciais: o casco, conhecido como *hull*; o flutuador, chamado de *ama*; além dos braços que dão o suporte entre os cascos, apelidados de *iakos*. Nas competições, existem três modalidades: *sprint*, maratona e grandes travessias

(ALMEIDA, 2020).

Conforme expõem Silva, Zimmermann e Saura (2020), na canoa havaiana, é importante que os movimentos estejam bem ajustados. Quanto mais sincrônica a equipe for, mais terá eficiência e cada puxada do remo não representará a remada isolada de cada qual, mas sim de um só organismo.

Em uma equipe experiente, a sincronia entre os remadores, a técnica de remada e a potência permitem que a canoa deslize na água, podendo atingir velocidades superiores a 24 km por hora surfando em uma onda (VA'A, 2023).

TERMINOLOGIA E CATEGORIAS

Conforme informações que constam no *site* da Confederação Brasileira de Canoagem, o nome oficial do esporte é *Va'a*, seguindo a definição da Federação Internacional de Va'a (FIV). Contudo, membros da FIV continuam usando os nomes tradicionais em seus eventos: *Waka Ama*, *Wa'a*, assim como canoa polinésia, canoa havaiana ou outrigger. A FIV passou a adotar a letra V e um número para caracterizar cada categoria de canoa de acordo com o número de remadores: V1, V2, V3, V4, V6 e V12 (VA'A, 2023).

As categorias existentes são estabelecidas de acordo com o número de remadores:

- OC1 ou V1: canoa individual (com ou sem leme);
- OC2: 2 remadores (com ou sem leme);
- V3: 3 remadores (sem leme);
- OC4: 4 remadores;
- OC6 ou V6: 6 remadores;
- OC12 ou V12: 12 remadores (sendo 2 V6, formando um catamarã).

As V6 medem de 12 a 14 metros de comprimento, com 50 cm de

largura, pesam entre 150 e 200 kg e comportam um estabilizador lateral ou *a'ma*, fixado por duas traves de madeira, chamadas de iatos ou *i'akos*.

Com relação aos remadores, cada um tem uma função específica, levando em conta o estilo com 6 remadores (ALMEIDA, 2020):

• remador 1: responsável pelo ritmo e pela frequência de cada remada, fica na frente da canoa;

• remador 2: segue o remador 1, mas do lado oposto, determinando o ritmo para os remadores 4 e 6. Outra responsabilidade é vigiar o *iako* (braço) dianteiro para evitar que uma forte oscilação faça a canoa virar;

• remador 3: faz a contagem das remadas, alternando o lado a cada período de tempo combinado pelo grupo, o que varia entre 20 a 25 remadas, por exemplo;

• remador 4: responsável por vigiar o iako traseiro, de olho nas possíveis oscilações que podem surgir;

• remador 5: tem a função de retirar o acúmulo de água na canoa;

• remador 6: tem o cargo mais importante, funcionando como o leme da canoa e indicando a direção que deve ser seguida, além de ser responsável pelos gritos de incentivo aos colegas. Fica localizado na parte de trás da canoa, sendo considerado o capitão.

ESTRUTURAS DO PROJETO E DAS AULAS

Além das aulas semanais (práticas), praticadas em uma canoa OC6, nas praias do Sambaqui, de Santo Antônio de Lisboa e do Cacupé (Figura 1), os participantes estudam a história e a estrutura da canoa havaiana.

Eles aprendem a marinharia e a região marítima, além de fomentarem sobre a essencialidade do trabalho em equipe. Também se

ambientalizam sobre o gesto motor da remada, das distintas posições na canoa e, a cada sessão, há troca de posições.

FIGURA 1 – PRAIAS DE SAMBAQUI, SANTO ANTÔNIO DE LISBOA E CACUPÉ

Fonte: Adaptada de Tetamanti (2015).

Além disso, há o aperfeiçoamento da remanda, com exercícios educativos e a compreensão das fases da remada: configuração, entrada, captura, potência, saída e recuperação (ARAÚJO, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Pequeno Remador é um projeto social que se utiliza do esporte, especificamente da canoa havaiana. Ele existe desde 2021 e ocorre nas praias do Sambaqui, de Santo Antônio de Lisboa e do Cacupé, em Florianópolis. Desde então, o Pequeno Remador atendeu, de modo constante, 53 escolares, com idade de 9 a 16 anos. Destina-se

a crianças e adolescentes, que têm aulas de canoa havaiana 2 vezes por semana, durante os meses de março a dezembro, com o intuito de viabilizar gratuitamente a modalidade, ampliando seu acesso e sua visibilidade. Não obstante, também almeja contribuir com a formação de atletas.

O projeto reforça a importância de atividades *outdoor* e a relevância de se aproximar o munícipe com a natureza. Essa ressignificação da cidade comprova que, além "do mar ensinar", é preciso "sempre remar" para se transformar, como já elevou o poeta.

Para a replicação de ações ou projetos como o Pequeno Remador, o Profissional de Educação Física (PEF) pode recorrer às linhas de fomento ou submeter-se a editais que objetivem a promoção da saúde. Além disso, de posse de uma canoa havaiana, alguns horários gratuitos à comunidade podem ser oportunizados. Afinal, uma rede de "pequenos remadores" poderá se agigantar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. Canoa havaiana: benefícios, regras e como praticar. **Eu Atleta**, São Paulo, 12 fev. 2020. Disponível em https://ge.globo.com/eu-atleta/treinos/noticia/canoa-havaiana-beneficios-regras-e-como-praticar.ghtml. Acesso em: 20 maio 2023.

ARAÚJO, A. 6 pontos importantes para você aperfeiçoar sua técnica na remada. **Paddle News**, [*S. l.*], 14 abr. 2022. Disponível em: https://paddlenews.com.br/canoahavaiana/6-pontos-importantes-para-voce-aperfeicoar-sua-tecnica-na-remada. Acesso em: 20 maio 2023.

BITENCOURT, V.; AMORIM, S.; NAVARRO, P. Canoa havaiana: outrigger. *In*: COSTA, L. (org.). **Atlas do esporte**. Rio de Janeiro: Confef, 2006. p. 433.

BORGO, C. **Características antropométricas e fisiológicas de praticantes de canoagem havaiana na cidade de Cabo Frio**. 2011. Notas de aula, não paginado.

CANOA havaiana: conheça os benefícios do esporte. **NSC Total**, Florianópolis, 14 jul. 2021. Disponível em: https://www.nsctotal.com.br/noticias/canoa-havaiana. Acesso em 20 maio 2023.

MOTA, A. M. G. *et al*. Turismo de aventura acessível. **Podium, Sport, Leisure and Tourism Review**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 61-73, jan./jun. 2014.

REVERB poesia: o mar ensina. **Caixa Filosofal**, Curitiba, c2023. Disponível em: https://caixafilosofal.com.br/pages/o-mar-ensina-reverb. Acesso em: 20 maio 2023.

RIO va'a 2010 comemora 10 anos de canoa polinésia no Brasil. **Canoa Brasileira**, Curitiba, 9 dez. 2010. Disponível em: http://www.canoagem.org.br/imprensa/noticia/titulo/rio_va_a_2010_comemora_10_anos_de_canoa_polinesia_no_brasil/paginas_id/166/noticias_id/1762#gsc.tab=0. Acesso em: 10 jun. 2023.

ROBBS, C.; ALMEIDA, L. **Rede dos esportes**: uma proposta para captação de dados e mapeamento de redes esportivas. 2019. 65 f. Projeto final (Aperfeiçoamento em Web Intelligence & Digital Ambience) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019.

SILVA, D. C.; ZIMMERMANN, A. C.; SAURA, S. C. O mar e o caiçara: a corrida de canoas como jogo tradicional e fortalecimento identitário. **Revista Motrivivência**, Florianópolis, v. 32, n. 63, p. 1-21, jul./dez. 2020.

TAYNAIHA *et al*. A trajetória de vida do treinador de canoagem havaiana: desafios inerentes ao estabelecimento e desenvolvimento do campo de atuação profissional. **Educação Física y Ciência**, Ensenada, v. 22, n. 2, p. 1-13, 2020.

TETAMANTI, G. 31 praias de Florianópolis: mapa, fotos e dicas de hotéis. **Quero Viajar Mais**, São Paulo, 2021. Disponível em: https://www.queroviajarmais.com/praias-de-florianopolis. Acesso em: 20 maio 2023.

VA'A. **Canoagem Brasileira**, Curitiba, 2023. Disponível em: http://www.canoagem.org.br/pagina/index/nome/regulamento/id/152#gsc.tab=0. Acesso em: 20 maio 2023.

REALIZAR EXERCÍCIO AERÓBICO COM TREINAMENTO RESISTIDO INFLUENCIA DE FORMA DIFERENTE O ESTADO DE HUMOR?

Luiz Paulo Gallon de Bona [1]
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc – Chapecó)

Dayanne Sampaio Antonio [2]
Universidade Federal do Paraná (UFPR)

Rafael Cunha Laux [3]
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc – Chapecó)

INTRODUÇÃO

Cada vez mais o ritmo de vida, principalmente nas grandes cidades, leva as pessoas a padrões favoráveis ao consumo de tecnologias, ao trabalho excessivo e ao sedentarismo, tornando rotinas que consideram a qualidade de vida e o bem-estar postos de lado. Com isso, o exercício físico tem se tornado relevante por ser um dos mecanismos que possibilita a prevenção, a promoção e o tratamento da saúde física e mental, contribuindo para a melhora da qualidade de vida, do bem-estar e do estado de humor daquele que o pratica (INGRAM; MACIEJEWSKI; HAND, 2020; KOCH *et al*., 2020).

O estado de humor é composto por sentimentos subjetivos, podendo ter duração variável, de modo a permanecer por algumas horas ou até dias aquele perfil de humor, refletindo sentimentos de exaltação ou felicidade, bem como de tristeza ou angústia (BRANDT *et al*., 2011). Esse estado de humor reflete estados emocionais, corporais e comportamentais do indivíduo, exaltando sentimentos e

[1] *CREF 033035-G/SC. E-mail para contato: luizpaulo2304@gmail.com*
[2] *E-mail para contato: dayanne.antonio@ufpr.br*
[3] *CREF 018026-G/SC. E-mail para contato: rafael.laux@unoesc.edu.br*

pensamentos, além do nível de motivação para realizar uma determinada tarefa (OLIVEIRA *et al*., 2020), como o exercício físico.

O exercício físico, tanto em efeitos agudos quanto crônicos, tem apresentado importante e constante relação com alterações psicológicas e perceptuais, proporcionando aumento da sensação de bem-estar, reduzindo a ansiedade, a depressão e o estresse (SILVA *et al*., 2014). Ainda pode propiciar outros benefícios atrelados à melhoria da qualidade de vida e do humor, como redução da raiva e aumento do vigor (STENLING *et al*., 2019).

Ajustes como a carga de treinamento, para mais ou para menos, têm impactado positiva ou negativamente o estado de humor. Por exemplo, quanto maior a carga de treinamento, maiores tenderão a ser os escores nas dimensões do estado de humor negativo (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão). Em contraponto, menores cargas tendem a refletir positivamente no escore da dimensão positiva do estado de humor (vigor) (SILVA *et al*., 2014). A escolha de intensidade moderada do exercício, independentemente da modalidade, apresenta-se como promotora de vários benefícios psicológicos pós-exercício, tanto no humor quanto no bem-estar (MIRANDA; MELLO; ANTUNES, 2011). Ainda, fatores ambientais, como lugar onde se pratica, tipo de exercício/modalidade praticado e nível de aptidão física, são aspectos fundamentais para que o indivíduo se sinta confortável para a prática do exercício (SILVA; FERREIRA, 2011) e possa ter efeito sobre seu estado de humor de forma positiva.

É interessante destacar que não são necessárias sessões longas de exercício para que os efeitos positivos sobre o estado humor ocorram, muito menos diversas sessões para que os benefícios sejam percebidos (STENLING *et al*., 2019). É possível imediatamente após o exercício, efeito agudo, perceber mudança no estado de humor. Por exemplo, foram verificadas alterações positivas após uma intervenção de dança nas dimensões depressão, confusão

mental e vigor em mulheres (SILVA; LAUX; MARTINS, 2021). Uma sessão do programa de exercícios físicos no ambiente de trabalho produziu efeito positivo no humor de servidores públicos no ambiente de trabalho (LAUX *et al*., 2020, 2021). A intervenção com treinamento funcional melhorou o estado de humor nos aspectos de tensão, raiva e depressão dos participantes (LAUX; MATTIELLO; CORAZZA, 2018).

Por outro lado, atletas do jiu-jítsu, após a derrota, apresentaram aumento de aspectos negativos do estado de humor, como depressão, raiva e fadiga (GEISEL; ANTONIO; LAUX, 2021). Empatar um jogo de futebol promove aumento na raiva, na fadiga e no vigor de jovens atletas (LAUX; SILVA; SÁ, 2020). Ouvir música durante o treinamento de força máxima ou de resistência não promove alterações no estado de humor em mulheres praticantes de musculação (MEDEIROS; ANTONIO; LAUX, 2022). Treinamento resistido com peso livre ou em máquinas, de forma aguda, não promove alterações no estado de humor de mulheres adultas durante a fase menstrual (ATUATTI; ANTONIO; LAUX, 2022). Além disso, parece que tanto o treinamento resistido livre quanto em máquinas propicia diminuição do vigor e aumento da fadiga nos participantes após o treinamento (ROSA *et al*., 2021).

Diante disso, é possível perceber que os efeitos do exercício no aspecto psicológico, principalmente no humor, podem variar em função da aptidão física dos indivíduos, da modalidade, do período do mês, do estado de humor atual do praticante e do sexo. Nesse sentido, por meio deste estudo, foi proposto que se verificasse o efeito agudo do treinamento resistido e do treinamento resistido associado ao treinamento aeróbico sobre o estado de humor de praticantes de treinamento resistido, partindo da hipótese de que o treinamento resistido, associado ao treinamento aeróbico, apresenta efeitos agudos positivos no estado de humor desses praticantes após a sessão de treinamento.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa é de caráter descritivo-comparativo, que busca analisar e identificar prováveis relações entre uma população específica (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012), e propõe verificar se o treinamento resistido, associado ao treinamento aeróbico, realmente pode ser benéfico para pessoas fisicamente ativas em questões de melhoria no estado de humor. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Parecer nº 4.884.106 e CAAE: 49050621.5.0000.5367.

Participaram deste estudo 31 praticantes de treinamento resistido, de ambos os sexos, sendo 14 homens e 17 mulheres, com idade entre 18 e 59 anos, frequentadores de uma academia da cidade de Chapecó-SC. Foram incluídos indivíduos fisicamente ativos que não apresentassem distúrbios de humor e/ou fizessem uso de medicamentos que pudessem interferir no estado de humor.

Os participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), após serem informados sobre os objetivos, os benefícios atrelados à sua participação e os procedimentos para a coleta dos dados desta pesquisa. O procedimento de coleta de dados está apresentado na Figura 1.

FIGURA 1 – FLUXOGRAMA DO PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

A anamnese foi realizada para assegurar os critérios de ele-

gibilidade do estudo e coletar informações de caracterização dos participantes. Para a avaliação do estado de humor, foi utilizada a escala de Brunel (Brums), validada por Rohlfs *et al*. (2008), sendo ela composta por 24 indicadores de humor, divididos em 6 subescalas para as dimensões: negativas (raiva, confusão, depressão, fadiga e tensão) e positiva (vigor) do humor. O participante deve pontuar em uma escala do tipo Likert de 0 (zero) a 4 (quatro), em que 0 é nada e 4 é extremamente, em relação ao que está sentindo no momento da aplicação do questionário, por meio da pergunta "Como você se sente agora?".

Os participantes foram divididos em dois grupos: um do treinamento resistido (n=18) e outro do treinamento associado (n=13). Após o aceite para participação no estudo, eles foram direcionados a responder à escala Brums, configurado como pré-exercício, conduzido para a realização da sessão de exercício (treinamento resistido ou treinamento associado – este era composto por treinamento resistido com treinamento aeróbico) e, ao final da sessão, respondiam à escala Brums novamente, denominada pós-exercício. Foram considerados para o estudo os praticantes que tiveram sua sessão de treino elaborada pelos Profissionais de Educação Física (PEFs) da academia, que deveria ter duração entre 45 e 70 minutos, e com característica de treinamento resistido ou treinamento resistido com treinamento aeróbico na esteira.

Todos os dados estão apresentados em média e desvio-padrão (DP). A normalidade dos dados foi testada por meio do teste Shapiro-Wilk. O teste Wilcoxon Signed Rank foi utilizado para a comparação entre os períodos pré e pós-exercício. Todos os dados foram analisados utilizando o programa Statistical Package for the Social Science (SPSS) para Windows, versão 21.0, com um nível de significância estabelecido, *a priori*, de $p<0,05$.

RESULTADOS

Participaram deste estudo 31 pessoas, com idade média de 37,3 (12,7) anos, com frequência média semanal de treino de 4,3 (1,0) vezes e com duração média de 61,6 (4,4) minutos. O grupo do treinamento resistido, composto por 18 participantes, sendo 8 homens, apresentaram idade média de 32,9 (10,3) anos, frequência média semanal de treino de 4,4 (1,1) vezes e duração média de 61,1 (3,2) minutos. Já o grupo do treinamento associado, composto por 13 participantes, sendo 6 homens, apresentaram idade média de 43,5 (12,9) anos, frequência média semanal de treino de 4,2 (1,1) vezes e duração média de 62,3 (5,6) minutos.

Na Tabela 1, estão apresentados os resultados do estado de humor pré e pós-exercício em todas as condições.

TABELA 1 – ANÁLISE DO ESTADO DE HUMOR PRÉ E PÓS-EXERCÍCIO, SENDO QUE OS DADOS SÃO APRESENTADOS EM MÉDIA (DP)

	Tipo de treino	Pré-exercício	Pós-exercício	p
Tensão	Treinamento resistido	2,38 (2,72)	1,61 (2,22)	0,103*
	Treinamento associado	3,30 (3,52)	1,00 (1,29)	0,022*
Depressão	Treinamento resistido	0,66 (0,97)	0,27 (0,66)	0,086*
	Treinamento associado	1,76 (2,89)	0,46 (1,19)	0,031*
Raiva	Treinamento resistido	0,55 (0,92)	0,05 (0,23)	0,032*
	Treinamento associado	2,23 (4,30)	0,15 (0,37)	0,034*
Vigor	Treinamento resistido	9,05 (3,55)	10,27 (2,32)	0,342*
	Treinamento associado	8,92 (3,37)	10,76 (3,70)	0,078*
Fadiga	Treinamento resistido	3,16 (3,29)	4,72 (3,42)	0,216*
	Treinamento associado	3,76 (4,24)	3,23 (2,27)	0,653*
Confusão	Treinamento resistido	0,83 (1,24)	0,83 (1,68)	1,000*
	Treinamento associado	1,53 (3,28)	0,46 (1,12)	0,097*

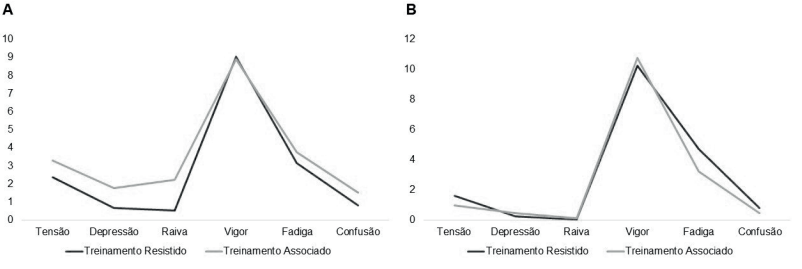
*** Teste Wilcoxon Signed Rank. Fonte: Elaborada pelos autores (2023).**

Verificou-se uma diminuição na tensão e na depressão no

treinamento associado, já a raiva apresentou diminuição tanto no resistido quanto no associado. Nas outras dimensões do humor (vigor, fadiga e confusão), não ocorreram modificações decorrentes de nenhuma das condições de treinamento.

Na Figura 2, é observado o perfil de humor dos grupos de treinamento resistido e associado nas condições pré (A) e pós-treinamento (B).

FIGURA 2 – PERFIL DE HUMOR PRÉ E PÓS-TREINAMENTO RESISTIDO E ASSOCIADO, SENDO QUE OS DADOS SÃO APRESENTADOS EM MÉDIA



Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Observou-se que ambos os grupos apresentaram um perfil de humor do tipo *iceberg*, no qual os aspectos negativos permaneceram baixos, e o positivo permaneceu elevado.

DISCUSSÃO

Ao se propor verificar o efeito agudo do treinamento resistido e do treinamento associado sobre o estado de humor de praticantes do treinamento resistido, observou-se uma diminuição na dimensão negativa do humor, nos sentimentos de tensão e depressão, para o treinamento associado, e raiva para ambos os treinamentos,

além de manutenção na dimensão positiva do humor.

Ambos os grupos apresentaram um perfil de estado de humor de *icerberg*, isto é, com altos níveis na dimensão positiva e baixos níveis na dimensão negativa do humor. Esse achado vai ao encontro com a hipótese apresentada neste estudo, na qual o treinamento associado apresentaria efeito agudo positivo sobre o humor dos praticantes, principalmente por apresentar a redução de três aspectos negativos do humor e manter o nível elevado do aspecto positivo.

As hipóteses que permeiam as explicações da relação entre humor e exercício se pautam em modelos fisiológicos, sugerindo que o controle termogênico e o fluxo sanguíneo cerebral promoveriam os efeitos psicológicos positivos e diminuiriam a tensão e a ansiedade (WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005). Dessa forma, essa relação pode ser explicada, em parte, por uma atuação do exercício no sistema nervoso central (STRASSER; FUCHS, 2015). Sendo assim, a participação em atividades e exercícios físicos pode melhorar a saúde mental pela produção e pela liberação de neurotransmissores, como a serotonina, a noradrenalina e a endorfina, do fator neutrófico derivado do cérebro e do crescimento de novos capilares, que podem melhorar a estrutura e a composição cerebral, promovendo melhoria no humor (COTMAN; BERCHTOLD; CHRISTIE, 2007; DISHMAN; O'CONNOR, 2009; GAIA; FERREIRA; PIRES, 2021). Ainda é possível que, em longo prazo, ocorram modificações no sistema nervoso autônomo pela supressão de receptores adrenérgicos e pelo aumento da atividade vagal, estando atrelados à melhoria dos aspectos psicológicos (SILVA; LAUX; MARTINS, 2021; VIEIRA; PORCU; BUZZO, 2009).

Para além do campo fisiológico, é importante considerar que as modificações nos aspectos psicológicos e do humor podem estar atreladas a fatores externos, como o estilo de vida. Nesse sentido, a adoção de um estilo de vida saudável, por meio de alimentação

de qualidade, ausência de tabagismo, controle de estresse, redução do comportamento sedentário, qualidade no sono, apoio social e prática de atividade física, pode contribuir de forma positiva na prevenção e/ou no tratamento de doenças relacionadas ao humor (GAIA; FERREIRA; PIRES, 2021; SILVA; FERREIRA, 2011), uma vez que o bem-estar decorre do *status* socioeconômico, da educação, do estado de humor e do estilo de vida (SMILEY *et al*., 2020).

Os resultados encontrados neste estudo corroboram com os estudos de Laux, Matiello e Corazza (2018): os autores verificaram, após uma sessão de treinamento funcional, que a tensão dos praticantes reduziu, assim como a depressão depois do treinamento de força e metabólico. Melo (2019) e Silva, Laux e Martins (2021) também observaram redução nos níveis de depressão e raiva, respectivamente, após uma intervenção de dança. Rosa *et al*. (2021) e Silva, Laux e Martins (2021), no entanto, verificaram, em seus estudos, um aumento da tensão após a prática de treinamento resistido com peso livre e após a prática de dança, respectivamente. Silva, Laux e Martins (2021) destacam que esse aumento pode estar relacionado ao momento pandêmico de covid-19, não necessariamente atrelado à prática.

A manutenção do vigor pós-exercício observado nos grupos vai ao encontro com outros estudos (BORSOI *et al*., 2019; OLIVEIRA *et al*., 2020). Entretanto, diverge de Laux, Matiello e Corazza (2018) e Rosa *et al*. (2021), que observaram redução do vigor após a intervenção de treinamento, ou ainda aumento nos níveis de vigor após a intervenção (GAIA; FERREIRA; PIRES, 2021; LIMA *et al*., 2019; SILVA; LAUX; MARTINS, 2021). Manter ou elevar os níveis de vigor após o treinamento é um aspecto positivo, pois fornece ao praticante maior disposição e bem-estar para a realização das atividades diárias (SMILEY *et al*., 2020).

Nos aspectos de fadiga e confusão mental, não houve alterações, demonstrando que ambos os treinamentos têm efeito bené-

fico aos que neles os praticam. Apesar da não alteração, mas com níveis baixos de fadiga, isso é um aspecto positivo, uma vez que ela está atrelada a condições centrais e periféricas, causando um estado de esgotamento, apatia e baixo nível de energia, provocando alterações de atenção, concentração e memória, além de irritabilidade (BRANDT *et al*., 2011). Da mesma forma ocorre o comportamento da confusão mental, pois esse aspecto do estado de humor pode ser considerado uma resposta à ansiedade e à depressão, de modo que altos níveis desse aspecto podem causar uma instabilidade no controle emocional e na atenção (GAIA; FERREIRA; PIRES, 2021).

O perfil *icerberg* é tido como o humor ideal para que o indivíduo atinja o seu melhor desempenho em tarefas físicas, emocionais e psicológicas (PRADO *et al*., 2020). Dessa forma, a manutenção de um estado de humor positivo, com perfil de *icerberg*, depende da relação de aumento da percepção de fadiga e do baixo vigor, que está relacionado com a piora da saúde e da qualidade de vida (HERRING; O'CONNOR, 2009). Isso ressalta quanto a saúde deixou de ser considerada uma condição apenas física e passou a ser compreendida como uma interação de aspectos físicos, psicológicos e sociais, sendo que a saúde mental é crucial para o bem-estar geral dos indivíduos (ROSA *et al*., 2021).

O presente estudo teve limitações, como a quantidade de participantes na pesquisa, não permitindo extrapolar os resultados, a não padronização das sessões de treinamento e a não familiarização previamente com a escala Brums. Entretanto, foi possível verificar um comportamento do estado de humor entre os praticantes do treinamento resistido e do treinamento associado.

Para novos estudos, sugere-se um maior número de participantes e uma observação mais ampla sobre o treinamento aeróbico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

De forma aguda, o treinamento resistido e o treinamento associado em praticantes de treinamento resistido são capazes de diminuir as dimensões negativas do estado de humor, como os sentimentos de tensão, depressão e raiva, de promover a manutenção dos níveis da dimensão positiva do estado de humor, o vigor, e de manter os níveis de fadiga e de confusão mental, permitindo que todos os grupos apresentem um perfil de estado de humor de *iceberg*.

Nesse sentido, o PEF é uma peça importante, pois propicia um treinamento que favoreça um perfil de estado de humor de *iceberg*, podendo, dessa maneira, oportunizar ao praticante usufruir dos benefícios psicológicos e experimentar estados de humor positivo após o exercício, favorecendo a adesão, a permanência e o engajamento desse indivíduo na prática de exercício físico e uma possível mudança de hábitos e estilo de vida.

Além disso, destaca-se a importância de pequenas avaliações antes e após o treino para direcionar as capacidades físicas e as necessidades psicológicas momentâneas do praticante que buscou aquela sessão de treinamento. Esse fato talvez seja um dos pilares importantes na manutenção dos praticantes na prática de atividade ou exercício físico por mais tempo e, por isso, seja uma boa prática da Educação Física avaliar esses aspectos psicológicos.

REFERÊNCIAS

ATUATTI, J.; ANTONIO, D. S.; LAUX, R. C. Efeito agudo do treinamento resistido sobre o estado de humor de mulheres durante a fase menstrual. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 16, n. 106, p. 614-621, nov./dez. 2022.

BORSOI, E. *et al*. Estado de humor de idosas durante a prática de exercício físico em diversas condições ambientais. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 125-131, jan./mar. 2019.

BRANDT, R. *et al*. Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível. **Psicologia**: Teoria e Prática, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 117-130, 2011.

COTMAN, C. W.; BERCHTOLD, N. C.; CHRISTIE, L.-A. Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. **Trends in Neurosciences**, Cambridge, v. 30, n. 9, p. 464-472, Sept. 2007.

DISHMAN, R. K.; O'CONNOR, P. J. Lessons in exercise neurobiology: the case of endorphins. **Mental Health and Physical Activity**, Cambridge [?], v. 2, n. 1, p. 4-9, Jun. 2009.

GAIA, J. W. P.; FERREIRA, R. W.; PIRES, D. A. Effects of physical activity on the mood states of young students. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 32, p. 1-9, 2021.

GEISEL, J. C. R.; ANTONIO, D. S.; LAUX, R. C. O efeito da competição sobre o estado de humor de jovens atletas de jiu-jítsu. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 1-16, 2021.

HERRING, M. P.; O'CONNOR, P. J. The effect of acute resistance exercise on feelings of energy and fatigue. **Journal of Sports Sciences**, Milton Park, v. 27, n. 7, p. 701-709, May 2009.

INGRAM, J.; MACIEJEWSKI, G.; HAND, C. J. Changes in diet, sleep, and physical activity are associated with differences in negative mood during covid-19 lockdown. **Frontiers in Psychology**, Bethesda, v. 11, *on-line*, Sept. 2020. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7492645. Acesso em: 10 jun. 2023.

KOCH, E. D. *et al*. Relationships between incidental physical activity, exercise, and sports with subsequent mood in adolescents. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, Hoboken, v. 30, n. 11, p. 2234-2250, Nov. 2020.

LAUX, R. C. *et al*. Efeito agudo do exercício físico sobre o estado de humor no ambiente de trabalho. **Educación Física y Ciencia**, Ensenada, v. 23, n. 2, p. 1-10, abr./jun. 2021.

LAUX, R. C. *et al*. Effect of a session of the workplace physical activity program on mood. **International Physical Medicine & Rehabilitation Journal**, Budapest, v. 5, n. 4, p. 141-145, Jul. 2020.

LAUX, R. C.; MATTIELLO, G. F.; CORAZZA, S. T. Efeitos dos treinamentos metabólico e de força no estado de humor. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 286-292, set. 2018.

LAUX, R. C.; SILVA, M. C. A.; SÁ, C. A. Efeito de uma partida de futebol sobre o estado de humor de jovens atletas. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol (RBFF)**, São Paulo, v. 12, n. 51, supl. 1, p. 641-645, 2020.

LIMA, C. C. *et al*. Efeitos do treinamento com biofeedback sobre medidas de ansiedade, estresse e humor em corredores de rua: um estudo experimental longitudinal. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 88, n. 4, p. 1011-1021, 2019.

MEDEIROS, J. C. L.; ANTONIO, D. S. A.; LAUX, R. C. Efeitos agudos da música sobre a força máxima, a força de resistência e o estado de humor em mulheres praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 36, p. 1-8, 2022.

MELO, M. B. **Estado de humor de praticantes de dança jazz**. 2019. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2019.

MIRANDA, R. E. E. P. C.; MELLO, M. T. D.; ANTUNES, H. K. M. Exercício físico, humor e bem-estar: considerações sobre a prescrição da alta intensidade de exercício. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 3, n. 2, p. 46-54, jul./dez. 2011.

OLIVEIRA, F. A. *et al*. Estado de humor de atletas da base de uma equipe de basquetebol. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 32, n. 62, p. 1-19, abr./jun. 2020.

PRADO, V. L. O. *et al*. Estado de humor de atletas de categoria de base da modalidade basquetebol. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 23, p. 1-25, 2020.

ROHLFS, I. C. P. M. *et al*. A escala de humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 176-181, maio/jun. 2008.

ROSA, A. *et al*. Efeito agudo do exercício resistido com peso livre e no aparelho sobre o estado de humor de adultos praticantes de treinamento resistido. **Biomotriz**, Cruz Alta, v. 15, n. 1, p. 226-235, 2021.

SILVA, I. E. H.; LAUX, R. C.; MARTINS, A. O. O efeito agudo da prática da dança no estado de humor de mulheres. **Biomotriz**, Cruz Alta, v. 15, n. 1, p. 81-90, 2021.

SILVA, P. S. B.; FERREIRA, C. E. S. Exercício físico e humor: uma revisão acerca do tema. **Educação Física em Revista**, Brasília, v. 5, n. 3, p. 1-8, set./dez. 2011.

SILVA, V. B. *et al*. Influência de diferentes protocolos de exercício cíclico sobre o estado de humor. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 22, n. 4, p. 146-155, 2014.

SMILEY, A. *et al*. Comparing the trail users with trail non-users on physical activity, sleep, mood and well-being index. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 17, n. 17, p. 1-13, 2020.

STENLING, A. *et al*. Effects of a Brief stair-climbing intervention on cognitive performance and mood states in healthy young adults. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 10, p. 1-12, Oct. 2019.

STRASSER, B.; FUCHS, D. Role of physical activity and diet on mood, behavior, and cognition. **Neurology, Psychiatry and Brain Research**, Harrison [?], v. 21, n. 3, p. 118-126, Sept. 2015.

VIEIRA, J. L. L.; PORCU, M.; BUZZO, V. A. S. A prática da hidroginástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 58, n. 1, p. 8-16, 2009.

WERNECK, F. Z.; BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S. Mecanismos de melhoria do humor após o exercício: revisitando a hipótese das endorfinas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 2, p. 135-144, 2005.

ARTIGOS DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMINHOS E RESGATE REGIONAL DA DANÇA ESCOLAR NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Gabriela Kades [1]
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc – Joaçaba)

Helena Maria Chinato [2]
Secretaria de Estado da Educação de Santa Catarina (SED-SC)

Adriano Alberti [3]
Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul)

Gracielle Fin [4]
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc)

INTRODUÇÃO

Na dança, a ação motora envolve a participação de todo o organismo, que recebe informações dos meios ambientes externo e interno, processa essas informações e produz ações motoras observáveis como resultado da integração de processos cognitivos, afetivos, sociais e motores. Além dos benefícios estéticos e artísticos, a dança evoluiu e busca um amplo desenvolvimento físico, social e emocional nos educandos. Por meio de um programa integrado e consciente, o professor consegue orientar as atividades para que esse fim seja atingido (LIMA *et al*., 2012).

A dança consegue desenvolver uma ampla possibilidade de conhecimentos, contribuindo para a valorização da cultura, da estética, da qualidade de vida e, consequentemente, da saúde.

[1] *Acadêmica do curso de Educação Física. E-mail para contato: kadesgabriela042@gmail.com*
[2] *Professora de Educação Física. E-mail para contato: profehelenanem@gmail.com*
[3] *CREF 015785-G/SC. E-mail para contato: adrianoalberti90@hotmail.com*
[4] *CREF 012229-G/SC. E-mail para contato: gracielle.fin@unoesc.edu.br*

Contribui para a melhoria da aprendizagem do educando, trabalhando a percepção do próprio corpo, possibilitando a ele ampliar sua capacidade de interação e hoje, considerado muito importante, conhecer e respeitar a diversidade (FURTADO; FURTADO, 2012).

O desenvolvimento da capacidade motora de um indivíduo está relacionado à aquisição de habilidades motoras, uma dependendo em grande parte da outra. "Os componentes de coordenação e equilíbrio da aptidão motora estão intimamente alinhados com o desenvolvimento do controle motor no início da infância" (GALLAHUE; OZMUN, 2005, p. 303).

Verderi (2009) afirma que o professor deve conscientizar-se da importância da inovação e da ousadia durante as aulas, permitindo a quebra de paradigmas que não se enquadram mais nas novas visões de uma pedagogia preocupada com a formação integral do educando.

A dança deve ser usada como estratégia no processo educacional, pois se constitui em uma das características reais do corpo e da consciência corporal. Tanto a dança quanto a Educação Física podem ajudar a construir seres humanos com maior segurança pessoal, equilíbrio emocional e domínio sensitivo-motriz, uma vez que, atuando juntas, proporcionam uma inter-relação entre corpo e movimento real e integral, partindo de uma ação precedida de atenção, percepção e concentração para a execução espontânea e perfeita dos movimentos propostos. Dançar é a efetivação da corporeidade por meio de uma experiência transcendente, na qual se vivencia o processo de aprendizagem na educação, "[...] quando preocupado em deixar fluir nos educandos suas emoções, seus anseios e seus desejos, por meio dos movimentos que não necessariamente envolvam a técnica" (FERNANDES, 2009, p. 1).

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um documento norteador da educação no Brasil e é ela quem define os aprendizados que os alunos precisam desenvolver na escola. A Educação

Física se encontra na área das Linguagens e tem como objeto de estudo as práticas corporais, que se inserem em seis unidades temáticas. Observa-se que a dança está presente em todas as etapas de ensino, que se inicia na Educação Infantil até os anos finais do Ensino Fundamental, e se caracteriza como sendo muito importante para o desenvolvimento de habilidades, tais como experimentar, fluir e recriar (BRASIL, 2018).

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

O Novo Ensino Médio, em todas as suas formas de oferta e organização, em consonância com a Resolução nº 2, de 30 de janeiro de 2012, que define as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio, assegura em seu art. 5º:

> I – formação integral do estudante;
> II – trabalho e pesquisa como princípios educativos e pedagógicos, respectivamente;
> III – educação em direitos humanos como princípio nacional norteador;
> IV – sustentabilidade ambiental como meta universal;
> V – indissociabilidade entre educação e prática social, considerando-se a historicidade dos conhecimentos e dos sujeitos do processo educativo, bem como entre teoria e prática no processo de ensino-aprendizagem;
> VI – integração de conhecimentos gerais e, quando for o caso, técnico-profissionais realizada na perspectiva da interdisciplinaridade e da contextualização;
> VII – reconhecimento e aceitação da diversidade e da realidade concreta dos sujeitos do processo educativo [...];
> VIII – integração entre educação e as dimensões do trabalho, da ciência, da tecnologia e da cultura [...] (BRASIL, 2012, p. 2).

A dança, como um conteúdo que consta na BNCC, auxilia no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, sendo importante

no desenvolvimento de atividades que auxiliem o bem-estar físico, psicológico e mental, além dos aspectos motores, uma vez que são trabalhadas questões relacionadas à lateralidade, à coordenação motora, à noção de espaço, entre outras.

A dança pode ser considerada uma manifestação cultural e artística produzida pela linguagem corporal por meio de inúmeras gestualidades, sejam estas sistematizadas, improvisadas ou criadas a partir das subjetividades de sujeitos dançantes distintos. Diante disso, é possível pensar as diferentes possibilidades investigativas no campo da Educação Física. Nesse sentido, indagou-se: qual é a representação da dança na Educação Física? Quais são as temáticas de conhecimento que são abordadas pela Educação Física? A partir daí, será possível construir pontes de diálogos entre a teoria e a prática da dança, fundamentadas na dialética do conhecimento.

No âmbito escolar, a dança tornou-se parte dos conteúdos a serem ministrados nas aulas de Educação Física. De reconhecido valor educacional, ela é conteúdo da Educação Física escolar e tem como grande característica o desenvolvimento corporal dos educandos (BRASIL, 1999).

Ao refletir sobre essa temática, os objetivos de aprendizagem foram compreender como o conteúdo de dança é trabalhado em uma escola estadual do meio-oeste de Santa Catarina e intervir efetivamente durante a realização do estágio curricular supervisionado da Graduação em Educação Física, por meio da aplicação de atividades direcionadas ao estudantes do Ensino Médio: revisão de literatura; identificação de variações de ritmos musicais e corporais; exploração de diferentes sons, gestos e movimentos criativos; exploração da expressão corporal e da noção de espaço; e recriação de danças populares do Brasil com exercícios de improvisação.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

As atividades de planejamento e prática foram realizadas durante o estágio curricular obrigatório do curso de Graduação em Educação Física, da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), *campus* Joaçaba, no primeiro semestre de 2022.

As aulas foram realizadas nas turmas de Ensino Médio, em uma escola estadual do município de Catanduvas, com supervisão da professora regente de Educação Física da escola e acompanhamento da professora de Graduação.

PRIMEIRA SEMANA DE AULA: APRESENTAÇÃO DA TEMÁTICA

Na primeira semana de aula, o propósito foi conhecer os estudantes na escola e identificar seus conhecimentos sobre a dança, como ela funciona e como vai auxiliar no desenvolvimento motor e na importância cultural no âmbito escolar.

A dança está registrada na sociedade desde os primórdios, sendo uma das primeiras manifestações da expressão humana e de comunicação social (RODRIGUES, 2018). Segundo o autor, não se trata apenas de movimentar o corpo, mas sim expressar o que o coração sente, uma criatividade na qual se conclui com o sentimento da alma.

Assim, foi realizada uma roda de conversa inicial sobre o tema no período matutino com estudantes do Ensino Médio e depois disponibilizadas as músicas Maria Rosa e Chica Pelega, heroínas do Contestado, interpretadas pelo músico Elton Saldanha. Foi ressaltada a importância da dança cultural no meio escolar para o desenvolvimento de habilidades motoras e a essência do entendimento que ela propicia aos estudantes.

Em seguida, foi feito o resgate histórico da Guerra do

Contestado, buscando valorizar a cultura regional, uma vez que as músicas se referem às mulheres que ganharam maior destaque e lutaram na Guerra do Contestado. Realizaram-se perguntas referentes à importância da história do Contestado, se os estudantes haviam ouvido falar, se já haviam feito o sapateado e se gostaram da ideia da proposta.

Para a surpresa, alguns alunos já haviam ouvido falar das heroínas do Contestado, outros já haviam dançado ao som das músicas. Diante das respostas, observou-se que a percepção dos estudantes em relação à dança foi positiva.

SEGUNDA SEMANA: INTRODUÇÃO À DANÇA MARIA ROSA

Na segunda semana de aula, foi disponibilizada aos estudantes a música Maria Rosa, com apresentação de sua origem e estudos da letra e do ritmo. Foi conversado como seriam divididas as aulas. Maria Rosa foi a figura feminina de maior destaque na época dos redutos, devido às suas qualidades atribuídas, como comandante e vidente. Aos 15 anos, discursava com o monge José Maria em meio a orações. Em transes, tinha visões de batalhas e, devido a esses fatos, era ela quem organizava o comportamento do grupo, dando ordens recebidas pelo espírito do monge. Em 1913, Maria Rosa se tornou a chefe militar e comandou a retirada estratégica para o novo reduto de Caraguatá, após a primeira batalha em Taquaruçu (OLIVEIRA, 2020).

Em seguida, as aulas práticas foram divididas em parte inicial, principal e final. A parte inicial consistiu na orientação e na informação dos alunos sobre aspectos relevantes das danças. Na parte principal, as atividades foram desenvolvidas de modo parcial, individualmente e em grupos, em que os passos do ritmo escolhido para a aula foi ensinado e repassado. A volta à calma foi rea-

lizada individualmente, composta de exercícios de alongamento, ressaltando a importância dos cuidados com a postura corporal, importante para o desenvolvimento da dança.

TERCEIRA SEMANA: INTRODUÇÃO À DANÇA CHICA PELEGA – HEROÍNA DO CONTESTADO

Na terceira semana de aula, foram disponibilizadas e apresentadas a música e a coreografia de Chica Pelega – Heroína do Contestado e conversado com os estudantes sobre como era sua origem e como seriam realizadas as aulas.

Chica Pelega ficou conhecida por liderar o grupo que liquidou os agentes do Exército Nacional na localidade de Taquaruçu, em Curitibanos (VASCONCELLOS, 2008). Ao iniciarem as aulas práticas, foram elaboradas algumas regras, que envolviam aspectos relacionados com o convívio, como o respeito às diferenças individuais dos movimentos e ao colega.

Para iniciar o aprendizado da dança, em um primeiro momento, foi ensinado o sapateado, que é o principal e mais importante passo da coreografia, em seguida os passos dessa dança foram ensinados de forma parcial, sendo que os meninos e as meninas ficaram separados em fileiras, para facilitar a coreografia. No passar das aulas, os estudantes foram aprendendo os passos e foi introduzida a música para a finalização da dança.

QUARTA SEMANA: ENCERRAMENTO E AVALIAÇÃO

Considerando a finalização das atividades do estágio, na última semana de atividades na escola, para encerrar a temática das danças culturais sobre Maria Rosa e Chica Pelega, os estudantes realizaram a apresentação oficial na festa junina da escola. Eles

a realizaram com roupas adequadas à dança e, a partir dos movimentos ensaiados anteriormente durante as aulas de Educação Física, complementadas pelo estágio da acadêmica de Graduação em Educação Física.

Para finalizar as atividades do estágio, também foi realizada a avaliação com as turmas para observar se os estudantes compreenderam a importância da dança cultural e desfrutaram dos ensaios das coreografias e da apresentação. Durante esse processo avaliativo, foi conversado sobre as aulas e as atividades propostas, sendo ouvidas as opiniões e os relatos dos estudantes envolvidos: eles falaram que, no início, houve um pouco de dificuldade, mas que com o passar das aulas eles foram percebendo sua evolução e apreciando o processo, sendo divertido praticar e executar a apresentação.

Considerando que o período de estágio acadêmico é relativamente curto no espaço escolar, a proposta foi exitosa, além de resultar em interação com a comunidade escolar, uma vez que houve a apresentação durante a festa junina. Foram realizados registros por meio de fotos e vídeos. Todas as aulas planejadas para o estágio foram pensadas, também, para os estudantes com dificuldades de aprendizagem e com deficiências.

Diante o exposto, observa-se a importância do envolvimento efetivo dos acadêmicos de Graduação durante seus estágios na escola como forma de integrar universidade, escola e comunidade.

A proposta de enfatizar a cultura regional, mais precisamente a história do Contestado, contada por heroínas como Maria Rosa e Chica Pelega, permitiu que houvesse significância e valorização por parte dos estudantes na escola.

Os resultados positivos envolvem, também, o aproveitamento e a adaptação das coreografias, como a da Chica Pelega, em que foram inseridos os meninos, uma vez que as coreografias existentes são apenas compostas por meninas. No entanto, como o

principal objetivo era desenvolver habilidades de expressão, comunicando ao público a beleza da nossa história, os meninos representavam os soldados e o sertanejo, o gaúcho que perpetua momentos da história. As meninas usavam blusas pretas e faixas vermelhas em tributo à Chica Pelega, contudo usaram saias de várias cores, enaltecendo a beleza da mulher.

A música coreografada foi Chica Pelega, de Elton Saldanha, e o *release* contou com uma pequena poesia escrita pela professora regente, Roberta Francisca:

A história nos ensina
A fascinante menina que pelo milagre do monge nasceu
Filha de um casal humilde
Produtores da terra, que pela sangrenta guerra
Sua história interrompeu
Surge nesse contexto do estado
A heroína do Contestado
Que pela injustiça peleja
Renasce então a corajosa Chica Pelega
Relembrar sua história
É entender sua glória
Que uma jovem destemida escreveu.

O resultado foi muito positivo: a comunidade escolar ficou feliz em presenciar não apenas tamanha conquista coreografada, mas, principalmente, os alunos, que deram a oportunidade de tentar e hoje estão mais desinibidos nas atividades de ritmo e expressão da escola.

A dança sempre vai além do que se espera e imagina. Assim, essa coreografia também foi apresentada em outro projeto de uma escola da região, potencializando o existir da dança como uma estruturação da valorização da cultura do movimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Diante das práticas realizadas, considera-se que o espaço escolar se torna um local privilegiado e oportuno para a obtenção de informação à prática da dança cultural. As aulas foram realizadas de forma estruturada para o desenvolvimento de cada estudante, podendo ser adaptada de acordo com o espaço do ginásio e as limitações de outros estudantes em outras escolas. As adaptações também foram pensadas para desenvolver as habilidades propostas pela BNCC. A prática deve ser realizada de acordo com a realidade dos estudantes e da escola, como fonte inovadora e diversificada. A dança propiciará socialização entre os alunos sob diferentes aspectos para sua formação.

A conversa inicial com os estudantes foi fundamental para planejar as aulas subsequentes e acompanhar o desenvolvimento deles a cada aula. Houve uma dificuldade durante o ensino com estudantes que não gostavam de realizar a prática da dança e, apesar de o conteúdo ser adaptado, houve um pouco de resistência, mas com o andamento das aulas eles foram percebendo sua evolução no processo de ensino e se adaptando para realizar as aulas.

Considera-se importante, também, o planejamento do professor em sala de aula, além do trabalho inter e multidisciplinar, para que os resultados sejam significativos e façam sentido para o aprendizado dos estudantes na escola. Conhecer e valorizar a cultura regional, por meio da dança, são ações que fazem com que a Educação Física seja também uma ferramenta histórica e de fomento cultural.

A dança cultural escolar pode ser utilizada para o desenvolvimento de habilidades motoras e, quando inserida no ambiente escolar, além de trazer diversos benefícios, é capaz de desenvolver

aspectos sociais, podendo gerar aos estudantes novos pensamentos sobre a cultura da prática escolar de danças. Cabem ao profissional e ao professor de Educação Física, então, construírem atividades que contribuam de maneira positiva para a vida dos escolares, refletindo na formação de cidadãos cientes de seu papel e envolvidos na comunidade, dentro e fora da escola.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**: educação é a base. Brasília: MEC, 2018.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio**. Brasília: MEC; SEMTEC, 1999.

BRASIL. **Resolução nº 2, de 30 de janeiro de 2012**. Define Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio. Brasília: MEC; CNE; Câmara da Educação Básica, 2012. Disponível em: https://normativasconselhos.mec.gov.br/normativa/view/CNE_RES_CNECEBN22012.pdf?query=ensino%20m%C3%A9dio. Acesso em: 20 maio 2023.

FURTADO, C.; FURTADO, R. F. D'A. (org.). **Ensaios sobre cultura e o Ministério da Cultura**. Rio de Janeiro: Contraponto, 2012.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2005.

FERNANDES, M. M. Dança escolar: sua contribuição no processo ensino-aprendizagem. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 14, n. 15, *on-line*, nov. 2009. Disponível em: https://efdeportes.com/efd135/danca-escolar-no-processo-ensino-aprendizagem.htm. Acesso em: 20 maio 2023.

LIMA, M. S. *et al*. A contribuição da dança para o desenvolvimento psicomotor na Educação Infantil. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 17, n. 175, *on-line*, dez. 2012. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd175/danca-para-o-desenvolvimento-psicomotor.htm. Acesso em: 20 maio 2023.

OLIVEIRA, A. L. Mulheres caboclas na Guerra do Contestado. **Culture and identity of contemporary Brazil**, Florianópolis, 25 jun. 2020. Disponível em: https://idents.paginas.ufsc.br/2020/06/25/caboclo-women-in-the-contested-war/?lang=pb. Acesso em: 28 fev. 2023.

VASCONCELLOS, A. S. **Chica Pelega**: a guerreira de Taquaruçu. Florianópolis: Insular, 2008.

VERDERI, E. B. **Dança na escola**: uma abordagem pedagógica. São Paulo: Phorte, 2009.

NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REGIÃO NORTE DE JOINVILLE-SC

Eduarda Eugenia Dias de Jesus [1]
Universidade da Região de Joinville (Univille)

Gabriel Andrzeyvski da Costa [2]
Universidade da Região de Joinville (Univille)

Fabricio Faitarone Brasilino [3]
Universidade da Região de Joinville (Univille)

Pedro Jorge Cortes Morales [4]
Universidade da Região de Joinville (Univille)

INTRODUÇÃO

Frequentemente, relata-se que os universitários estão cada vez mais com problemas comuns de saúde mental, como estresse, depressão e ansiedade (XU *et al*., 2021). A situação da pandemia de covid-19 mostrou que a saúde mental desses acadêmicos tem sido uma preocupação crescente, o que, consequentemente, interfere na motivação do sujeito (SON *et al*., 2020).

A motivação de qualquer indivíduo é movida pelas suas necessidades psicológicas básicas (NPB). O conceito de "necessidade" refere-se a desejos ou preferências. Em outros contextos, no

[1] *Graduanda de Educação Física. E-mail para contato: eduardaeugenia3@gmai.com*

[2] *Graduando de Educação Física. E-mail para contato: gabriel.andrzeyvski@univille.br*

[3] *Doutorando e docente de Educação Física. CREF 006327G/SC. E-mail para contato: fabricio-faitorene@univille.br*

[4] *Doutor e docente de Educação Física. CREF 000533-G/SC. E-mail para contato: pedromorall@gmail.com*

entanto, esse termo refere-se ao que é essencial ou necessário para o bem-estar e o funcionamento saudável. Nesse caso, é prudente supor que a satisfação é necessária para o funcionamento humano saudável em todos os indivíduos e culturas (CHEN *et al*., 2015). Segundo Deci e Ryan (2008), essas necessidades nascem com o indivíduo, refletindo a capacidade de regular as suas próprias escolhas e tomar iniciativas (autonomia), de interagir com uma tarefa, sentindo confiança em realizá-la (competência), além de integrar-se, sentindo-se parte de um determinado grupo (relacionamento). Diz-se que a satisfação dessas NPB é universalmente essencial para o desenvolvimento humano, que contribui para a saúde e o bem-estar psicológico.

Chen *et al*. (2015) reforçam: além de medir a satisfação das NPB, é possível que, durante a Graduação, os acadêmicos revertam, frustrantemente, esse sentimento. Para tal, é recomendado investigar e fomentar as necessidades básicas de motivação, especialmente a competência a fim de apoiar a resiliência e o bem-estar durante esse período da universidade (NEUFELD; MALIN, 2019).

O estudo de Cantú-Berrueto *et al*. (2016), feito no México, mostrou que os jogadores universitários se sentem satisfeitos com a equipe (relacionamento), são responsáveis pelas próprias ações (autonomia) e se sentem bem ao cumprir a tarefa (competência).

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

Para os acadêmicos do curso de Educação Física (Acef), é necessário investigar as NPB. A satisfação ou a frustração dentro de uma sala de aula é um ponto que precisa ser levado em consideração, pois a falta de motivação intrínseca pode causar desapontamento e descontentamento do universitário com aquilo que precisa ser estudado. Analisar os fatores referente às NPBs é imprescin-

dível para que esses alunos possam se formar e atuar com maior contentamento.

Para tal, diante dessa situação exposta, o presente estudo tem como finalidade investigar as NPBs acerca da satisfação e da frustração dos Acef de uma universidade da região norte de Joinville-SC.

METODOLOGIA

Para esta pesquisa, foram utilizados como modelo de investigação os métodos descritivo e transversal, apoiados por uma revisão conceitual a partir de leituras de artigos científicos dentro da temática de estudo.

Participaram do estudo 106 acadêmicos que cursam Graduação em Educação Física na Universidade da Região de Joinville (Univille), onde todos os alunos foram convidados a participar do estudo.

Utilizou-se o questionário de validade de Chen *et al*. (2015) para o instrumento de pesquisa, com 24 questões fechadas, utilizando o modelo de escala Likert para mensuração das respostas. Logo, o participante poderia responder optando por: [1] concordo plenamente, [2] concordo, [3] não concordo nem discordo, [4] discordo e [5] discordo totalmente, de acordo com o que mais correspondesse ao seu grau de concordância ou discordância em relação à questão apresentada.

O questionário abordou as NPBs, referentes à Satisfação (S) e à Frustração (F), sendo organizado em 3 categorias: Autonomia (S – questões de 1 a 4; F – questões de 5 a 8), Relacionamento (S – questões de 9 a 12; F – questões de 13 a 16) e Competência (S – questões de 17 a 20; F – questões de 21 a 24). Para caracterizar a amostra, foram questionados: gênero, idade (anos), peso corporal (kg), estatura (m) para chegar ao valor do IMC (kg/m²), fase do curso e turno que estuda.

Como veículo de distribuição, o questionário foi entregue em uma folha A4 para cada acadêmico, dentro da sala de aula. Na folha, constavam a caracterização da amostra e as 24 questões propostas. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) também foi entregue, sendo necessário para consentir a participação. O instrumento tinha aproximadamente 15 minutos para a sua conclusão e era de rápida leitura e fácil compreensão.

Foram utilizados os dados dos questionários preenchidos adequadamente pelos Acef. Logo, foram excluídos da amostra os participantes que não responderam ao questionário completamente.

As informações coletadas sobre a caracterização foram analisadas por meio da estatística descritiva (média, mediana e desvio-padrão) e frequência, sendo organizadas e dispostas em uma planilha do *software* Microsoft Excel. Posteriormente, o tratamento estatístico foi realizado por intermédio do programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 16.0. Os dados não apresentaram normalidade quando testados no teste de Shapiro-Wilks, optando-se por uma testagem não paramétrica. O teste de correlação utilizado foi o de Spearman, e os valores de $p<0,05$ foram considerados significativos.

Este estudo teve parceria com o programa de extensão Centro de Atividades Físicas (CAF) da Univille, que visa avaliar todos os tipos de população, inclusive os Acef. Para tal, tem-se o consentimento do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Univille, sob Parecer nº 5.161.461.

RESULTADOS

Participaram 106 Acef da Univille, contudo, 6 (5,6%) não responderam completamente o questionário. Nesse caso, a amostra efetiva apresentou um total de 100 acadêmicos, sendo 54% do gênero masculino e 46% do gênero feminino. Desses Acef, 29% estavam no

4º ano e no 5º semestre; 24% no 10º semestre; 11% do 1º semestre; e 6% do 3º semestre. Ressalta-se que um sujeito não respondeu a fase do curso em que se encontra (1% da amostra).

Conforme a Tabela 1, é possível observar os valores das variáveis: idade, estatura, peso total e IMC dos Acef, analisando, também, a separação dos gêneros.

TABELA 1 – CARACTERIZAÇÃO DOS ACEF

Amostra	Variáveis	X	DP	Med
Geral	Idade (anos)	21,83	2,53	21,5
	Estatura (m)	1,71	0,1	1,72
	Peso corporal (kg)	71,73	15,76	68
	IMC (kg/m²)	23,39	4,83	23,05
Masculino	Idade (anos)	22	2,96	21,5
	Estatura (m)	1,77	0,08	1,78
	Peso corporal (kg)	77,7	15,8	75
	IMC (kg/m²)	23,61	5,13	23,2
Feminino	Idade (anos)	21,63	1,92	21,5
	Estatura (m)	1,64	0,07	1,64
	Peso corporal (kg)	64,71	12,61	63,5
	IMC (kg/m²)	23,15	4,48	22,92

Fonte: Elaborada pelos autores (2023). X: média, DP: desvio-padrão, Med.: mediana. IMC: índice de massa corporal.

No Quadro 1 a seguir, encontram-se as respostas dos gêneros masculino e feminino por meio da frequência (%).

QUADRO 1 – RESPOSTAS DOS ACEF EM PORCENTAGEM, SEPARADAS POR GÊNERO

Questões	Masculino					Feminino				
	1 – %	2 – %	3 – %	4 – %	5 – %	1 – %	2 – %	3 – %	4 – %	5 – %
1	19	61	16	2	0	22	54	20	4	0
2	30	52	13	2	2	24	48	20	9	0
3	30	52	14	2	0	24	54	17	4	0
4	28	54	11	6	0	15	37	37	7	4
5	2	9	38	31	13	4	17	41	33	4
6	2	26	20	35	13	2	22	22	43	11
7	2	28	19	30	19	7	28	17	46	2
8	0	11	25	37	22	7	9	26	43	15

Questões	Masculino					Feminino				
	1 – %	2 – %	3 – %	4 – %	5 – %	1 – %	2 – %	3 – %	4 – %	5 – %
9	44	33	16	4	0	20	43	26	7	4
10	41	50	3	6	0	15	57	22	7	0
11	20	59	11	6	2	13	52	17	17	0
12	19	48	25	4	0	9	52	24	15	0
13	0	9	16	46	26	2	9	24	52	13
14	0	2	13	48	35	0	11	22	50	17
15	0	2	17	46	31	0	17	13	50	17
16	0	6	14	48	30	4	4	24	50	17
17	37	52	5	4	2	13	57	17	11	2
18	39	52	2	6	2	13	57	20	9	2
19	37	56	2	2	4	11	57	26	7	0
20	26	52	13	6	2	4	54	35	2	4
21	6	19	16	43	15	7	28	33	26	7
22	6	20	20	46	4	4	28	13	46	9
23	9	15	17	37	19	13	28	17	30	11
24	2	17	8	37	35	20	9	15	43	13

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

No Quadro 2, encontram-se as respostas dos turnos matutino e noturno por meio da frequência (%).

QUADRO 2 – RESPOSTAS DOS ACEF EM PORCENTAGEM, SEPARADOS POR TURNOS

Questões	Matutino					Noturno				
	1 – %	2 – %	3 – %	4 – %	5 – %	1 – %	2 – %	3 – %	4 – %	5 – %
1	14	64	22	0	0	23	55	17	5	0
2	25	56	17	3	0	28	45	19	6	2
3	25	56	17	3	0	28	52	17	2	0
4	22	50	25	3	0	22	44	23	8	3
5	0	19	28	42	11	5	9	52	27	8
6	0	31	11	50	8	3	20	30	33	14
7	6	31	19	31	14	3	27	20	41	9
8	0	11	28	50	11	5	9	28	34	23
9	19	50	25	6	0	41	31	20	5	3
10	22	56	19	3	0	33	52	8	8	0
11	14	53	19	11	3	19	58	13	11	0
12	14	47	33	6	0	14	52	23	11	0
13	3	8	25	44	19	0	9	19	52	20
14	0	6	17	53	25	0	6	19	47	28
15	0	11	22	53	14	0	8	14	45	33
16	3	6	22	53	17	2	5	19	47	28

Questões	Matutino					Noturno				
	1 – %	2 – %	3 – %	4 – %	5 – %	1 – %	2 – %	3 – %	4 – %	5 – %
17	22	58	11	6	3	28	52	11	8	2
18	22	56	11	8	3	30	53	9	3	2
19	22	58	11	6	3	27	55	14	3	2
20	11	50	31	3	6	19	55	20	5	2
21	6	25	17	39	14	6	22	30	33	9
22	6	28	17	47	3	5	22	20	45	8
23	14	22	11	33	19	9	20	23	34	13
24	8	17	8	39	28	11	11	14	41	23

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

O Quadro 3 apresenta a classificação referente à correlação entre as questões, sendo analisada em amostra geral e por separação entre gêneros e turnos.

QUADRO 3 – CORRELAÇÃO ENTRE AS QUESTÕES

Amostra*	Categoria (F ou S)	Questões	r**
Geral	Relação (S)	9 e 10	0,761
	Relação (F)	15 e 16	0,706
Feminino	Relação (F)	14 e 15	0,747
	Competência (F)	22 e 24	0,764
Masculino	Competência (S)	18 e 20	0,748
Matutino	Competência (S)	18 e 19	0,817
Noturno	Autonomia (F)	7 e 8	0,751

Fonte: Elaborado pelos autores (2023). *Diferença significativa com valor p<0,05. **Correlação forte.

É possível observar que, para a amostra geral, foram encontradas correlações para as questões referentes ao relacionamento.

Para o sexo feminino, foi encontrada associação entre as questões referentes ao relacionamento e à competência. Já para

o sexo masculino encontrou-se correlação entre as questões de competência.

Além disso, houve correlação entre as questões de competência para o turno da manhã e as de autonomia para o turno da noite.

DISCUSSÃO

A presente pesquisa teve como eixo central investigar as NPB dos Acef da Univille para compreender as variáveis frustrantes e satisfatórias que os acadêmicos apresentam até o momento. Diante disso, foi capaz de considerar que os acadêmicos apresentam ótimas percepções dos componentes autonomia, relacionamento e competência.

A satisfação sobre a autonomia refere-se à experiência de autodeterminação, à vontade plena e à vontade ao realizar uma atividade, já a frustração da autonomia envolve sentir-se controlado por meio de pressões impostas externamente ou autoimpostas (RYAN, 1995). Para tal, ao analisar a categoria autonomia, percebe-se que os Acef que estudam no período noturno não se sentem pressionados ao realizarem suas atividades cotidianas; diante isso, as atividades não demonstram ser uma obrigação para esse público (0,751).

A literatura mostra que a autonomia está associada ao bem-estar psicológico individual, à autoaceitação, ao domínio ambiental, ao propósito na vida e ao crescimento pessoal (CHARRY; GOIG; MARTÍNEZ, 2020). Todavia, é notória a indecisão dos Acef (noturno) na questão 5 (n=33/52%), que é sobre se sentir obrigado a realizar determinadas funções, sendo, nesse caso, uma sinalização para um possível risco de futuras frustrações durante o curso. A busca por estratégias para minimizar a insegurança deve ser urgente, objetivando um curso com tarefas prazerosas e que estimulem a autonomia e a confiança dos Acef.

A satisfação sobre o relacionamento refere-se à experiência de intimidade e à conexão genuína com o próximo, já a frustração de relacionamento envolve a experiência de exclusão e solidão relacional (RYAN, 1995). Na categoria sobre relacionamento, é apresentada uma discordância pelo gênero feminino no que se refere à frieza e ao distanciamento das pessoas que são importantes. Nesse caso, as mulheres passam tempo com pessoas que têm sentimentos recíprocos (0,747). O relacionamento faz com que elas se sintam importantes, conectadas e cuidadas pelos outros à sua volta em vez de se sentirem isoladas e desconectadas (WANG *et al.*, 2020). Ao analisar os dados gerais, foi possível notar que os Acef concordam que estão perto de pessoas que se importam com eles, sentindo-se conectados (0,761). Igualmente, os acadêmicos discordam sobre ter impressões de que as pessoas não gostam deles, cujos relacionamentos não são superficiais (0,706).

A satisfação sobre a competência envolve se sentir capaz de alcançar os resultados desejados, já a frustração da competência envolve sentimentos de fracasso e dúvidas sobre a própria eficácia (RYAN, 1995). Nessa categoria, o gênero feminino discorda sobre o sentimento de decepção com a performance estudantil, não se sentindo fracassadas devido aos erros cometidos (0,764). Contudo, notou-se que 33% delas estão indecisas sobre como desempenhar bem suas funções, aumentando as chances de frustração para a liberdade de escolha. Para essa análise, de acordo com Müller *et al.* (2021), devido às mudanças críticas impostas pela pandemia de covid-19, a competência pode ter sido afetada, bem como a regulação motivacional também pode ter sofrido alterações. O gênero masculino demonstrou completar com sucesso as tarefas difíceis, sentindo-se capaz no que faz (0,748).

O estudo de Xu *et al.* (2021) envolveu 2.375 universitários (1.110 homens e 1.265 mulheres), com idade média de 20 anos. Os resultados mostraram que a prática da atividade física foi positi-

vamente associada às três necessidades básicas. Contudo, o efeito indireto da necessidade de competência foi significativamente maior do que as necessidades de autonomia e de relacionamento. Ao analisar por período a categoria competência, é possível notar que os Acef do período matutino do presente estudo se sentem competentes para atingir os objetivos, demonstrando que se sentem capazes no que fazem (0,817). A literatura diz que a competência afeta a dependência por meio da habilidade, isto é, os acadêmicos se sentem competentes ao realizarem determinada tarefa, devido à sua aptidão para tal (LI, 2018).

Segundo Bae, Cho e Lim (2021), o esporte é uma forma de atribuir satisfação dos atletas com as NPB. Diante disso, por se tratar de Acef, hipoteticamente pode-se supor que a prática de atividade física e esporte pode ter interferido nos resultados. O estudo de Wang *et al*. (2020) investigou um total de 594 universitários que cursam Educação Física em Taiwan (280 homens e 314 mulheres), com idade média de 18 anos. Os resultados mostraram que eles teriam maior relacionamento e conexão genuína (vínculo social) com professores e colegas, e um senso de pertencimento (competência), permitindo que eles interajam efetivamente com o curso e com as pessoas envolvidas na Graduação, aproveitando as oportunidades para expressar/desenvolver suas capacidades e seus pontos fortes.

A frustração das necessidades básicas (autonomia, relacionamento e competência) pode provocar mal-estar e até psicopatologia (CHEN *et al*., 2015). Embora os resultados tenham mostrado que os Acef estão com as NPB com frequência positiva, pode-se notar que 27% (n=17) dos Acef do noturno e 31% (n=11) do matutino se sentem pressionados ao fazerem muitas coisas (autonomia), 25% (n=16) do gênero masculino e 24% (n=11) do feminino estão indecisos com relação ao grupo que pertencem, não identificando se se sentem parte ou excluídos (relacionamento). Além disso, 28% (n=10) dos

Acef matutino e 22% (n=14) do noturno se sentem decepcionados com algumas das performances (competência). Diante disso, é fundamental buscar intervenções para que esse percentual possa ser revertido.

Apoiar as necessidades de autonomia, competência e relacionamento dos universitários pode levar a ótimos resultados de motivação, o que tem uma influência importante na educação (ORSINI *et al*., 2018), e, quanto maior a satisfação, menor o sofrimento emocional, fisiológico e dinâmico (LIU; LIU; LIU, 2021).

Como limitações, entende-se que o curso de Educação Física da Univille tem mais de 100 acadêmicos e, por se tratar de um questionário no qual o número amostral é baixo, há uma extrapolação dos resultados referentes a apenas uma determinada população. No entanto, esses pontos podem ser encarados como uma oportunidade para um novo desafio de pesquisas científicas, visto que as NPB são fundamentais no meio acadêmico, visando ao pleno desenvolvimento profissional e social dos Acef.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Conclui-se que as NPB dos Acef da Univille, com algumas ressalvas, encontram-se satisfatórias. A autonomia dos Acef está com ótimas pontuações, estando eles satisfeitos durante a trajetória no curso, porém não foi concordando nem discordando sobre se sentir obrigados a fazer determinadas funções, podendo ser um risco para a frustração.

Na categoria sobre relacionamento, os Acef apresentam-se unidos, estando perto de pessoas que são importantes. Para a competência, é perceptível que, mesmo que os Acef apresentem frequência altas para satisfação, algumas acadêmicas se apresentam indecisas sobre como desempenhar bem suas funções, possibili-

tando maiores chances de aumentar a frustração quanto à liberdade de escolha.

Com os achados do presente estudo, recomenda-se a aplicabilidade de intervenções que investiguem as NPB como forma de investir a satisfação e a frustração dos estudantes. Por meio dos resultados, serão desenvolvidas estratégias para aumentar o desempenho dos Acef, assegurando uma boa atuação profissional no futuro.

REFERÊNCIAS

BAE, J. S.; CHO, E. H.; LIM, T. H. Examining the role of life skills in mediating the relationship between the basic psychological needs and subjective well-being of taekwondo student-athletes. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, London, v. 18, n. 21, p. 1-12, 2021.

CANTÚ-BERRUETO, A. *et al*. Estilo interpersonal del entrenador, necesidades psicológicas básicas y motivación: un estudio en futbolistas universitarios mexicanos. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, Las Palmas de Gran Canaria, v. 11, n. 2, p. 263-270, 2016.

CHARRY, C.; GOIG, R.; MARTÍNEZ, I. Psychological well-being and youth autonomy: comparative analysis of Spain and Colombia. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 11, p. 1-11, 2020.

CHEN, B. *et al*. Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. **Motivation and Emotion**, Liverpool [?], v. 39, n. 2, p. 216-236, 2015.

DECI, E.; RYAN, R. Facilitating optimal motivation and psychological well being across life's domains. **Canadian Psychology**, Toronto, v. 49, n. 1, p. 14-23, 2008.

LI, M. The influence of psychological needs and exercise motivation on exercise dependence among Chinese college students. **The Psychiatric Quarterly**, Amsterdam [?], v. 89, n. 4, p. 983-990, 2018.

LIU, Y.; LIU, H.; LIU, Z. The relationship of self-presentation, psychological needs, and exercise dependence in college students with overweight. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 11, p. 1-12, 2021.

MÜLLER, F. H. *et al*. University students' basic psychological needs, motivation, and vitality before and during covid-19: a self-determination theory approach. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 12, p. 1-14, 2021.

NEUFELD, A.; MALIN, G. Exploring the relationship between medical student basic psychological need satisfaction, resilience, and well-being: a quantitative study. **BMC Medical Education**, London, v. 19, n. 1, p. 405, 2019.

ORSINI, C. *et al*. Learning climate and feedback as predictors of dental students' self-determined motivation: the mediating role of basic psychological needs satisfaction. **European Journal of Dental Education**, Dublin, v. 22, n. 2, p. 228-236, 2018.

RYAN, R. M. Psychological needs and the facilitation of integrative processes. **Journal of Personality**, Farmington, v. 63, n. 3, p. 397-427, 1995.

SON, C. *et al*. Effects of covid-19 on college students' mental health in the United States: interview survey study. **Journal of Medical Internet Research**, Toronto, v. 22, n. 9, p. 1-15, 2020.

WANG, F. J. *et al*. Temporal precedence of physical literacy and basic psychological needs satisfaction: a cross-lagged longitudinal analysis of university students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 17, n. 12, p. 1-12, 2020.

XU, S. *et al*. Physical activity and resilience among college students: the mediating effects of basic psychological needs. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Jackson [?], v. 18, n. 7, p. 1-11, 2021.

PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES AGRICULTORAS: UM ESTUDO DE CASO NA COMUNIDADE DE SALTO VELOSO-SC

Kauana Maurina [1]
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc – Videira)

Ederlei Aparecida Zago [2]
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc – Videira)

INTRODUÇÃO

Manter ou melhorar a qualidade de vida e o bem-estar é um objetivo universal ao longo da vida. O termo qualidade de vida (QV) tem sido usado de várias maneiras para caracterizar a vida diária, sendo uma expressão crucial do bem-estar individual e um objetivo valioso para as sociedades. É um conceito multidimensional, afetado de forma complexa pela saúde física, psicológica, visões pessoais, relações sociais e ambientais de uma pessoa (MARCACINE *et al*., 2019).

Qualidade de vida é um conceito semelhante ao de bem-estar e é uma função das condições de vida das pessoas, além de uma dimensão econômica, incluindo as relações sociais, a saúde e a sustentabilidade do meio ambiente do qual dependem. Alguns autores consideram a QV, de fato, vida em termos de bem-estar, outros defendem que é uma expressão de uma capacidade de florescer, baseada na capacidade de as pessoas perseguirem seus próprios objetivos (VASCONCELOS *et al*., 2020).

[1] Graduanda no curso de Bacharelado em Educação Física. E-mail para contato: kmaurina2015@gmail.com

[2] Professora orientadora. CREF 000046-G/SC. E-mail para contato: ederlei.zago@unoesc.edu.br

Outras contribuições destacam a importância de avaliar tanto a quantidade de fatores objetivos quanto subjetivos no que tange à QV. Portanto, mesmo em estudos recentes, permanecem em aberto as questões sobre quais dimensões devem ser levadas em consideração e qual método utilizar para desenvolver uma medida mais ampla e estatisticamente representativa da QV e do progresso das sociedades (ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES, 2012).

As mulheres rurais nos países em desenvolvimento representam cerca de 43% da força de trabalho e produzem a maior parte de seus alimentos em condições particularmente adversas. A maioria delas sofre discriminação e violência, não tem direito à educação ou à saúde nem voz nas escolhas políticas que as afetam e sua taxa de mortalidade é muito alta (SCHWENGBER *et al*., 2013).

Para Rocha e Brandão (2013, p. 21), sobretudo no Brasil, "Há fortes indícios de que o alto nível de inobservância de itens básicos das normas de saúde e segurança é a regra em nosso mercado de trabalho". Tal fato leva a pensar que o desrespeito às normas da maioria das empresas tende a aumentar o nível de risco de insegurança das mulheres rurais.

Essas trabalhadoras estão desproporcionalmente expostas à insegurança de renda, pois o emprego é tipicamente casual, sazonal e mal remunerado (MAGALHÃES *et al*., 2022). Compreende-se, assim, que muitas áreas rurais enfrentam desafios significativos há muito tempo.

Diante de tal contextualização e considerando a grande relevância da temática na atualidade, para este estudo levantou-se o seguinte problema de pesquisa: qual é a percepção de qualidade de vida de mulheres que residem na comunidade de Salto Veloso-SC?

As hipóteses propostas foram:

- H1: a percepção de QV das mulheres agricultoras é regular;
- H2: a percepção de QV das mulheres agricultoras é

satisfatória.

Portanto, justifica-se este estudo pela sua importância no meio acadêmico, visto que se trata de informações fundamentais que auxiliarão tanto na prática do Profissional de Educação Física (PEF) quanto poderão servir de base para futuras pesquisas.

OBJETIVOS

A qualidade de vida tem sido uma expressão muito usada na atualidade, visto que envolve múltiplos fatores e aspectos da vida humana. São necessários novos estudos que identifiquem fatores pessoais, ambientais e socioculturais que visem contribuir com a saúde da população (FERREIRA *et al*., 2015).

A promoção da QV excede os limites da responsabilidade pessoal e deve ser vista como um empreendimento de caráter sociocultural. A QV no trabalho não tem uma única conceituação definida, e sua implantação pode tornar-se complicada dependendo de como é aplicada, pois as características individuais e organizacionais são fatores determinantes para o sucesso ou o insucesso dela (MARCACINE *et al*., 2019).

Nesse sentido, compreender e abordar as barreiras que impedem uma maior participação feminina da zona rural na atividade física (AF) é complexo, visto que, apesar da crescente presença das mulheres rurais na área social, sua participação em atividades de lazer e esporte são limitadas por diversos fatores (SCHWENGBER *et al*., 2013).

No Brasil, embora uma porcentagem alta de mulheres participe de programas esportivos, existem disparidades nas comunidades rurais. Assim, há uma lacuna na compreensão dos fatores relacionados à participação de mulheres trabalhadoras envolvidas com práticas corporais e isso se deve à questão da classe social (GONZÁLEZ, 2010).

Considerando essas questões, o presente estudo tem como objetivos apresentar os resultados de uma pesquisa abrangente realizada com mulheres agricultoras que residem no município de Salto Veloso e identificar os fatores que afetam ou contribuem para a QV das participantes. Este texto contribui para o debate que se desenvolve sobre o tema, focando a atenção na percepção da QV de mulheres no meio rural, além de avaliar o nível de participação em AF entre as participantes.

Os objetivos específicos deste estudo são identificar os perfis socioeconômico e demográfico das moradoras de Salto Veloso, assim como verificar a percepção de saúde das mulheres que residem nessa comunidade.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

Para analisar e sintetizar as informações sobre aspectos relacionados à QV, ao trabalho e à saúde entre as trabalhadoras rurais do município de Salto Veloso, este texto foi caracterizado no método de pesquisa descritiva e utilizado o estudo de caso. Para tanto, foram utilizados questionários, como o adaptado para a avaliação dos aspectos socioeconômicos e demográficos, e, para avaliação da percepção de QV das mulheres no trabalho, foi utilizado o QWLQ-bref.

O instrumento de coleta de dados QWLQ-bref é um questionário autoaplicável, composto por 20 itens, para avaliar os quatro grandes domínios de QV. A população de estudo constituiu-se de 20 mulheres que residem na comunidade de Salto Veloso e todas foram informadas sobre os objetivos da pesquisa, tendo a participação totalmente voluntária.

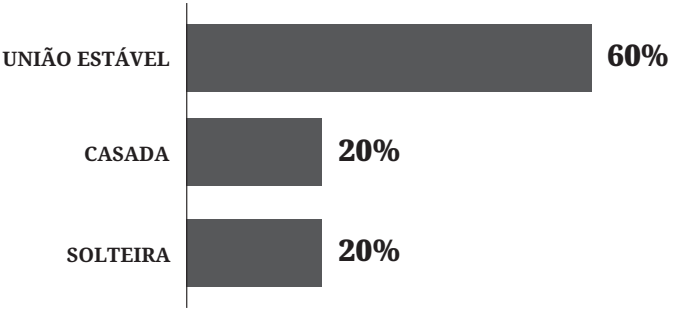
Como critérios de inclusão, foram consideradas mulheres agricultoras que residem na comunidade rural do município citado e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

(TCLE). Os critérios de exclusão levaram em consideração: idade inferior a 18 anos, demências, afasia motora ou sensitiva, residentes da zona urbana ou aquelas participantes com qualquer tipo de condição que as impediram de responder à pesquisa.

O levantamento dos dados foi realizado de forma descritiva, com representação dos dados em tabelas, com a utilização do *software* Microsoft Excel. No estudo, foram analisados fatores que levem em consideração domínios de QV, como bem-estar no trabalho, satisfação com a vida, autoavaliação de saúde e os domínios específicos que compõem QV, incluindo prática de exercícios físicos, domínio social, cultural e mental.

A área de pesquisa selecionada para coleta de dados foi a comunidade da zona rural de Salto Veloso, em que foram analisados primeiramente os aspectos sociodemográficos e econômicos das participantes utilizando a adaptação do questionário de perfil socioeconômico de demográfico no trabalho. A coleta de dados realizada com as 20 participantes demonstrou que a faixa etária de idade varia entre 20 e 62 anos, com estado civil da maioria na união estável (Gráfico 1). Um percentual de 40% das mulheres agricultoras tem de 2 a 4 filhos e trabalha na agricultura há mais de 10 anos.

GRÁFICO 1 – ESTADO CIVIL DAS PARTICIPANTES



Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Verificou-se a diversidade da agricultura familiar no município de Salto Veloso: essa comunidade conta com os setores de agricultura e agronegócio em plena expansão, sendo sólidos, desenvolvidos e diversificados, e a principal atividade econômica vem do meio rural, sendo que o agro responde por 60% de todo o movimento econômico municipal.

A zona rural é rica em recursos naturais adequados ao desenvolvimento agrícola e rural. A agricultura se constitui como uma atividade muito importante de Salto Veloso, e o aumento dessa produtividade tem sido, portanto, essencial para alcançar a redução da pobreza na região, e o crescimento nesse setor tem sido também a força motriz da transformação estrutural.

Foi possível analisar brevemente os problemas e as perspectivas da organização das trabalhadoras rurais, constatando que elas têm ocupado um lugar de extrema importância nessa área. As mulheres rurais de Salto Veloso desempenham muitos papéis na agricultura familiar, sendo agricultoras e trabalhadoras agrícolas, além de contribuírem para os sistemas alimentares locais, para o planejamento/gerenciamento de negócios agrícolas e muito mais.

Tendo em vista todos esses aspectos, adotando um método de pesquisa qualitativa, foi possível analisar aspectos concernentes ao grau de estudo das participantes, momento em que foi possível medir o peso da escolaridade.

A partir desses dados, constatou-se que os níveis de educação entre as mulheres rurais participantes da pesquisa é preocupante, visto que o maior percentual está no nível de escolaridade Ensino Fundamental incompleto. Em outras palavras, o papel, o *status*, o conhecimento e a educação das mulheres rurais são facetas fundamentalmente importantes do desenvolvimento e, muitas vezes, um fator decisivo no sucesso ou no fracasso da mulher trabalhadora da zona rural.

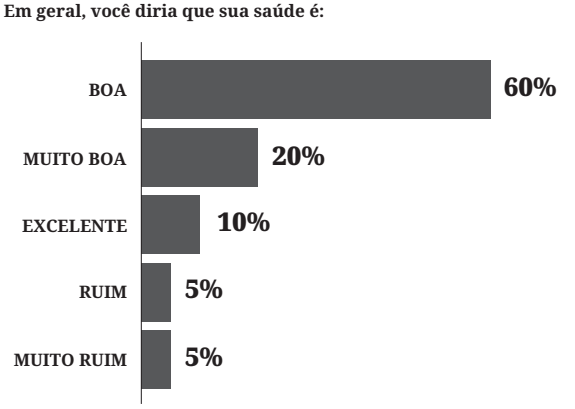
Isso fez refletir sobre a avaliação da QV entre as mulheres

rurais, constatando que a má qualidade de vida pode estar associada ao fracasso acadêmico. A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu QV como "[...] a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores em que vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (OMS, 1998, p. 1).

No entanto, constatou-se que a escolaridade não afeta a QV das mulheres rurais, mas aquelas com baixos níveis de escolaridade relataram sofrer com a desigualdade que se reflete no trabalho. Nesse sentido, são necessários sistemas de ensino eficientes nessas áreas que visem à participação das mulheres na educação.

Continuando com a coleta de dados, foi utilizado o questionário de avaliação da QV no trabalho (QWLQ-bref), em que foi perguntado às participantes sobre o nível de saúde (Gráfico 2).

GRÁFICO 2 – NÍVEL DE SAÚDE DAS PARTICIPANTES



Fonte: Elaborado pelas autoras (2022).

Constatou-se que a maioria das participantes (60%) relatou ter uma saúde boa, tendo em vista a QV no trabalho. Tal dado leva a refletir que os processos de trabalho são um dos principais deter-

minantes da saúde e da doença. Saúde, doença, trabalho, produção e meio ambiente são fatores indissociáveis, já o direito à vida e ao trabalho justo e digno é sinônimo de QV e saúde.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2016) estima que ocorram anualmente 160 milhões de novos casos de doenças relacionadas ao trabalho, situação que caracteriza uma pandemia oculta, principalmente no caso de distúrbios musculoesqueléticos e mentais, estresse, ansiedade e depressão. Essas condições também afetam os trabalhadores rurais.

Os perigos evidenciados incluem acidentes envolvendo animais, sobrecarga de trabalho, exposição a pesticidas, vírus, bactérias e produtos químicos, entre outros. Os resultados apontam para a necessidade de implementação de ações contempladas nas políticas públicas de prevenção, promoção e recuperação da saúde, com especial enfoque na segurança e na saúde no trabalho na zona rural.

Outra questão discutida na pesquisa diz respeito à satisfação com a QV no trabalho, em que foi verificado o seu nível de satisfação (Gráfico 3):

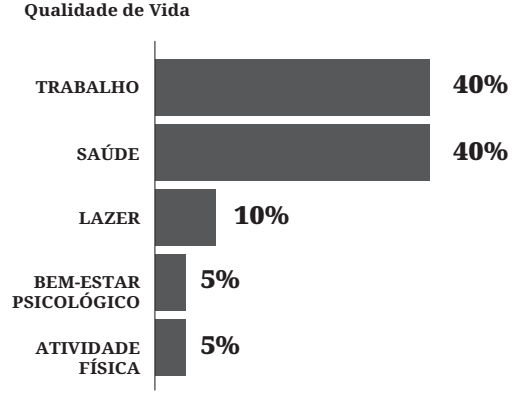
GRÁFICO 3 – NÍVEL DE SATISFAÇÃO DA QV NO TRABALHO DAS PARTICIPANTES

Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

A partir dos dados colhidos, consta-se que quase metade (40%) das participantes escolheu como a melhor resposta ter um nível médio de satisfação no trabalho. Foi possível refletir que as trabalhadoras rurais são pessoas com estilo de vida simples, com habilidades de resistência e desde tempos remotos seu cotidiano está associado à produção agrícola. Sua reconhecida experiência nesse campo deve-se, em grande parte, ao contato com o trabalho agrícola desde a infância.

Quando questionadas sobre a percepção de sua QV, a maioria relatou que, apesar das limitações concernentes ao seu trabalho na agricultura, à saúde, ao lazer e ao bem-estar psicológico, os níveis de energia e satisfação com o trabalho têm sido altos, no entanto o lazer, a atividade física e o bem-estar psicológico foram verificados como um percentual baixo (Gráfico 4):

GRÁFICO 4 – NÍVEL DE SATISFAÇÃO DA QV DAS PARTICIPANTES



Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Sobre a QV das trabalhadoras rurais associadas à sua participação em AF, constatou-se que a maioria delas tem um nível de participação limitada (5%). Poucas mulheres e pessoas dessa área

rural participam de intervenções de vida saudável, devido à distância entre as trabalhadoras de locais como academias e à falta de programas que envolvam AF. Além do mais, as mulheres da zona rural têm acesso inadequado a especialistas em AF e/ou a instalações de exercícios, o que limita a capacidade de permanecerem suficientemente ativas.

Por outro lado, quando questionadas, algumas enfatizaram que existe um incentivo do Estado direcionado às mulheres rurais que trabalham na agricultura familiar, visto que houve progresso em metas, como aumentar o número de residentes da zona rural com cobertura de saúde, oportunidades de participação em programas de atividade física que envolvam passeios a cavalo, trilhas e caminhadas.

Além disso, o Estado incentiva em aspectos relacionados a alimentos saudáveis e mudanças ambientais para promover a saúde e o bem-estar das moradoras. Contudo, as mulheres rurais participantes da pesquisa reconhecem a prática de AF como um benefício para a melhoria da QV.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados gerados neste estudo permitiram analisar a importância das trabalhadoras rurais de Salto Veloso e sua percepção sobre a QV, constatando que a agricultura pode ser um importante motor de crescimento e redução da pobreza. No entanto, em alguns lugares, o setor apresenta um baixo desempenho, em parte porque as mulheres, que muitas vezes são um recurso crucial na agricultura e na economia rural, enfrentam constrangimentos que reduzem a sua produtividade.

No município analisado, a contribuição feminina na agricultura familiar é significativa, mas foi impossível verificar empirica-

mente a sua parcela de contribuição para o setor. Outra descoberta importante deste estudo foi que o nível de saúde tem relação direta com a QV das trabalhadoras, pois, na pesquisa, constatou-se que a maioria das participantes (60%) relatou ter uma saúde boa, tendo em vista a QV no trabalho.

Os estudos sobre QV vêm despertando a atenção de pesquisadores para diversos aspectos da saúde da população, porém, quando se trata da população rural, a literatura científica, principalmente no Brasil, apresenta lacunas significativas sobre a inter-relação entre QV e condições de vida, saúde e, principalmente, com os contextos de trabalho dos trabalhadores rurais do sexo masculino e feminino (OMS, 2012).

Rocha e Brandão (2013) explicam que as condições de emprego, ocupação e posição na hierarquia do local de trabalho afetam a saúde, visto que pessoas que trabalham sob estresse ou com condições de trabalho precárias tendem a fumar mais, fazer menos exercícios e ter uma alimentação pouco saudável.

Ao explorar os fatores que influenciam a QV das mulheres rurais que trabalham no setor agrícola de Salto Veloso, descobriu-se que, embora estejam em sua grande maioria com idade entre 20 e 62 anos, a participação feminina no mercado de trabalho rural varia entre as regiões, mas invariavelmente elas estão mais representadas no trabalho não remunerado, sazonal e com tempo parcial. As evidências disponíveis sugerem que as mulheres rurais geralmente recebem menos do que os homens pelo mesmo trabalho, visto que, por meio da pesquisa, ficou constatado que a maioria das mulheres agrícolas recebe até dois salários mínimos.

As mulheres trabalhadoras da zona rural estão entre as populações "invisíveis" brasileiras, apesar de sua considerável contribuição para o desenvolvimento do país. A esse respeito, Magalhães *et al*. (2022) chamam a atenção para a necessidade de estudos sobre a população agrícola da zona rural em função das circunstâncias

em que os serviços de saúde e saneamento são prestados, as precárias condições de vida e as mudanças nos processos de trabalho, estilo de vida e estado de saúde.

A relação vida-doença-morte dos trabalhadores no Brasil está vinculada a processos de trabalho submetidos a determinadas circunstâncias políticas e econômicas que levaram à perda de direitos sociais e trabalhistas, assédio moral, ambientes de trabalho insalubres, jornadas de trabalho mais longas e sobrecarga de trabalho (ROCHA; BRANDÃO, 2013). Compreende-se, assim, que esse contexto torna as trabalhadoras rurais cada vez mais vulneráveis a danos psicológicos e físicos, interferindo diretamente em uma baixa QV dessa população.

Outro ponto analisado nesta pesquisa e que foi possível discutir diz respeito aos resultados relacionados aos exercícios físicos e à sua importância para uma vida ativa entre as participantes. Os resultados sugerem que a AF contribui para vários aspectos da QV, cujos benefícios sociais e emocionais são os principais motivadores e resultados para as participantes.

Portanto, as visões das participantes sobre a QV, em sua grande maioria, giram em torno de diversos fatores incluindo saúde, condições de trabalho, salário, idade e aspectos psicológicos. Tanto as respostas abertas quanto os resultados obtidos pelos questionários sugerem que a QV reflete a saúde positiva e multidimensional. A maioria das mulheres que trabalha na agricultura em Salto Veloso não tem propriedade legal da terra que usam para a agricultura e, geralmente, a terra é propriedade rural do Estado, de empresários ou de seus maridos, com a vantagem de que estes, geralmente, têm mais escolaridade do que as suas esposas.

Também ficou bastante claro que a AF contribui para todos os aspectos da QV, não apenas do físico. De fato, os benefícios sociais e emocionais podem ser os principais motivadores para as participantes da zona rural. Considerar as visões subjetivas das partici-

pantes diz que o significado das contribuições de QV e AF varia entre pessoas e contextos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Por meio desta pesquisa, foi possível analisar diferentes aspectos da importância da promoção da QV entre trabalhadoras rurais. Neste estudo, verificou-se o nível de satisfação das trabalhadoras rurais com as funções desempenhadas, como local de trabalho, remuneração, relacionamento com a equipe, entre outros. Concluiu-se que a melhoria da QV das participantes não pode ser medida com base em um único estudo, pois é um assunto complexo que envolve vários fatores.

Isso se deve ao fato de que nem sempre é possível estar completamente satisfeito com todos esses aspectos, mas é fundamental que as pessoas se sintam reconhecidas, motivadas e respeitadas no trabalho ou no local onde residem. É comum pensar na QV no trabalho como algo que deve ser proporcionado apenas pelo labor, no entanto os funcionários também têm uma grande responsabilidade pelo seu bem-estar dentro das organizações.

Outra questão constatada neste estudo foi que a maioria das mulheres rurais dedica a maior parte do dia ao trabalho, sendo que a agricultura familiar se tornou algo fundamental para garantir a segurança alimentar para toda a população rural de Salto Veloso. No entanto, os praticantes dessa atividade são alvo de muitos obstáculos ao seu próprio desenvolvimento, principalmente as mulheres. Salienta-se, por outro lado, que o custo de vida foi considerado satisfatório das trabalhadoras rurais investigadas, tendo impacto favorável em sua QV, visto que a vida no campo é mais barata.

Mais especificamente, os resultados sugerem que é importante direcionar programas para as mulheres que trabalham na

agricultura, visando aumentar a motivação e garantir QV. Além disso, é importante que se direcionem programas que levem em consideração a AF e que realmente contribuam para a QV dos participantes.

Promover melhor a participação sustentável na AF ao redefinir o exercício como a principal maneira pela qual os indivíduos podem melhorar a qualidade de suas vidas diárias. Em vez de focar nos resultados tradicionais da aptidão física, as ações devem visar aos resultados de QV e, especificamente, àqueles que são importantes e significativos para as participantes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. **Qualidade de vida**: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades, 2012.

FERREIRA, J. S. *et al*. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Revista Saúde e Debate**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, p. 792-801, jul./set. 2015.

GONZÁLEZ, F. J. **Bases sociais das disposições para o envolvimento em práticas de movimento corporal no tempo livre**. 2010. 574 f. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

MAGALHÃES, D. L. *et al*. Acesso à saúde e qualidade de vida na zona rural. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 3, p. 1-12, 2022.

MARCACINE, P. R. *et al*. Qualidade de vida, fatores sociodemográficos e ocupacionais de mulheres trabalhadoras. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 749-760, 2019.

OIT – ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **Riscos emergentes e novos modelos de prevenção em um mundo de trabalho em transformação**. Genebra: OIT, 2016.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Programa de saúde mental**: manual do usuário WHOQOL. Genebra: OMS, [2012].

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Promoção de saúde**: glossário. Genebra: OMS, 1998.

ROCHA, G.; BRANDÃO, A. Trabalho escravo contemporâneo no Brasil na perspectiva da atuação dos movimentos sociais. **Revista Katálysis**, Florianópolis, v. 16, n. 2, p. 196-204, jul./dez. 2013.

SCHWENGBER, M. S. V. *et al*. Mulheres rurais, cuidados de si e práticas de lazer. *In*: JORNADA DE PESQUISA, 18., 2013, Ijuí. **Ensaio**. Ijuí: Salão do Conhecimento, 2013. p. 1-3.

VASCONCELOS, L. B. *et al*. Qualidade de vida relacionada à saúde: análise dimensional do conceito. **New Trends in Qualitative Research**, Aveiro, v. 3, p. 226-238, 2020.

PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA DE CRIANÇAS QUE TREINAM KARATÊ NA REGIÃO DE JOINVILLE-SC

Djulia Luisa Cordeiro [1]
Universidade da Região de Joinville (Univille)

Eduarda Eugenia Dias de Jesus [2]
Universidade da Região de Joinville (Univille)

Pedro Jorge Cortes Morales [3]
Universidade da Região de Joinville (Univille)

INTRODUÇÃO

As artes marciais estão cada vez mais ocupando espaço como forma de atividade física. Esses diferentes tipos de lutas vão muito além de um momento de atração, uma vez que proporcionam gasto calórico, estilo de vida saudável, defesa pessoal, alívio de estresse, disciplina, melhoria da aptidão física, entre outros benefícios (TOIGO; JESUS; MORALES, 2022).

Nesse sentido, destaca-se que o karatê vem sendo uma das artes marciais mais populares e praticadas no mundo, até mesmo pelo público infantil, devido à influência na disciplina e na socialização (LIMA; COSTA; ANDRADE, 2020).

De acordo com Pinto e Matos (2016), o karatê surgiu na Antiguidade, na ilha de Okinawa, no Japão, cujo significado é "mãos vazias", pois é uma arte marcial antiga e ainda não havia armas de fogo, ou seja, esse combate desarmado utilizava a força e o peso

[1] *Graduanda do curso de Educação Física. E-mail para contato: djulialcordeiro@gmail.com*
[2] *Graduanda do curso de Educação Física. E-mail para contato: eduardaeugenia3@gmail.com*
[3] *Doutor e docente do curso de Educação Física. CREF 00533-G/SC. E-mail para contato: pedromorall@gmail.com*

do próprio corpo como arma para dominar o oponente, sendo uma luta baseada em técnicas de autodefesa, com a utilização principalmente das mãos e dos pés (FROSI; MAZO, 2011; GOMES JR., 2021). Além disso, essa arte marcial é muito conhecida por trabalhar o caráter do indivíduo, com treinos intensos e disciplina da mente e do corpo (ROSA; RODRIGUES; FREITAS, 2009).

Pode-se compreender que o karatê é uma arte marcial que requer muito foco e muita disciplina nos treinos. Dessa forma, é possível refletir que os praticantes podem ter uma boa aptidão física (RIBAS *et al*., 2018). Em 1971, nos Estados Unidos, a expressão "aptidão física" foi utilizada para descrever a capacidade que um sujeito pode exercer uma ação com vigor e energia, sem fadigar ao extremo (FERREIRA; ARAÚJO, 2019). Assim, para Guedes e Guedes (1995), a aptidão física é uma condição na qual a pessoa apresenta um bom desempenho físico, mesmo quando está submetida a esforços físicos.

Logo, além da aptidão física, o karatê pode ser um forte aliado para o controle da composição corporal, sendo possível calcular o índice de massa corporal (IMC) e o índice de adiposidade corporal (IAC). Assim, quando se olha para o público infantil, tanto os familiares quanto os professores/treinadores conseguem obter um parâmetro de saúde da criança por meio da análise antropométrica, sendo uma forma de incentivar hábitos de uma vida ativa e saudável (MORALES *et al*., 2022).

OBJETIVO E JUSTIFICATIVA

Ter um olhar para o perfil da criança que pratica algum esporte é fundamental para compreender suas qualidades ou onde pode ser aprimorado, visando não somente a uma boa *performance* nos treinos e nas competições, mas, principalmente, para a saúde, uma vez que a investigação, quando bem-feita, pode contribuir sig-

nificativamente para o futuro da criança, influenciando positivamente a fase adulta.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar o perfil da aptidão física e da composição corporal das crianças que treinam karatê na região de Joinville.

METODOLOGIA

Este estudo teve como modelo a investigação de campo, exploratória e descritiva. Participaram 16 praticantes de karatê (com aulas de 60 minutos cada sessão), tendo a idade de 7 a 16 anos, matriculadas em uma academia localizada em Joinville.

Como instrumentos de pesquisa, optou-se pela coleta da composição corporal, como peso corporal (kg) e estatura (m), para chegar ao valor do IMC, e circunferência do quadril (cm), para chegar ao valor do índice de adiposidade corporal pediátrico (IACp), bem como a coleta de dados referentes à aptidão física, como flexibilidade, resistência muscular e força explosiva dos membros inferiores e superiores. Além dos dados citados, conta-se com informações como idade, cor da faixa, tempo de prática em meses e dias de semana do treino.

Foram aplicados os seguintes testes, de acordo com o que propõe o Projeto Esporte Brasil (PROESP, 2021):

• Sentar e alcançar (flexibilidade): realizado a partir de uma fita métrica fixada no solo. Com os joelhos estendidos e afastados, o aluno inclina-se lentamente e estende as mãos para frente o mais distante possível, sendo realizadas duas tentativas.

• *Sit-up* (resistência muscular localizada): obtido por meio de um cronômetro e um colchonete, no qual o aluno tem que realizar o maior número possível de abdominais em um minuto.

• Arremesso de *medicine ball* (força explosiva dos membros superiores): realizado com uma bola de 2 kg (de *medicine ball*) e

uma fita métrica, em que a criança arremessa a bola, a partir da linha do peito, o mais longe possível para frente.

• Alto horizontal (força explosiva dos membros inferiores): obtido com uma fita métrica, em que a criança precisa saltar para frente o mais longe possível.

Os testes foram aplicados em dois dias (duas sextas-feiras consecutivas) por três pesquisadores, no fim de outubro de 2022. Na primeira semana, foram coletadas a flexibilidade e a força explosiva dos membros inferiores e a composição corporal. Na última semana, foram coletados os testes de resistência muscular e força explosiva dos membros superiores.

Foram incluídos os participantes que estavam matriculados nas aulas frequentemente; optaram por participar da pesquisa; participaram de todos os testes; tinham idade entre 7 e 16 anos.

Os dados foram coletados e inseridos em uma planilha do *software* Microsoft Excel, onde foi utilizada a estatística descritiva com medidas de tendência central (média), dispersão (desvio-padrão) e frequência. Os testes e o IMC (kg/m²) foram classificados por meio da proposta do PROESP (2021). Já a classificação do IAC (%) foi utilizada como referência a tabela proposta por Bergman *et al*. (2011), que classifica o IAC: a) normal com o valor de 8 a 20; b) sobrepeso com valor de 21 a 25; c) obesidade acima de 25. Antes foi feita uma equação para determinar o IACp (%) das crianças (EL AARBAOUI *et al*., 2013).

Este estudo teve parceria com o programa de extensão Centro de Atividades Físicas (CAF) da Universidade Região de Joinville (Univille), que visa avaliar todos os tipos de população, inclusive crianças que praticam algum esporte. Para tal, tem-se o consentimento do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Univille, sob Parecer nº 5.161.461.

RESULTADOS

Os resultados mostram que participaram 16 praticantes da modalidade karatê, sendo 56,2% (n=9) meninos e 43,7% (n=7) meninas. Na Tabela 1, é possível observar a idade e os valores de IMC (kg/m²) e IAC (%) das crianças.

TABELA 1 – CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Geral (n=16)		
Variáveis	**Média**	**Desvio-padrão**
Idade (anos)	10,68	2,65
Peso (kg)	42,66	14,1
Estatura (m)	1,49	0,16
Quadril (cm)	80,21	10,81
IMC (kg/m²)	18,53	3,44
IAC (%)	18,32	5,26
Tempo de prática (meses)	40,12	27,66
Masculino (n=9)		
Variáveis	**Média**	**Desvio-padrão**
Idade (anos)	10,55	3,04
Peso (kg)	43,78	16,87
Estatura (m)	1,48	0,2
Quadril (cm)	80,61	11,8
IMC (kg/m²)	19,09	4,02
IAC (%)	19,28	6,45
Tempo de prática (meses)	43,33	32,8
Feminino (n=7)		
Variáveis	**Média**	**Desvio-padrão**
Idade (anos)	10,85	2,26
Peso (kg)	41,21	10,61
Estatura (m)	1,5	0,11
Quadril (cm)	79,71	10,3
IMC (kg/m²)	17,81	2,64
IAC (%)	17,1	3,26
Tempo de prática (meses)	36	21,07

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Ao classificar o IMC (kg/m²), foi possível observar que 68,75% (n=11) das crianças classificam-se como eutróficas, 25% (n=4) com sobrepeso e 6,25% (n=1) com obesidade. Da mesma forma para o IACp (%), 43,7% (n=7) classificam-se como normal, 37,5% (n=6) como sobrepeso e 18,7% (n=3) como obesidade.

Essas crianças treinam por semana: 81,25% (n=13) 3 vezes, 12,5% (n=2) 5 vezes e 6,25% (n=1) 4 vezes. A faixa vermelha é usada por 43,75% (n=7) das crianças, a roxa por 25% (n=4), a amarela por 18,75% (n=3), a laranja por 6,25% (n=1) e a verde por 6,25% (n=1).

Na Tabela 2, são apresentados os resultados de aptidão física das crianças das seguintes variáveis: flexibilidade, força explosiva dos membros inferiores e superiores e resistência muscular.

TABELA 2 – RESULTADOS DE APTIDÃO FÍSICA

Geral (n=16)		
Variáveis	**Média**	**Desvio-padrão**
Flexibilidade (cm)	43,31	6,32
Força MMII (m)	1,56	0,27
Força MMSS (m)	2,08	0,7
Resistência (x)	28,75	10,2
Masculino (n=9)		
Variáveis	**Média**	**Desvio-padrão**
Flexibilidade (cm)	41,22	6,41
Força MMII (m)	1,57	0,34
Força MMSS (m)	2,16	0,86
Resistência (x)	33,33	8,26
Feminino (n=7)		
Variáveis	**Média**	**Desvio-padrão**
Flexibilidade (cm)	46	5,47
Força MMII (m)	1,53	0,15
Força MMSS (m)	1,98	0,45
Resistência (x)	22,85	9,87

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Ainda nos resultados de aptidão física, foi possível observar que, ao classificar a flexibilidade, todas as crianças se classificaram como saudáveis. Entretanto, para a classificação do teste de resistência muscular, 50% (n=8) estavam na zona de saudável e os outros 50% (n=8) na zona de risco.

Para a força explosiva dos membros inferiores, foi possível notar que 37,5% (n=6) se classificaram como muito bons, 31,25% (n=5) como bons, 18,75% (n=3) como fracos e 12,5% (n=2) como excelentes.

Para a força explosiva dos membros superiores, percebeu-se que 75% (n=12) se classificaram como fracos, 18,75% (n=3) como bons e 6,25% (n=1) como muito bons.

DISCUSSÃO

Este estudo teve a finalidade de analisar o perfil da aptidão física das crianças que treinam karatê em Joinville. Ao analisar as cores das faixas das crianças, a mais usada é a vermelha (5º Kyu) e a roxa (2º Kyu). A progressão de uma faixa para outra é avaliada por um conjunto de fatores, nos quais as técnicas relacionadas são apenas um dos itens levados em consideração. A atitude, o amadurecimento, a responsabilidade, o comprometimento, entre outras qualidades são levadas em consideração, e cada aluno tem uma avaliação individualizada, de acordo com a sua evolução nos treinos (GOMES JR, 2021).

Ao classificar o IMC (kg/m²), foi possível observar que 68,75% das crianças classificam-se como eutróficas. Analisando os resultados com a literatura, foi possível observar no estudo de Striuli, Pereira e Stulbach (2010), com crianças de 7 a 15 anos e em uma academia de São Paulo, em que mais da metade da amostra avaliada apresentou excesso de peso no IMC, com média de 21 kg/m². Em comparação com o presente estudo, as crianças avaliadas estão

com o peso adequado.

Para o IACp (%), 43,76% (n=7) classificam-se como normal, com média de 20,10%. Todavia, se detalhar os resultados, é possível notar que 56,2% (n=9) não estão na faixa de normalidade, sendo importante uma investigação na alimentação das crianças como forma de controlar o IACp. Na ausência de estudos dentro da faixa etária, encontra-se o de Rossi (2021), que avaliou uma amostra feminina de alto rendimento que praticam karatê no estado de São Paulo, com idade média de 21 anos. Os resultados apresentam média de 15,8% para o IAC, sendo esses valores menores se comparados com as crianças avaliadas na presente pesquisa. Assim, mostra-se que a adiposidade corporal de um atleta de alto rendimento é muito menor equiparado com os valores de crianças iniciantes.

Para o salto horizontal, foi possível notar que 37,5% (n=6) se classificaram como muito bom e 31,25% (n=5) como bom, mostrando, assim, que a força explosiva dos membros inferiores é muito estimulada durante os treinos. O estudo de Oliveira e Bento (2020), com crianças de 6 a 12 anos, revelou que sessões de 60 minutos de karatê, realizadas 2 vezes por semana, durante 8 semanas, possibilitou melhoras significativas para as variáveis de força explosiva dos membros inferiores quando comparados com o grupo que não realizou a intervenção.

Entretanto, precisa-se ter um olhar atento para a classificação do teste de resistência muscular, no qual 50% das crianças enquadram-se na zona de risco, assim como para a força explosiva dos membros superiores, em que 75% se classificaram como fracos. Pode-se utilizar novamente o exemplo do estudo de Oliveira e Bento (2020), em que até mesmo as crianças do grupo controle, que não tinham uma rotina de treino, tiveram resultados melhores em relação ao teste de resistência muscular e de força explosiva dos membros superiores: em ambos, as crianças se classificaram como boas, reforçando ainda mais que esse é um ponto a ser traba-

lhado com os participantes do presente estudo segundo o resultado obtido.

Mesmo que todas as crianças se classificaram como saudáveis, as meninas apresentaram média de flexibilidade maior comparada com a dos meninos. Entretanto, ao analisar outras variáveis, é possível afirmar que os meninos apresentaram força e resistência maior comparadas com as das meninas. Esses resultados corroboram os achados de Fortes, Mason e Martinez (2015), nos quais ficou evidente que o gênero masculino é superior ao feminino em quase todas as valências físicas levantadas, com exceção da flexibilidade.

As limitações do estudo se apresentam no número amostral baixo, assim como o local de intervenção, determinando apenas uma academia de Joinville. Além disso, as apurações apresentadas não tiveram uma pós-análise para comparar a evolução das crianças, dificultando a extrapolação dos dados. Entretanto, esses pontos devem ser encarados como uma oportunidade para um novo desafio de pesquisa científica, visto que a análise da aptidão física de crianças se faz necessária nos tempos contemporâneos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

Diante dos resultados, foi possível analisar o perfil da aptidão física das crianças que treinam karatê em Joinville, demonstrando um resultado positivo, classificando-se como muito bom para a força explosiva dos membros inferiores e para a flexibilidade como saudáveis. No que se refere à composição corporal, foi observado que as crianças se classificaram como peso normal para IMC (kg/m^2) e IACp (%).

Entretanto, é necessário averiguar a baixa classificação de outras variáveis (resistência muscular e força explosiva dos mem-

bros superiores), visando melhorar para auxiliar durante os treinos e as competições.

Recomenda-se a aplicação desses instrumentos em diversas outras crianças que praticam e as que não praticam algum esporte, a fim de analisar e conseguir buscar estratégias eficazes para cuidar da saúde das crianças, exibindo, cientificamente, para as crianças, os familiares e os professores a necessidade de uma investigação referente à aptidão física.

REFERÊNCIAS

BERGMAN, R. N. *et al*. A better index of body adiposity. **Obesity Journal**, Rockville, v. 19, n. 5, p. 1083-1089, 2011.

EL AARBAOUI, T. *et al*. Does the body adiposity index (BAI) apply to paediatric populations? **Annals of Human Biology**, Milton Park, v. 40, n. 5, p. 451-458, 2013.

FERREIRA, S. A.; ARAÚJO, W. C. Testes de aptidão física relacionados à saúde de adultos sedentários: método de treinamento adaptado. **Diálogos em Saúde**, Cabedelo, v. 2, n. 1, p. 65-81, jan./jun. 2019.

FROSI, T. O.; MAZO, J. Z. Repensando a história do karatê contada no Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 297-312, abr./jun. 2011.

FORTES, M. S. R.; MARSON, R. A.; MARTINEZ, E. C. Comparação de desempenho físico entre homens e mulheres: revisão de literatura. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 23, n. 2, p. 54-69, 2015.

GOMES JR, J. Tudo sobre karatê: história, regras, golpes e equipamentos. **Esportelândia**, c2021. Disponível em: https://www.esportelandia.com.br/artes-marciais/tudo-sobre-karate/#:~:text=A%20hist%C3%B3ria%20do%20karat%C3%AA%20come%C3%A7ou,usavam%20somente%20o%20pr%C3%B3prio%20corpo. Acesso em: 30 jan. 2023.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

LIMA, E. M.; COSTA, I. R. R.; ANDRADE, H. P. A influência da filosofia do karatê em crianças de 6 a 11 anos na cidade de Trindade-GO. **Vita et Sanitas**, Trindade, v. 14, n. 1, p. 13-24, 2020.

MORALES, P. J. C. *et al*. Analysis of physical fitness and anthropometry of students in school Physical Education. **Education, Sport, Health and Physical Activity (ESPHA)**, Granada, v. 6, n. 1, p. 50-60, 2022.

OLIVEIRA, R. G.; BENTO, W. A. Efeitos de oito semanas de karatê sobre a aptidão física de crianças e adolescentes. **Tatame**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 1-18, 2020.

PINTO, A. L.; MATOS, G. C. G. Karatê: uma arte marcial para disciplina, distanciamento e autocontrole. **Somanlu**: Revista de Estudos Amazônicos, Manaus, v. 16, n. 2, p. 115-133, jul./dez. 2016.

PROESP – PROJETO ESPORTE BRASIL. **Seja bem-vindo ao site do PROESP**. Porto Alegre, 2021. Disponível em: https://www.ufrgs.br/proesp. Acesso em: 26 dez. 2022.

RIBAS, M. R. *et al*. Perfil antropométrico e aptidão física dos atletas de karatê shotokan. **Revista Uniandrade**, Curitiba, v. 19, n. 3, p. 125-132, 2018.

ROSA, J. P. P.; RODRIGUES, D. F.; FREITAS, P. S. A prática do karatê é para pessoas em cadeira de rodas. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 14, n. 133, *on-line*, jun. 2009. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd133/karate-para-pessoas-em-cadeira-de-rodas.htm. Acesso em: 30 jan. 2023.

ROSSI, L. O Índice Central de Adiposidade (IAC) é uma alternativa para avaliação de atletas de karatê femininas de alto rendimento durante a pandemia de covid-19? **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 10, p. 1-6, 2021.

STRIULI, A. C., PEREIRA, D. S.; STULBACH, T. E. Caracterização do perfil antropométrico de desportistas de karatê de um clube do município de São Paulo. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 15, n. 150, *on-line*, nov. 2010. Disponível em: https://efdeportes.com/efd150/caracterizacao-de-desportistas-de-karate.htm. Acesso em: 30 jan. 2023.

TOIGO, J. I. M; JESUS, E. E. D; MORALES, P. J. C. Perfil de estilo de vida dos praticantes de artes marciais. **Scientia Generalis**, Patos de Minas, v. 3, n. 2, p. 173-178, 2022.

QUALIDADE DE VIDA DE ALUNOS DE UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA DO MEIO-OESTE CATARINENSE

Luana Alves Pereira [1]
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc – Videira)

Vanessa Wegner Agostini [2]
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc – Videira)

Ederlei Aparecida Zago [3]
Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc – Videira)

INTRODUÇÃO

As crianças com transtorno de espectro autista (TEA) podem apresentar características e comportamentos atípicos distintos. O TEA é uma desordem do neurodesenvolvimento que se manifesta, geralmente, antes dos 3 anos de idade, apresentando atraso ou problemas de desenvolvimento na interação social, na linguagem, no desenvolvimento motor, ou ainda comportamentos restritivos, repetitivos e estereotipais. A atividade física é identificada como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema musculoesquelético que resulta em gasto energético, podendo ser investigada sob a ótica do lazer, ou seja, realizada no tempo livre, incluindo esportes, caminhada e exercício físico ou sob a ótica do global, que inclui, além da primeira, atividades domésticas, pendulares e ocu-

[1] Estudante do curso de Bacharelado em Educação Física. E-mail para contato: alvespereiraluana0@gmail.com

[2] Docente do curso de Bacharelado em Educação Física. E-mail para contato: vanessa.agostini@unoesc.edu.br

[3] Docente do curso de Bacharelado em Educação Física. CREF 000046/G-SC. E-mail para contato: ederlei.zago@unoesc.edu.br

pacionais (FERREIRA; DIETTRICH; PEDRO, 2015).

Já "o exercício físico é uma forma de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional" (NAHAS, 2001, p. 26).

Quando realizado em academias, o exercício físico contribui para o combate ao sedentarismo, para o fortalecimento ósseo, para a saúde cardiovascular, para a melhoria da flexibilidade, para a perda de gordura e para o aumento de massa muscular. Compreendendo os benefícios da prática de exercícios físicos, é possível amplificar o incentivo dessa prática, visando ao bem-estar das pessoas (TAVARES JUNIOR; PLANCHE, 2016).

Os treinamentos esportivos são práticas recomendadas pelos médicos e pelos especialistas em saúde, pois podem prevenir sérias doenças, problemas físicos e psicológicos, trazendo diversos benefícios para uma vida ativa e saudável (GLANER, 2003).

Dentre as principais doenças que são prevenidas com a prática constante de exercícios físicos, podem ser elencadas a redução de doenças crônicas, a perda de peso em adultos que praticam atividade aeróbica ao longo da vida e a redução do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, levando ao reconhecimento da atividade física como importante recurso para as políticas de promoção da saúde. No entanto, o baixo nível de atividade física e a inatividade física são uma preocupação mundial. Uma em cada cinco pessoas no mundo é considerada fisicamente inativa, sendo a inatividade física mais prevalente em países urbanizados e entre mulheres e idosos (SANTOS; SIMÕES, 2012).

Durante a pandemia, foi de suma relevância a prática de atividade física para amenizar os aspectos negativos referentes à inatividade física, tornando-se ainda mais relevante nesse período de distanciamento social, devido às restrições para diminuição da propagação do coronavírus, visando à melhoria do bem-estar e da

saúde mental, em consonância com ascendentes níveis de atividade física/exercício físico e na diminuição de tempo com comportamento sedentário (ELESBÃO *et al*., 2020).

Os exercícios físicos não estão somente ligados com a questão de saúde física e com a estética, mas também com a saúde psicológica, sendo que uma vida moldada pelos treinamentos esportivos e pelas atividades físicas promovem um estado de conforto, bem-estar e saúde. Por isso, é muito importante que a realização dos exercícios e dos treinamentos seja feita de maneira natural, para que a pessoa inclua as atividades físicas em sua rotina de forma a criar hábitos saudáveis (LOURENÇO *et al*., 2017).

A prática de atividade física é de grande relevância para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e, mesmo na pandemia, onde foram seguidas medidas de proteção para que não ocorresse a propagação da pandemia, como a utilização da máscara, que é um dos materiais de proteção contra a covid-19, há uma limitação na absorção de oxigênio e, dessa forma, ocasionando um desconforto fisiológico. Assim, é importante a redução do volume e da intensidade das atividades físicas (ALBERTI *et al*., 2021).

A prática de atividade física regular, além da prevenção/manutenção de doenças metabólicas, pode melhorar o bem-estar e a autoestima, contribuindo para a qualidade de vida das pessoas. Embora muito se saiba sobre os benefícios da atividade física saudável, uma grande porcentagem de pessoas não a faz regularmente como o recomendado (SILVA *et al*., 2012).

A partir do contexto abordado, foi definido como problema de pesquisa: como está a qualidade de vida relacionada à saúde dos frequentadores de uma academia de ginástica em um município do meio-oeste de Santa Catarina?

Entre as hipóteses levantadas, destacam-se:

- H1: as pessoas que buscam exercícios físicos em academia,

no seu dia a dia, apresentam uma boa ou ótima qualidade de vida;

• H2: praticantes de musculação em academia buscam melhorar a qualidade de vida, especialmente nos escores satisfação pessoal, aumento na expectativa de vida e saúde.

OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

Para ter uma boa qualidade de vida, são necessários uma postura, uma dedicação e um comprometimento com uma rotina determinada. Quando se fala na obtenção da qualidade de vida, pode-se relacioná-la diretamente com as práticas de atividades físicas, ou seja, qualquer prática de exercício é importante, sendo relevante praticar, sair do sedentarismo, criar hábitos saudáveis, não ligados somente ao treinamento, mas também com hábitos alimentares que possam contribuir com essa qualidade de vida (MARCACINE *et al.*, 2019).

Para Castellón e Pino (2003), uma pessoa saudável é aquela que apresenta um conjunto de fatores, como bem-estar físico, mental, social e material. O bem-estar físico, que adentra em outros aspectos, é totalmente ligado e relacionado ao bem-estar social. A prática de exercícios, portanto, está integralmente conectada com a relação do ser humano em sociedade e com as relações pessoais.

É muito importante conhecer os motivos e os objetivos que levam pessoas de todas as idades a iniciarem uma rotina voltada para as práticas esportivas na academia, visto que, mesmo com a correria do dia a dia, atualmente é possível observar que o número de praticantes das academias vem crescendo, sendo esse um reflexo positivo no que tange ao cuidado com a saúde física e mental. No entanto, quando se trata de escolhas e motivos para se exercitar, é necessário identificar as práticas mais adequadas às necessidades preconizadas como efeito protetor

do exercício físico para a saúde (SCHWENGBER *et al.*, 2013).

O presente estudo justifica-se pela sua relevância para a área acadêmica, servindo como base para que profissionais da área possam aprimorar seus conhecimentos mediante o perfil dos praticantes das academias. Além disso, o texto contribuirá com toda a sociedade, visto que as atividades físicas são compreendidas como sendo necessárias na busca pela qualidade de vida e pelo bem-estar.

Diante do exposto, esta pesquisa objetiva analisar a qualidade de vida de alunos de uma academia de ginástica do meio-oeste catarinense, a fim de apresentar mais dados que corroboram com a relação entre a prática de exercícios físicos e a melhoria na qualidade de vida.

Os objetivos específicos, tendo como sujeitos os alunos na academia, são: identificar o seu perfil sociodemográfico; conhecer os seus principais objetivos; e avaliar a sua percepção de qualidade de vida.

DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa quantitativa e descritiva. Como participação, foram avaliados 101 sujeitos, de forma voluntária, de ambos os sexos e que são praticantes de exercícios físicos em uma academia no município de Videira. Como critérios de inclusão, foram avaliados os alunos que estão efetivamente matriculados no devido local, maiores de 17 anos e que concordaram em participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Unoesc, sob Protocolo nº 61334022.0.0000.5367.

Como delineamento do estudo, os participantes receberam o TCLE e, em seguida, dois questionários: o primeiro deles, de

autoria própria, continha questões relacionadas ao perfil sociodemográfico, como faixa etária, gênero, raça ou cor, ocupação e quantidade de horas dormidas por dia. Também foram perguntadas questões relacionadas à rotina da prática de exercício físico na academia e informações referentes à percepção corporal.

No segundo questionário, foi utilizado o Standardized questionnaire short form health survey (SF-36), composto por 36 questões, divididas em 8 domínios: capacidade funcional; limitação por aspectos físicos; dor; estado geral de saúde; vitalidade; aspectos sociais; limitação por aspectos emocionais; e saúde mental. Essa ferramenta apresenta uma escala de 0 a 100 em cada domínio, permitindo avaliar a percepção da saúde por domínio e de forma geral, além da capacidade em realizar atividades diárias durante a sua rotina.

Para a análise dos resultados, foram utilizadas estatísticas descritivas e apresentados dados absolutos e relativos, média e desvio-padrão. Para essas avaliações, foram realizadas tabulações em planilha eletrônica pelo *software* Microsoft Excel.

Para a análise e a discussão dos dados, estes foram categorizados, *a posteriori*, em Perfil dos participantes e Análise da qualidade de vida.

PERFIL DOS PARTICIPANTES

Com relação ao perfil dos participantes, foi aplicado um questionário com 101 alunos matriculados na academia analisada e, a partir dos dados coletados, foi organizada a Tabela 1.

TABELA 1 – PERFIL DOS PRATICANTES DE UMA ACADEMIA DE GINÁSTICAS DO MEIO-OESTE CATARINENSE EM 2022

Variáveis	Sujeitos (n=101)	
	n	%
Qual é a sua faixa etária?		
Menos de 18 anos	07	6,9
Entre 18 e 25 anos	33	32,7
Entre 26 e 35 anos	46	45,5
Mais de 36 anos	15	14,9
Qual é o seu gênero?		
Feminino	47	46,5
Masculino	54	53,5
Qual é a sua raça ou cor?		
Branca	82	81,2
Parda	16	15,8
Preta	01	1,0
Amarela	02	2,0
Qual é a sua ocupação?		
Empregado	63	62,4
Desempregado	08	7,9
Autônomo	24	23,8
Assalariado	06	5,9
Quantas horas você dorme por dia?		
Menos de 4 horas	04	4,0
De 4 a 5 horas	22	21,8
De 6 a 7 horas	62	61,4
8 horas ou mais	13	12,9

Legenda: n – Frequência absoluta; % – Frequência relativa. Fonte: Elaborada pelas autoras (2023).

A partir dos dados evidenciados na Tabela 1, é possível afirmar que a amostra para esta pesquisa foi composta por pessoas em sua maioria homens (53,5%), entre 26 e 35 anos (45,5%), de cor branca (81,2%), empregados (62,4%) e que dormem de 6 a 7 horas por dia (61,4%), permitindo aferir que são indivíduos estruturados financeiramente, o que pode garantir que têm mais acesso a diversos aspectos relacionados à qualidade de vida.

Consoante os dados obtidos nesta pesquisa, Menezes (2019) chegou a valores parecidos ao realizar uma pesquisa com 41 praticantes de musculação da academia do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba (DEF-UFPB), com idades entre 18 e 65 anos (36,7±14,5 anos), sendo 21 (51,2%) homens e 20 (48,8%) mulheres. Com relação à cor da pele, declararam-se pardos (39%), brancos (31,7%) e negros (29,3%).

Já a pesquisa realizada por Toledo (2020), com 72 pessoas, abrangeu mulheres (69,4%) e homens (30,6%), entre 18 e 68 anos, solteiros (41%) e empregados (84,7%).

No que tange aos aspectos relacionados na relação dos participantes da pesquisa com a prática de exercícios físicos na academia e a percepção corporal, os dados foram organizados na Tabela 2.

TABELA 2 – RELAÇÃO DOS ENTREVISTADOS COM A ACADEMIA E OS ASPECTOS DE QUALIDADE DE VIDA

Variáveis	Sujeitos (n=101)	
	n	%
Por que você frequenta a academia?		
Bem-estar e qualidade de vida	36	35,6
Hipertrofia muscular	30	29,7
Emagrecimento e estética	22	21,8
Por recomendação médica	03	3,0
Performance	10	9,9
Com que frequência você vai para a academia?		
De 1 a 2 vezes	15	14,9
De 3 a 4 vezes	36	35,6
De 5 a 7 vezes	50	49,5
Quantas horas você fica dentro da academia?		
De 30 minutos a 1 hora	36	35,6
De 1 hora e 30 minutos a 2 horas	57	56,4
Mais de 2 horas	08	7,9
Você tem orientação com:		
Treino sozinho(a)	28	27,7
Personal trainer	10	9,9
Instrutor da academia	54	53,5
Consultoria *on-line*	09	8,9
Qual modalidade você pratica?		
Musculação	94	93,1
Ginástica	07	6,9

Variáveis	Sujeitos (n=101)	
	n	%
Com quem você vai para a academia?	72	71,3
Sozinho(a)	18	17,8
Com amigos	03	3,0
Com o(a) parceiro(a)	08	7,9
Com familiar		
Você já sofreu alguma lesão na academia?	19	18,8
Sim	82	81,2
Não		
Você está contente com o seu corpo atual?	24	23,8
Sim	60	59,4
Razoavelmente	16	15,8
Não	01	1,0
Nem um pouco		
Você se sente bem emocionalmente?	64	63,4
Sim	34	33,7
Razoavelmente	03	3,0
Não		
Como você se sente em relação ao ambiente que você treina?		
Confortável	53	52,5
Muito confortável	41	40,6
Razoavelmente	06	5,9
Totalmente desconfortável	01	1,0
Melhorou sua qualidade do sono?		
Sim	70	69,3
Razoavelmente	23	22,8
Não	08	7,9
Reduziu a ansiedade e o estresse?		
Sim	68	67,3
Razoavelmente	29	28,7
Não	04	4,0
Melhorou sua consciência corporal?		
Sim	83	82,2
Razoavelmente	18	17,8
Melhorou sua composição corporal?		
Sim	83	82,2
Razoavelmente	18	17,8
Melhorou sua autoestima?		
Sim	87	86,1
Razoavelmente	14	13,9

Legenda: n – Frequência absoluta; % – Frequência relativa. Fonte: Elaborada pelas autoras (2023).

A partir dos dados analisados na Tabela 2, pode-se afirmar que a grande maioria vai à academia de 5 a 7 vezes por semana (49,5%) e que a duração do treino varia de 1 hora e 30 minutos a 2 horas (56,4%), sob a direção do instrutor de ginástica (53,5%), sendo que a modalidade mais praticada é a musculação (93,1%). A grande maioria relatou melhoria na qualidade do sono (69,3%) e na diminuição da ansiedade e do estresse (67,3%), com maior satisfação com a autoestima (86,1%). Esses dados permitem correlacionar a prática de exercícios físicos na academia com uma melhoria na qualidade de vida.

> Assim, vale ressaltar sobre atividade física de forma regular é de fundamental importância para manutenção do peso corporal, benefícios para o aspecto cognitivo, além disso, o exercício físico pode acarretar efeitos satisfatórios, em funções cognitivas, promove adaptações nas estruturas cerebrais e sinápticas, que [têm] relevância para a cognição (FLORÊNCIO JÚNIOR; PAIANO; COSTA, 2020, p. 5).

A melhoria das condições de saúde após a realização de exercícios físicos pode estar relacionada com a frequência semanal de treinamentos, sendo que, neste estudo, a maior parte dos alunos (85,1%) treina de 3 a 7 vezes por semana.

Um estudo realizado por Miguel, Mendes e Campos (2019) revelou que 30% (n=9) dos participantes da pesquisa fazem 2 ou menos sessões de musculação, enquanto 70% (n=21) afirmaram fazer 3 ou mais sessões por semana. Já em relação ao acompanhante de um profissional na academia de musculação, os indivíduos pesquisados apontaram que 53,3% (n=16) realizam as atividades acompanhados por um instrutor ou um professor de musculação, e 46,7% (n=14) afirmaram não realizar tal acompanhamento durante o treinamento. Em relação aos motivos para a prática de exercícios físicos, os autores apontam os fatores estéticos (16,1%), a qualidade de vida (15,5%),

a perda de peso (13%) e as melhorias na autoestima (13%).

ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA

O estado geral de saúde, por meio do instrumento SF-36, engloba os domínios: Capacidade funcional; Limitações por aspectos físicos; Dor; Estado geral de saúde; Vitalidade; Aspectos sociais; Limitação por aspectos emocionais; e Saúde mental (PEREIRA; BORGES, 2011).

Para realizar a análise da qualidade de vida dos praticantes de uma academia de musculação do meio-oeste catarinense, a aplicação do questionário SF-36 revelou que o domínio com maior escore foi o da Capacidade funcional (91,68%), já o menor foi o da Saúde mental (69,34%), conforme os dados apresentados na Tabela 3.

TABELA 3 – ESCORES DO QUESTIONÁRIO SF-36 APLICADO COM OS PRATICANTES DE ACADEMIA

Domínios	Média	Desvio-padrão	Classificação
Capacidade funcional	91,68	± 11,25	Muito boa
Limitação por aspectos físicos	80,94	± 28,53	Bom
Dor	67,07	± 18,09	Bom
Estado geral de saúde	74,88	± 17,35	Bom
Vitalidade	66,22	± 17,66	Bom
Aspectos sociais	76,48	± 22,31	Bom
Limitação por aspectos emocionais	69,30	± 37,32	Bom
Saúde mental	69,34	± 17,54	Bom
Qualidade de vida geral	**74,49**	**± 14,49**	**Bom**

Fonte: Elaborada pelas autoras (2023).

Observa-se, na Tabela 3, que Limitação por aspectos físicos (80,94), Dor (67,07%), Estado geral da saúde (74,88%), Vitalidade (66,22%), Aspectos sociais (76,48%) e Limitação por aspectos emocionais (69,30%) estão classificados com uma média boa, obtendo um QV geral de 74,49%. É possível afirmar, portanto, que os resultados obtidos indicam uma classificação boa de qualidade de vida.

A Capacidade funcional, como já mencionado, foi o domínio

com a porcentagem mais alta (91,68%). Esse indicador é definido como a capacidade do indivíduo de realizar as atividades de vida diária, que são ações básicas de cuidados pessoais, como vestir-se, tomar banho, levantar e sentar, ir ao banheiro, comer e caminhar curtas distâncias, mantendo, assim, sua autonomia (OKUMA, 1998).

A Limitação por aspectos físicos (80,94%) foi projetada para avaliar até que ponto as limitações físicas podem afetar a vida diária de um indivíduo e quanto maior esse valor menor é a interferência desse componente na vida da pessoa (CICONELLI, 1997).

O domínio Dor obteve um escore baixo (67,07%), o que significa afirmar que os entrevistados têm uma vida relativamente sem dor ou com algum processo doloroso que não os incomoda de modo significativo. Para a maioria dos praticantes, as atividades são relativamente indolores ou com algum processo doloroso que não interfere significativamente em suas vidas (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012).

O domínio Limitação por estados emocionais é projetado para avaliar como as mudanças emocionais interferem na vida diária de um indivíduo, assim como o domínio Saúde mental, que se manifesta pelo equilíbrio da cognição, da percepção, da emoção, da personalidade, do autoconceito, da autoestima e de outros fatores, e a ausência de síndromes clínicas, como depressão, ansiedade, estresse e deficiência intelectual, em que se observou uma relação inversa entre a incidência dessas doenças e a prática regular de atividade física (OKUMA, 1998).

> A qualidade de vida é caracterizada como um estado de equilíbrio nos diversos âmbitos que constituem o ser humano seja o pessoal, o psicológico, o biológico, o social, o emocional, o mental e/ou o intelectual, resultando na sensação de bem-estar, nessa perspectiva, intervenções que interferem em quaisquer desses domínios tem influência sobre a qualidade de vida (REIS *et al.*, 2017, p. 79).

O estudo de Silva, Almeida, Simeão Junior (2010), aplicando o questionário SF-36 com mulheres na faixa etária de 20 a 40 anos praticantes de atividades físicas, também chegou a resultados parecidos com esta pesquisa, em que o maior domínio foi o da Capacidade funcional (94,8%), e o menor foi o da Saúde mental (71,8%).

A qualidade de vida pode ser afetada por diversos fatores, incluindo a prática regular de atividade física, que foi o foco deste estudo. Esta pode impactar positivamente diversos aspectos da qualidade de vida, como capacidade funcional, dor, aspectos físicos, estado geral de saúde, vitalidade e emocionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

A realização desta pesquisa teve como objetivo apontar os resultados obtidos mediante o conhecimento amplo sobre o perfil e a qualidade de vida dos praticantes de uma academia de Videira, para que, assim, pudesse conhecer qual é o público que mais busca melhorias na vida diária, por meio do auxílio da academia e dos profissionais presentes nela, com a aplicação de exercícios físicos monitorados.

Esta pesquisa foi composta por homens e mulheres com o perfil analisado e classificados como bons, permitindo aferir que são indivíduos estruturados financeiramente, o que pode garantir vários aspectos relacionados à qualidade de vida.

A grande maioria pratica exercício físico regularmente, com orientação do instrutor, e a modalidade mais praticada é a musculação. Boa parte relatou melhoria na qualidade do sono e diminuição da ansiedade e do estresse, tendo maior satisfação em relação à autoestima, o que garante uma maior evolução na qualidade de vida dos alunos.

Analisando os resultados, o questionário SF-36 mostra que o domínio com maior escore foi o da Capacidade funcional, já o menor foi o da Saúde mental, obtendo o objetivo esperado, tendo a classificação como muito boa.

Existe uma grande escassez de estudos que falem sobre praticantes de academia utilizando o questionário SF-36. Então, seria importante ter mais pesquisas relacionadas a esse tema para uma maior abordagem científica e um entendimento do problema relacionado com a qualidade de vida dos praticantes de academias.

REFERÊNCIAS

ALBERTI, A. *et al*. Prática de atividade física em tempos de pandemia do novo covid-19: seus benefícios e cuidados. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 375-380, abr./jun. 2021.

CASTELLÓN, A.; PINO, S. Qualidade de vida no cuidado ao idoso. **Revista Multidisciplinar de Gerontologia**, La Rioja, v. 13, n. 3, p. 188-192, 2003.

CICONELLI, R. M. **Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida "Medical Outcomes Study 36-Item Short – Form Health Survey (SF-36)"**. 1997. 148 f. Tese (Doutorado em Medicina) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 1997.

ELESBÃO, H. *et al*. A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de covid-19: uma revisão narrativa. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, Santa Cruz do Sul, v. 3, n. 4, p. 158-164, out./dez. 2020.

FERREIRA, J. S.; DIETTRICH, S. H. C.; PEDRO, D. A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Revista Saúde e Debate**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 106, p. 792-801, jul./set. 2015.

FLORÊNCIO JÚNIOR, P. G.; PAIANO, R.; COSTA, A. S. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 25, p. 1-2, 2020.

GLANER, M. F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003.

LOURENÇO, B. S. *et al*. Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 1-8, 2017.

MARCACINE, P. R. *et al*. Qualidade de vida, fatores sociodemográficos e ocupacionais de mulheres trabalhadoras. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 749-760, 2019.

MENEZES, J. A. C. P. **Perfil dos praticantes de musculação de acordo com os objetivos, características do treino e nível de satisfação com a academia do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba**. 2019. 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2019.

MIGUEL, H.; MENDES, A.; CAMPOS, M. V. D. A. Fatores motivacionais e perfil de praticantes de musculação: uma análise em indivíduos do sexo masculino. **Revista Revela**, Praia Grande, ed. 24, p. 195-208, jun. 2019.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papirus, 1998.

PEREIRA, E. D. S.; BORGES, Í. S. Análise da percepção geral de saúde e da qualidade de vida de idosos praticantes de hidroginástica a partir do instrumento SF-36. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 5, n. 27, p. 278-284, maio/jun. 2011.

PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. S. Qualidade de vida: abordagens, conceito e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 241-250, abr./jun. 2012.

REIS, A. S. F. *et al*. Avaliação da influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário. **Revista Arquivos de Ciência e Saúde**, São José do Rio Preto, v. 24, n. 1, p. 75-80, jan./mar. 2017.

SANTOS, A. P.; SIMÕES, A. C. Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Revista Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 181-192, 2012.

SCHWENGBER, M. S. V. *et al*. Mulheres rurais, cuidados de si e práticas de lazer. *In*: JORNADA DE PESQUISA, 18., 2013, Ijuí. **Ensaio teórico**. Ijuí: Salão do Conhecimento, 2013. p. 1-3.

SILVA, R. B. *et al*. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, Vila Real, v. 8, n. 2, p. 8-21, abr./jun. 2012.

SILVA, W. D.; ALMEIDA, P. A.; SIMEÃO JUNIOR, C. A. Estudo comparativo da percepção de qualidade de vida de mulheres praticantes e não praticantes de exercício físico. **EFDportes.com**, Buenos Aires, ano 15, n. 148, *on-line*, set. 2010. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd148/estudo-comparativo-da-percepcao-de-qualidade-de-vida.htm. Acesso em: 23 maio 2023.

TAVARES JUNIOR, A. C.; PLANCHE, T. C. Motivos de adesão de mulheres à prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal Saúde**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 28-32, 2016.

TOLEDO, A. C. Avaliação do perfil dos praticantes de academias de ginásticas com relação à percepção corporal, atividade física e nutrição. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 20., 2020, São Paulo. **Anais** [...]. São Paulo: Semesp, 2020. p. 1-11.

CREF3 / SC

O Projeto Boas Práticas na Educação Física Catarinense foi idealizado pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF3/SC) com o objetivo de identificar, valorizar e difundir experiências profissionais criativas, efetivas e replicáveis no âmbito da Educação Física.

Cada capítulo neste livro é um relato de atividade, projeto ou programa desenvolvido em diversos âmbitos de atuação dos Profissionais de Educação Física em Santa Catarina. O reconhecimento e a divulgação de experiências de sucesso valorizam a boa atuação profissional e servem de modelo para os demais.

CREF3 / SC