

# BOAS PRÁTICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA CATARINENSE

Edição Comemorativa | 2024

**cref3/sc**

Conselho Regional de Educação Física  
da 3ª Região

**cref3/sc**

Conselho Regional de Educação Física  
da 3ª Região

**BOAS PRÁTICAS NA  
EDUCAÇÃO FÍSICA  
CATARINENSE**

---

Edição Comemorativa  
**25 anos | CREF3/SC**

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

Boas práticas na educação física catarinense 2024  
/ organização Emerson Antônio Brancher , Denyse  
Orso Salvati. -- Florianópolis, SC :  
Conselho Regional de Educação Física -  
CREF3/SC, 2024.

Vários autores.  
Bibliografia.  
ISBN 978-65-991901-4-8

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

24-217665

CDD-375.6137

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Educação física : Currículos educacionais  
375.6137

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

**cref**  
**3/SC**

Serviço  
Público  
Federal



# BOAS PRÁTICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA CATARINENSE

---

Edição Comemorativa 25 anos | CREF3/SC

Florianópolis | SC

Organização: Emerson Antônio Brancher & Denyse Orso Salvati

## CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTA CATARINA

### DIRETORIA (2022 – 2024)

Presidente: Paulo Rogério Maes Junior (CREF 001385-G/SC) licenciado

1º Vice-Presidente: Jeferson Ramos Batista (CREF 002887-G/SC)

2ª Vice-Presidente: Mirian Dolzan (CREF 000329-G/SC)

1º Secretário: José Acco Junior (CREF 003343-G/SC)

2º Secretário: Jean Carlo Leutprecht (CREF 000012-G/SC)

1º Tesoureiro: Selvino Anderson Junior (CREF 013560-G/SC) licenciado

2º Tesoureiro: Darcio de Saules (CREF 000170-G/SC)

### CONSELHEIROS

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

### CONSELHEIRO HONORÍFICO

Marino Tessari (CREF 000007-G/SC)

### COMISSÃO AVALIADORA

Cristiano Padilha (CREF 007053-G/SC)

Elisabeth Baretta (CREF 000330-G/SC)

Francisco José Fornari Sousa (CREF 003978-G/SC)

Ismael Mignoni (CREF 025302-G/RS)

João Derli de Souza Santos (CREF 008867-G/SC)

Joni Márcio de Farias (CREF 001125-G/SC)

Joris Pazin (CREF 000097-G/SC)

Luciane Lara Acco (CREF 005945-G/SC)

Vanessa Lyra (CREF 022413-G/RS)

**Organização do livro:** Emerson Antônio Brancher & Denyse Orso Salvati

**Revisão:** Caroline Fortunato, da divina.rocks

**Foto da capa:** Banco de Imagens Freepik

**Capa:** Jorge Rangel

**Projeto gráfico:** Christian Pedroso Lisboa

**Diagramação:** Christian Pedroso Lisboa, Jorge Rangel & Denyse Orso Salvati

Prezado(a) Profissional,

Apresentamos a 10ª edição - Comemorativa - do Livro de **Boas Práticas na Educação Física Catarinense**, um marco significativo da produção científica, que tem o foco na valorização e aprimoramento da nossa profissão. A cada edição, reafirmamos nosso compromisso de incentivar o compartilhamento de experiências inspiradoras e inovadoras que movem a Educação Física em nosso Estado.

Nesta edição especial, contamos com a contribuição de 15 artigos de profissionais de Educação Física e cinco artigos de acadêmicos da área, além de textos elaborados por Câmaras do CREF3/SC. Entre os temas abordados, relatos de programas, projetos sociais e práticas que comprovadamente mudam a qualidade de vida de jovens, adultos e crianças, nas mais diversas áreas de atuação.

Para o Conselho Regional de Educação Física, o reconhecimento do trabalho desenvolvido pelos profissionais e o incentivo aos acadêmicos é fundamental para que se perpetuem as experiências exitosas, frutos da incansável dedicação em transformar a perspectiva da Educação Física. Nas próximas páginas será possível conhecer um pouco da produção científica desenvolvida e sua repercussão em âmbito estadual.

Convidamos você, leitor, a explorar os capítulos desta edição comemorativa. Que você se sinta motivado a contribuir com as próximas obras, colaborando também para o fortalecimento da profissão.

JEFERSON RAMOS BATISTA  
(CREF 002887-G/SC)  
Presidente em exercício do CREF3/SC

# SUMÁRIO

## Artigos de Profissionais de Educação Física



- 
- 13 Atividade física e qualidade de vida na terceira idade: uma investigação no programa navegantes em movimento
- 27 Avaliação da progressão das habilidades aquáticas em crianças após a participação em aulas de natação
- 37 Educação Física e avaliação do estado nutricional de escolares: suas relações com a obesidade e a necessidade de promoção de políticas públicas no âmbito educacional
- 47 Exercício físico x câncer: uma revisão bibliográfica
- 61 História do atletismo e dos Jogos Olímpicos: uma ação de interdisciplinaridade no ensino superior
- 73 Mini-atletismo municipal escolar – desafios e superação – Professores da Rede Pública Municipal da Secretaria de Educação de Guaramirim
- 85 Nível de ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de voleibol de quadra de municípios da grande Florianópolis
- 99 Nível de atividade física, comportamento sedentário e o uso de tecnologia em adolescentes: Em alunos do 1º ano do Ensino Médio de Treze de Maio/SC
- 115 O cicloergômetro e a influência da atividade física na atenção e funções executivas de escolares com TDAH: pré e pós intervenção

- 131** O ensino para a compreensão do tênis de campo e beach tennis nas aulas de Educação Física Escolar: uma proposta de ensino
- 145** O Jogo de Xadrez nas Escolas – A Educação Física e a Matemática, uma Perspectiva de Ensino – Aprendizagem
- 163** Perfil do estilo de vida dos atletas de voleibol das categorias sub-17 e sub-19 em Joinville/SC
- 175** Prática baseada em evidências na educação física: um chamado urgente
- 193** Programa de ginástica laboral para o setor de produção de uma empresa de esquadrias de alumínio localizada no sul de Santa Catarina: uma possibilidade de intervenção
- 209** Projetos sociais: a autopercepção da felicidade em adolescentes que praticam atividades desportivas

## **Artigos de Acadêmicos de Educação Física**



- 223** A aplicação de esportes não convencionais nas aulas de Educação Física Escolar do PIBID: um relato sobre o remo
- 233** Comparativo entre o desenvolvimento motor de crianças praticantes e não praticantes da modalidade de voleibol
- 247** Impacto do Cross Training na aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de 11 a 17 anos
- 259** Projeto: movimentando-se com a ginástica nas aulas de educação física do PIBID/FURB
- 269** Qualidade de vida e da capacidade funcional de idosos praticantes e não praticantes de exercício físico



# Artigos das Câmaras do CREF3/SC



- 285** | Câmara de Aperfeiçoamento Profissional
- 293** | Câmara de Atividade Física e Saúde
- 307** | Câmara de Controle e Finanças
- 311** | Câmara de Educação Física Escolar
- 323** | Câmara de Ensino Superior
- 327** | Câmara de Julgamento
- 329** | Câmara de Normatização
- 349** | Câmara de Orientação e Ética
- 353** | Câmara de Registro



**cref3/sc**

Conselho Regional de Educação Física  
da 3ª Região



# **Artigos de Profissionais de Educação Física**





# **ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: UMA INVESTIGAÇÃO NO PROGRAMA NAVEGANTES EM MOVIMENTO**

**Allana Alencar<sup>1</sup>**

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

**Franciane Maria Araldi<sup>2</sup>**

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

**Alessandra Catarina Martins<sup>3</sup>**

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

**Jaqueline da Silva<sup>4</sup>**

Faculdade IELUSC / Rede Municipal de Ensino de Joinville

**Ana Flávia Backes<sup>5</sup>**

Secretaria do Estado da Educação de Santa Catarina (SED-SC)

## **INTRODUÇÃO**

O processo de envelhecimento vem tornando-se cada vez mais acentuado e debatido na literatura. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2060 o percentual da população com 65 anos de idade ou mais chegará a 25,5% da representatividade populacional (58,2 milhões de idosos). O censo de 2022 apresentou que a população idosa representa 10,9% da população brasileira (22.169.101), o que representa o maior percentual encontrado nos censos demográficos, confirmando que o número de pessoas com 65 anos de idade ou mais cresceu 57,4%

---

*1 CREF 0034006-G/SC. E-mail para contato: allanaa.alencar@gmail.com*

*2 CREF 022142-G/SC. E-mail para contato: franciane.m.araldi@hotmail.com*

*3 CREF 030503-G/SC. E-mail para contato: alessandracatarinamartins@gmail.com*

*4 CREF 019397G/SC. E-mail para contato: jaquelines913@gmail.com*

*5 CREF 018905G/SC. E-mail para contato: anafbackes@hotmail.com*

nos últimos doze anos. Corroborando os dados, Dawalibi, Goulart e Prearo (2014) destacam que, principalmente nos países em desenvolvimento, o aumento da população idosa vem ocorrendo de forma progressiva.

Em virtude do crescimento exponencial do contingente de idosos no país, a preocupação em relação à capacidade funcional tem aumentado em diversos setores. A capacidade funcional é definida como a habilidade para realizar atividades que possibilitam à pessoa cuidar de si mesma e viver de forma independente (Pinto et al., 2016). Segundo o Ministério da Saúde (2017), outro fator preocupante reportado consiste no avanço das doenças crônicas nessa população. Entre os idosos com faixa etária de 60 a 69 anos, 25,1% possuem diabetes, 57,1% foram diagnosticados com hipertensão, além de a maioria estar com excesso de peso 63,5% e 23,1% com obesidade.

Tendo isso posto, a atividade física desempenha um papel importante na qualidade de vida e saúde em geral da população idosa, estando à frente nas ações e programas desenvolvidos nas Estratégias de Saúde da Família (ESF) fomentados pelo governo. Compreende-se como atividade física qualquer movimento realizado através dos músculos esqueléticos e que tenham gasto de energia. A atividade física também está estreitamente relacionada com dimensões biológicas, sociais e culturais do indivíduo (Caspersen et al., 1985; Nahas, 2013).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida é a compreensão do indivíduo em relação a sua vida, diante da cultura e dos sistemas de valores em que vive, em conexão com seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHO, 1995). Para tanto, a OMS descreve que, entre os domínios que compreendem a qualidade de vida, estão: o físico; o psicológico; o nível de independência; as relações sociais; o meio ambiente; e a espiritualidade/ religiosidade/crenças pessoais (WHO, 1997).

Dessa maneira, a combinação desses domínios modifica e caracteriza a vida de cada indivíduo, resultando em uma rede de fenômenos e acontecimentos que abstratamente podem influenciar em sua qualidade de vida. Em geral, integram-se a essa expressão fatores como: estado de saúde; longevidade; satisfação no trabalho; salário; lazer; relações

familiares; disposição; prazer; e espiritualidade (Nahas, 2017). Destaca-se que somente a própria pessoa pode avaliar a sua percepção de qualidade de vida (Nobre, 1995; Nahas, 2017).

Diante desse contexto, observa-se que pesquisas têm sido desenvolvidas com a população idosa, no que se refere às temáticas de percepção de qualidade de vida (Matias; Matias; Alencar, 2016; Balbé et al., 2016; Freitas et al., 2017; Lima et al., 2023; Santos; Silva Júnior; Eulálio, 2023) e à relação com a prática de atividade física (Moreira et al., 2013; Barbosa et al., 2015; Ruíz; Goyes, 2015; Lima et al., 2023), o que tem sido relevante para compreender o quanto é importante a disponibilidade de espaços e programas que proporcionam a prática de atividade física.

Nesse cenário, fica evidente que a prática de atividade física vem sendo apontada como uma importante aliada na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, permitindo longevidade e bem-estar à população, proporcionando benefícios indispensáveis à saúde corporal e mental, principalmente na terceira idade, quando a capacidade funcional sofre declínio, e o organismo enfraquece, tornando-se suscetível ao desenvolvimento de doenças (Camboim et al., 2017).

A proposta de um envelhecimento ativo e saudável é a caracterização de um processo de otimização de saúde, participação e segurança, visando promover a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento e podendo ser alcançada através do desempenho de atividade física, que, quando realizada de forma regular e sistemática, pode fornecer inúmeros benefícios para a saúde (Coelho et al., 2017). Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo analisar quais as perspectivas da prática de atividade física de idosos com doença crônica, especificamente hipertensão e/ou diabetes.

## **JUSTIFICATIVA**

O estudo se justifica, visto que a população idosa vem crescendo no Brasil, e observando que a qualidade de vida possui um impacto importante na vida dos idosos, assim como em outros grupos populacionais.



Para manter a qualidade de vida na terceira idade, alguns aspectos são considerados importantes, como uma alimentação saudável, uma boa rotina de sono, um bom convívio social e a prática de atividade física regularmente. Ressalta-se que esses pilares favorecem a prevenção e o controle de doenças crônicas.

Dessa maneira, o presente estudo busca colaborar e fornecer informações importantes às prefeituras do contexto brasileiro, evidenciando a possibilidade da contribuição desta pesquisa na elaboração de medidas, ações e programas de atendimento a favor de melhores condições de saúde e qualidade de vida da população idosa. Tais informações podem mobilizar ações em prol da população em geral e promover mudanças em seus hábitos de vida cotidiana que favoreçam a promoção da atividade física, uma qualidade de vida mais próxima do que percebem como ideal, como também melhorias na saúde.

O envelhecimento populacional, enquanto fenômeno mundial, aponta para a necessidade de adequação na oferta de serviços, de modo que se oportunize aos idosos alternativas de convívio social, lazer, saúde, entretenimento, entre outras. Portanto, é fundamental que o governo invista em programas que contribuam para a melhora da percepção da qualidade de vida dos idosos, dando subsídios e ofertando projetos que envolvam a população da terceira idade, favorecendo a promoção da saúde, através da prática de atividade física e do convívio social.

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa se caracterizou como um estudo observacional, transversal e analítico, específico para determinar a relação entre as variáveis do fator de interesse e do desfecho em investigação. Participaram do estudo idosas com doença crônica (hipertensão e/ou diabetes) que frequentavam o programa Navegantes em Movimento.

Em 2018, ano em que foi realizada a pesquisa, Navegantes em Movimento se constituía em um programa da prefeitura da cidade de Navegantes – Santa Catarina (SC), que tinha como objetivo promover a

saúde e a qualidade de vida por meio de atividades físicas, tendo como público-alvo grupos especiais (idosos, hipertensos, diabéticos, fibromiálgicos, entre outros).

O projeto se iniciou em julho de 2017 e, em 2018, contabilizava 186 alunos cadastrados, distribuídos em nove grupos, em diferentes bairros da cidade de Navegantes. As atividades aconteciam de segunda a quinta-feira no período da manhã, nas quais eram realizados alongamentos, caminhadas e exercícios funcionais. Atualmente, o projeto se chama “Navega em Movimento” e é considerado uma política pública que objetiva propiciar ações que diminuam o sedentarismo, oportunizando a inclusão, a acessibilidade e a socialização, colaborando com a saúde e melhoria da qualidade de vida de todos os cidadãos. Desde 2017, sabe-se que todas as atividades são planejadas e supervisionadas por um profissional de educação física e, hoje, solicita-se o registro regular profissional por meio do Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina – CREF3/SC.

Para efetiva participação no estudo, foram estabelecidos como critérios de inclusão: I) estar regularmente matriculado e com participação ativa no programa Navegantes em Movimento, da prefeitura de Navegantes; e II) possuir diagnóstico médico de diabetes mellitus e/ou hipertensão arterial. Dessa maneira, participaram do estudo 19 idosos do sexo feminino, com idade igual ou superior a 60 anos. Esclarecidas dos parâmetros éticos e legais do estudo e mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), as participantes foram convidadas a responder um questionário individual, aplicado no local e horário em que se realizavam as atividades do projeto.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário semiestruturado, autorrelatado, com questões abertas e fechadas, elaboradas em torno das seguintes temáticas: benefícios do exercício físico, práticas de atividades física, estado de saúde, presença e/ou ausência de doenças (diabetes mellitus e/ou hipertensão arterial), uso de medicamentos e frequência em médicos. A coleta de dados ocorreu durante três aulas, e os questionários foram entregues pela pesquisadora principal do estudo. Para a manutenção do sigilo, os questionários foram numerados, e as participantes, portanto, identificadas por números.

Os dados obtidos foram inseridos em uma planilha eletrônica e posteriormente analisados no programa Microsoft Excel 2016, utilizando-se estatísticas descritivas por meio da frequência dos dados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2018), o sedentarismo é um importante fator de risco para a obesidade, especialmente na América Latina. O Brasil é o país com maior índice, com 47% da população não praticante de atividade física ou praticantes em níveis insuficientes para se manterem em um bom estado de saúde. A tendência ao sedentarismo tem aumentado no mundo e já é responsável pelo quarto maior fator de risco de mortalidade (OMS, 2018).

Revisões sistemáticas e estudos controlados apontam a prática regular de atividade física, mesmo quando iniciada após os 65 anos de idade, como um fator que favorece a longevidade. Exercícios físicos também se associam à redução das taxas gerais de mortalidade e do número de medicamentos prescritos, prevenção do declínio cognitivo, manutenção de independência funcional, redução da frequência de quedas e fraturas, além dos benefícios psicológicos, como a melhora da autoestima (Chen et al., 2015).

Diante disso, ressalta-se que a atividade física, assim como os hábitos de uma vida saudável, é fundamental para a população idosa.

A atividade física se constitui em um excelente instrumento de saúde em qualquer faixa etária, em especial no idoso, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas, tais como: aumento do consumo máximo de oxigênio, benefícios circulatórios periféricos, aumento da massa muscular, melhor controle da glicemia, melhora do perfil lipídico, redução do peso corporal, melhor controle da pressão arterial de repouso, melhora da função pulmonar, melhora do equilíbrio e da marcha, menor dependência para realização de atividades diárias, melhora da autoestima e da autoconfiança e significativa melhora da qualidade de vida (Nóbrega, 1999, p. 209).

Diante desse contexto, Spirduso (2005, p.28) reforça que “[...] as pessoas que têm hábitos de uma vida saudável previnem ou adiam o aparecimento de doenças crônicas que podem ser desenvolvidas no decorrer da vida”.

A Tabela 1 apresenta a distribuição das idosas participantes do programa Navegantes em Movimento. Foram entrevistadas 19 idosas com idade média de 68 anos, das quais apenas 15,78% praticavam atividade física com regularidade de cinco a seis vezes na semana.

**TABELA 1 – COMPORTAMENTO RELACIONADO À SAÚDE DE IDOSAS DO PROGRAMA NAVEGANTES EM MOVIMENTO.**

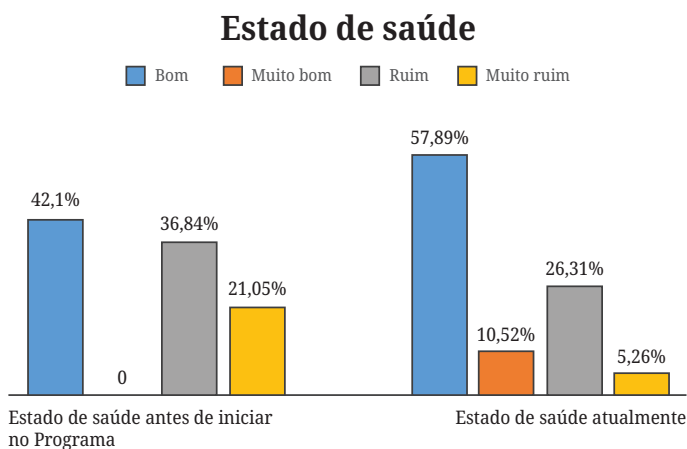
Variáveis do comportamento relacionado à saúde	Idosas % (n=19)	
Frequência de acompanhamento médico	Mensalmente	5,26
	A cada três meses	21
	A cada seis meses	15,78
	Uma vez por ano	57,89
Possui diabetes	Sim	5,26
	Não	94,73
Possui hipertensão	Sim	100
	Não	0
Faz uso de medicamentos para diabete e hipertensão	Sim	73,68
	Não	26,31
Tempo de participação no programa Navegantes em Movimento	De um a cinco meses	31,57
	De seis a doze mês	42,1
Prática semanal de atividade física	Uma a duas vezes	57,89
	Três a quatro vezes	26,31
	Cinco a seis vezes	15,78
	Muito bom	0
Percepção do estado de saúde antes de iniciar no programa Navegantes em Movimento	Bom	42,1
	Regular	36,84
	Ruim	21,05
Percepção do estado de saúde atual	Muito bom	10,52
	Bom	57,89
	Regular	26,31
	Ruim	5,26
Reduziu/deixou de usar medicamentos após início das atividades físicas	Sim	10,52
	Não	89,47

Fonte: Elaborada pelas autoras (2024).

Com base na Tabela 1, evidencia-se que 57,89% das idosas obtinham acompanhamento médico uma vez ao ano; a maioria (94,73%) não possuía diagnóstico de diabetes; e, em contrapartida, 100% da amostra investigada possuía hipertensão. Ainda, 73,68% faziam uso de medicamentos para o controle da diabete/hipertensão, e 42,1% participavam do programa Navegantes em Movimento no período entre seis e doze meses, relatando praticar exercício físico de uma a duas vezes por semana (57,89%). Foi observado que, antes da participação no programa, a percepção das idosas frente ao estado de saúde era de 42,1%, considerado bom. Após iniciarem o programa, houve um aumento na categoria bom para 57,89%, e, ainda, 10,52% relataram a percepção de um estado de saúde muito bom, que, anteriormente, não era evidenciado. Ressalta-se também que, mesmo após dar início à prática de atividades físicas, 89,47% não reduziram o uso de medicamentos.

No que se refere ao estado de saúde, reportado na Figura 1, observou-se uma melhora em relação à saúde atual das participantes do projeto com um aumento de 15,79%, comparadas a elas mesmas antes de ingressarem nesse mesmo projeto.

**FIGURA 1 - ESTADO DE SAÚDE DE IDOSAS DO PROGRAMA NAVEGANTES EM MOVIMENTO.**



Fonte: Elaborada pelas autoras (2024).

O prolongamento da vida é uma aspiração que toda sociedade almeja. No entanto, tal conquista pode dar-se à medida que estiver associada à qualidade nos anos iniciais de vida (Veras, 2009). A longevidade precisa ser acompanhada por programas que tenham como objetivo a promoção e o controle da saúde, os quais devem vir sustentados de programas de integrações sociais para que se possa oferecer uma melhor qualidade de vida à população idosa (Gonçalves, 2010).

Enfatiza-se a importância da participação em atividades que mantenham os idosos ativos e se ressalta que os programas de atividade física podem melhorar o convívio social do idoso pela mudança no estado da saúde, podendo isso estar relacionado a aspectos de socialização, práticas coletivas e mudança de ambiente. Assim, qualquer política que seja destinada ao idoso deve levar em conta a capacidade funcional, autonomia, autossatisfação e o cuidado de um modo geral, incentivando a prevenção e a atenção integral à saúde (Veras, 2009).

Observando a literatura sobre o fenômeno pesquisado, o estudo de Barros et al. (2016) traz uma revisão de literatura, relatando que as pesquisas com a população idosa tendem a ser descritivas e transversais, sendo que apenas um artigo desta revisão teve intervenção com a prática de atividade física específica e orientada. Um fator notório foi a presença de doenças crônicas não transmissíveis bem como a predominância do sexo feminino, o que converge com os dados encontrados no presente estudo. Os incluídos na revisão relatavam também menos desempenho cognitivo e uma aptidão funcional baixa, alta incidência de quedas, dependência nas atividades de vida diária e aumento de peso.

O estudo de Souza et al. (2018), realizado com 306 idosas, apontou que 214 (69,9%) foram definidas como fisicamente inativas, e 92 (30,1%) como ativas. A proporção de participantes fisicamente ativas entre 60-69 anos de idade foi de 52%, entre 70-79 anos foi de 40,2%, e igual ou maior que 80 anos foi de 7,6% ( $p=0,011$ ). Nenhuma outra característica sociodemográfica ou antropométrica foi associada à atividade física. Na análise não ajustada, houve associação entre atividade física e melhor

qualidade de vida, concluindo-se que a atividade física se faz importante em mulheres idosas, pois está diretamente ligada a uma melhor percepção da qualidade de vida.

Corroborando isso, Sergi et al. (2014) mencionam uma associação positiva observada entre idosos fisicamente ativos a estarem mais propensos a perceber sua qualidade de vida de forma satisfatória. Esse resultado confirma que praticar atividade física pode trazer benefícios psicológicos, ressaltando, ainda, a redução do uso de medicamentos para diabetes e hipertensão.

Salin et al. (2011) alertam que a atividade física surge como um meio de promoção de saúde e qualidade de vida e a reconhecem nos programas mundiais de promoção de saúde como parte fundamentalmente necessária. Ao identificar a inatividade física como um dos principais problemas de saúde pública do novo milênio, Blair (2002) reforça evidências contundentes de que a atividade física regular traz benefícios importantes e abrangentes à saúde. A agenda científica tem alentado o efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de exercícios físicos na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento. Tendo isso posto, o Colégio Americano de Medicina Esportiva enfatiza que níveis adequados de atividade física podem fornecer redução dos efeitos fisiológicos naturais do envelhecimento, aumentando a expectativa de vida ativa e limitando o desenvolvimento e progressão de doenças crônicas e condições incapacitantes (Souza et al., 2018). Dessa forma, “[...] a prática de atividade física regular, principalmente aeróbica, torna-se um dos elementos chaves na prevenção de doenças crônicas, contribuindo para controle da pressão arterial e da glicemia e resultando em melhoras relacionadas a saúde e a qualidade de vida” (Estrela; Bauer, 2017, p.11).

Ressalta-se, assim, a importância da prática de atividade física, em vista de seus benefícios à saúde corporal e mental, principalmente na terceira idade, quando a capacidade funcional sofre declínio, e o organismo enfraquece, tornando-se suscetível ao desenvolvimento de doenças. O hábito da prática de atividade física proporciona aos idosos um estilo de vida mais saudável, preservando sua autonomia e liberdade para

tarefas cotidianas, resultando em independência prolongada. Beneficia os processos fisiológicos e psicológicos, minimizando os riscos de estresse, depressão e perda da capacidade funcional (Camboim et al., 2017).

## CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Ao analisar as perspectivas da prática de atividade física de idosas com doença crônica, conclui-se que todas as entrevistadas são hipertensas, e a maioria delas é diabética. Grande parte das idosas faz uso de medicamentos para o controle das doenças crônicas, e mais da metade faz acompanhamento anual com um médico. Poucas idosas reduziram o uso de medicamentos com a prática de atividade física no programa. Esse fato pode estar relacionado com o tempo da participação das idosas, de um a doze meses. A percepção do estado de saúde aumentou nas categorias “muito bom” e “bom” após a entrada no programa Navegantes em Movimento, assim como a diminuição da categoria “ruim”, o que mostra como positiva a participação no programa investigado, que supostamente interfere na qualidade de vida.

Compreende-se que a percepção da qualidade de vida na terceira idade sofre grandes influências de fatores culturais e sociais, e que, portanto, é recomendado que as instituições públicas desenvolvam projetos variados para a promoção da saúde da população idosa. Assim, podem ser desenvolvidos projetos como: dança para a terceira idade; aulas aeróbias; aulas de alongamento; entre outros. Estes têm como objetivo a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, ritmo, coordenação e concentração.

Dessa maneira, reforça-se que promover programas que desenvolvam e estimulem atividades de força e resistência muscular com o objetivo do aumento e manutenção de massa magra em idosos colabora para que essa população possa enfrentar com tranquilidade e segurança as tarefas da vida diária, como amarrar os calçados, limpar sua própria casa, entre outros fatores.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBÉ, G. P. et al. **Fatores associados à baixa qualidade de vida de idosos praticantes de exercícios físicos.** Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 89-103, 2016. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br//RevEnvelhecer/article/view/42743>. Acesso em: 19 fev. 2024.

BARBOSA, A. P. et al. **Nível de atividade física e qualidade de vida: um estudo comparativo entre idosos dos espaços rural e urbano.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, n.18, v.4, p.743-754, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/KqW6FmFvtFTWwx5wXzt3mFv/?lang=pt>. Acesso em: 19 fev. 2024.

BARROS, T. V. P. et al. **Functional capacity of institutionalized elderly people: an integrative review.** ABCS Health Science, v. 41, n. 3, 2016. Disponível em: [Functional capacity of institutionalized elderly people: an integrative review | ABCS Health Sciences](https://www.scielo.br/j/rbagg/a/KqW6FmFvtFTWwx5wXzt3mFv/?lang=pt). Acesso em: 19 fev. 2024.

BLAIR, S. N. **Physical Inactivity: The major Public Health problem of the next millennium.** In: Caderno de Resumo do Congresso Desporto, Atividade Física e Saúde: O Contributo da Ciência e o Papel da Escola. Porto: FCDEF 2002; p.2-4

CAMBOIM F. E. F. et al. **Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida.** Revista de Enfermagem UFPE, Recife, v. 11, n.6, p. 2415-2422, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/%20revistaenfermagem/article/viewFile/23405/19070>. Acesso em: 19 fev. 2024.

CASPERSEN, C. J.; Powell, K. E.; Christenson, G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** Public health reports, v. 100, n. 2, p. 126, 1985. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>. Acesso em: 19 fev. 2024.

CHEN, J. et al. **A importância dos exercícios físicos para o envelhecimento saudável.** Revista Kaiós Gerontologia, v. 18, n. 19, p. 143-156, 2015. Disponível em: [A importância dos exercícios físicos para o envelhecimento saudável. Uma revisão da literatura](https://www.scielo.br/j/rbagg/a/KqW6FmFvtFTWwx5wXzt3mFv/?lang=pt) Acesso em: 19 fev. 2024.

COELHO, I.P. S. et al. **Prática de atividade física na terceira idade.** Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online, 2017. Disponível em: <https://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/5896>. Acesso em: 19 fev. 2024.

DAWALIBI, N. W.; Goulart, R. M. M.; Prearo, L. C. **Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade.** Revista Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 19, n. 8, p. 3505-3512, 2014. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141381232014000803505&script=sci\\_arttext#t01](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141381232014000803505&script=sci_arttext#t01)>. Acesso em: 23 de fev. 2024.

ESTRELA, A. L., J. Bauer, M. E. **Envelhecimento saudável e atividade física: uma revisão sistemática sobre os efeitos do exercício nas doenças cardiovasculares.** Revista Scientia Medica.; v. 27, v.1, 2017. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/scientiamedica/article/view/25837/15476>. Acesso em: 4 mar. 2024.

FREITAS, A. P. et al. **Relação da qualidade de vida com o estado nutricional de idosos.** Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Curitiba, v. 9, n. 1, p. 30-44, jan/mar. 2017. Disponível em: <https://revistas.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/5236>. Acesso em: 19 fev. 2024.

GONÇALVES, L. H. T. **A complexidade do cuidado na prática cotidiana da enfermagem gerontogeriatrica.** Revista Brasileira de Geriatria - Gerontol. v. 13, n. 3, p. 507-518, 2010. Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/pdf/rbgg/v13n3/v13n3a16.pdf>. Acesso em: 23 fev. 2024.

LIMA, L. V. M. et al. **A atividade física na qualidade de vida dos idosos.** Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde, [S. l.], n. 2, p. 119, 2023. Disponível em: <https://www.revistaremece.com.br/index.php/remecs/article/view/1285>. Acesso em: 26 fev. 2024.

MATIAS, C. O. F.; Matias, C. O. F.; Alencar, B. R. **Qualidade de vida em idosos portadores de diabetes melitus tipo 2 atendidos em unidades básicas de saúde de Montes Claros/MG.** Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Curitiba, v. 8, n. 2, p. 119-129, abr/jun. 2016. Disponível em: <https://revistas.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/3841>. Acesso em: 19 fev. 2024.

Moreira, R. M. et al. **Qualidade de vida, saúde e política pública de idosos no Brasil: uma reflexão teórica.** Revista Kairós Gerontologia. n.16, v.2, p.27-38, 2013. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-768663>. Acesso em: 19 fev. 2024.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 6. ed. Londrina, PR: Midiograf, 2013.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e**

**sugestões para um estilo de vida ativo.** 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

NOBRE, M. R. C. **Qualidade de vida.** *Arquivo Brasileiro Cardiologia*, São Paulo, v. 64, n. 4, p. 299-300, 1995.

NÓBREGA, A. C. L. et al. **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso.** *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. 1999, v.5, n.6, p. 207-211. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86921999000600002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86921999000600002&script=sci_arttext)>. Acesso em: 23 de fev. 2024.

PINTO, A. H.; et. al. **Capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos da Estratégia de Saúde da Família da zona rural.** *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, v.21, n.11, p.3545-3555, 2016.

RUÍZ, L.; Goyes, L. **Actividad física recreativa en el adulto mayor. Educación Física y Deporte.** *Medellín*, v. 34, n. 1, p. 239-267, 2015. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5422823>. Acesso em: 19 de fev. 2024.

SANTOS, K. de L.; Silva Júnior, Edivan Gonçalves.; **Concepções de idosos com hipertensão e/ou diabetes sobre qualidade de vida.** *Revista Psicologia em Estudo*, v. 28, p. 1-15, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/6BFZfqhRL7KrWjTdFdT4tyC/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 23 de fev. 2024.

SERGI, G. et al. **Changes in healthy elderly women's physical performance: a 3-year follow-up.** *Experimental gerontology*, v. 46, n. 11, p. 929-933, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21884781/>. Acesso em: 23 de fev. 2024.

VERAS, R. **Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações.** *Revista de Saúde Pública*, v. 43, n. 3, p. 548-554, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v43n3/224.pdf>. Acesso em: 23 fev. 2024.

WHO, World Health Organization. **Field trial WHOQOL-100 February 1995.** Scoring the WHOQOL. Genebra: WHO; 1995.

WHO, Word Health Organization. **WHOQOL measuring quality of life.** Genebra: WHO, 1997.

# **AVALIAÇÃO DA PROGRESSÃO DAS HABILIDADES AQUÁTICAS EM CRIANÇAS APÓS A PARTICIPAÇÃO EM AULAS DE NATAÇÃO**

**Eduarda Eugenia Dias de Jesus**<sup>1</sup>

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

**Jessica Sperandio**<sup>2</sup>

Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE)

**Alexandre Rosa**<sup>3</sup>

Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE)

**Fabricio Faitarone Brasilino**<sup>4</sup>

Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE)

**Pedro Jorge Cortes Morales**<sup>5</sup>

Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE)

## **INTRODUÇÃO**

A natação é uma modalidade esportiva que vem ganhando notoriedade nas regiões do Brasil não somente para as competições, mas para a saúde no modo geral, como o combate ao sedentarismo (Silva; Rodrigues, 2017).

Segundo Correia et al. (2019), essa modalidade proporciona diversos benefícios fisiológicos (resistência), psicológicos (baixo nível de estresse) e social (coleguismo). Além disso, Melo et al. (2020) expõem que a natação oferece a oportunidade de exercitar o corpo todo, fortalecendo a musculatura. É também uma modalidade que se destaca pelo seu caráter lúdico, o que influencia, diretamente, nas habilidades aquáticas, principalmente do público infantil.

---

1 CREF 036891-G/SC. E-mail para contato: [eduardaeugenia3@gmail.com](mailto:eduardaeugenia3@gmail.com)

2 CREF 029393-G/SC. E-mail para contato: [jessicasperandioedf@gmail.com](mailto:jessicasperandioedf@gmail.com)

3 CREF 001099-G/SC. E-mail para contato: [prof.alexandrerosa@hotmail.com](mailto:prof.alexandrerosa@hotmail.com)

4 CREF 006327-G/SC. E-mail para contato: [fabriciofaitarone@univille.br](mailto:fabriciofaitarone@univille.br)

5 CREF 000533-G/SC. E-mail para contato: [pedromorall@gmail.com](mailto:pedromorall@gmail.com)

Quando se fala em habilidades aquáticas, é importante entender que são atividades que envolvem movimentos essenciais para a evolução na natação, sendo eles equilíbrio (como os deslizos), sustentação (domínio de profundidade) e flutuações (em diversas posições). As habilidades aquáticas promovem autonomia e servem de base para o desenvolvimento de outras atividades aquáticas específicas (Mello-Fiori et al., 2019).

Estudos prévios mostram a necessidade de aplicar exercícios voltados para a evolução das habilidades aquáticas e como essa proposta pode contribuir para a evolução dos participantes. Nunes-Filho et al. (2019) investigaram uma amostra de dez voluntários de ambos os sexos. A intervenção ocorreu em uma piscina de 25 metros durante quatro meses. Os resultados mostraram que a amostra apresentou resultados significativos e positivos para a propulsão, o que gerou um bom domínio de profundidade nos alunos.

Por outro lado, outro estudo, feito por Nunes (2019), aplicou para treze crianças (média de nove anos de idade, de ambos os sexos), durante as aulas de natação, atividades de domínio de profundidade, deslizos, flutuações e imersão. Ao comparar, foi possível compreender que essas atividades contribuíram para as questões físicas e cognitivas das crianças.

Dessa forma, compreende-se que a aplicação de exercícios destinados a aprimorar as habilidades aquáticas das crianças durante aulas de natação não apenas é crucial para a sua saúde física e mental, mas também para garantir sua segurança na água (Pharr et al., 2018).

## **OBJETIVOS E JUSTIFICATIVAS**

É relevante avaliar as crianças que participam das aulas de natação e conseguir aprimorar o diagnóstico fornecido durante as avaliações, visando identificar as dificuldades apresentadas e, assim, potencializar as habilidades que cada um apresenta (Carvalho, Maciel, 2018).

Além disso, é importante destacar que este estudo não pretende esgotar o assunto, e, sim, contribuir e ampliar mais as reflexões acerca da natação infantil e seu espaço no meio científico. À vista disso, esta abordagem permitirá não só compreender o progresso individual de cada criança, mas também a eficácia do programa e sua metodologia.

Para tal, este trabalho teve como objetivo avaliar a melhora das habilidades aquáticas em crianças de quatro a doze anos de idade por meio de uma análise pré e pós-avaliação durante sua participação em aulas de natação.

## **DESENVOLVIMENTO**

Este trabalho se caracteriza como longitudinal, com abordagem descritiva e quantitativa.

Participaram um total de 29 crianças, de ambos os sexos, com idade entre quatro e doze anos, estando todas matriculadas nas aulas de natação de uma academia localizada na região norte de Joinville, Santa Catarina. As crianças participaram duas vezes na semana, e cada aula tinha duração de 45 minutos, respeitando-se as partes do plano de aula: parte inicial (aquecimento), parte principal (conteúdo planejado) e parte final (relaxamento).

Foram incluídas na pesquisa as crianças que estavam matriculadas nas aulas de natação de uma academia específica, cujos responsáveis as autorizaram a participar da pesquisa. Essas crianças tinham entre quatro e doze anos de idade e participaram da primeira e segunda coleta.

Para respeitar a integridade ética, foi realizado um convite para os responsáveis das crianças. Os que optaram por participar eram direcionados para lerem e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e estarem cientes dos objetivos da pesquisa.

Para que as avaliações das habilidades aquáticas ocorressem de maneira organizada, foram treinados quatro avaliadores, sendo três acadêmicos e uma profissional de educação física. Eles aplicaram os testes, coletaram manualmente, em uma folha sulfite A4, bem como aplicaram

as aulas conforme o cronograma metodológico em uma piscina de 25 metros de comprimento, 16 metros de largura e 1,60 metro de altura, com água aquecida (29 a 31° C).

A avaliação foi montada de acordo com o padrão de habilidades aquáticas vivenciadas e pesquisadas pelos autores, que são relacionadas com os conteúdos propostos durante as aulas (Quadro 1).

#### QUADRO 1. PADRÃO DE AVALIAÇÃO

Habilidades	Descrição
Imersão	Pegue um brinquedo do fundo da piscina.
Flutuação ventral	Flutue por dez segundos, sem contração muscular, olhando para cima.
Flutuação dorsal	Flutue por sete segundos, sem contração muscular, olhando para o fundo da piscina.
Deslizes ( ventral/dorsal)	Apoie os pés na parede e avance com o corpo estendido, olhando para cima/para o fundo da piscina.
Domínio de profundidade	De pé na água, sem ajuda e com a cabeça fora d'água.

**Fonte: Própria autoria (2023)**

Depois de vinte semanas de aulas na piscina (total de cinco meses), as crianças passaram pelos critérios de avaliação novamente para comparar os resultados com a primeira coleta.

O padrão de avaliação das habilidades aquáticas é somado, e, no final, a criança se classifica em um nível de acordo com o escore obtido, conforme posto no Quadro 2.

**Quadro 2. Critérios para a análise das habilidades aquáticas.**

Critérios de avaliação		
Padrão de avaliação	Pontuação	Observação
C - Correto	5 pontos	Uma tentativa
M - Moderado	3 pontos	Duas tentativas
I - Incorreto	0 pontos	Três tentativas/falha

**Fonte: Própria autoria (2023)**

Para a análise dos dados, optou-se pelo programa Statistical Package for the Social Sciences. As informações coletadas foram analisadas por meio da estatística descritiva através da média (medidas de tendência central) e desvio padrão (medida de dispersão) bem como de frequência (percentual e número absoluto). Além disso, foi feita a testagem da normalidade, logo em seguida, foi aplicado o teste de correlação de Spearman, e os valores de  $p < 0,05$  foram considerados significativos.

Este estudo tem o parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade da Região de Joinville – Univille, sob o número 4.787.728.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram 79% (n=23) de meninos e 21% (n=06) de meninas, entre quatro e doze anos de idade, matriculados nas aulas de natação em uma academia da região norte de Joinville/SC. Na Tabela 1, apresenta-se os resultados pré e pós-avaliação feita com as crianças.

**TABELA 1 – RESULTADOS DAS HABILIDADES AQUÁTICAS DAS CRIANÇAS.**

Variáveis	Pré-avaliação		Pós -avaliação	
	Média	Desvio padrão	Média	Desvio padrão
Imersão	4,59	0,82	4,72	0,7
Flutuação ventral	4	1,63	4,41	1,18
Flutuação dorsal	3,9	1,45	3,97	1,45
Deslizes	3,59	1,18	4,1	1,01
Domínio de profundidade	4,38	0,94	4,79	0,62

**Fonte: Própria autoria (2023)**

De acordo com os resultados das habilidades aquáticas, foi possível notar um aumento de valores de média após a avaliação, corroborando os achados de Vargas e Franken (2019), em que a amostra foi formada por treze indivíduos, de ambos os sexos, com média de idade de nove anos.



Foi aplicado para as crianças realizarem: imersão, deslize e flutuações. Os resultados mostraram um aumento do escore no pós-avaliação, reforçando que as aulas de natação são capazes de aumentar o nível de aprendizagem das crianças quando se utiliza exercícios de habilidades aquáticas.

Além disso, os autores Tolentino e Maciel (2018) explicam, em sua pesquisa, que o processo de adaptação na água deve ser aplicado para o aluno conhecer e explorar o espaço. Os autores enfatizam que a respiração deve ser trabalhada inicialmente, em seguida, a imersão e o domínio de profundidade serão realizados com maior facilidade. São habilidades que devem ser apresentadas às crianças para que elas possam aprender os quatro estilos da natação.

Nesse sentido, é importante dar ênfase às habilidades aquáticas inicialmente para que as crianças se desenvolvam com velocidade e qualidade ao aprenderem os quatro estilos. Assim, elas poderiam superar o medo da água mais rapidamente, teriam mais facilidade para dominar e aprimorar os movimentos aquáticos, além de aumentarem sua autonomia para enfrentar diferentes situações dentro do meio aquático (Melo-Fiori et al., 2019).

Foi encontrada uma correlação moderada entre a habilidade aquática de “Imersão” e “Flutuação dorsal” ( $r=0,57/p<0,05$ ). Isso significa que, à medida que os níveis de imersão aumentam, é provável que a flutuação dorsal também aumente. Foram também encontradas duas correlações moderadas para “Domínio de profundidade” entre “Imersão” ( $r=0,57/p<0,05$ ) e “Flutuação Dorsal” ( $r=0,56/p<0,05$ ). Assim, é possível notar que, à medida que o domínio de profundidade aumenta, é provável que a imersão e a flutuação dorsal aumentem também.

O estudo de Mello-Fiori et al. (2019) aplicou mais de 80 atividades, durante 36 aulas, sendo algumas voltadas para as flutuações, imersão e domínio de profundidade, com o intuito de melhorar as habilidades aquáticas das crianças. Por conseguinte, os resultados desta pesquisa se mostraram eficazes e com valores positivos.

Por fim, foi encontrada uma correlação moderada para “Flutuação ventral” entre “Flutuação dorsal” ( $r=0,47/p<0,05$ ) e “Deslizes” ( $r=0,52/$

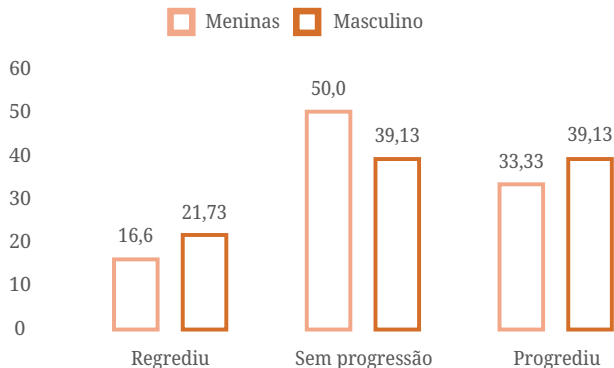
$p < 0,05$ ). Essa correlação revela que, à medida que o nível de flutuação ventral aumenta, é provável que aumentem os níveis de “Flutuação dorsal” e “Deslizes”.

Com isso, é possível afirmar que os nadadores que flutuam com mais naturalidade têm maiores vantagens durante as aulas, já que a posição horizontal provoca menos resistência e auxilia o corpo a deslocar-se na água com facilidade (Mello-Fiori et al., 2019).

À vista disso, pode-se dizer que a flutuação é uma grande aliada dos deslizes, pois, para realizar essa habilidade, é preciso que o corpo esteja em decúbito dorsal. Os dados de Ramos et al. (2012) sugerem que a seleção de exercícios para realizar o deslize deve ser uma preocupação dos professores para melhorar sua performance.

No Gráfico 1, apresenta-se os resultados da evolução das avaliações feitas nas crianças, separados por sexo.

**GRÁFICO 1. EVOLUÇÃO DAS CRIANÇAS, SEPARADA POR SEXO.**



**Fonte: Própria autoria (2023)**

Os resultados expostos acima indicam que as meninas não apresentaram progressão durante as aulas, o que significa que os efeitos dos exercícios variam entre os indivíduos. Como resposta a isso, Mello-Fiori et al. (2019) enfatizam que a pedagogia da natação necessita de uma

visão que não se baseie apenas no cumprimento de tarefas corretamente executadas. Deve-se criar condições de interação do aluno com a água por meio de alguma atividade que dê a ele consciência do movimento na água para além do deslocamento perfeito.

Com esses resultados expostos, faz-se necessário e urgente os professores apresentarem outros caminhos que possam favorecer o aprendiz para este conseguir apresentar controle do próprio corpo no ambiente aquático de forma satisfatória e autônoma (Nunes; Franco, 2020). Por meio desses controles, as crianças terão maior segurança aquática, apresentando capacidade e facilidade de proteger-se contra afogamentos (Pharr et al., 2018).

Por outro lado, 39,13% (n=09) dos meninos e 33,33% das meninas progrediram durante as aulas de natação. Assim, observou-se que os meninos tiveram um impacto positivo, levando a melhoras nos domínios avaliados. Para tal, ao praticar os variados exercícios de habilidades aquáticas, os alunos tiveram uma maior percepção sobre aquilo que estavam realizando (Pharr et al., 2018).

Outro aspecto está na diferença de participação entre os sexos, em que prevaleceu o sexo masculino, corroborando o estudo de Correia et al. (2019), em que houve maior participação do sexo masculino nas aulas de natação. Nesse caso, cabe aos programas buscarem estratégias que possam fortalecer a permanência das meninas na natação, bem como atraí-las para esse esporte.

## *FORÇAS E LIMITAÇÕES*

O estudo adotou uma abordagem para analisar a evolução das habilidades aquáticas das crianças. Além disso, utilizou a padronização dos critérios de avaliação para conseguir comparar os resultados. A contribuição deste trabalho é relevante para que os profissionais e familiares estejam cientes do desenvolvimento das crianças, e por meio dos resultados é possível auxiliar a saúde geral ou durante a formação para o esporte.

As limitações se encontram através do baixo número amostral, principalmente do sexo feminino. Além disso, o local da intervenção foi determinado em apenas uma academia, e não houve a inserção do grupo controle. Assim, as apurações obtidas tratam apenas de uma população específica, o que limita a análise comparativa e a extrapolação dos resultados para esse sexo. Os fatores externos (como variações climáticas, alimentação, sono, outras atividades físicas, mudança de rotina, tempo de prática e faltas nas aulas) não foram controlados e podem influenciar os resultados do estudo.

No entanto, esses pontos podem ser encontrados como uma oportunidade para pesquisas futuras, uma vez que não se encontrou estudos similares a esse, principalmente com intervenções pré e pós.

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA**

As aulas de natação contribuíram para o desenvolvimento das habilidades aquáticas das crianças após o período de intervenção, sugerindo a possibilidade de progredir na modalidade. Além disso, foram observadas correlações moderadas entre algumas habilidades, como imersão, flutuações e domínio de profundidade, sugerindo que o aprimoramento de uma habilidade influencia as outras. Contudo, é essencial considerar a manutenção contínua dessas habilidades para o desenvolvimento dos alunos.

Recomenda-se que os professores e pesquisadores possam monitorar a evolução das habilidades aquáticas em crianças ao longo do tempo, com padronização para facilitar a comparação dos resultados entre diferentes grupos, assim como os programas possam promover a participação equitativa de ambos os sexos nas aulas de natação para a prática desse esporte de maneira atrativa.

Diante deste desfecho, cabe aos profissionais de educação física avaliarem as habilidades aquáticas das crianças para repassar aos familiares os resultados das avaliações e contribuir para a diminuição do sedentarismo, bem como aumentar a segurança aquática das crianças.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CARVALHO, M. V. P.; MACIEL, R. M. **Os Benefícios da Natação no Desenvolvimento das Crianças e Adolescentes.** *Revista Saúde e Educação*, Coromandel, v. 3, n. 1, p. 70-85, 2018.
- CORREIA, C. K. et al. **Quais os efeitos da natação para crianças e adolescentes? Revisão sistemática de literatura.** *Arq Cien Esp*, v. 7, n. 1, p. 13-17, 2019.
- MELO, J. M. P. et al. **Benefícios da natação para crianças e adolescentes.** *Braz. J. of Develop.*, v. 6, n. 8, p. 62511-62519, 2020.
- MELLO-FIORI, J. et al. **Pedagogia da natação: análise das atividades realizadas em aulas para crianças.** *Pensar a Prática*, v. 22, 2019.
- NUNES-FILHO, J. C. C. et al. **Efeito de um treinamento de natação de curto período sobre a eficiência propulsiva em jovens universitários.** *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 18, n. 3, p. 63-72.
- NUNES, G. L. **Dez sessões de iniciação à natação são suficientes para gerar mudanças sobre a atenção concentrada em crianças?** *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, v. 12, n. 12, p. 46-52, 2019.
- NUNES, L. G.; FRANCO, R. **Novos Olhares A Respeito Do Processo De Ensino Aprendizagem Na Natação: Revisão Sistemática.** *Revista Eletrônica Nacional De Educação Física*, v. 10, n. 15, p. 15-24, 2020.
- PHARR, J. et al. **Predictors of Swimming Ability among Children and Adolescents in the United States.** *Sports (Basel, Switzerland)*, v. 6, n. 1, p. 17, 2018.
- RAMOS, R. J. et al. **O efeito da profundidade no arrasto hidrodinâmico durante o deslize em natação.** *Motricidade*, v. 8, n. 1, p. 57-65, 2012.
- SILVA, D. L.; RODRIGUES, A. Y. F. **Fatores Que Influenciam A Prática Da Natação Em Adolescentes No Sesc De Juazeiro Do Norte-CE.** *Rev. Interfaces*, v. 5, n. 14, p. 52-60, 2017.
- TOLENTINO, M. H.; MACIEL, R. M. **Natação como mecanismo auxiliar na adaptação ao ambiente escolar para crianças de 3 a 10 anos.** *Revista Saúde e Educação*, v. 3, n. 2, p. 16, 2018.

# **EDUCAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES: SUAS RELAÇÕES COM A OBESIDADE E A NECESSIDADE DE PROMOÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS NO ÂMBITO EDUCACIONAL**

**Luciana Chultes<sup>1</sup>**

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

**Carolina Correia Selmo<sup>2</sup>**

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

**João Pedro Goulart Cirone<sup>3</sup>**

UNICESUMAR

## **INTRODUÇÃO**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica a obesidade como uma condição crônica metabólica multifatorial bem como um importante fator de risco para o desencadeamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (WHO, 2018). A literatura aponta, nas últimas décadas, de maneira epidêmica, o crescimento da obesidade e a diminuição da atividade física ao longo da vida (VARELA et al., 2022; TORNQUIST, et al., 2022). Além disso, estudos evidenciam, cada vez mais, que as crianças e adolescentes têm demonstrado menor envolvimento com as práticas das atividades físicas moderadas a vigorosas e com as práticas esportivas sistematizadas, por consequência, a média de tempo ocupada em comportamentos sedentários tem aumentado significativamente (JUNIOR, R. QUEIROZ, D. GUERRA, P. et al., 2022; SANTANA, et al, 2021).

---

1 CREF 021080-G/SC. E-mail para contato: luchultesef@gmail.com

2 CREF 028793-G/SC. E-mail para contato: carolselmo81@gmail.com

3 CREF 030859-G/SC. E-mail para contato: jpedrosurf@gmail.com

É correto conjecturar que o comportamento inativo e sedentário das crianças e adolescentes está correlacionado com o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, dos níveis médios de pressão arterial sistólica e diastólica, do perfil glicêmico, da incidência de doenças musculoesqueléticas, cardiovasculares e mentais e alterações importantes na qualidade e quantidade do sono e na qualidade dos hábitos alimentares e no desempenho cognitivo e escolar (ORTEGA; RUIZ; CASTILLO, 2013; TORRES et al., 2015; SILVA, 2022; FOCHESTATTO, GAYA, CRISTI-MONTERO, et al., 2022; FERNANDES, TEIXEIRA, KOCK, 2023).

Todavia, de acordo com algumas organizações (UNESCO, 2015; WHO, 2018, SBAFS, 2021), a escola é um ambiente em que é possível influenciar as pessoas a adotarem um estilo de vida ativo e saudável, reconhecendo-a como um instrumento indispensável para uma política de saúde pública de sucesso e demonstrando o potencial papel do âmbito educacional no combate à obesidade.

Dessa maneira, introduzir os aprendizes em programas de educação física adequados pode reverter, a longo prazo, um estilo de vida sedentário criado por uma escolha pouco saudável do estilo de vida. Infelizmente, no atual cenário, devemos acrescentar todas essas evidências aos efeitos do distanciamento social imposto pela pandemia da COVID-19, que, inevitavelmente, impulsionou exponencialmente os efeitos deletérios da inatividade física e do sedentarismo nas crianças e adolescentes.

Dessa forma, revela-se a importância e necessidade da constituição de políticas públicas e projetos intersetoriais para o combate à obesidade no âmbito educacional, uma vez que é bem descrito na literatura que a escola é o local onde a maior parte das crianças brasileiras possui a chance de participar de atividades físicas pedagogicamente estruturadas (COLEDAM, et al., 2018, CHULTES et. al., 2023). Para tanto, a avaliação antropométrica anual pode tornar-se uma ferramenta útil, pois essa ação pode compor um conjunto organizado de dados provenientes dos registros anuais gerados por inquéritos populacionais periódicos no monitoramento da incidência e prevalência da obesidade.

Políticas públicas de fortalecimento das aulas de Educação Física também são importantes, visto que existe uma alarmante projeção para que até 2030 haja em torno de 250 milhões de crianças e adolescentes com obesidade no mundo, com 7,7 milhões apenas no Brasil (WOF, 2019).

## **OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA**

Em face do exposto acima, esta pesquisa se justifica pela necessidade de identificar e monitorar o excesso de peso na infância para que políticas públicas de combate à obesidade possam ser direcionadas de maneira mais profícua, posto que se sabe que, atualmente, nenhum país possui mais de 50% de chances de erradicar essa epidemia (WOF, 2019).

Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivos descrever as transformações no estado nutricional dos estudantes da rede pública do município de Garopaba/SC entre os anos 2017 e 2021, além de comparar os resultados e descrever as políticas públicas de combate à obesidade instituídas pelo município nesse período.

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem mista, pertencente a um amplo projeto municipal, realizado pela Secretaria de Educação de Garopaba/SC, através da Coordenação de Educação Física e equipe de nutrição e faz parte de um projeto guarda-chuva intitulado “Projeto Esporte Brasil: alterações na rotina de escolares brasileiros durante e após a pandemia de COVID-19 e seus desdobramentos sobre os indicadores de saúde”, que foi autorizado pelo Comitê de Ética para pesquisa com seres humanos sobre o parecer 5.020.68.

As informações foram provenientes das seguintes estratégias: (1) análise documental, com base em análise de conteúdo, através dos documentos emitidos pela coordenação da Educação Física e Secretaria de Educação e Cultura embasados por Bardin (1977, p.46): “[...] a análise documental faz-se principalmente por classificação, indexação, a análise categorial temática, é entre outras, uma das técnicas da análise de conteúdo”; e (2) estatística descritiva, em que os dados



foram tabulados e analisados no SPSS versão 20.0 para Windows, com média e desvio-padrão e teste T de Student para amostra pareada na comparação do IMC entre os dois anos, sendo considerados significantes os valores de  $p < 0,05$ . Para descrever o estado nutricional, foram analisados os dados relacionados ao Índice de Massa Corporal (IMC) de uma população totalizando 4.351 crianças, com idade entre dois e doze anos, regularmente matriculadas nas instituições da rede pública municipal de Garopaba-SC, correspondentes à educação infantil e ao ensino fundamental em seus anos iniciais, com recorte temporal dos períodos de 2017 e 2021, onde os resultados foram expressos em frequências.

## DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

Desde 2012, o município faz o acompanhamento do diagnóstico nutricional dos escolares da rede através de um projeto em parceria com a equipe de nutrição e a coordenação da Educação Física. Para este estudo, foram utilizados os dados do IMC referentes às coletas realizadas pelos professores de Educação Física do município, correspondendo a 1.830 alunos menores de cinco anos de idade, nos períodos de 2017 ( $n = 959$ ) e 2021 ( $n = 871$ ), e 2.521 estudantes maiores de cinco anos, nos períodos de 2017 ( $n = 1\ 272$ ) e 2021 ( $n = 1\ 249$ ). O IMC foi classificado pela equipe de nutrição, considerando as recomendações da OMS (WHO, 2016), sendo analisadas separadamente crianças menores e maiores de cinco anos.

A Tabela 1 evidencia que não houve diferença significativa entre a comparação dos valores médios do IMC entre 2017 e 2021 na educação infantil (crianças menores de cinco anos). Já a comparação entre as médias do ensino fundamental (crianças maiores de cinco anos) alcançou uma significância estatística ( $p = 0,000$ ). Para a análise da magnitude dessa diferença, foi realizado o Teste D de Cohen, que mostrou uma diferença insuficiente (COHEN, 1988). Para este estudo, assume-se nível de significância de 95%.

**TABELA 1 - MÉDIA DO IMC DOS ESCOLARES NOS ANOS DE 2017 E 2021.**

	n (%)	MÉDIA±DP(IMC)	EP	p
<u>Educação infantil</u>				
2017	959 (100)	16,2±1,8	0,06	0,383 <sup>1</sup> (>0,05)
2021	871 (100)	16,3±0,3	0,01	
<u>Ensino fundamental</u>				
2017	1272 (100)	17,6±0,7	0,02	0,000 <sup>1</sup> (<0,05)
2021	1249 (100)	18,2±5,12	0,14	

IMC: Índice de Massa Corporal.<sup>1</sup> Teste T de Student pareado.

**Fonte: Elaborada pelas autoras (2024).**

Através da Tabela 2, podemos observar na educação infantil a diminuição dos índices de risco de sobrepeso (13% e 11,7%) e sobrepeso (12,4% e 10,7%), ao passo que há um aumento nos índices de obesidade (4,1% e 4,9%) e obesidade grave (1% e 2,4%). Já no ensino fundamental houve o aumento dos índices de sobrepeso (18,8% e 20,7%), obesidade (9,4% e 13,6%) e obesidade grave (2,1% e 3,4%). Para eutrofia na educação infantil, houve um aumento do número de crianças com índice adequado (67,8% e 68,5%), e no ensino fundamental um decréscimo do número de estudantes com resultados adequados (68,4% e 60,1%).

Os resultados foram comparados com as curvas de IMC e idade para crianças abaixo e acima de cinco anos de idade consideradas pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2011).

**TABELA 2 - ANÁLISE COMPARATIVA DA ANTROPOMETRIA ENTRE OS ANOS 2017 E 2021.**

Ocorrência	2017	2021
<u>Educação infantil</u>		
	N(%)	N(%)
MAGREZA ACENTUADA	2 (0,2)	5 (0,6)
MAGREZA	13 (1,4)	10 (1,10)
ADEQUADO	650 (67,8)	597 (68,5)
RISCO DE SOBREPESO	126 (13)	102 (11,7)
SOBREPESO	119 (12,4)	93 (10,7)
OBESIDADE	39 (4,1)	43 (4,9)
OBESIDADE GRAVE	10 (1)	21 (2,4)
TOTAL	959 (100)	871 (100)
<u>Ensino fundamental</u>		
MAGREZA ACENTUADA	4 (0,3)	6 (0,5)
MAGREZA	14 (1)	20 (1,6)
ADEQUADO	931 (68,4)	751 (60,1)
SOBREPESO	256 (18,8)	259 (20,7)
OBESIDADE	128 (9,4)	170 (13,6)
OBESIDADE GRAVE	29 (2,1)	43 (3,4)
TOTAL	1362 (100)	1249 (100)

Fonte: Elaborada pelas autoras (2024).

Os dados quantitativos mostraram a prevalência de sobrepeso e obesidade no público infantil, fato que tem se tornado, nos últimos anos, um problema de saúde pública, pois pode desencadear doenças crônicas na vida adulta (ARAÚJO et.al.,2022). O presente estudo evidenciou, entre 2017 e 2021, o aumento do sobrepeso para as crianças maiores de cinco anos e o aumento da obesidade e obesidade grave para crianças maiores e menores de cinco anos, resultados que vão de encontro a outros estudos

(SOUZA, SOUZA e LIMA, 2020). No entanto, percebemos que o município apresenta índices adequados superiores em relação a outras regiões do Brasil (APRELINI, 2021).

No que se refere à análise de documentos, duas categorias importantes para a compreensão das políticas públicas de promoção da saúde de escolares surgiram: estratégias locais de promoção da saúde das crianças e parceria intersetorial local.

Em que pese a afirmação acima, estratégias locais de promoção da saúde das crianças se destacaram, como as orientações para a organização das aulas de Educação Física, através de um documento que orienta três períodos de Educação Física para os anos iniciais do ensino fundamental e quatro períodos de Educação Física para a educação infantil, com 56 minutos de duração. A construção de espaços adequados para práticas de atividades físicas em algumas instituições, a aquisição anual de diferentes materiais esportivos e as diretrizes para as aulas de Educação Física possuem como base o Guia de desenvolvimento motor para a população brasileira (BRASIL, 2021) e as recomendações da UNESCO (UNESCO, 2015).

Porém, a parceria intersetorial local mostrou que as políticas que sustentam o comprometimento entre Secretaria de Educação, Secretaria de Esportes e Secretaria de Saúde apontam para uma parceria pontual e esporádica, pois, mesmo o município fazendo o levantamento anual há uma década, esses resultados eram utilizados apenas para a alimentação do sistema nacional de alimentação escolar (PNAE). Somente em 2021 esses dados passaram a ser utilizados para a construção das diretrizes para as aulas de Educação Física.

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA**

Conjecturamos que pode haver a contribuição das políticas públicas educacionais de Garopaba para manter as médias gerais de crianças com eutrofia. Porém, este estudo mostrou pouca eficácia no tratamento com crianças que se encontram em zona de risco ou obesidade.

Destacamos que a Educação Física pode e deve assumir um papel protagonista no âmbito escolar acerca das preocupações com a promoção da saúde. O componente curricular se constitui como uma importante política pública para investir em prevenção e proteção em relação aos efeitos deletérios da inatividade física e do comportamento sedentário, que podem levar à obesidade.

Dessa forma, sugerimos pesquisas que verifiquem como os professores de Educação Física da rede municipal de ensino de Garopaba constroem suas práticas pedagógicas circunscritas a partir das orientações emitidas pela Secretaria de Educação bem como pesquisas prospectivas e comparativas ao longo dos anos. Sugerimos, ainda, pesquisas que verifiquem o papel moderador e mediador do estilo de vida nesses resultados.

O presente estudo se embasou na implementação do Observatório da Educação Física no município. Esse observatório consiste na aplicação da Bateria de Testes do PROESP-Br para verificar, além do estado nutricional, os indicadores de crescimento e desenvolvimento corporal das crianças. Entre os principais objetivos do observatório está auxiliar os professores da rede na elaboração de seus planos de ação e planejamento, uma vez que os resultados servem, também, como avaliação diagnóstica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APRELINI, Carla Moronari de Oliveira. REIS, Erika Cardoso dos. ENRÍQUEZ-MARTINEZ, Oscar Geovanny. JESUS, Tatielle Rocha de. MOLINA, María del Carmen Bisi. Tendência da prevalência do sobrepeso e obesidade no Espírito Santo: estudo ecológico, 2009-2018. **Epidemiol Serv Saúde**. 2021; 30.p.1-12. Disponível em: <SciELO - Brasil - Tendência da prevalência do sobrepeso e obesidade no Espírito Santo: estudo ecológico, 2009-2018 Tendência da prevalência do sobrepeso e obesidade no Espírito Santo: estudo ecológico, 2009-2018>
- ARAUJO, Gustavo Baroni et al. Relação entre sobrepeso e obesidade e o desenvolvimento ou agravamento de doenças crônicas não transmissíveis em adultos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 2, p. e50311225917, 2022.
- BARDIN, Laurence. Análise de Conteúdo. Lisboa, Portugal: **Edições 70**, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: **Ministério da Saúde**, 2021.
- COHEN, Jacob. Statistical Power analysis for the behavioral sciences. **Imprensa Acadêmica**, 1988. 473 p.
- COLEDAM, Diogo Henrique Constantino. FERRAIOL, Philippe Fanelli. GRECA, João Paulo de Aguiar. TEIXEIRA, Márcio. OLIVEIRA, Ari Ramos de. Aulas de educação física e desfechos relacionados à saúde em estudantes brasileiros. **Rev paul pediatr**. 2018. 36(2). Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1984-0462/;2018;36;2;00011>>
- CHULTES, Luciana. SELMO, Carolina Correia. GAYA, Adroaldo Cezar Araújo. CIRONE, João Pedro Goulart. Giving voice to children: Physical Education, Participation and Protagonism. **IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSP)**.V.10,n.2,p.24-28.Disponível em: <(PDF) Giving voice to children: Physical Education, Participation and Protagonism>. Acessado em 26 fev 2024.
- JUNIOR, Rildo de Souza Wanderley. QUEIROZ, Daniel da Rocha. GUERRA, Paulo Henrique. MARTINS, Clarice Lucena. HARDMAN, Carla. Meneses.

UMPIERRE, Daniel. et al. Correlatos de atividade física e comportamento sedentário em crianças pré-escolares sul-americanas: revisão de escopo. **Rev Panam Salud Pública**. 2022; 46-64.2022. Português. doi: <10.26633/RPSP.2022.64>. Acesso em: 26 fev. 2024.

SANTANA, Clara Pereira. NUNES, Hiago Alessandro Soares. SILVA, Aline Natália. AZEREDO, Catarina Machado. Associação entre supervisão parental e comportamento sedentário e de inatividade física em adolescentes brasileiros. **Ciênc saúde coletiva**. 26(2). 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.07272019>>. Acesso em: 26 fev. 2024.

SOUSA, Tainara Verônica de Oliveira. SOUSA, Quéren-Hapuque Lopes. LIMA, Liene Ribeiro de. Obesidade e dislipidemia na infância: quais as consequências futuras? **Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC)**, v. 7. 2020. Disponível em: <<http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/eedic/article/view/4199>>. Acesso em: 10 fev. 2024.

TORNQUIST, Luciana. TORNQUIST, Debora. SCHNEIDERS, Letícia B. FRANKE, Sílvia I. R. RENNER, Jane D. P. et al. Cardiometabolic Risk in Children and Adolescents: The Paradox between Body Mass Index and Cardiorespiratory Fitness. Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes: O Paradoxo entre Índice de Massa Corporal e Aptidão Cardiorrespiratória. **Arq bras card**. 2022;119(2):236–243.

UNESCO. Diretrizes em Educação Física de Qualidade: para gestores de políticas. Brasília: **UNESCO**, 2015.

VARELA, Andrea Ramírez et al. Situação e tendências da vigilância, política e investigação da actividade física em 164 países: resultados do Observatório Global para a Actividade Física – Gopa! Pesquisas de 2015 e 2020. **Revista de Atividade Física e Saúde**, v. 20, n. 2, pág. 112-128, 2022.

WHO. **World Health Organization**. Obesity and overweight, 2016. Disponível em: <Obesity and overweight>. Acesso em: 22 jan. 2022.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : **Ministério da Saúde**, 2011.

## **EXERCÍCIO FÍSICO X CÂNCER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**José Manoel Sampaio de Souza<sup>1</sup>**

Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI)

**Débora Meneghelli**

Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI)

### **INTRODUÇÃO**

O avanço das pesquisas na área da saúde tem evidenciado a importância fundamental do exercício físico como um aliado significativo no tratamento de pacientes oncológicos. O presente estudo busca investigar e analisar de forma abrangente os impactos do exercício físico no tratamento do câncer, enfatizando tanto os efeitos positivos observados quanto as prescrições específicas desse tipo de atividade para pacientes oncológicos. A compreensão do papel do exercício físico na melhoria da qualidade de vida, no bem-estar emocional e físico, assim como na resposta ao tratamento oncológico, é o cerne desta pesquisa.

Neste trabalho, exploraremos os efeitos benéficos do exercício físico na redução do risco de recidiva do câncer, na minimização de efeitos colaterais dos tratamentos convencionais bem como na melhoria do sistema imunológico e da saúde geral dos pacientes. Além disso, focaremos nas prescrições específicas de exercícios físicos para diferentes tipos de câncer, considerando as individualidades de cada paciente.

A relevância deste estudo reside na necessidade de ampliar o conhecimento sobre a aplicação do exercício físico como uma ferramenta terapêutica complementar no tratamento oncológico tanto para profissionais de saúde quanto para pacientes, visando promover um cuidado mais abrangente e melhorar a qualidade de vida durante e após o tratamento do câncer.

---

*1 CREF 035496-G/SC. E-mail para contato: josemanoels@live.com*



Ao analisar as evidências científicas e as diretrizes existentes, buscamos contribuir para a consolidação de estratégias eficazes e seguras de prescrição de exercícios físicos no contexto oncológico, beneficiando, assim, a saúde e o bem-estar dos pacientes.

## CONCEITO SOBRE O CÂNCER

O câncer é um termo que abrange mais de cem tipos de doenças malignas onde ocorre um crescimento incomum e desordenado nas células do corpo, podendo invadir alguns tecidos e órgãos. Essas células podem não ser controladas e rapidamente agressivas, determinando a formação dos tumores.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (2011), o câncer é o nome comum da neoplasia maligna, uma doença caracterizada por uma população de células que crescem e se dividem sem respeitar os limites normais, invadem e destroem tecidos adjacentes e podem espalhar-se para lugares distantes do corpo, mediante um processo chamado metástase.

O câncer pode ocorrer quando as células do nosso corpo escapam dos mecanismos normais de controle. JEMAL (2009) define que:

O câncer pode manifestar-se em quase todas as partes do corpo e suas variedades são classificadas em categorias abrangentes. O carcinoma é um tipo de câncer que tem origem na epiderme ou nos tecidos que revestem órgãos internos. Já o sarcoma refere-se aos cânceres que se originam no tecido conjuntivo, incluindo músculos, ossos, gordura e vasos sanguíneos. A leucemia tem sua origem nos tecidos hematopoiéticos, ocasionando a produção de células sanguíneas anormais que circulam pelo corpo através do sangue. Enquanto isso, linfoma e mieloma são cânceres que se originam nas células do sistema imunológico.

O câncer se desenvolve e progride pela acumulação de anomalias genéticas – ou mutações – dentro das células. Essas mutações podem ocorrer em genes que induzem o aumento de atividade (oncogenes) ou podem provocar inativação de genes que geralmente controlam a atividade celular (genes supressores de tumor).

Pelo acúmulo de mutações, as células cancerígenas se tornam resistentes aos processos normais de sinalização celular, levando ao crescimento descontrolado e à resistência à apoptose (morte celular). Os tumores desenvolvem a capacidade de formar novos vasos sanguíneos (angiogênese), o que lhes possibilita ser autossuficientes e espalhar-se. Os cânceres se espalham por meio de dois mecanismos básicos: invasão local (penetração direta nos tecidos circundantes) e metástase (penetração nos vasos sanguíneos e linfáticos, espalhando-se por locais distantes).

A maioria das mutações genéticas que resultam em câncer é somática, o que significa que elas ocorrem dentro de células únicas. Contudo, um pequeno número de cânceres está associado a síndromes hereditárias, em que mutações genéticas específicas causadoras de predisposição ao câncer são passadas de pai para filho.

A doença pode afetar pessoas de todas as idades, mas o risco para a maioria dos tipos de câncer aumenta conforme a idade avança (Cancer Research UK – Cancer Incidence Statistics by Age). O câncer causa cerca de 13% de todas as mortes no mundo, sendo os de pulmão, estômago, fígado, cólon e mama os que mais matam, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer nos Estados Unidos, 72% a 95% dos pacientes com câncer que recebem tratamentos como a quimioterapia e a radioterapia apresentam aumento nos níveis de fadiga, resultando na diminuição das capacidades físicas e da qualidade de vida durante e após o tratamento, tornando-se uma das maiores queixas nos consultórios oncológicos.

Pesquisas recentes têm se voltado para o ajuste de terapias contra o problema com base nas características do paciente e do tumor, de forma que se aumente a eficácia e minimize a toxicidade. Posto que muitas das terapias que existem hoje são caras e têm efeitos colaterais

significativos, os quais podem acarretar morbidade a longo prazo e até mesmo mortalidade, métodos não farmacológicos de prevenir a recidiva do câncer podem oferecer colaborações atraentes às opções de tratamento disponíveis atualmente.

Isso pode ser ainda mais verdadeiro em pacientes para os quais as terapias atuais são menos eficazes, como para os que têm o chamado câncer de mama triplo negativo (estrógeno, progesterona e HER2/neu negativos) ou os que têm câncer de colón em estágio inicial e completaram a quimioterapia, mas têm alto risco de recidiva.

De todos os casos, 80% a 90% dos cânceres estão associados a fatores ambientais, e alguns deles são bem conhecidos: o cigarro pode causar câncer no pulmão; a exposição excessiva ao sol pode causar câncer de pele; e alguns vírus podem causar leucemia. Outros fatores estão em estudo, como alguns componentes dos alimentos ingeridos, e muitos são ainda completamente desconhecidos (INCA, 1996).

## **EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO ONCOLÓGICO**

O exercício físico se tornou uma prática de suma importância na vida dos pacientes oncológicos. Afirmando dessa lógica, JEMAL (2009) disserta que

É crucial direcionar esforços para aprimorar a qualidade de vida e reduzir os impactos da depressão, insônia e fadiga, especialmente porque muitos sobreviventes de câncer enfrentam esses desafios, muitas vezes desconhecendo práticas não medicamentosas capazes de oferecer auxílio. Além disso, considerando o aumento do risco de problemas cardiovasculares entre os sobreviventes de câncer, a implementação de programas de atividade física pode ter efeitos positivos nesse âmbito também.

Nos aspectos positivos sobre a intervenção de práticas de atividades físicas no sistema cardiovascular, CARVER (2007) alega que:

É de extrema importância realizar intervenções voltadas para a melhoria da qualidade de vida e a redução dos sintomas de depressão, insônia e fadiga, já que muitos sobreviventes de câncer lidam com esses problemas e frequentemente desconhecem as práticas não medicamentosas capazes de oferecer alívio. Além disso, devido ao aumento do risco de problemas cardiovasculares entre as pessoas que superaram o câncer, os programas de atividade física podem contribuir positivamente para mitigar esses desafios.

Evidências científicas substanciais sugerem que a prática de atividade física reduz significativamente o risco de vários tipos de câncer. Os dados são particularmente convincentes para cânceres de cólon, mama e endométrio, consideravelmente plausíveis para cânceres de próstata, ovário e pulmão, e não conclusivos ou insuficientes para outros tipos. Há descobertas interessantes que indicam a melhoria de alguns aspectos da qualidade de vida após o diagnóstico com a prática regular de atividade física (DOYLE C, 2006).

Sobre os mecanismos biológicos afetados pela atividade física (MCTIENAN, 2008), “existe uma possibilidade substancial de que a prática de exercícios influencie o risco de câncer através de diversos mecanismos biológicos interligados, englobando principalmente a estrutura corporal, hormônios sexuais produzidos pelo organismo e processos metabólicos, além de inflamação, resistência à insulina e, eventualmente, a atividade do sistema imunológico”.

Nos últimos vinte anos, houve uma ampliação significativa na compreensão do papel da atividade física após o diagnóstico de câncer. Tradicionalmente, durante e após o tratamento, pacientes costumavam receber conselhos de médicos e familiares para descansar e conservar energia. Entretanto, “A percepção atual é de que a prática de atividade física pode contribuir para atenuar muitos dos efeitos do tratamento

do câncer. Portanto, os sobreviventes são encorajados a se engajar na atividade física, de acordo com suas possibilidades, tanto durante o tratamento quanto após sua conclusão” (SCHMITZ et al, 2010).

Embora a prática regular de atividade física esteja associada a uma melhor qualidade de vida e de condição de saúde dos pacientes com câncer, devemos nos lembrar da importância de uma boa orientação e do trabalho conjunto entre o educador físico e o médico de modo a minimizar os riscos, tais como lesão muscular, imunodepressão e piora da fadiga, dependendo da intensidade do exercício. Portanto, estes exercícios devem ser prescritos de maneira personalizada, respeitando-se a capacidade individual do paciente para que seja possível ter o controle sobre aspectos que podem interferir no benefício da atividade. É importante incluir atividades aeróbicas, sobrecarga muscular e flexibilidade.

Pessoas do sexo masculino que se mantêm ativas fisicamente demonstram uma diminuição de 30% a 40% no risco de câncer de cólon. “Este benefício pode ser atribuído à capacidade da atividade física de estimular o peristaltismo no cólon, resultando em uma redução do tempo de trânsito intestinal. Essa ação tende a diminuir a probabilidade de desenvolvimento do câncer de cólon” (HARDMAN, 2001).

Em respeito às mulheres, HARDMAN, 2001 conclui que, estando elas fisicamente ativas, há uma diminuição de 20% a 30% no risco de câncer de mama entre as mulheres que praticam atividade física em comparação com aquelas que levam uma vida sedentária. Isso pode ser explicado pelo fato de que as mulheres ativas geralmente apresentam níveis reduzidos de produção de estrogênio, um fator que desempenha um papel significativo no desenvolvimento do câncer de mama, especialmente em tipos hormônio-dependentes da neoplasia. A elevada concentração desse hormônio no organismo favorece o surgimento e progressão da doença.

Para melhores benefícios da atividade física, NIEMAN, 2000 diz que, para manter a boa saúde, “É crucial reconhecer que os benefícios e a intensidade do exercício estão interligados, no entanto, é essencial destacar que níveis excessivamente elevados de atividade física podem aumentar os riscos de infecção devido a mudanças no sistema imunológico. Períodos de inatividade física durante e após o tratamento de

câncer podem resultar na redução da capacidade cardiorrespiratória, perda de densidade óssea e atrofia muscular. Além disso, essa inatividade pode afetar negativamente o metabolismo da glicose, a sensibilidade à insulina, a função digestiva, a resposta imunológica e potencializar o risco de problemas cardiovasculares”.

## PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Os profissionais da atividade física devem ter em mente que as terapias contra o câncer estão em constante mudança. Para avaliar adequadamente a capacidade de exercício de um sobrevivente de câncer e para prescrever um programa de atividades físicas que seja seguro e eficaz, é essencial que o profissional compreenda os detalhes do diagnóstico do paciente e os tratamentos pelos quais este passou.

A American College of Sports Medicine (ACSM, 2012) destaca a importância de interpretar essas informações no contexto da saúde geral do indivíduo (condições anteriores à doença) e de seu nível de aptidão física antes do diagnóstico do câncer. A American Cancer Society (DOYLE et al, 2006) diz que é importante que uma prescrição de atividade física contenha as seguintes partes:

1. Aquecimento: alongamento, atividades leves para aquecer as articulações e atividades de equilíbrio corpóreo.
2. Exercícios aeróbicos: caminhada, corrida ou atividades aquáticas (dependendo do estado do indivíduo) com duração progressiva, de 15 a 60 minutos, podendo se estender de acordo com a capacidade aeróbica do praticante que pode ser facilmente controlada utilizando uma FC entre 50% e 70% da FC máxima.
3. Exercícios resistidos: atividades com pesos (entre 50 e 70% de 1RM) e exercícios localizados com o peso do corpo ou cargas leves.
4. Desaquecimento ou volta a calma: pode conter exercí-

cios de flexibilidade e depois atividades leves de relaxamento muscular.

As diretrizes para atividade física desenvolvida pelo U.S. Departamento of Health and Human Services (U.S.DHHS) indicam que, quando os indivíduos com doenças crônicas como o câncer não têm condições de praticar a recomendação por causa do seu estado de saúde, eles deveriam praticar atividades físicas tanto quanto possível, considerando-se suas capacidades e condições. Recomenda-se que “evitar a inatividade física”; foi declarado de forma clara que “algum exercício é melhor do que nenhum”.

Segundo a prescrição de exercícios para adultos do American College Sports and Medicine (ACSM) e a American Heart Association (AHA), a atividade aeróbica deverá ser realizada por exercícios cardiovasculares de intensidade moderada durante trinta minutos por dia, cinco dias por semana, ou de intensidade alta durante vinte minutos por dia, três vezes por semana.

O exercício de intensidade moderada é um esforço suficiente para elevar sua frequência cardíaca e iniciar a transpiração, mas sendo possível manter uma conversa. Nas atividades de treinamento de força, deverão ser realizados de oito a dez exercícios com oito a doze repetições de um deles, duas vezes por semana.

O treinamento de força para os pacientes deverá começar em um ambiente supervisionado para garantir que eles aprendam a biomecânica de cada exercício, sendo o objetivo evitar o aumento de inflamações e lesões como consequência da prática errada. Os incrementos da progressão de resistência devem ser pequenos, e deve haver cuidado em evitar o uso excessivo de músculos menores ao realizar exercícios destinados aos músculos maiores.

DOYLE et. al 2006 mencionam que as atividades contra a resistência também devem ser prescritas, levando-se em consideração a capacidade física do paciente. As recomendações para esse tipo de atividade estão, a princípio, entre 60% e 70% de uma repetição máxima (RM), atingindo,

assim, os objetivos desejados dos indivíduos. Os componentes de condicionamento físico relativos à saúde são condicionamento cardiorrespiratório, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.

Para THOMPSON, 2009, os componentes da prática de atividade física, “Na elaboração de uma prescrição de atividades físicas, especialistas na área devem avaliar se o indivíduo ainda está em processo de tratamento ou se já concluiu o mesmo. Ficou comprovado que a prática de exercícios contribui para a melhoria ou manutenção de aspectos fisiológicos ou psicológicos durante intervenções como quimioterapia e radioterapia.

No entanto, geralmente, resultados mais satisfatórios são alcançados quando a atividade física é realizada após o término do tratamento ativo. Isso não deve desencorajar as pessoas de iniciar ou manter um programa de exercícios durante o tratamento, mas esclarecer as expectativas em relação aos resultados esperados auxiliará na harmonização dos objetivos entre o sobrevivente e o profissional da área de atividade física”.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Este estudo é uma revisão de literatura com o intuito de averiguar o conjunto de bases e dados. As bases de dados foram escolhidas de maneira bibliográfica, procurados em livros, artigos e diretrizes pertinentes ao tema da educação física, exercício físico e câncer. Para a utilização do banco de dados eletrônicos, foram utilizados o PUBMED, SCIELO e GOOGLE SCHOLAR.

A metodologia utilizada foi definida sobre uma revisão literária de artigos e publicações em determinada área de conhecimento. A pesquisa bibliográfica tem por objetivo explorar e discutir um assunto fundamentado em referências teóricas disponíveis em livros, revistas especializadas, publicações periódicas e outras fontes. Seu propósito principal consiste em adquirir conhecimento e analisar criticamente materiais científicos relacionados a um tema específico (MARTINS, 2001).



Os resultados obtidos pelo suporte em análises realizadas foram que as intervenções do exercício físico dentro do planejamento estratégico para obter resultados positivos surpreenderam a afetividade de que o exercício físico pode reduzir os efeitos no tratamento, acelerar a recuperação e melhorar a qualidade de vida em geral. Aos sobreviventes do câncer podem ter benefícios fisiológicos e psicológicos à saúde, sendo estes fisicamente ativos.

A pesquisa foi dividida em fases distintas para garantir a compreensão abrangente e a análise aprofundada do tema. Inicialmente, foi realizada uma revisão sistemática da literatura, com ênfase em estudos clínicos, revisões e meta-análises pertinentes, a fim de compilar uma visão geral dos efeitos do exercício físico no tratamento do câncer. Essa fase incluiu a busca e seleção criteriosa de artigos em bases de dados confiáveis.

Posteriormente, a leitura crítica dos artigos selecionados foi conduzida analisando-se minuciosamente os métodos utilizados, os resultados encontrados e as conclusões apresentadas. A interpretação dos dados foi essencial para identificar tendências, lacunas no conhecimento e áreas que demandam mais investigação.

A redação do trabalho seguiu uma abordagem estruturada, englobando introdução, revisão de literatura, metodologia, resultados e discussão. Cada seção foi desenvolvida com base nos estudos revisados e na análise crítica, integrando informações relevantes para fundamentar as conclusões.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados obtidos através das análises revelaram que as intervenções do exercício físico dentro do planejamento estratégico surpreenderam ao evidenciar sua eficácia na redução dos efeitos colaterais do tratamento, acelerando a recuperação e aprimorando a qualidade de vida de modo abrangente.

Foi possível constatar que os sobreviventes de câncer podem colher benefícios tanto fisiológicos quanto psicológicos ao adotarem um estilo de vida fisicamente ativo. A prática regular de exercícios demonstrou influenciar positivamente não apenas a condição física, mas também o bem-estar mental dos pacientes, sugerindo um panorama promissor para a inclusão do exercício físico como parte integrante do tratamento oncológico.

Este estudo oferece subsídios valiosos para futuras abordagens terapêuticas, enfatizando a importância do exercício físico como uma ferramenta terapêutica adjuvante no enfrentamento do câncer.

## **CONCLUSÃO**

Em conclusão, a relação entre exercício físico e câncer emerge como um campo promissor de investigação, revelando evidências substanciais dos benefícios dessa prática durante e após o tratamento oncológico. Profissionais de educação física desempenham um papel crucial na prescrição personalizada de atividades, considerando o estado do paciente e o estágio do tratamento.

Os resultados destacam a eficácia do exercício físico na melhoria tanto dos aspectos fisiológicos quanto psicológicos, proporcionando uma abordagem holística ao cuidado do paciente oncológico. Contudo, para otimizar esses benefícios, é imperativo que futuras pesquisas se aprofundem na compreensão dos mecanismos subjacentes e desenvolvam diretrizes mais específicas.

A importância de estudos subsequentes não apenas solidifica a base de conhecimento existente, mas também abre caminho para intervenções mais precisas e personalizadas, contribuindo assim para uma abordagem efetiva no apoio à saúde de sobreviventes de câncer por meio do exercício físico.

## REFERÊNCIAS

ACSM, American College for Sports Medicine. **Guide to exercise and cancer survivorship**. 2012.

CARVER, JR, et al. **American Society of Clinical Oncology clinical evidence review on the ongoing care of adult cancer survivors: Cardiac and Pulmonary late effects**. J Clin Oncol. 2007.

DIETRICH, SHC, Miranda CRR. **Atividade física e os efeitos colaterais de tratamento do câncer**. Revista Agora 2005 [2007, julho, 26]; 1 (4): [9 telas].

DOYLE, C, Kushi LH, Byers T, Courneys KS et al. **Nutrition and physical activity during and after cancer treatment: na american cancer society guide for informed choices**. CA Cancer J Clin 2006; 56:323-53

HARDMAN, AE. **Physical activity and cancer risk**. Proc Nutr Soc. 2001; 60:107-13. INCA, Instituto Nacional de Câncer (Brasil). ABC do câncer : abordagens básicas para o controle do câncer / Instituto Nacional de Câncer. – Rio de Janeiro : Inca, 2011.

JEMAL, A, et al **Cancer statistics**, 2009. Journal for Clinicians American Cancer Society. 2009.

KILBREATH, SL, Refshauge KM, Beith JM, Ward LC, Simpson JM, Hansen RD. **Progressive resistance training and stretching following surgery for breast cancer: study protocol for a randomised controlled trial** . BMC Cancer, 2006 n.6.

MARTINS, E. **Apontamentos cedidos no âmbito da unidade curricular introdução a intervenção psicológica II leccionada no 1º ciclo de estudos e aconselhamento psicossocial do Ismai**. 2008.

MCNEELY, ML, Campbell KL, Rowe BH, Klassen TP, Mackey JR, Courneya KS. **Effects of exercise on breast cancer patients and survivors: A systematic review and meta- analysis**. CMAJ, 2006; 175 (1): 34-41

MCTIERNAN, A . **Mechanisms linking physical activity with cancer**. Nat Ver Cancer. 2008; 8:205 – 211.

MOREIRA A, Delgado L, Moreira P, Haahtela T. **Does exercise increase the risk of upper respiratory tract infections.** Br Med Bull. 2009; 90: 111-131.

NIEMAN DC, **Is a infection risk linked to exercise workload.** Med Sci Sports Exerc 2003; 35:1846-52

PAGA, Committee. **Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report.** In Services UDHHS, ed. Washington, DC; 2008.

REGAZZONI, CJ, Irrazabal C, Luna CM, Poderoso JJ. **Cancer patients with septic shock: Mortality predictors and neutopenia. Support cancer.** 2004; 12:833-839.

SCHMITZ, KH, Courneya KS, Matthews C, Demark-Wahnefried W, Galvao DA, Pinto BM, et al. **American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors.** Med Sci Sports Exerc. 2010; 42(7): 1409-1426

SCHMITZ, KH, Holtzaman J, Courneya KS, Mâsse LC, Duval S, Kane R. **Controlled Physical activity trials in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis.** Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2005; 14(7): 1588-95.

THOMPSON WR, Gordon NF, Pescatello LS, eds. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.** 8th ed. Baltimore: Wolters Kluwer Lippincott Williams & Wilkins; 2009.

WARBURTON, DER, Nicol CW, Bredin SSD. **Health benefits of physical activity: the evidence.** CMAJ 2006; 174:801-9.



# **HISTÓRIA DO ATLETISMO E DOS JOGOS OLÍMPICOS: UMA AÇÃO DE INTERDISCIPLINARIDADE NO ENSINO SUPERIOR**

**Jaqueline da Silva**<sup>1</sup>

Faculdade IELUSC

Rede Municipal de Ensino de Joinville

**Allana Alencar**<sup>2</sup>

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

**Ana Flávia Backes**<sup>3</sup>

Secretaria do Estado da Educação de Santa Catarina (SED-SC)

**Anita Massena**<sup>4</sup>

Faculdade IELUSC

## **INTRODUÇÃO**

Sob a ideia de que o cerne do processo educativo no ensino formal tanto da educação básica como na educação superior deve ser um processo de ensino e aprendizagem significativo e eficaz, acredita-se que, para alcançar os objetivos propostos e abordar os conteúdos estabelecidos pelo currículo, seja de suma importância a utilização de estratégias metodológicas compreendidas por fundamentos teórico-metodológicos e didáticos (HAYDT, 2006), a fim de facilitar o processo de internalização dos conhecimentos. Essa forma de pensar, que move o cenário educacional atual, é o resultado das modificações substanciais no contexto científico e socioeconômico vivenciadas no mundo em geral com

---

1 CREF: 019397G/SC. E-mail para contato: jaquelines913@gmail.com

2 CREF: 034006G/SC. E-mail para contato: allanaa.alencar@gmail.com

3 CREF: 018905G/SC. E-mail para contato: anafbackes@hotmail.com

4 CREF: 003767G/SC. E-mail para contato: anita.pereira@ielusc.br

a chamada revolução do conhecimento que emerge, sobretudo, dos avanços tecnológicos da informação e comunicação (BRITO; CAMPOS, 2019).

Não obstante, caminhos e soluções didático-pedagógicas foram criados e passaram a ser conhecidos, entre os quais se destacam as metodologias ativas e as ações de interdisciplinaridade. As metodologias ativas demonstram potenciais benefícios para um processo de ensino e aprendizagem, possibilitando ao estudante um papel mais ativo, autônomo e participativo, por meio de ferramentas que propõem experiências diferenciadas e, muitas vezes, inéditas de contato com determinado conteúdo (BRITO; CAMPOS, 2019). Desse modo, um estudante familiarizado com o ensino expositivo tradicional encontra, por meio de metodologias ativas e de um ensino centrado no aprendiz, diferentes oportunidades de protagonismo que podem favorecer a criação de um ambiente de aprendizado mais democrático, ampliando a inclusão e a acessibilidade dos pares tanto na participação das aulas quanto no momento do aprendizado.

Com relação às ações de interdisciplinaridade, estas ocorrem quando duas ou mais disciplinas dialogam entre si, podendo compreender uma singela comunicação de ideias ou até mesmo o compartilhamento recíproco de temáticas desenvolvidas (ZABALA, 1998), porém, cada uma com e em sua especificidade (MARTINAZZO, 2010). Nesse sentido, a interdisciplinaridade “[...] pode ser considerada um meio de diálogo com a proposta de pensamento comum sobre um objeto de estudo, com o intuito de superar a visão fragmentadora da produção de conhecimento, ainda considerando a formação específica das disciplinas” (REIS; GOMES; OLIVEIRA, 2020, p. 7). Por meio dessa ação, os estudantes conseguem estabelecer conexões entre os conhecimentos desenvolvidos em diferentes disciplinas e perceber que não são planejadas e elaboradas de forma isolada, reconhecendo uma rede de significado e ampliando o processo de ensino e aprendizagem na busca de uma unidade nas disciplinas envolvidas, em direção a uma formação emancipatória (BRISOLLA, 2020).

A agenda científica apresenta poucas ações de interdisciplinaridade no ensino superior de Educação Física, no Estágio Curricular Supervisionado (REIS; GOMES; OLIVEIRA, 2020), na metodologia da Educação Física na educação básica e nos seminários de conclusão de curso (METZNER, 2014). A interdisciplinaridade ainda não se expandiu para todas as dimensões que envolvem o ensino e suas consequentes disciplinas/conteúdos nos cursos de graduação no território nacional. Para que atinja tal proporção, é necessário superar o “isolamento do conteúdo disciplinar” bem como a individualidade de cada docente referente à necessidade de mudar o conteúdo de monodisciplinar para interdisciplinar (JÚNIOR; BISPO; PONTES, 2022).

Dito isso, este relato busca contribuir com a área, apresentando uma possibilidade dinâmica de desenvolver temáticas que possuem correlação, mas que se encontram em disciplinas diferentes. As temáticas compreendem a história do atletismo e dos Jogos Olímpicos. O atletismo surgiu dos movimentos básicos que eram essenciais para a sobrevivência do homem, como o correr, saltar e lançar, ou seja, ações básicas de caça, de pesca e de defesa. Com relação aos jogos, na Grécia Antiga, eles existiam há três mil anos e eram cinco, sendo eles os Jogos Pan-Helênicos, os Jogos Olímpicos, os Jogos Píticos, os Jogos Nemeus e os Jogos Ístmicos. Destes, destacavam-se os Jogos Olímpicos realizados na cidade de Olímpia, tendo sua primeira edição registrada em 776 a.C., quando uma única prova era disputada, a chamada “stadium”, uma corrida de cerca de 200 m. Para o Comitê Olímpico Internacional, o atletismo é a modalidade número um dos jogos e possui tanta importância que é chamado de “esporte-base”. É sintetizado por uma frase que circula no contexto olímpico: “Os Jogos Olímpicos podem acontecer apenas com o Atletismo. Nunca, sem ele” (CBAT, s.d.).

Compreendendo essa iniciativa como uma forma dinâmica, atrativa e criativa de abordar o conteúdo e a incipiência de registros na área sobre essa possibilidade, este artigo tem como objetivo relatar uma experiência de interdisciplinaridade entre as disciplinas de História da Educação Física e Atletismo I do ensino superior dos cursos de Educação Física de uma faculdade da cidade de Joinville-SC.



## **OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA**

Considerando a importância da formação inicial e percebendo que, para atuar, o acadêmico precisa conectar todos os conhecimentos adquiridos na graduação, a ação da interdisciplinaridade não deve estar apenas no papel, ela precisa ocorrer de fato no processo formativo. Para tanto, é necessário que haja diálogo entre os docentes por meio de momentos possibilitados para tal fim, organizados e planejados pelos coordenadores do curso.

Tendo isso posto, destaca-se a necessidade de oportunizar experiências significativas aos acadêmicos por meio de um trabalho integrado entre as disciplinas do curso, capaz de contextualizar os temas de discussão, superando um cenário fragmentado e isolado (METZNER, 2014). Assim, promovendo um campo de ampliação das discussões, de conexões e de aprofundamento, ocasionando verdadeiras mudanças no processo de ensino e aprendizagem (ZANOTTO; BARBOSA, 2019).

O presente estudo pretende contribuir com a prática pedagógica dos docentes do ensino superior dos cursos de Educação Física, relatando uma possibilidade de interdisciplinaridade entre as disciplinas de História da Educação Física e Atletismo I, por meio da produção de uma encenação da história do atletismo associada à história dos Jogos Olímpicos.

## **DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS**

A ação de interdisciplinaridade ocorreu no primeiro semestre de 2023, nos cursos de licenciatura e de bacharelado de Educação Física de uma faculdade de Joinville-SC. A atividade foi desenvolvida pelas disciplinas de História da Educação Física e Atletismo I com a turma da primeira fase e envolveu, no total, 52 estudantes. Destaca-se que tal ação só foi possível devido a reuniões oportunizadas pelo coordenador do curso, as quais propiciaram a oportunidade de tempo e discussão entre os docentes para o planejamento e estabelecimento da interdisciplinaridade.

O foco central foi a produção de uma encenação pelos acadêmicos, superando um ensino tradicional, promovendo o diálogo, a problematização e a crítica dos sujeitos participantes do processo (RODRIGUES; BOTTI; MACHADO, 2012; ARAÚJO, 2007). Logo, entende-se como um recurso dinâmico e que auxilia na reintegração e articulação do saber, promovendo uma linguagem inovadora (CAMARGO, 2006) que contribui para o desenvolvimento e aperfeiçoamento da comunicação e criação.

A atividade foi desenvolvida ao longo das aulas de ambas as disciplinas, História da Educação Física com quatro créditos, sendo dois encontros semanais, e Atletismo I com dois créditos, sendo um encontro semanal. Cada aula tinha durabilidade de 55 minutos, nas quais foi estabelecido o seguinte roteiro norteador:

- Leitura sobre a história do atletismo e dos Jogos Olímpicos (quatro aulas);
- Discussão e reflexão sobre as leituras realizadas (duas aulas);
- Produção de um mapa mental sobre as leituras realizadas (uma aula);
- Explicação da atividade de encenação e seus atos (uma aula);
- Sorteio dos grupos e dos atos (uma aula);
- Produção do roteiro, cenários e figurinos (quatro aulas);
- Ensaio do roteiro (quatro aulas);
- Apresentação da encenação (duas aulas).

Para a organização da produção da encenação, foram definidos atos, e cada grupo ficou com a responsabilidade de desenvolver a temática desse ato (Quadro 1). Destaca-se que alguns temas são incipientes na literatura, especialmente sobre as provas de corrida da época, portanto, muitos grupos buscaram construir uma história para contextualizar o seu tema. Para a narração dos atos e da encenação como um todo, também foi selecionada uma acadêmica, por meio de sorteio, a partir dos acadêmicos interessados nessa função.

**QUADRO 1 – ORGANIZAÇÃO DOS ATOS DA ENCENAÇÃO**

Ato	Tema	Contextualização
1º	Sobrevivência; habilidades motoras até 776 a.C.	As provas do atletismo são compostas por três habilidades básicas do ser humano: correr, saltar e lançar. Nesse sentido, entende-se que o atletismo surgiu com a própria existência do homem primitivo, na luta pela fuga dos predadores e na busca por alimentos. Para isso era preciso correr, saltar obstáculos e lançar objetos.
2º	Stádion	Na primeira Olimpíada registrada, a única prova foi uma corrida de 192,27 metros, que os gregos chamavam de “stadium”. Isso aconteceu em Olímpia, na Grécia, em 776 a.C., e o campeão foi Coroebus, representante da cidade de Élis, considerado o primeiro campeão olímpico da história.
3º	Díaulos	Corrida de velocidade em que o atleta tinha que percorrer duas vezes a distância da pista, que variava em torno de 355 a 385 metros.
4º	Dólikhos	A corrida mais longa na época variava entre 1220 e 3850 metros de distância.
5º	Lampadedromia	Corrida de tochas, com aproximadamente 2500 metros de extensão, uma das provas mais disputadas e que deu origem às corridas de revezamento. Era disputada por cinco equipes com 40 atletas em cada. O objetivo era que a chama não se apagasse durante a corrida. Vencia a equipe que acendesse primeiro a pira do altar de Prometeu, onde se localizava a chegada.
6º	Drómos Hoplites	Corrida com armas, consistia numa corrida com armadura de bronze, e no braço esquerdo se carregava um grande escudo redondo.
7º	Invasão e proibição dos Jogos Olímpicos	O imperador romano Teodósio invade Atenas e proíbe a realização dos Jogos Olímpicos por considerar uma festa pagã, devido à oficialização do cristianismo como a religião do império por Constantino.
8º	Nascimento de Pierre de Coubertin	Em 1863, na França, nasce Pierre de Fredy, que entrou na história como Barão de Coubertin. Filho de família rica ligada às artes, ele se tornou pedagogo e recebeu do governo francês a incumbência de desenvolver um programa para as escolas do país. Coubertin visitou a Inglaterra e os Estados Unidos, em busca de diferentes modelos de ensino. Antenado à educação e ao esporte, conheceu também organizadores de festivais olímpicos e se tornou o grande animador pela retomada do Movimento Olímpico.
9º	Retorno dos Jogos Olímpicos	Pierre de Coubertin, em 1894, quando, com delegados de vários países, é um dos fundadores do Comitê Olímpico Internacional (COI). O Congresso definiu Atenas como sede dos Jogos da Primeira Olimpíada Moderna, e definiu a competição para 1896.
10º	Maratona	O primeiro herói olímpico moderno foi o grego Spiridon Louis, campeão da maratona em 1896. A prova entrou no programa em homenagem ao feito do soldado Feidípides, que no século V a.C. teria corrido da localidade de Maratona até Atenas para avisar acerca da vitória grega sobre os persas. Diz a lenda que Feidípides caiu morto após avisar: “Vencemos”.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

Após a formação dos grupos e sorteio dos atos, apresentou-se as instruções e os critérios de avaliação (Quadro 2). Apesar dessa atividade corresponder a um trabalho interdisciplinar entre as disciplinas de Atletismo I e História da Educação Física e possuir as instruções e

critérios de avaliação em comum, cada professora, a partir de sua percepção – que leva em conta ementa, objetivos gerais e específicos de cada disciplina –, concebeu um valor diferente de avaliação para os trabalhos desenvolvidos e apresentados pelos acadêmicos. Ressalta-se, ainda, que o processo anterior à apresentação foi supervisionado e avaliado, portanto, as professoras analisaram o processo cada uma em seu respectivo horário da disciplina de acordo com os critérios abaixo estabelecidos.

#### QUADRO 2 - INSTRUÇÕES E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Instruções para os grupos	Críticos de avaliação
Elaborar uma encenação de quatro a cinco minutos de duração sobre a história do atletismo, de acordo com o ato de encenação sorteado pelo grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planejamento;</li> <li>• Comprometimento/dedicação nos ensaios;</li> <li>• Criatividade e inovação;</li> <li>• Trabalho em grupo;</li> <li>• Fundamentação teórica;</li> <li>• Coerência com o ato sorteado;</li> <li>• Qualidade na produção do roteiro e das cenas elaboradas;</li> <li>• Domínio das falas;</li> <li>• Construção, qualidade e criatividade dos figurinos e cenário;</li> <li>• Respeito na utilização do tempo disponibilizado (4 a 5 min);</li> <li>• Comunicação;</li> <li>• Liderança;</li> <li>• Disposição, vontade e atitude para a realização das cenas.</li> </ul>
Planejar o roteiro da apresentação, ensaiar as falas e as cenas, construir o figurino e o cenário – este último, se houver necessidade.	
Convidar colegas de outros atos para participarem do seu desde que os atos não sejam seguidos e/ou próximos devido ao tempo necessário para a troca de figurino e demais ajustes.	
Acadêmicos que possuem aula de outras disciplinas no dia e horário de apresentação devem atuar e colaborar no planejamento e ideias das cenas, na construção dos figurinos, cenários e/ou outros.	

Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

O processo de construção da encenação e ensaio teve o auxílio das professoras da disciplina dentro daquilo em que os grupos encontravam dificuldades. Na primeira aula de produção, a maioria dos grupos focou na criação das cenas, dos personagens e das falas. Posteriormente, alguns trouxeram materiais para produzir os figurinos como papelão para armaduras e espadas, tnt e cartolina para a criação de cenários e outros. Em todo o processo, as professoras buscavam manter a comunicação para verificar o andamento e o engajamento dos grupos na elaboração e ensaio das cenas bem como para analisar a necessidade de possíveis flexibilizações no cronograma.

A apresentação ocorreu em uma das aulas da disciplina de História da Educação Física, com a presença da professora da disciplina de Atletismo 1. Os atos foram apresentados na sala de dança da instituição, porque tinha acesso à pista de atletismo, então, alguns grupos utilizaram a pista para realizar as encenações. Os momentos foram registrados por meio de fotos e vídeos que posteriormente foram disponibilizados aos acadêmicos.

Houve facilidades e barreiras para o desenvolvimento dessa atividade. Como facilidades, são mencionadas a cooperação entre os grupos que desenvolveram figurinos e cenários criativos, a conexão com outra disciplina, fornecendo mais tempo de aprofundamento do conteúdo, e o engajamento dos acadêmicos em uma estratégia diferente e atrativa de aprender. Entre as barreiras, podem ser citados a incipiência de alguns temas na literatura, a dificuldade de alguns grupos em criar um enredo para esses temas e os acadêmicos que estavam matriculados em apenas uma das disciplinas envolvidas na ação, dificultando os encontros para os ensaios e produção.

Como resultados dessa atividade interdisciplinar, foi possível verificar um maior engajamento dos acadêmicos pelo tema e pela atividade comparado aos anos anteriores, nos quais não se adotou tal estratégia. Os acadêmicos apresentaram maior facilidade para compreender os temas seguintes das disciplinas, realizando conexões com a história experienciada por eles. Da mesma forma, no estudo de Rodrigues, Botti e Machado (2012), verificou-se que, por meio da realização de teatro como estratégia de ensino dinâmica e inovadora, houve uma contribuição positiva para a formação interdisciplinar dos acadêmicos-atores.

Outro ponto foi o desenvolvimento das relações interpessoais, considerando o fato de ser uma turma da primeira fase, o que contribuiu para a socialização entre os acadêmicos. O desenvolvimento de atitudes como liderança, cooperação, empatia e solidariedade foram perceptíveis, especialmente quando alguns acadêmicos auxiliaram e participaram de outros grupos que necessitavam de mais pessoas para determinadas cenas. Destaca-se, ainda, a construção do relacionamento entre professoras e

acadêmicos bem como a identificação dos perfis de cada um deles pelas professoras, contribuindo para a forma de ensino, comunicação e condução do processo de ensino e aprendizagem.

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA**

Os objetivos de aprendizagem conceitual sobre os conteúdos de ensino abordados e que envolviam as duas disciplinas foram suficientemente desenvolvidos com a proposta implementada, assim como os estudantes organizadores desenvolveram e aperfeiçoaram aspectos atitudinais, como o trabalho em equipe, a liderança e a resolução de problemas, o que imprime eficácia ao método.

Por meio desse método, obtiveram conhecimentos sobre a origem dos Jogos Olímpicos e todo o seu proceder ao longa da história bem como sobre o desenvolvimento e o aperfeiçoamento das provas do atletismo desde a era da sobrevivência do homem até a atualidade.

Recomenda-se que os docentes do ensino superior busquem estabelecer possíveis conexões entre as disciplinas do curso, visando ampliar o processo de ensino e aprendizagem, tornando o processo formativo mais integrado e menos fragmentado. Para tanto, há necessidade de tempo e espaço para diálogo e construção dessas propostas, as quais devem ser possibilitadas, especialmente, pelos coordenadores dos cursos.

Conclui-se que as metodologias ativas e ações interdisciplinares experimentadas e desenvolvidas em aulas no universo da graduação, como no exemplo do curso de Educação Física pesquisado, devem vir a destacar-se como alternativas efetivas para alterar o panorama criticado hoje no ensino superior, em relação, especial, à falta de motivação dos acadêmicos em aprender e ao ensino tradicional. Destaca-se ainda que, apesar deste relato ser com acadêmicos, essa atividade também pode ser desenvolvida com turmas do ensino fundamental, em parceria com professores dos componentes curriculares de História, Geografia e até mesmo Arte, adaptando os atos para a faixa etária selecionada.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, A. M. **Teatro na enfermagem: ensinando e aprendendo**. 2007. 99 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2007.

BRISOLLA, L. **A prática pedagógica no ensino superior: planejamento, interdisciplinaridade e metodologias ativas**. *Devir Educação*, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 77–92, 2020. DOI: 10.30905/ded.v4i1.157. Disponível em: <<https://devireducacao.ded.ufla.br/index.php/DEVIR/article/view/157>>. Acesso em: 3 mar. 2024.

BRITO, C. A. F.; DE CAMPOS, M. Z. **Facilitando o processo de aprendizagem no ensino superior: o papel das metodologias ativas**. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, p. 371-387, 2019. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/11769/8024>. Acesso em: 6 mar. 2024.

CAMARGO, R. A. A. **A saúde em cena: o teatro na formação do enfermeiro**. 2006. 179 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2006.

CBAT. **Confederação Brasileira de Atletismo**. História. O atletismo. Disponível em: <<https://cbat.org.br/site/index.php?pg=2>>. Acesso em: 9 mar. 2024.

HAYDT, R. **Curso de didática geral**. São Paulo: Ática, 2006.

JÚNIOR, A. P.; BISPO, C. J. C.; PONTES, A. N. **Interdisciplinaridade no âmbito do ensino superior: Da graduação à pós-graduação**. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, Araraquara, v. 17, n. esp.1, p. 0751–0767, 2022. DOI: 10.21723/riaee.v17iesp.1.15644. Disponível em: <<https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/15644>>. Acesso em: 3 mar. 2024.

MARTINAZZO, C. J. **O pensamento complexo e a educação escolar na era planetária**. *Revista Contrapontos - Eletrônica*, v. 10, n. 2, p. 197-208, 2010.

METZNER, A. C. **Proposta didática para o curso de licenciatura em educação física: aprendizagem baseada em casos**. *Educação*

& Pesquisa, São Paulo, v. 40, n. 03, p. 637-650, jul. 2014. Disponível em <[http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-97022014000300004&lng=pt&nrm=iso](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022014000300004&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 03 mar. 2024.

REIS, W. B.; GOMES, R. J.; OLIVEIRA, R. C. **A interdisciplinaridade no estágio supervisionado de um curso de Educação Física**. *Proposições*, v. 31, p. e20180030, 2020.

RODRIGUES, S. B.; BOTTI, N. C. L.; MACHADO, J. S. A. **Teatro universitário como estratégia de educação em saúde mental**. *Revista Ciência em Extensão*, v.8, n.3, p.118-126, 2012.

ZABALA, A. **A prática educativa como ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

ZANOTTO, L.; BARBOSA, L. F. **O hip hop na Educação Física: um contexto de planejamento interdisciplinar**. *Corpoconsciência*, Cuiabá, v. 23, n. 2, p. 37-48, 2019.





# **MINIATLETISMO MUNICIPAL ESCOLAR – DESAFIOS E SUPERAÇÃO PROFESSORES DA REDE PÚBLICA MUNICIPAL DA SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE GUARAMIRIM**

**Ricardo Luís Kuhn<sup>1</sup>**

Secretaria Municipal de Educação de Guaramirim (SEMED)

**Professores da Rede Pública Municipal de Guaramirim<sup>2</sup>**

Secretaria Municipal de Educação de Guaramirim (SEMED)

## **INTRODUÇÃO**

Desde tempos imemoráveis, é notório o fascínio das crianças pela competição e comparação com seus pares. Nesse contexto, o atletismo emerge como uma ferramenta invaluable, proporcionando uma excelente oportunidade para a interação entre os pequenos. A prática desse esporte não apenas possibilita o desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e afetivas, como ressaltado por Daolio (2007), mas também promove valores essenciais, como a importância da vida ativa, momentos de interação, compartilhamento e trabalho em equipe.

O MiniAtletismo, como estratégia educacional, visa despertar o interesse nas crianças não apenas para o atletismo em si, mas também para a importância mais ampla do exercício físico regular, da vida ativa e da colaboração em equipe. Possui características e qualidades de suma importância para o desenvolvimento da criança, pois pode testar as mais diversas capacidades motoras tanto em provas individuais quanto em provas coletivas, dessa forma, desenvolvendo e aprimorando habilidades motoras essenciais e necessárias para a prática das mais diversas modalidades esportivas (GOMES, 2010). Ao introduzir novos eventos e uma organização inovadora, esse programa oferece condições ideais para

---

*1 CREF 013128-G/SC. E-mail para contato: ricardoluiskuhn@hotmail.com*

*2 E-mail para contato: educaçã@guaramirim.sc.gov.br*

que as crianças descubram e se envolvam em atividades básicas, como velocidade, corridas de resistência, saltos, arremessos e lançamentos. Independentemente do local, o importante é realizar e cooperar.

As crianças não apenas experimentam o prazer da competição saudável, mas também têm a oportunidade de colher benefícios significativos para sua saúde física e mental, educação e autoestima. Essa abordagem holística não só contribui para o desenvolvimento físico, como também para a formação de cidadãos mais saudáveis, socialmente conscientes e aptos a enfrentar os desafios do mundo moderno. O progresso motor é um fenômeno contínuo e prolongado que se manifesta no desempenho motor das pessoas, e essa evolução e mudanças motoras associadas ocorrem ao longo de toda a existência humana, sendo mais pronunciadas nos primeiros anos de vida (Gallahue; Ozmun, 2005). Dessa forma, a prática de exercícios físicos, atividades físicas, vida ativa, momentos de interação, compartilhamento e trabalho em equipe se revelam não apenas como meras atividades, mas como pilares fundamentais para o crescimento e o bem-estar integral das crianças em sua jornada educacional.

Estes são os objetivos organizacionais do conceito de MiniAtletismo: que um grande número de crianças possa estar ativo ao mesmo tempo; que sejam experimentadas formas de movimentos básicos e variados; que não só as crianças mais fortes e velozes deem contribuições para um bom resultado; que as exigências de habilidades variem de acordo com a idade e o requisito das capacidades coordenativas; que se dê ao programa um espírito de aventura, oferecendo uma aproximação adequada do atletismo às crianças; que a estrutura e pontuação das atividades sejam simples e baseadas na ordem de posição das equipes; que se precise de poucos assistentes e/ou árbitros; e que o atletismo seja oferecido como uma atividade de equipes mistas (meninas e meninos juntos).

## **OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA**

Os objetivos foram os seguintes:

Promoção da saúde – um dos principais objetivos das atividades esportivas deve ser o de encorajar as crianças a usarem suas energias, a fim de preservar sua saúde a longo prazo. O atletismo é unicamente desenhado para alcançar esse desafio por sua natureza de atividades variadas e pela forma física que sua prática requer. A grande variedade das formas de jogos oferecidos às crianças contribuirá para o desenvolvimento geral e harmonioso.

Interação social – o MiniAtletismo é um fator comprovado de integração das crianças em uma experiência social. Os eventos por equipe, em que todos contribuem para o jogo, são a oportunidade para que as crianças vivenciem e aceitem suas diferenças. A simplicidade das regras e a natureza inofensiva dos eventos oferecidos permitem às crianças desempenharem o papel de árbitro e de técnico de equipe. Essas responsabilidades eles realmente assumirão em momentos especiais, e será um modo de vivenciarem a cidadania.

Caráter de aventura – para serem estimuladas, as crianças precisarão perceber que podem realmente vencer a prova em que tomarão parte. Esse é um elemento que conduzirá a motivação das crianças.

Justificando a realização do evento, temos a intenção de incentivar as crianças a utilizarem suas energias de maneira positiva, visando à preservação de sua saúde a longo prazo. A interação social é outro pilar fundamental, pois o MiniAtletismo se revela como um eficaz agente de integração social para as crianças. O caráter de aventura, por sua vez, desempenha um papel essencial na motivação das crianças. Essa abordagem estimulante é fundamental para manter o interesse das crianças nas atividades esportivas, contribuindo para seu desenvolvimento físico, emocional e social de maneira holística.

## **DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS**

O projeto intitulado MiniAtletismo Municipal partiu de uma demanda corrente dos profissionais da área da Educação Física Escolar por momentos de socialização, interação e desafios aos estudantes do

1º ao 5º ano da rede municipal de educação de Guaramirim. Após uma busca e diálogos com os profissionais da área, foi encontrada uma prática idealizada pela Federação Internacional de Atletismo e fomentada em território nacional pela Confederação Brasileira de Atletismo. Iniciamos a organização com uma reunião geral para os profissionais do município se familiarizarem com a proposta, estudarem as atividades e, principalmente, executarem na prática os exercícios. Nesse momento, elencamos tempo, quantidade, faixa etária e participantes que englobariam cada prova validada pelos professores.

O trabalho em equipe é o princípio básico do MiniAtletismo. Todos os membros da equipe darão sua contribuição para os resultados. A participação individual contribui para o resultado coletivo e reforça o conceito de que cada criança é valorizada. Todos os participantes tomam parte. As equipes são mistas e, se possível, compostas metade por meninos e a outra metade por meninas.

Com esse intuito, para a massificação, participação e acesso de todos, foi elaborado o MiniAtletismo, pois seria mais viável elaborar um programa de impacto para apresentar a modalidade a partir da escola, com proposta de um novo conceito pedagógico de atletismo para as crianças. O grupo de trabalho da Federação Internacional de Atletismo tomou a decisão de criar um projeto de evento para crianças, distinto do modelo adulto de atletismo, tendo em mente oferecer às crianças um atletismo atraente, acessível lúdico e instrutivo. O programa foi intitulado “MiniAtletismo da IAAF” (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO).

Ao longo do ano letivo, com o objetivo de integrar os estudantes às atividades propostas, os profissionais de Educação Física sugeriram, durante as aulas da disciplina, a prática das provas que seriam realizadas no dia do evento. Durante esse período, os educadores conseguiram identificar as habilidades e conhecimentos que a turma precisava aprimorar, avaliar aqueles que já possuíam um nível satisfatório e planejar as áreas que seriam foco de desenvolvimento ao longo do ano letivo. O processo de descobertas e envolvimento com o MiniAtletismo, por parte dos estudantes e professores, percorreu o ano letivo durante o primeiro semestre, com seus

desafios e descobertas. As principais descobertas serviram para aprimorar os conhecimentos referentes às capacidades motoras dos envolvidos. O segundo semestre foi o momento de realização do evento.

A participação contou com todas as unidades escolares, que possuíam turmas do ensino fundamental, do 1º ao 5º ano. O evento aconteceu em formato de revezamento entre as equipes durante o período em que as turmas compareciam (matutino ou vespertino), dando a oportunidade de um deslocamento da escola até o campo aberto. Era um momento de socialização, interação e troca com seus pares. Após a chegada no ambiente proposto para a prática, os professores e estudantes podiam visualizar no campo as provas demarcadas e os modelos explicativos em desenhos expostos para a observação por todos.

O MiniAtletismo Municipal teve uma atmosfera de cooperação e entusiasmo, envolvendo não apenas os profissionais de Educação Física, mas também os técnicos esportivos da Secretaria de Esportes, além de estagiários de Educação Física. Essa colaboração multifacetada demonstrou o comprometimento da comunidade em proporcionar uma experiência enriquecedora para os participantes, promovendo o desenvolvimento integral das habilidades físicas e sociais das crianças.

A organização do ambiente quanto à alimentação dos estudantes promoveu, como aspecto crucial, não apenas o desempenho esportivo, mas também a saúde e o bem-estar dos participantes. Nesse sentido, contamos com o valioso auxílio das nutricionistas da rede pública municipal, que desempenharam um papel fundamental na criação de um cardápio propício e saudável. As nutricionistas envolvidas dedicaram sua expertise para elaborar opções alimentares equilibradas e nutritivas. A oferta de frutas frescas e opções de hidratação foi um destaque significativo desse planejamento alimentar: a disponibilidade de frutas frescas não apenas estimulou escolhas alimentares mais saudáveis, como também incentivou hábitos alimentares conscientes desde a juventude. A hidratação adequada foi, igualmente, uma prioridade, com estações estrategicamente posicionadas para garantir que os atletas tivessem fácil acesso à água durante o evento.

O evento foi realizado em um local amplo e aberto, coberto por grama natural, proporcionando um ambiente esteticamente agradável, seguro e propício para as atividades esportivas. A escolha do local se revelou acertada, uma vez que ofereceu espaço suficiente para a realização das diversas modalidades do MiniAtletismo, permitindo que as crianças explorassem e aprimorassem suas habilidades de maneira livre e dinâmica. A grama macia sob os pés não apenas proporcionou conforto durante as atividades físicas, mas também minimizou o impacto, contribuindo para a segurança dos participantes. A presença de banheiros no local demonstrou a preocupação com o conforto e bem-estar dos estudantes, garantindo condições higiênicas adequadas durante o evento. Além disso, a cobertura disponível foi um elemento valioso, oferecendo abrigo em caso de mudanças climáticas súbitas, assegurando que o evento pudesse prosseguir mesmo em condições adversas. Em um eventual clima chuvoso, a quadra esportiva coberta ficou à disposição.

O evento MiniAtletismo não se limitou apenas às habilidades esportivas dos participantes, mas também introduziu um sistema de pontuação inovador que adicionou um elemento envolvente ao evento. A contagem de pontos, calculada de acordo com a posição das equipes em cada prova e a quantidade de turmas envolvidas, proporcionou uma dinâmica única e estimulante para os atletas. A lógica simples, mas eficaz, de atribuir pontos com base na classificação nas provas trouxe uma dimensão estratégica à competição. Com cinco equipes, por exemplo, a primeira colocada em cada prova acumulava cinco pontos, enquanto a última recebia um ponto. Essa abordagem não apenas incentivou a busca pela excelência individual, mas também ressaltou a importância do trabalho em equipe, uma vez que cada posição contribuía para o resultado geral. A distribuição igualitária entre meninos e meninas em todas as modalidades promoveu a igualdade de gênero, incentivou a cooperação e o respeito mútuo entre os participantes. Essa abordagem reforçou a importância da inclusão e proporcionou uma experiência esportiva enriquecedora para todos os envolvidos.

Ao final do MiniAtletismo, todos os participantes foram agraciados com certificados de participação personalizados, um símbolo tangível

de suas realizações e dedicação ao longo do evento. Essa iniciativa não apenas reconheceu o esforço individual de cada participante, mas também enfatizou o valor da participação e do comprometimento coletivo.

Relativo às provas, faremos um resumo e síntese:

Revezamento – velocidade/barreiras (turmas: 1º/2º/3º/4º/5º anos). Descrição: revezamento combinado de corridas de velocidade e barreiras. Procedimento: corrida em duas raias, uma com barreiras e outra sem. Revezamento normal, passando o bastão com a mão esquerda. Participantes: dez por equipe, com adaptações para necessidades especiais. Pontuação: tempo total da equipe; o menor tempo vence.

Revezamento – velocidade – barreiras e slalom (turmas: 3º/4º/5º anos). Descrição: revezamento com corrida rasa, barreiras e slalom. Procedimento: corrida em duas raias, com e sem barreiras. Revezamento normal com bastão na mão esquerda. Participantes: dez por equipe, adaptações para necessidades especiais. Pontuação: tempo total da equipe; o menor tempo vence.

Fórmula um – velocidade/barreiras (turmas: 3º/4º/5º anos). Descrição: revezamento de velocidade, barreiras e curvas. Procedimento: corrida em duas raias, uma para passagem/velocidade e outra para barreiras. Revezamento com bastão. Participantes: dez por equipe, adaptações para necessidades especiais. Pontuação: tempo total da equipe; o menor tempo vence.

Fórmula um (turmas: 4º/5º anos). Descrição: revezamento com corridas rasas, barreiras e slalom em velocidade. Procedimento: corrida de equipe com diferentes etapas. Cada membro completa o percurso. Participantes: dez por equipe, adaptações para necessidades especiais. Pontuação: tempo total da equipe; o menor tempo vence.

Corrida de resistência de 1000 m (turmas: 1º/2º/3º/4º/5º anos). Descrição: corrida de 1000 m por equipe. Procedimento: cinco voltas de 200 m; cada participante completa uma volta. Tempo total da equipe. Participantes: cinco por equipe, adaptações para necessidades especiais. Pontuação: soma dos tempos individuais. Saltos em agachamento para a frente (turmas: 1º/2º/3º/4º/5º anos). Descrição: salto com os dois pés para a frente, da posição de agachamento. Procedimento: salto em sequência, cada



membro compete. Distância total é o resultado da equipe. Participantes: dez por equipe, adaptações para necessidades especiais. Pontuação: distância total dos saltos.

Salto em distância exata (turmas: 1º/2º anos). Descrição: salto com corrida de aproximação pequena em distância com precisão determinada. Procedimento: salto preciso a partir de corrida curta. Pontuação conforme a precisão. Participantes: dez por equipe, adaptações para necessidades especiais. Pontuação: pontos conforme a precisão do salto.

Lançamento ajoelhado (turmas: 1º/2º/3º/4º/5º anos). Descrição: lançamento de Medicine Ball à distância com duas mãos, em posição ajoelhada. Procedimento: lançamento de bola ajoelhado, medição da distância. Participantes: cinco por equipe, adaptações para necessidades especiais. Pontuação: medição da distância do lançamento.

Lançamento ao alvo sobre uma barreira (turmas: 1º/2º/3º/4º/5º anos). Descrição: lançamento ao alvo com um braço. Procedimento: os participantes arremessam um objeto em direção a um alvo colocado a 2,5 metros de altura sobre uma barreira. São permitidas duas tentativas a partir de quatro linhas de arremesso a 5 m, 6 m, 7 m ou 8 m de distância. Participantes: dez participantes por equipe, com adaptações para cadeirantes ou estudantes com necessidades especiais. Pontuação varia de dois a cinco pontos, dependendo da distância.

Lançamento rotacional (turmas: 1º/2º/3º/4º/5º anos). Descrição: lançamentos a alvos variados (trave, baliza, parede ou algo fixo) com movimento rotacional. Procedimento: participantes lançam uma bola ou arco, estando a cinco metros do objetivo, que é o alvo do lançamento, nesse caso uma trave de futebol, a um limite de cinco metros, ao qual designamos a pequena área do futebol. O lançamento deve passar entre as traves, sem tocar o chão e o limite para o lançamento é a área pequena do futebol. O objetivo, no caso a trave de futebol, foi dividida em três zonas, a mais próxima de ser alcançada da zona de lançamento, a zona intermediária da trave de futebol e a zona mais distante do lançamento. Cada participante tem duas tentativas para lançar o objeto na área correspondente ao seu braço de lançamento. O implemento a ser lançado não deve tocar o chão antes de cruzar o alvo. Participantes: mesmo formato de equipe

com possíveis adaptações para necessidades especiais. Pontuação: na zona mais próxima ao lançamento da mão dominante, um ponto; na zona intermediária ao lançamento da mão dominante, dois pontos; e na zona mais distante ao lançamento da mão dominante, três pontos.

Sobre os materiais para o desenvolvimento e montagem das provas, no tradicional MiniAtletismo desenvolvido pela Confederação Brasileira de Atletismo, teríamos um custo na compra dos equipamentos e um apelo significativo na aquisição de formação ou capacitação das pessoas envolvidas no evento. No caso do MiniAtletismo Municipal, utilizamos os materiais, equipamentos e locais aos quais tínhamos condições de comprar, ou seja, cones grandes, cones pequenos, cones chapéu, cordas pequenas, cordas grandes, cabos de vassoura, bolas de borracha, bolas de tênis de campo, fitas isolamento, arcos pequenos e grandes. Sobre o local, utilizamos uma sociedade esportiva, parceira da Secretaria de Educação, que continha campo aberto (futebol de campo), ginásio coberto (quadra), banheiros e áreas cobertas. Em relação ao transporte até o local do evento, os ônibus municipais foram elencados em formato de rodízio, e os estudantes das unidades escolares puderem participar com tranquilidade.

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA**

O MiniAtletismo Municipal se destaca como uma abordagem inovadora que visa promover a prática do atletismo de maneira inclusiva, adaptando provas de acordo com a faixa etária e as necessidades específicas dos participantes. O evento é formulado pela Federação e Confederação Internacional de Atletismo, com o objetivo de despertar o interesse e desenvolver habilidades motoras, cognitivas e afetivas dos estudantes. Com real inclusão e adaptação demonstrou ser uma ferramenta eficaz para a inclusão de todos os estudantes, independentemente de suas habilidades físicas. A adaptação das provas para atender às necessidades especiais dos participantes garantiu que cada criança pudesse contribuir para o resultado coletivo, promovendo a valorização de todos os indivíduos. Sobre a interação social, revelou-se como um agente de integração social,

proporcionando oportunidades para as crianças vivenciarem e aceitarem suas diferenças. As provas em equipe incentivaram a cooperação, o respeito mútuo e a compreensão, fortalecendo laços sociais entre os participantes. Quando pensada na perspectiva de promoção da saúde, a atividade física encoraja as crianças a utilizarem suas energias de forma positiva. As atividades variadas oferecidas contribuíram para o desenvolvimento físico e harmonioso dos participantes, destacando a importância da prática esportiva para o bem-estar a longo prazo. Caráter de aventura e motivação foram fundamentais para estimular o interesse das crianças. A percepção de que podem vencer as provas impulsionou sua motivação, incentivando sua participação ativa e seu desenvolvimento pessoal.

Sobre as aplicações práticas, podemos citar a incorporação do projeto nas escolas de maneira sistemática, integrando-se aos currículos de Educação Física. A realização de atividades durante o ano letivo permite que os educadores identifiquem habilidades e áreas de desenvolvimento, personalizando a experiência para cada turma. O evento não se limita aos profissionais de Educação Física, envolvendo também técnicos esportivos, estagiários e a colaboração de nutricionistas. Essa abordagem multidisciplinar demonstra o comprometimento da comunidade em proporcionar uma experiência enriquecedora para os participantes. A escolha de um ambiente adequado, um local amplo e aberto, com gramado natural, contribuiu para uma experiência esteticamente agradável e segura. A preocupação com a infraestrutura, como banheiros e cobertura em caso de mudanças climáticas, assegurou o conforto e o bem-estar dos participantes. Sobre o sistema de pontuação, destacou-se a importância do trabalho em equipe e a promoção da igualdade de gênero. Esse modelo pode servir como referência para outros eventos esportivos escolares, incentivando a participação de todos os estudantes.

Em resumo, o MiniAtletismo não apenas excluiu o caráter competitivo excessivo, mas trouxe uma abordagem inclusiva que valoriza a participação, a cooperação e o desenvolvimento integral dos estudantes. Essa prática inovadora pode servir como modelo para promover uma cultura esportiva mais inclusiva e acessível nas escolas e comunidades.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. Disponível em: [www.cbat.org.br/](http://www.cbat.org.br/). Acesso em: 15 março de 2024.

DAOLIO, João Batista Freire. **Da cultura do corpo**. 12 ed. Campinas: Editora Papirus, 2007.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3. Ed. São Paulo: Phorte, 2005. Xvi, 585 p.

GOMES, Leonires Barbosa. **Atletismo como esporte base no desenvolvimento motor**. 2010. (Monografia) Pós-Graduação em Educação Física – Faculdades Integradas de Jacarepaguá, 2010. Disponível em: <http://corbrazdf.blogspot.com.br/p/atletismo-como-esporte-base-no.html>. Acesso em: <10 ago. 2012>.



## **NÍVEL DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM JOVENS ATLETAS DE VOLEIBOL DE QUADRA DE MUNICÍPIOS DA GRANDE FLORIANÓPOLIS**

**José Augusto de Oliveira**<sup>1</sup>

Instituto de Ensino Superior da Grande Florianópolis (IESGF)

**Poliana Piovezana dos Santos**<sup>2</sup>

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

**Sabrina Fernandes de Azevedo**<sup>3</sup>

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

**Rubian Diego Andrade**<sup>4</sup>

Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF - Governador Valadares)

**Rafaella Zulianello dos Santos**<sup>5</sup>

Instituto de Ensino Superior da Grande Florianópolis (IESGF)

### **INTRODUÇÃO**

A ansiedade pode ser vista como uma disposição comportamental de perceber determinadas situações com as quais o indivíduo se confronta como sendo ameaçadoras (SANTOS; FONSECA, 2014). Além disso, a ansiedade também é considerada um fator psicológico inerente ao desempenho técnico e tático nos esportes, pois ocorre um período de tensão, esforço e de instabilidade emocional pela pressão de precisar alcançar a vitória ou sucesso na prática, podendo afetar o rendimento esportivo dos atletas (BAWA, 2010; YAMADA et al., 2012; WEINBERG; GOULD, 2016).

---

1 CREF 025930-G/SC. E-mail para contato: joseaugusto-ph@hotmail.com

2 CREF 007478-G/SC. E-mail para contato: poliana.piovezana@gmail.com

3 CREF 007478-G/SC. E-mail para contato: sabrina.fernandesazevedo@gmail.com

4 CREF 010762-G/SC. E-mail para contato: rubian.andrade@ufff.br

5 CREF 007547-G/SC. E-mail para contato: rafaella.zulianello@gmail.com

Qualquer que seja o nível técnico do atleta envolvido ou do esporte disputado, a competição representa um constante desafio que, muitas vezes, por características individuais ou situacionais, acaba por tornar-se uma ameaça psicológica ao atleta (DE ROSE JÚNIOR, 2002; SANTOS et al., 2012). Nesse sentido, no decorrer do processo de preparação de um atleta, muitas adversidades são enfrentadas. Entre essas adversidades se destaca o fator ansiedade pré-competição, desde as categorias de base até chegar ao profissionalismo (FABIANI, 2009; BARBACENA; GRISI, 2008; FERREIRA; LEITE; NASCIMENTO, 2010).

Portanto, situações potencialmente geradoras de estresse, como competições esportivas, podem ser grandes fontes causadoras de ansiedade (SONOO et al., 2010; MADRIGAL; WILSON, 2017). A ansiedade pode preparar o atleta para lidar com situações danosas como punições ou qualquer ameaça pessoal, tanto física como mental. Porém, se em excesso, pode influenciar negativamente o desempenho físico e psicológico dele (SAMULSKI, 2002; FERREIRA, 2008; OLIVEIRA et al., 2018).

Alguns estudos prévios apontam níveis médios de ansiedade em jovens atletas de voleibol no período pré-competitivo (SANTOS; FONSECA, 2014; FONTÃO NETO, 2016). Por conseguinte, o presente estudo parte do pressuposto de que a ansiedade sempre estará presente na vida do atleta, apenas sofrendo variações em seus níveis em determinadas fases do treinamento, principalmente dos atletas de categorias de base em função das questões sociais e hormonais dessa fase da vida (FONTÃO NETO, 2016). Destaca-se também que a ansiedade é um estado psicológico que tem influência na execução de tarefas que exigem concentração e esforços prolongados, ou seja, tem interferência direta no desempenho esportivo dos atletas.

## **OBJETIVO E JUSTIFICATIVA**

O estudo dos níveis de ansiedade em jovens atletas de voleibol se torna relevante, uma vez que, a partir do conhecimento deles, se possa planejar e, se necessário, aplicar intervenções em prol da atenuação da

ansiedade a favor do bom desempenho físico e psicológico dos atletas para que essa variável não tenha interferência negativa quanto ao rendimento esportivo (FABIANI, 2009; VILELA; GOMES, 2015).

Portanto, a atenção despendida por técnicos e estudiosos da psicologia do esporte sobre a ansiedade em atletas, principalmente adolescentes, destaca-se como relevante no entendimento e processo de treinamento desses jovens. Nesse sentido, a presente pesquisa visa analisar o nível de ansiedade em jovens atletas de voleibol de quadra de municípios da Grande Florianópolis em período pré-competitivo.

## **DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS**

Este estudo se caracteriza como descritivo, de abordagem quantitativa, com procedimentos técnicos por levantamento e corte transversal. Foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Paulista sob parecer nº 3.185.779 e se encontra em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. A amostra foi constituída de forma não aleatória e, por conveniência, composta por 75 atletas adolescentes com idade entre 12 e 18 anos de ambos os sexos nos municípios catarinenses da Grande Florianópolis, como São José, Palhoça e Florianópolis. Na cidade de Santo Amaro da Imperatriz, a amostra foi composta exclusivamente por atletas do naipe masculino.

Como critérios de inclusão, foram adotados ter o consentimento dos pais ou responsável via assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para menores de idade, além disso, ter idade entre 12 e 18 anos e estar devidamente inscrito nas competições da equipe. Como critério de exclusão, foi adotado não responder ao menos 80% do instrumento.

O estudo foi realizado nos respectivos ginásios/sedes de treinamento das equipes em dias e horários previamente aprovados pelos coordenadores das equipes. Para o desenvolvimento da pesquisa com esses atletas no período pré-competitivo, foi analisado o calendário esportivo de 2019 em conversa com o técnico de cada equipe, e, em seguida, selecionada a



primeira competição que estivesse prevista para o primeiro semestre. Posteriormente, foi agendada a coleta dos dados para a última semana que antecederia a competição. Como se tratava de adolescentes, foram entregues aos atletas o TCLE e o TALE no treino anterior à coleta de dados.

No dia da realização da pesquisa, foi realizada a caracterização dos avaliados por meio de uma anamnese, na qual continham informações sobre a relação do adolescente com outros esportes ou mesmo seu tempo de prática da modalidade de voleibol, além de idade, sexo, se já competira no voleibol, quantos treinos tem na semana e qual o motivo que o fez iniciar na modalidade em questão. Por fim, foi apresentado o principal instrumento desta pesquisa, proposto por Martens (1977) e traduzido para o português brasileiro por De Rose Júnior (1895). No Brasil, o instrumento é chamado e conhecido como Teste de Ansiedade Pré-Competitiva (SCAT), que tem por objetivo a identificação do perfil de ansiedade em pré-competição esportiva como também fornecer uma medida de ansiedade competitiva reproduzível e válida de como os atletas se sentem antes de uma competição. O SCAT apresenta quinze questões, distribuídas em oito itens de ativação (2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 e 15); para esses itens, são dados valores de 1, 2 e 3 pontos para as respostas “Difícilmente”, “Às vezes” e “Frequentemente”, respectivamente. Dois itens de desativação (6 e 11) tem valores de 3, 2 e 1 ponto para as respostas “Difícilmente”, “Às vezes” e “Frequentemente”, respectivamente. Por fim, há cinco itens que não acrescentam pontuação independente da resposta (1, 4, 7, 10, 13), sendo denominados placebo.

Os resultados do SCAT são apresentados em formato de pontuação que varia de dez a trinta pontos. Quanto mais próximo da pontuação dez, mais baixa é a ansiedade, e, quanto mais próximo do valor trinta, mais alta é a ansiedade do atleta. Esse questionário busca alcançar dados que apresentem o real estado de ansiedade do atleta na fase pré-competitiva (MARTENS, 1977).

Para caracterização da amostra, foram utilizadas análises descritivas, como frequência absoluta ( $f$ ) e relativa (%), e as medidas de média e desvio-padrão apresentadas em tabelas e/ou gráficos. A normalidade dos dados foi aferida por meio do teste de Kolmogorov Smirnov, pelo qual

se confirmou a distribuição normal dos dados. Para comparação entre os sexos, foi utilizado o teste t. Para amostras independentes e para a associação entre o escore do instrumento e as variáveis de treinamento, foi utilizado o Qui-quadrado. Todos os testes estatísticos aplicados nesse estudo utilizaram  $p \leq 0,05$ . Para todas as análises, foi utilizado o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0.

Foram avaliados 75 atletas com média de idade de  $15,7 \pm 1,0$  anos. A Tabela 1 apresenta a caracterização da amostra na qual 56% dos atletas são do sexo masculino. Quanto à experiência em competições dos atletas dessas equipes, 69,3% deles haviam participado de mais de seis campeonatos até o momento da coleta. Entre os motivos pelos quais o atleta deu início à prática do voleibol, destacou-se o “Convite de amigos” e o “Sonho de ser atleta” com 37,3% e 25,3% das respostas, respectivamente.

**TABELA 1 – CARACTERIZAÇÃO DOS ATLETAS DE VOLEIBOL (N=75)**

Variável	Classificação	f	%
Sexo	Masculino	42	56,0
	Feminino	33	44,0
Município	Palhoça	17	22,7
	Florianópolis	21	28,0
	São José	24	32,0
	Santo Amaro da Imperatriz	13	17,3
Tempo de prática no voleibol	Entre zero e seis meses	3	4,0
	Mais que seis meses	72	96,0
Praticam outros esportes além do voleibol	-	20	26,7
Número de treinos na semana	3	34	45,3
	4	25	33,3
	5	15	20,0
	6	1	1,3
Nº de competições de que participou	Nenhuma	2	2,7
	Entre 1 e 3	8	10,7
	Entre 4 e 6	13	17,3
	Mais que 6	52	69,3
Motivos para a prática do voleibol	Orientação da escola	7	9,3
	Convite de amigos	28	37,3
	Sonho de ser atleta	19	25,3
	Incentivo da família	8	10,7
	Praticar exercícios	3	4,0
	Ocupação	5	6,7
	Gostar de assistir	1	1,3
	Interesse pelo esporte	3	4,0
Diversão	1	1,3	

Legenda: f: frequência simples; %: frequência relativa; Nº: número.

**Fonte: Elaborada pelos autores**

A Tabela 2 apresenta os escores do SCAT. Nela, é possível notar a divisão realizada por área e por itens, sendo que o item 14 apresentou a maior pontuação ( $2,6 \pm 0,5$  pontos), e o item 8 a menor pontuação ( $1,4 \pm 0,6$  pontos).

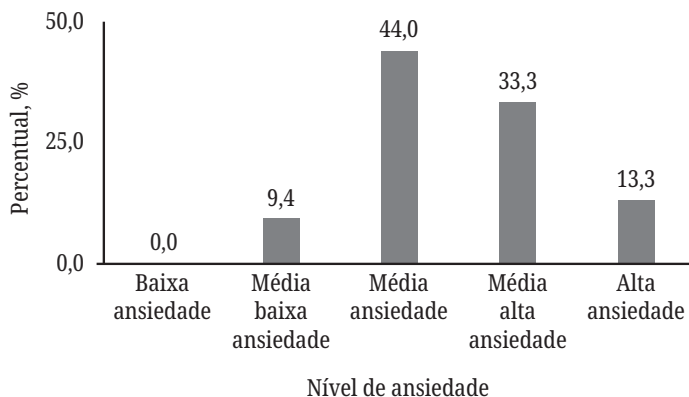
**TABELA 2 - VALORES MÉDIOS POR ITEM E POR ÁREA DO SCAT**

Área	Item	Md $\pm$ DP	Md $\pm$ DP
Desativação	6 - Antes de competir, sou calmo.	2,2 $\pm$ 0,8	2,2 $\pm$ 0,5
	11 - Antes de competir, sinto-me descontraído.	2,3 $\pm$ 0,7	
Ativação	2 - Antes de competir, sinto-me agitado.	2,4 $\pm$ 0,6	2,3 $\pm$ 0,2
	3 - Antes de competir, fico preocupado com não desempenhar bem.	2,5 $\pm$ 0,6	
	5 - Quando estou competindo, fico preocupado com erros que possa cometer.	2,5 $\pm$ 0,7	
	8 - Antes de competir, sinto enjoos no estômago.	1,4 $\pm$ 0,6	
	9 - Pouco antes da competição, sinto que meu coração bate mais forte que o normal.	2,2 $\pm$ 0,7	
	12 - Antes de competir, sinto-me nervoso.	2,4 $\pm$ 0,6	
	14 - Eu fico nervoso, querendo que a competição comece logo.	2,6 $\pm$ 0,5	
15 - Antes de competir, sinto-me tenso.	2,3 $\pm$ 0,8		

Legenda: Md – média; DP - desvio-padrão.

**Fonte:** Elaborada pelos autores.

Na somatória de todos os itens pontuáveis do instrumento, os avaliados apresentaram média de  $22,7 \pm 4,1$  pontos, sendo classificados como “ansiedade média”. Quando comparados os sexos, as meninas ( $25 \pm 3,4$  pontos) apresentaram níveis de ansiedade significativamente maiores ( $\leq 0,001$ ), comparadas aos meninos ( $21,1 \pm 3,9$  pontos), ou seja, trata-se de “ansiedade média alta” e “ansiedade média”, respectivamente. Os resultados, segundo o escore de ansiedade, são apresentados no Gráfico 1.

**GRÁFICO 1 – NÍVEL DE ANSIEDADE EM ATLETAS JOVENS DE VOLEIBOL DE QUADRA (N=75)**

Fonte: Elaborado pelos autores.

A Tabela 3 apresenta a associação entre as variáveis relacionadas à prática do esporte e o escore do SCAT. Conforme observado, não houve associação com as variáveis analisadas.

**TABELA 3 – ASSOCIAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS DE TREINAMENTO E O ESCORE DO SCAT.**

Variáveis	p
Número de treinos na semana	0,812
Tempo de prática no voleibol	0,291
Número de competições de voleibol de que participou	0,242
Motivos para a prática do voleibol	0,250

Legenda: Associação das variáveis com o escore do SCAT por meio do qui-quadrado, em que  $p < 0,05$ .

Fonte: Elaborada pelos autores.

## CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA

De acordo com o objetivo desta pesquisa, o qual foi analisar o nível de ansiedade em jovens atletas de voleibol de quadra de municípios da Grande Florianópolis em período pré-competitivo, os principais achados demonstram que esse nível foi considerado de “média ansiedade”, concordando assim, com outros estudos que também fizeram tal análise (APLEWICZ et al., 2009; FERREIRA; LEITE; NASCIMENTO, 2010; SANTOS; FONSECA, 2014). Nesse sentido, destaca-se que o voleibol é um esporte em que o nível de ansiedade médio e médio-alto condiz com o grau de complexidade nas habilidades motoras exigidas (SCHMIDT; WRISBERG, 2016) e com a própria característica da modalidade, a qual impossibilita a retenção ou manuseio da bola. Dessa forma, qualquer erro na execução do movimento pode acarretar ponto para a equipe adversária (BOJIKIAN; BOJIKIAN, 2022), o que pode justificar tal nível de ansiedade pré-competitiva.

O resultado do nível de ansiedade nesses atletas reflete outros achados da literatura, pois, em outros estudos, os quais investigaram a mesma variável, porém, não necessariamente com o mesmo instrumento e/ou modalidade, valores de ansiedade “média” e “média alta” foram identificados em atletas. Além disso, esses mesmos estudos constataram que o nível de ansiedade pode interferir diretamente no desempenho esportivo do atleta, podendo promover interferências positivas ou negativas durante a competição (FABIANI, 2009; SONOO et al., 2010; SANTOS; FONSECA, 2014; FONTÃO NETO, 2016; BARRETO, 2017).

Compondo o raciocínio, o estudo de Yamada et al. (2012) mostra que a ansiedade muito alta interfere negativamente no desempenho dos atletas em quadra. Além do mais, os fatores tensão, nervosismo, preocupação quanto ao próprio desempenho, agitação e medo de errar são bastante presentes no período pré-competitivo e competitivo pelo fato de serem atletas adolescentes, podendo indicar, assim, uma ansiedade mais elevada (MARTENS, 1987).

Quando comparado o nível de ansiedade entre os sexos, observou-se que as meninas demonstram maior nível de ansiedade que os meninos, corroborando os estudos anteriores (BERTUOL; VALENTINI, 2006; SANTOS; FONSECA, 2014, 2014; VOLSKI; COUTINHO; SOUZA, 2015). Porém, a literatura não é unânime no que tange essa relação. Por exemplo, no trabalho de Fontão Neto (2016), realizado em Santa Catarina com atletas de voleibol adolescentes, não houve diferença nos níveis de ansiedade entre os sexos. O autor justifica que, nessa faixa etária, diferenças entre os gêneros são menos evidentes, e que meninos e meninas fazem uso da mesma forma da reação à ansiedade (FONTÃO NETO, 2016). Portanto, é necessário o delineamento de pesquisas para sustentar a hipótese de que o sexo pode interferir no nível de ansiedade pré-competitiva.

Neste estudo, destaca-se ainda que não houve associação entre as variáveis de treinamento e o escore do SCAT. Entre as variáveis de associação com o SCAT, destaca-se que três delas se referiam ao nível de experiência dos atletas, e observou-se que esse aspecto de experiência não se associou ao nível de ansiedade deles, o que acaba concordando com estudos anteriores que previam essa baixa associação entre experiência e nível de ansiedade nos atletas dessa idade (FONTÃO NETO, 2016; MACHADO et al., 2016). Em contrapartida, esse mesmo resultado não corrobora o estudo de Ferreira, Leite e Nascimento (2010), no qual é apresentada alta associação entre a experiência do atleta e o nível de ansiedade dele, porém, o trabalho de autores foi realizado com indivíduos adultos, ou seja, atletas com maior número de participação em competições. Por outro lado, isso pode ser explicado pelo fato de que, por mais que a maioria dos atletas adolescentes pesquisados em nossa pesquisa já tenha certa experiência em competição, esta pode não ser suficiente para interferir nos resultados da ansiedade, assim como acontece com atletas mais velhos (SAMULSKI, 2002; BARRETO, 2003).

Possivelmente, essa relação é devida ao nível e tempo de treinamento e maiores experiências em competições, já que os atletas mais velhos treinam e participam de competições há mais tempo que os atletas mais jovens, com reflexos positivos sobre um importante aspecto motivacional que é a autoeficácia, obtendo, assim, maior confiança para disputar as

partidas (FERREIRA; LEITE; NASCIMENTO, 2010). Além disso, outras variáveis, como preparação técnica, tática física e psicológica, influenciam mais nos níveis de ansiedade do que apenas o tempo de prática na modalidade (DETANICO; SANTOS, 2005), porém, esses aspectos não foram controlados neste estudo.

É necessário salientar que o presente estudo possui algumas limitações. Em primeiro lugar, trata-se de um estudo de caráter transversal, com amostra não representativa, o que não permite a generalização dos resultados. Em segundo lugar, quanto ao próprio período de aplicação, a coleta de dados foi realizada no primeiro semestre do ano, ou seja, quando os atletas ainda estão na fase de preparação, apenas realizando jogos para ganhar ritmo na modalidade, portanto, as principais competições e, conseqüentemente, as mais esperadas pela equipe são realizadas na segunda metade do ano. Outro ponto observado foi que a coleta de dados não foi feita levando-se em consideração a mesma competição, possibilitando a diferença de ansiedade entre as equipes de acordo com a importância dos jogos. Quanto à comparação entre os sexos, observou-se que as meninas tiveram maiores níveis de ansiedade, porém, não foi analisada a possibilidade dessas atletas estarem com o fator emocional sob influência do período menstrual.

Este estudo demonstrou que o nível de ansiedade em jovens atletas de voleibol de quadra de municípios da Grande Florianópolis foi classificado como “ansiedade média” quando analisado em período pré-competitivo, sendo que o fator experiência em competição ou mesmo o tempo de treinamento desses atletas não se associou com o nível de ansiedade constatado. Outro aspecto observado foi a diferença significativa entre os sexos, sendo que as meninas apresentaram maior nível de ansiedade que os meninos nesta pesquisa. Portanto, com o presente estudo, salienta-se a importância da ansiedade no esporte e o fato de que o treinamento psicológico deve ser tão explorado quando o físico e o tático. É necessária também a realização de estudos que busquem analisar o nível de ansiedade nas diferentes posições de jogo no voleibol, considerando-se as posições de levantador(a), oposto(a),

ponteiro(a), central e líbero para ter um maior entendimento quanto a essa variável em cada função e se há interferências no desempenho diferentes entre elas.

Por fim, recomenda-se e se encoraja que os técnicos que trabalham com voleibol juvenil no estado de Santa Catarina utilizem o SCAT para avaliação da ansiedade de seus atletas em período pré-competitivo. O inventário é uma ferramenta barata e de fácil aplicação que pode indicar questões emocionais relacionadas à vida do adolescente-atleta que o olhar atento do técnico talvez não consiga captar. Melhora-se, assim, os aspectos técnicos e táticos relacionados ao jogo, mas, sobretudo, a qualidade de vida do adolescente-atleta de voleibol do estado de Santa Catarina.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APLEWICZ, J. G. F.; ECAVE, C.; GOMES, H. A.; LIMA, H. H.; LARURINDO, M. A.; JUNIOR, G. B. V. **Níveis de ansiedade em atletas escolares de voleibol de faixa etária de 15 a 17 anos**. Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal, v. 1, n. 1, 2009.

BARBACENA, M. M.; GRISI, R. N. F. **Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação**. Conexões, v. 6, n. 1, p. 31-39, 2008.

BARRETO, J. A. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

BARRETO, P. M. **Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas**. 1985. Dissertação (Mestrado). Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2017.

BAWA, H. S. **Personality hardiness, burnout and sport competition anxiety among athletics and wrestling coaches**. British Journal of Sports Medicine, v. 44, n. Suppl 1, p. i57-i58, 2010.

BERTUOL, L.; VALENTINI N. C. **Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas**. Journal of Physical Education, v. 17, n. 1, p. 65-74, 2006.

BOJIKIAN, J. C. M.; BOJIKIAN, L. P. **Ensinando voleibol**. 6 ed. São Paulo: Phorte, 2022.

DE ROSE JÚNIOR, D. **A competição como fonte de estresse no esporte**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 10, n. 4, p. 19-26, 2002.

DE ROSE JÚNIOR, D. **Influência do grau de ansiedade: traço no aproveitamento de lances-livres**. 1985. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1985.

DETANICO, D.; SANTOS, S. G. **Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade traço pr -competitiva: um estudo com judocas**. Lecturas: Educación física y deportes, v. 9010, 2005.

FABIANI, M. T. **Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo**. In: Congresso Nacional de Educação: EDUCERE. 2009. p. 12337-12345.

FERREIRA, J. S.; LEITE, L. P. R.; NASCIMENTO, C. M. C. **Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição**. Motriz: Revista de Educação Física, v. 16, p. 853-857, 2010.

FERREIRA, M. A. C. **A Influência da Auto-Eficácia e da Ansiedade em Jogadores de Futebol**. 2008. Dissertação (Mestrado]. Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2008.

FONTÃO NETO, C. L. F. **Níveis de ansiedade-traço em jovens atletas praticantes de voleibol**. 2016. Trabalho de conclusão de curso (Graduação). Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2016.

MACHADO, T. A.; PAES, M. J.; ALQUIERE, S. M.; OSIECKI, A. C. V.; LIRANI, L. S.; STEFANELLO, J. M. F. **Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 30, n. 4, p. 1061-1067, 2016.

MADRIGAL, L. A.; WILSON, P. B. **Salivary hormone and anxiety responses to free-throw shooting competition in collegiate female basketball players**. Journal of Clinical Sport Psychology, v. 11, n. 3, p. 240-253, 2017.

MARTENS, R. **Coaches guide to sport psychology: A publication for the American Coaching Effectiveness Program: Level 2 sport science curriculum**. Human Kinetics Books, 1987.

MARTENS, R. **Sport competition anxiety test**. Champaign: Human Kinetics, 1977.

OLIVEIRA, F. J. R.; CABELLO SANTAMARÍA, F.; CABELLO GARCÍA, M. A.; ARAGÓN VELA, J. **Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI): análisis psicométrico y funcionamiento en una muestra de drogodependientes y controles**. Universitas psychologica, v. 17, n. 1, p. 80-89, 2018.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, G.; FONSECA, G. M. M. **Nível de ansiedade em jovens atletas de voleibol em situação pré-competitiva.** Do corpo: ciências e artes, v. 4, n. 1, 2014.

SANTOS, P. B.; COELHO, R. W.; KELLER, B.; STEFANELLO, J. M. F. **Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo.** Motriz: Revista de Educação Física, v. 18, p. 208-217, 2012.

SCHMIDT, R.; WRISBERG, C. **Aprendizagem e performance motora.** 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

SONOO, CN.; GOMES, A. L.; DAMASCENO, M.L.; SILVA, S. R.; LIMANA, M. D. **Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino.** Motriz: Revista de Educação Física, v. 16, p. 629-637, 2010.

VILELA, C.; GOMES, A. R. **Ansiedade, Avaliação Cognitiva e Esgotamento na Formação Desportiva: Estudo com Jovens Atletas.** Motricidade, v. 11, n. 4, p. 104-19, 2015.

VOLSKI, V.; COUTINHO, S. S.; SOUZA, S. A. **Níveis de ansiedade competitiva em jogadores de voleibol do interior do Paraná.** Revista de Atenção à Saúde, v. 13, n. 43, 2015.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Artmed editora, 2016.

YAMADA, K.; KAWATA, Y.; NAKAJIMA, N.; HIROSAWA, M. **Relationship between state anxiety and success rate in game performance, coach's evaluation among Japanese university volleyball players.** Work, v. 41, n. Supplement 1, p. 5764-5766, 2012.

# **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E O USO DE TECNOLOGIA EM ADOLESCENTES: EM ALUNOS DO 1º ANO DO ENSINO MÉDIO DE TREZE DE MAIO/SC**

**Jânio Carlos Pessanha Coelho<sup>1</sup>**

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina (IFSC)

**Caroline Mendes Cavagnoli**

## **INTRODUÇÃO**

A adolescência é uma fase da vida marcada por grandes mudanças e transformações. Nessa etapa da vida, os jovens experimentam novas sensações, emoções e desafios, e é natural que busquem novas formas de conectar-se com o mundo. Nas últimas décadas, as tecnologias digitais, como smartphones, tablets e computadores, têm se tornado cada vez mais presentes na vida dos adolescentes, oferecendo-lhes novas formas de interação e entretenimento.

No entanto, o comportamento sedentário associado ao uso excessivo de mídias digitais pode ter impactos negativos na saúde física e mental dos adolescentes. O comportamento sedentário tem sido associado a uma variedade de problemas de saúde em adolescentes, incluindo obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (BIDDLE; et al., 2020).

Nesse contexto, é importante investigar como o uso de mídias digitais afeta o comportamento sedentário em adolescentes e como a atividade física pode ser utilizada como estratégia para minimizar esses efeitos negativos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) levantou em todo o mundo que 80% dos adolescentes não praticam exercícios com frequência e intensidade adequada para sua faixa etária, propiciando o cenário de

---

*1 CREF 014578-G/SC. E-mail para contato: manualdecorridaderua@gmail.com*

*2 E-mail para contato: caroline\_cavagnoli@hotmail.com*

sedentarismo, que pode agravar riscos de doenças crônicas não transmissíveis. No Brasil, dados do Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE) apontam que 46% da população com idade superior a 18 anos possui comportamento sedentário.

Já na União Europeia (2009), destaca-se a importância da prática regular da atividade física como instrumento de prevenção de um elevado conjunto de doenças e, simultaneamente, como propiciador de um vasto conjunto de benefícios. É importante que estratégias sejam implementadas para incentivar os adolescentes a se engajarem em atividades físicas regulares, diminuindo, assim, o comportamento sedentário e reduzindo os riscos associados à saúde física e mental.

Um dos principais problemas associados ao uso excessivo de tecnologia é o comportamento sedentário, que é definido como a ausência de atividades físicas ou a realização de atividades físicas em intensidade muito baixa.

A utilização de mídias aplicadas à educação tem se mostrado uma abordagem promissora para melhorar o engajamento e o processo de aprendizagem dos estudantes. No entanto, é fundamental compreender o uso dessas mídias, o tempo de tela e o nível de atividade física dos estudantes, a fim de avaliar os impactos desses fatores no bem-estar e na saúde dos alunos.

A integração das tecnologias digitais na vida cotidiana dos jovens abre portas para novas formas de aprendizado e interação social, mas também apresenta desafios inéditos, especialmente em termos de saúde física e psicológica. Com o aumento do acesso a dispositivos digitais, observa-se um declínio preocupante na atividade física entre adolescentes, com consequências a longo prazo para sua saúde e bem-estar. Diante desse cenário, torna-se imperativo explorar métodos eficazes para contrabalançar esses efeitos, incentivando um estilo de vida mais ativo e saudável.

A relevância deste estudo reside não apenas em sua contribuição para a compreensão dos padrões comportamentais dos jovens na era digital, mas também na busca por estratégias pedagógicas e de saúde pública que possam mitigar os impactos adversos associados ao sedentarismo e ao uso excessivo de tecnologia.

## OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

Esta pesquisa se justifica pela necessidade de investigar o uso de mídias, o tempo de tela, o nível de atividade física e seu relacionamento com o bem-estar dos estudantes do primeiro ano do ensino médio.

Diante da crescente influência das mídias e do sedentarismo na vida dos jovens, surge o seguinte problema de pesquisa: qual é a relação entre o uso de mídias, o tempo de tela, o nível de atividade física e o bem-estar dos estudantes do primeiro ano do ensino médio?

Nesse contexto, este trabalho tem como objetivo geral:

- Verificar a relação entre os níveis de atividade física, comportamento sedentário e uso de mídias digitais por adolescentes.
- Como objetivos específicos, pode-se citar:
- Avaliar os níveis de atividade física e o comportamento sedentário entre os estudantes do 1º ano do ensino médio de Treze de Maio, SC;
- Analisar o impacto do uso de tecnologia no comportamento sedentário e na atividade física dos adolescentes;
- Propor intervenções baseadas na educação física para promover um estilo de vida ativo e reduzir o tempo de tela entre os jovens.

Dado o contexto apresentado, a justificativa deste estudo se aprofunda na necessidade de abordar uma questão de saúde pública emergente: o aumento do sedentarismo entre adolescentes, exacerbado pela crescente dependência de tecnologias digitais. Este trabalho visa não apenas identificar as correlações existentes entre o estilo de vida sedentário, o uso de tecnologia e o bem-estar dos jovens, mas também propor abordagens pragmáticas baseadas na educação física para reverter essa tendência.

Além disso, ao desvendar as complexidades do comportamento sedentário e seu impacto na saúde dos adolescentes, este estudo fornece uma base científica para a elaboração de políticas educacionais e de saúde que promovam a atividade física e o uso equilibrado de mídias digitais, destacando a importância de uma intervenção precoce para estabelecer hábitos de vida saudáveis desde a juventude.

## DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

A adolescência é um período crucial para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, incluindo a atividade física regular. A prática de exercícios nessa fase pode trazer benefícios significativos, como a melhora da saúde cardiovascular, o aumento da autoestima e a redução de riscos de doenças crônicas (Strong et al., 2005). Apesar disso, estudos mostram uma tendência preocupante de declínio nos níveis de atividade física entre adolescentes (Sallis et al., 2006), influenciada por fatores como falta de motivação, preferências de lazer e percepções sociais da atividade física.

O comportamento sedentário, definido como qualquer atividade de baixa energia, como sentar-se ou deitar-se, tem se tornado cada vez mais prevalente entre jovens. Esse comportamento está associado a várias consequências negativas para a saúde, incluindo a obesidade e a deterioração da saúde mental (TREMBLAY; et al., 2011). A presença ubíqua da tecnologia tem exacerbado esse comportamento, com o tempo de tela atuando como um dos principais contribuintes para a inatividade (BIDDLE; et al., 2010).

O avanço da tecnologia digital transformou drasticamente os padrões de comportamento dos adolescentes. O acesso constante a smartphones e mídias sociais tem sido relacionado a um aumento no tempo sedentário (KIM & LEE, 2016). No entanto, a tecnologia também apresenta oportunidades para promover a atividade física, como aplicativos de fitness e jogos interativos que incentivam o movimento (MADDISON; et al., 2016).

As escolas desempenham um papel vital na promoção da saúde e da atividade física entre os jovens. Programas de Educação Física bem-estruturados podem incentivar os estudantes a adotarem um estilo de vida mais ativo e a reduzirem o tempo sedentário (TRUDEAU & SHEPHARD, 2010). Além disso, a integração da educação sobre saúde digital nas escolas pode ensinar os alunos a equilibrarem o uso da tecnologia com um estilo de vida fisicamente ativo (LIVIGSTONE & THIRD, 2017).

Quanto à metodologia, emprega-se uma abordagem robusta, integrando métodos quantitativos e qualitativos dentro de uma estrutura positivista. Essa combinação permite uma análise detalhada e abrangente das interações entre as mídias digitais e o ambiente educacional, visando ao desenvolvimento de estratégias pedagógicas eficientes. Conforme destacado por Cohen et al. (2018), essa metodologia facilita a coleta e interpretação de dados empíricos para compreender melhor a dinâmica entre tecnologias de mídia e processos de ensino-aprendizagem.

Seguindo as orientações de Vergara (2014), a pesquisa metodológica deste trabalho está focada no uso de instrumentos adequados para captar e manipular a realidade educacional. Assim, adotou-se uma abordagem que valoriza tanto as estatísticas e padrões quantitativos quanto as percepções e experiências qualitativas dos participantes.

De acordo com Triviños (1987), reconhece-se a importância dos conhecimentos empíricos e lógicos como fundamentos para a pesquisa científica. Este estudo se caracteriza como exploratório, conforme definido por Leonel e Motta (2007), com o objetivo de aumentar a familiaridade com o fenômeno estudado, proporcionando insights significativos para futuras investigações e intervenções pedagógicas.

A metodologia quantitativa foi aplicada através da coleta de dados numéricos, empregando instrumentos como o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) e o Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QUEST) para medir os níveis de atividade física e o tempo de uso de dispositivos eletrônicos pelos estudantes, respectivamente. Esses dados foram analisados utilizando-se técnicas estatísticas, permitindo a identificação de padrões e correlações significativas.

Paralelamente, a abordagem qualitativa buscou capturar as interpretações, experiências e percepções de estudos em relação ao uso de mídias na educação. Métodos como entrevistas, observações participantes e análise de conteúdo foram analisados para obter uma compreensão mais profunda das dinâmicas subjacentes e dos impactos educacionais da tecnologia.

Esse equilíbrio entre abordagens quantitativa e qualitativa, fundamentado em uma perspectiva positivista, oferece uma base sólida para o desenvolvimento de intervenções educacionais informadas e baseadas



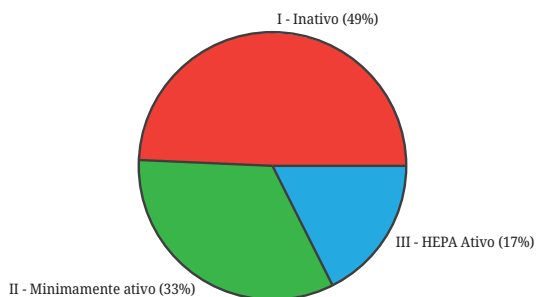
em evidências. Assim, esta pesquisa visa contribuir significativamente para o campo das mídias aplicadas à educação, fornecendo dados e análises que possam fundamentar práticas pedagógicas inovadoras e eficazes.

Para realizar a análise de dados em seu estudo sobre o nível de atividade física, comportamento sedentário e uso de tecnologia entre adolescentes, foi empregado o software R for Windows e o Excel 2016. Com um nível de confiança de 95%, realizou-se análises descritivas, incluindo frequências, percentuais médios e desvios padrões.

A amostra, por conveniência, consistiu em 63 participantes de uma população total de 75 alunos do primeiro ano do ensino médio, oriundos de Treze de Maio, Santa Catarina, com idades entre 14 e 17 anos. A distribuição de gênero se mostrou quase equilibrada, com uma ligeira predominância masculina (50,8%). Vale destacar que uma pequena fração (um participante) optou por não divulgar seu gênero.

Os dados revelaram que a maior parte dos participantes tem 15 anos (60,3%), seguida por aqueles com 16 anos (15,9%), indicando que a amostra é composta majoritariamente por adolescentes. Assim, a idade média aproximada é de 15,21 anos, com um desvio padrão de 0,8613 anos.

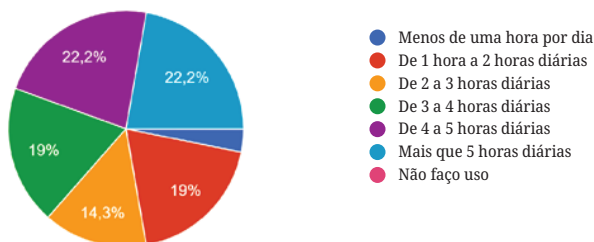
Os resultados de seu estudo mostram que os alunos passam em média 305 minutos por dia em comportamento sedentário durante a semana e 404 minutos por dia no final de semana, totalizando 709 minutos por dia e aproximadamente 39 horas por semana. Já a frequência semanal de atividade física mostrou que 49% dos alunos se consideram fisicamente inativos, enquanto 33% se veem como minimamente ativos, e 17% relatam estar moderada ou vigorosamente ativos. Tudo isso é visível no gráfico abaixo.

**GRÁFICO 1 – NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA**

Fonte: Próprio autor.

Em relação à caminhada por pelo menos dez minutos contínuos, a maioria das pessoas parece estar bastante ativa, com 19 participantes terem relatado caminhar todos os dias na semana anterior. 57,1% da população da pesquisa reforçou o comportamento de caminharem ao menos 4x na semana. No entanto, o tempo gasto caminhando por dia varia consideravelmente, sugerindo diferentes níveis de intensidade e motivações para a atividade.

Diferenças de gênero foram exploradas, e os resultados dos gráficos indicaram que, embora haja uma distribuição equilibrada entre os gêneros, os meninos apresentaram níveis mais altos de METs, sugerindo uma maior intensidade ou duração nas atividades físicas em comparação com as meninas.

**GRÁFICO 2 – TEMPO EM TELA**

Fonte: Próprio autor.

A análise do tempo gasto em comportamentos sedentários, como o uso de dispositivos móveis, destacou a predominância do acesso a redes sociais e internet, com mais de 58,7% dos jovens relatando tais atividades. Instagram e TikTok foram as plataformas mais populares. Interessantemente, quase todos os participantes possuem um celular, e a maioria prefere esse dispositivo para acessar a internet, passando em média de três a quatro horas diárias em tais atividades.

Por fim, a análise de correlações forneceu informações sobre a relação entre a prática de atividade física (medida em METs) e o tempo gasto em atividades sedentárias, revelando padrões de comportamento que podem influenciar a saúde e o bem-estar dos adolescentes. As descobertas reforçam a necessidade de estratégias integradas para promover estilos de vida ativos e saudáveis, considerando as complexas interações entre atividade física, comportamento sedentário e o uso de tecnologia.

Na discussão dos resultados desta pesquisa, observa-se uma consistência com os achados de Buman et al. (2010), que apontam para um aumento significativo nos riscos de saúde associados a cada hora adicional de comportamento sedentário em adultos, o que se alinha com as tendências detectadas entre adolescentes do primeiro ano do ensino médio em Treze de Maio. Essa congruência sugere uma extensão dos riscos do sedentarismo de adultos para a população jovem, ressaltando a importância de estratégias de intervenção precoce para promover um estilo de vida mais ativo.

Ademais, os resultados deste estudo espelham os de Chastin et al. (2015), que encontraram uma correlação direta entre períodos prolongados de comportamento sedentário e um aumento no risco de mortalidade, independentemente do nível de atividade física. Isso reforça a necessidade crítica de reduzir o tempo sedentário entre os jovens, não apenas aumentando sua atividade física.

A descoberta da popularidade crescente dos dispositivos móveis entre os jovens, evidenciada neste estudo, é consistente com as observações de Smith & Johnson (2018) e Kim & Lee (2016). A significativa utilização de smartphones e outras tecnologias sugere um impulso para estratégias educacionais e de saúde pública que integrem o uso consciente de tecnologia,

alinhando-se com as recomendações da American Academy of Pediatrics (2016), que advoga por um equilíbrio saudável entre o tempo de tela e outras atividades.

Além disso, o contraste nos níveis de atividade física entre gêneros observado neste estudo reflete as descobertas de Mendes et al. (2015), apontando para a necessidade de abordagens personalizadas que considerem as diferenças de gênero na promoção da atividade física. A identificação de barreiras específicas e incentivos para cada grupo poderia auxiliar na elaboração de programas mais eficazes.

Os resultados também destacam a complexidade da relação entre o uso de redes sociais e o comportamento sedentário, um tema explorado por Stamatakis et al. (2019), que encontraram uma associação entre o tempo gasto em comportamento sedentário e um aumento no risco de depressão entre adolescentes. Isso reforça a necessidade de um exame mais aprofundado das consequências do uso intensivo de mídia digital na saúde mental e física dos jovens.

Em síntese, a discussão dos resultados desta pesquisa salienta a relevância de uma abordagem multidisciplinar e multifacetada para abordar as questões de comportamento sedentário e baixa atividade física entre adolescentes. As evidências coletadas e as referências citadas fornecem um forte argumento para a implementação de políticas educacionais e de saúde pública voltadas para a promoção de um estilo de vida mais ativo e o uso responsável de tecnologias digitais entre a população jovem.

A análise dos dados coletados neste estudo revelou uma clara correlação entre o tempo gasto em atividades sedentárias – principalmente através do uso de tecnologia – e a diminuição dos níveis de atividade física entre os adolescentes. Essa tendência é especialmente preocupante devido às consequências a longo prazo para a saúde física e mental dos jovens, incluindo o risco aumentado de obesidade, depressão e ansiedade.

Por outro lado, os resultados também sugerem que iniciativas bem-estruturadas, como programas de Educação Física adaptados e campanhas de conscientização sobre os riscos associados ao tempo excessivo de tela, podem desempenhar um papel crucial na promoção de um estilo de vida mais ativo entre os jovens. A adoção de tecnologias educacionais inovadoras,

como aplicativos de fitness e plataformas de gamificação, pode oferecer novas oportunidades para engajar os adolescentes em atividades físicas de maneira divertida e motivadora.

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA**

Ao longo deste trabalho, verificou-se que o uso excessivo de mídias digitais pode contribuir para o aumento do comportamento sedentário entre adolescentes, um fator de risco para doenças crônicas (STAMATAKIS; et al., 2019). Concomitantemente, observou-se que a prática regular de atividades físicas poderia ser uma abordagem eficaz para combater esse sedentarismo, corroborando as recomendações de entidades como a American Academy of Pediatrics (2016), que sugere um equilíbrio entre atividades físicas e o tempo gasto em frente às telas.

A associação encontrada neste estudo entre o uso elevado de dispositivos móveis e a inatividade física ressalta a necessidade de políticas educacionais e estratégias de intervenção que promovam um uso equilibrado das mídias digitais (CARSON; et al., 2016). Ademais, a variação de atividades físicas entre gêneros salienta a importância de estratégias personalizadas para engajar tanto meninos quanto meninas em práticas mais ativas (MENDES; et al., 2015).

Este estudo se alinha a pesquisas internacionais, ampliando o entendimento sobre os comportamentos sedentários e o uso de dispositivos entre adolescentes (SMITH & JOHNSON, 2018; KIM & LEE, 2016). Essas comparações internacionais sugerem padrões comportamentais semelhantes em diferentes contextos geográficos e reforçam a necessidade de abordagens globais e adaptadas localmente para combater o sedentarismo juvenil.

As limitações deste estudo, tais como o tamanho e a diversidade da amostra, são importantes para direcionar pesquisas futuras, que devem buscar uma compreensão mais profunda e abrangente dessas questões (VEITCH; et al., 2014). Estudos futuros poderiam explorar o impacto longitudinal do comportamento sedentário e do uso de tecnologia na saúde dos adolescentes, proporcionando uma base mais sólida para o desenvolvimento de intervenções.

Algumas recomendações práticas podem auxiliar a comunidade acadêmica para melhorar as condições do nível de atividade física, como o processo de encorajar um equilíbrio saudável entre o uso de dispositivos e a atividade física, conforme recomendado pela American Academy of Pediatrics (2016). Limitar o tempo de tela fora das obrigações escolares pode abrir mais espaço para a atividade física.

Também pode-se desenvolver e implementar programas de atividade física inclusivos e atraentes nas escolas que atendam a ambos os gêneros. Isso pode incluir uma variedade de esportes e atividades, garantindo que haja algo para todos (VEITCH; et al., 2014).

Outra proposta é lançar campanhas de conscientização que destaquem os benefícios da atividade física e os riscos do comportamento sedentário. Isso pode ser feito através de assembleias escolares, boletins informativos e plataformas de mídia social, assim como explorar o uso de aplicativos e mídias sociais para promover atividade física entre os jovens. Gamificação, desafios de fitness e grupos de apoio online podem ser estratégias eficazes (DIREITO; et al., 2018; WATSON, 2016).

Fornecer igual acesso a espaços seguros e recursos para a atividade física para todos os adolescentes, independentemente de sua localização ou situação socioeconômica (BEDIMO-RUNG; et al., 2005; SILVA; et al., 2009), e utilizar dispositivos wearable e aplicativos para monitorar os níveis de atividade física e fornecer feedback regular podem motivar os jovens a atingir suas metas de atividade física diária, além do envolvimento de pais e cuidadores na promoção da atividade física, incentivando atividades em família e a participação em eventos comunitários de fitness.

A promoção de estilos de vida ativos entre adolescentes é crucial para mitigar os impactos negativos do uso excessivo de dispositivos móveis e do comportamento sedentário. As intervenções devem ser multifacetadas, envolvendo escolas, famílias e a comunidade para criar um ambiente de suporte que encoraje os jovens a se tornarem mais ativos. A implementação dessas recomendações pode levar a melhorias significativas na saúde e bem-estar dos adolescentes, fornecendo-lhes uma base sólida para um estilo de vida saudável na idade adulta.

Recomenda-se a integração da atividade física no cotidiano dos jovens,

um movimento apoiado pela literatura atual que associa positivamente a prática de exercícios com saúde e bem-estar (BUMAN; et al., 2010; PRINCE; et al., 2019). Adicionalmente, sugere-se a exploração de estratégias inovadoras, como aplicativos móveis e programas de gamificação, para incentivar um estilo de vida mais ativo, uma abordagem já evidenciada por Direito et al. (2018).

Em conclusão, este estudo contribui significativamente para a discussão sobre a saúde e o bem-estar dos adolescentes, enfatizando a necessidade de um equilíbrio entre atividade física e o uso de tecnologia. Espera-se que essas descobertas inspirem iniciativas eficazes que promovam estilos de vida ativos e saudáveis entre os jovens, ao mesmo tempo que incentivam o uso consciente e equilibrado das mídias digitais.

À luz dos resultados obtidos, é evidente que a questão do sedentarismo entre os jovens é multifacetada, exigindo uma abordagem holística que envolva educadores, pais, profissionais de saúde e os próprios adolescentes. Recomenda-se o desenvolvimento de programas educacionais interdisciplinares que integrem atividade física e conscientização sobre saúde digital, incentivando os jovens a adotarem um equilíbrio saudável entre vida online e atividade física.

Além disso, enfatiza-se a necessidade de pesquisa contínua na área, visando não apenas aprofundar a compreensão dos fatores que contribuem para o sedentarismo e o uso excessivo de tecnologia entre adolescentes, mas também avaliar a eficácia das intervenções propostas. Estudos futuros devem considerar abordagens longitudinais e multicêntricas para generalizar os resultados e adaptar as estratégias de intervenção a diferentes contextos culturais e socioeconômicos.

Em suma, este estudo contribui para a conscientização sobre os desafios enfrentados pelos jovens na era digital e destaca a importância de abordagens educacionais e de saúde pública integradas para promover um estilo de vida mais ativo e saudável entre os adolescentes. As estratégias recomendadas visam não apenas melhorar a saúde física e mental dos jovens, mas também prepará-los para uma vida adulta equilibrada e produtiva.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Academy of Pediatrics. (2016). **Media use in school-aged children and adolescents**. *Pediatrics*, 138(5), e20162592.
- Bedimo-Rung, A. L., Mowen, A. J., & Cohen, D. A. (2005). **The significance of parks to physical activity and public health: a conceptual model**. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2S2), 159-168.
- Biddle, S. J. H., et al. (2020). **Sedentary behaviour and adolescent health: A systematic review and meta-analysis**. *Sports Medicine*, 50(2), 227-259.
- Biddle, S. J., Pearson, N., Ross, G. M., & Braithwaite, R. (2010). **Tracking of sedentary behaviours of young people: A systematic review**. *Preventive Medicine*, 51(5), 345-351.
- Carson, V., et al. (2016). **Electronic screen time and objectively measured physical activity in Canadian children**. *Journal of Pediatrics*, 177, 106-111.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). **Research Methods in Education**. Routledge.
- Direito, A., Carraça, E., Rawstorn, J., Whittaker, R., Maddison, R. (2018). **Investigating the Use of a Mobile Phone App for Stimulating Physical Activity in Secondary School Students: A Pilot Study Using Experience Sampling Method**. *PLoS ONE*.
- Kim, S. E., & Lee, B. Y. (2016). **The influence of screen time on health in adolescents: The mediating effects of physical activity and sedentary behavior**. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(4), 1359-1364.
- Leonel, A. L. A., & Motta, G. A. (2007). **Metodologia científica para a área de saúde**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Livingstone, S., & Third, A. (2017). **Children and young people's online risks and opportunities: Comparative findings from EU Kids Online and Global Kids Online**. Innocenti Research Briefs, 2017-15, UNICEF Office of Research - Innocenti, Florence, Italy.
- Maddison, R., Foley, L., Ni Mhurchu, C., Jull, A., Jiang, Y., Prapavessis,



- H., ... & Rodgers, A. (2016). **Effects of active video games on body composition:** A randomized controlled trial. *American Journal of Clinical Nutrition*, 103(6), 1565-1573.
- Mendes, L. L., Martins, J. V., Fernandes, H. M., & Magalhães, P. (2015). **Association between physical activity and sedentary behavior in adolescents:** results from a cross-sectional population-based study. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(5), 716-721.
- Ministério da Saúde. (2020). **Vigitel Brasil 2019:** Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). **A review of correlates of physical activity of children and adolescents.** *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975.
- Silva, D. A. S., Silva, R. J. S. da, Claro, R. M., & Oliveira-Campos, M. (2009). **The social representation of the built environment and physical activity in Recife, Brazil.** *Cadernos de Saúde Pública*, 25(10), 2157-2166.
- Smith, J., & Johnson, A. (2018). **Explorando o Uso de Smartphones entre Adolescentes Americanos.** *Jornal de Tecnologia e Juventude*, 5(2), 50-65.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., & Trudeau, F. (2005). **Evidence based physical activity for school-age youth.** *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... & Carson, V. (2011). **Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 98.
- Triviños, A. N. S. (1987). **Introdução à pesquisa em ciências sociais:** A pesquisa qualitativa em educação. Atlas.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2010). **Relationships of physical activity to brain health and the academic performance of schoolchildren.** *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(2), 138-150.

União Europeia. (2009). **Orientações da União Europeia para a atividade física**: Políticas recomendadas para a promoção da saúde e do bem-estar. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Veitch, J., Timperio, A., Crawford, D., Abbott, G., Giles-Corti, B., & Salmon, J. (2014). **Is the neighbourhood environment associated with sedentary behaviour outside of school hours among children?** *Annals of Behavioral Medicine*, 48(3), 358-364.

Vergara, S. C. (2014). **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. Atlas.

Watson A, Bickmore T, Cange A, Kulshreshtha A, Kvedar J. **An internet-based virtual coach to promote physical activity adherence in overweight adults**: randomized controlled trial. *J Med Internet Res*. 2012



# **O CICLOERGÔMETRO E A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO E FUNÇÕES EXECUTIVAS DE ESCOLARES COM TDAH: PRÉ E PÓS-INTERVENÇÃO**

**Caroline Schramm Alves<sup>1</sup>**

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

**Lais Dos Santos Klee<sup>2</sup>**

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

**Maria Eduarda Kietzer Senci<sup>3</sup>**

Universidade Regional de Blumenau (FURB)

## **INTRODUÇÃO**

Ao longo dos anos, tem-se relatado cada vez mais crianças com Transtorno do Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH). Segundo a Associação Brasileira do Déficit de Atenção – ABDA (2014), o TDAH “É um transtorno neurobiológico de causas genéticas, caracterizado por sintomas como falta de atenção, inquietação e impulsividade. Aparece na infância e pode acompanhar o indivíduo por toda a vida”.

O TDAH é caracterizado, principalmente, pela desatenção e pela hiperatividade-impulsividade. As crianças que o possuem têm muita dificuldade em manter o foco, seguir regras, finalizar uma atividade e cumprir prazos, gerando um baixo rendimento escolar. Além disso, a desorganização e o esquecimento também fazem parte de sua vida. Durante a infância, o preconceito é comum no ambiente escolar, dificultando ainda mais sua interação com outras crianças e professores, principalmente quando precisam ficar concentradas por um longo período (CELLERA FARMA, 2022).

---

*1 CREF 006566-G/SC. E-mail para contato: carol.personal@gmail.com*

*2 CREF 036713-G/SC. E-mail para contato: laissantosklee@gmail.com*

*3 E-mail para contato: dudafenix06@gmail.com*

Apesar de inúmeras pesquisas, as possíveis causas do TDAH não são comprovadas e fechadas para todas as pessoas. Sabe-se que várias são as hipóteses, sendo a maioria delas atrelada a alguma anormalidade de funcionamento cerebral, genética ou adquirida e de socialização (ARNOL; JENSEN apud BARBOSA et al, 2005). Segundo Cypel (2007), “Observações permitem inferir que mesmo havendo possibilidade de participação de um fator genético, é muito provável que outros fatores familiares e ambientais intervenham na determinação do TDAH”.

É importante relatar que algumas adversidades gestacionais também podem interferir para o surgimento do transtorno, por exemplo: bebês com baixo peso, prematuros ou mães tabagistas. Além disso, drogas e o consumo excessivo de álcool podem agravar o aparecimento do transtorno (BRITES,2016).

Benczik (2000) ressalta que outros fatores também poderiam causar o TDAH: lesão cerebral, fatores neuroquímicos, fatores neurofisiológicos, chumbo, substâncias ingeridas durante a gravidez, fatores psicossociais e estressantes, como alto grau de discórdia conjugal, família com apenas um dos pais e famílias com nível socioeconômico mais baixo.

O diagnóstico do transtorno geralmente é feito na primeira infância, a partir dos seis anos de idade. Nesse período, a criança está no processo de alfabetização e é constantemente cobrada a manter-se atenta para compreender os conteúdos em sala de aula. Por isso, é comum que os professores sejam os primeiros a perceber os sinais das crianças. “Vale ressaltar que TDAH não é um problema de aprendizagem e sim um distúrbio com características que afetam esse processo” (ABDA, 2021).

Após o diagnóstico concluído, há necessidade de realizar o tratamento do transtorno. O profissional médico define a melhor opção a ser seguida, baseando-se no diagnóstico clínico. Porém, parte-se do princípio de que deve haver uma combinação entre orientação, técnicas específicas que podem ser ensinadas à criança e a medicação propriamente dita (ABDA, 2017). A Terapia Cognitivo-Comportamental é a psicoterapia indicada para tratar o TDAH. Ela consiste em propor mudanças na rotina que possam resultar em mais autonomia e controle

das emoções, visto que na fase da infância é comum a instabilidade emocional. As técnicas específicas bem desenvolvidas, com o tempo, refletirão no comportamento social dessas crianças. Será perceptível a mudança, uma vez que elas consigam lidar com os sintomas do transtorno (BRITES, 2019).

Além dessas técnicas, estudos comprovam que “O exercício físico é uma grande ferramenta para auxiliar o desenvolvimento cognitivo de estudantes com TDAH e pode também ser utilizada como um meio para atenuar os sintomas do transtorno e suas comorbidades” (Sanzoni, Nascimento, 2023, p. 21). Sabe-se que são vários os benefícios do exercício físico para uma melhor qualidade de vida. Quando se fala de pessoas com TDAH, o exercício, além de promover uma melhora significativa no cérebro, auxilia no desenvolvimento da aprendizagem espacial e na memória, auxiliando, assim, na inclusão e socialização.

Já em sala de aula, crianças com TDAH possuem dificuldades na aprendizagem e concentração, tanto em aulas expositivas quanto em atividades avaliativas, sendo a escola um espaço promissor na promoção de métodos de intervenção que possam beneficiar crianças com queixas de sintomas de desatenção e hiperatividade e aquelas com o diagnóstico de TDAH. O aluno com TDAH provoca uma reflexão constante na atuação pedagógica e adaptações do ensino ao estilo de cada aprendiz, atendendo às necessidades educacionais individuais (ROHDE LA, BENCZIK EBP, 2003).

Segundo Mario Leroux, canadense, educador, idealizador e designer do projeto de carteiras adaptadas, pessoas com TDAH precisam mover-se para manter-se estimuladas e focadas. A partir disso, ele desenvolveu uma mesa de sala de aula com um pedal em baixo, direcionado para o uso de crianças com o transtorno. A ideia do criador é fazer com que as crianças possam pedalar durante a realização de atividades em sala, possibilitando que elas realizem uma atividade do início ao fim e que utilizem o pedal por determinado tempo, antes de continuar as atividades que realizam (MELO, 2020).

## OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

O presente trabalho teve como objetivos:

- Verificar se a atenção e as funções executivas, em crianças com TDAH, são influenciadas pela atividade física, por meio do cicloergômetro;
- Pontuar o nível de atenção em crianças com TDAH antes e depois do uso do cicloergômetro; e
- Identificar a efetividade do cicloergômetro em crianças com TDAH na sala de aula.

Além da importância do exercício físico no TDAH, este trabalho se justifica para ratificar-se os benefícios do uso do cicloergômetro em crianças com TDAH na sala de aula, principalmente o impacto positivo que causará nas suas rotinas. Ademais, a intervenção possibilita explorar novos métodos de ensino, assim como é ação interdisciplinar na escola. Justifica-se, também, por instigar as crianças à atividade física e amplia sua compreensão de como tal prática pode contribuir à vida escolar.

## DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

### *A CARTEIRA-BICICLETA*

No ano de 2016, a carteira-bicicleta, assim nomeada pelo criador Mário Leroux, foi aplicada pela primeira vez na escola primária da cidade de Célébres, no Quebec (Canadá). O intuito dessa carteira é fazer com que as crianças com TDAH consigam desenvolver as atividades propostas em sala de aula, com maior foco e atenção (BASILÉIA, 2017). “Como o medicamento não cura, a criança permanece com o mesmo problema. São necessárias ferramentas para que a criança aprenda a gerenciar seu problema de atenção”, disse o doutor em Neurociência e psicoterapeuta Joël Monzée (RAZÕES PARA ACREDITAR, 2020). A proposta do criador é que os alunos com TDAH fiquem durante quinze minutos pedalando, na

carteira-bicicleta, no decorrer da aula, podendo também utilizar o instrumento somente durante as atividades, com o intuito de deixá-los mais relaxados, conseguindo manter o foco (Razões para Acreditar, 2020). Ao encontro disso, para esta pesquisa, optou-se por um minicicloergômetro.

### *A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBICO PARA CRIANÇAS COM TDAH*

Tem-se aumentado o número de estudos acerca das terapias/tratamentos não farmacológicos em pacientes com TDAH. O National Center for Complementary and Alternative Medicine, pertencente ao National Institutes of Health, classifica as terapias alternativas/complementares em cinco classes distintas: (a) medicina alternativa: medicina tradicional chinesa (como acupuntura), naturopatia, ayurvédica ou técnicas homeopáticas; (b) terapias biológicas: fitoterapia, alimentação suplementar; (c) terapias de cunho energético: Reiki, toque terapêutico e magnetoterapia, entre outros; (d) terapias de manipulação corporal: quiropraxia, osteopatia e diferentes tipos de massagem; e (e) intervenções relacionadas entre o corpo e a mente: meditação, biofeedback, relaxamento e hipnose (Braz et al., 2011). Segundo Fernandes e colaboradores (2018), “A revisão integrativa mostrou que atividades físicas beneficiam os indivíduos com TDAH. Não só ajudando a diminuir o atraso do desenvolvimento motor como também contribuindo para outras áreas, como a interação social”. O exercício aeróbico de curto prazo aponta para reduzir sintomas do TDAH, como falta de atenção, hiperatividade, impulsividade, ansiedade, função executiva e transtornos sociais em crianças com TDAH (CERILLO URBINA, A. J., et al., 2015).

O exercício físico é um forte aliado para pessoas com TDAH. Barenberg, Berse, Dutke (2011) e Best (2010) apontam que o exercício físico pode ser utilizado como uma grande ferramenta auxiliar no curso do tratamento. É importante que, desde o início, a pessoa esteja confortável com a escolha do tipo de exercício, caso contrário, não trará efeito nem adesão à prática.



Pesquisas recentes comprovam que crianças diagnosticadas com esse acometimento apresentam melhor desempenho em atividades cognitivas quando lhe é permitido se movimentarem livremente (Psicoedu, 2016). A ideia de utilizar o pedal como instrumento principal foi trazer a originalidade da bicicleta para dentro da sala de aula. É importante salientar que o exercício físico aeróbico aumenta a capacidade de concentração. Junto a isso, tem-se que o ato de pedalar é entendido como um movimento corporal. Por esse motivo, o ato propõe aumento do estado de atenção e foco das crianças.

## AS FUNÇÕES EXECUTIVAS

As funções executivas são um conjunto de habilidades necessárias para o controle da saúde mental e vida funcional (Instituto Neurosaber, 2018). Segundo Morton (2013), as funções executivas podem ser separadas em três dimensões: a primeira se refere à autorregulação, a qual envolve a capacidade de controlar desejos e vontades para fazer o que é certo em determinado momento e se relaciona com a manutenção da atenção para realizar uma tarefa. A segunda consiste na memória de trabalho, a qual pode ser entendida como a capacidade de armazenar informações temporariamente e conseguir articulá-las mentalmente, e a terceira se apresenta como a flexibilidade cognitiva, ligada à habilidade de adaptar-se a mudanças e usar o pensamento criativo, podendo ser relacionada à resolução de problemas (RAMOS, D. K., et al., p. 04 - 05, 2019).

O desenvolvimento dessas dimensões pode acarretar consequências positivas na vida da criança, como manter bons relacionamentos com outras pessoas, realizar diferentes tarefas ao mesmo tempo, seguir regras, manter o foco e ter autocontrole, que são essenciais para o bom desempenho na sua vida interpessoal e escolar (DIAMOND, 2013). Entende-se que os jogos lúdicos, a partir de suas características, contribuem para o aprimoramento das funções executivas, uma vez que estimulam a criança em um contexto seguro e passível de gerar aprendizados que extrapolam o momento do jogo (RAMOS, D. K., et al., 2019).

As intervenções realizadas durante o Atendimento Educacional Especializado são um exemplo do que pode contribuir no desenvolvimento das funções executivas. Outro exemplo de intervenção é a prática de exercícios físicos e jogos. Existem diversas brincadeiras que combinam atividade motora com atividade cognitiva. Essas brincadeiras podem ser bons exemplos do que aplicar no momento da aula para desenvolver com eficácia as funções executivas, afinal, requerem atenção, respostas rápidas, tomada de decisão, monitoramento constante, autocontrole e desafiam a memória de trabalho (CARVALHO; Laboratório de Neuropsicologia Cognitiva e Escolar da UFSC, 2020).

Dado tal contexto, esta pesquisa foi realizada na cidade de Presidente Getúlio – SC, no ano de 2023. Participaram deste estudo três alunos (seis, dez e doze anos de idade) da Escola Municipal de Educação Básica Tancredo Neves, frequentadores dos atendimentos educacionais Especializados (AEE), com idade entre seis e doze anos, do sexo masculino e que possuíam laudo constando o TDAH. A coleta de dados foi feita pelas pesquisadoras, com o auxílio da psicóloga e da professora de AEE, através de um relatório de observação. Foram feitos dois relatórios por aluno, um antes de utilizar-se o cicloergômetro e outro após sua utilização. A presente pesquisa se caracterizou pelo método de abordagem qualitativa (direta), pois, segundo Malhotra (2001, p.155), “A pesquisa qualitativa proporciona uma melhor visão e compreensão do contexto do problema, enquanto a pesquisa quantitativa procura quantificar os dados e aplica alguma forma da análise estatística”, o que permitiu aplicar o cicloergômetro e identificar qual ou quais os efeitos do uso do pedal para crianças com Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) em sala de aula, gerando, assim, uma pesquisa pré-experimental, pois o mesmo grupo foi testado com e sem o uso do cicloergômetro. Salienta-se que a presente pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética e Pesquisa em Humanos (CEPH) e aprovada sob o parecer de número 6.231.131.

. Primeiramente, os pesquisados foram observados realizando o jogo Memorize e Organize, sem qualquer instrumento de auxílio. Em seguida, os mesmos alunos utilizaram o cicloergômetro, dando continuidade no jogo, e novamente foram observados para verificar se houve um aumento

do nível de atenção ou não. O jogo Memorize e Organize exige que as acadêmicas mostrem uma carta com determinada sequência e nível para a criança memorizar. Em seguida, a criança deve reproduzir a sequência de cores, sem olhar a carta, requerendo foco e concentração. Cada carta possui uma sequência e quantidade de cores, formando três níveis: fácil (três cores), médio (quatro cores) e difícil (cinco cores). Para a análise de dados, foi feita a comparação dos resultados de todos os relatórios de observação feitos antes e após a utilização do cicloergômetro.

### *Relatório pré-intervenção; criança 1:*

Antes do contato com a criança, conversou-se com a professora da turma de AEE para melhor compreensão sobre o comportamento e desempenho do aluno. É importante destacar que os atendimentos do AEE acontecem em grupo. Nesse dia, havia mais duas crianças além do aluno com TDAH: uma estava em processo de diagnóstico, e a outra com autismo e desatenção. Logo após, a docente explicou aos alunos a razão das pesquisadoras estarem naquele ambiente e solicitou colaboração deles.

O educando, com doze anos de idade, possui diagnóstico desde 2023 e frequenta as aulas de AEE desde o início do ano de 2022. Para a realização da pesquisa e melhores resultados, aplicou-se a mesma atividade, o jogo Memorize e Organize, nos dois momentos, sem o pedal e com ele.

Devido à hiperatividade da criança, ela balançava a cadeira, as pernas, as mãos e, quando seus colegas estavam tentando concentrar-se para memorizar a sequência e as cores, além dela dispersar-se, distraía os demais com seus movimentos e falas. Nas primeiras rodadas, apresentou bastante dificuldade para encontrar uma estratégia de memorização da sequência: lembrava-se das cores, porém, da sequência não, mas, após algumas tentativas, teve êxito. Sua maior dificuldade foi no nível difícil, assim como os demais. Como tinha cores nos dois sentidos, horizontal e vertical, não sabiam como memorizar, por esse motivo, o tempo de visualização da carta era maior – podiam observar até se sentirem seguros.

### *Relatório pós-intervenção; criança 1:*

Assim que as pesquisadoras chegaram na sala com a caixa, a criança já demonstrou interesse e estava curiosa para saber o que era aquilo. Após realizar o jogo sem o pedal, abriu-se a caixa e montou-se o cicloergômetro em outra mesa mais alta para melhor ergonomia. Todos os estudantes demonstraram interesse no pedal e manifestaram desejo de usá-lo.

Iniciou-se explicando que seria o mesmo jogo, todavia, ele teria que pedalar durante todo o tempo. Nos níveis fácil e médio, o educando conseguiu memorizar a sequência de forma mais rápida e concentrada, acertando, assim, todas as sequências mostradas, que foram em torno de três para cada nível. Já no nível difícil, teve maior dificuldade; demorou um pouco mais para conseguir montar a ordem, e, mesmo assim, sempre trocava os lados de, pelo menos, duas cores. Após dez minutos pedalando, demonstrou-se bastante cansado e não conseguia mais focar nas sequências. Por esse motivo, deixou as outras crianças utilizarem o cicloergômetro. Para finalizar a atividade, pediu-se que o pesquisado voltasse a pedalar, porém, nesse momento, ele poderia utilizar o pedal somente enquanto visualizava a carta, ou seja, quando estivesse montando a ordem das cores teria que parar. Obteve-se ótimos resultados; nos três níveis, foi capaz de realizar todas as sequências.

No decorrer do jogo, enquanto seus colegas participavam, parou e interrompê-los verbalmente e distraí-los com seus movimentos.

### *Relatório pré-intervenção; criança 2:*

Antes de iniciar a intervenção, a professora do AEE repassou um breve resumo do comportamento da criança na escola. Ao chegar na sala de atendimento, o aluno se mostrou muito agitado e interessado em conhecer as acadêmicas lá presentes. Perguntou seus nomes, idade, o porquê de estarem lá e o que iria ser feito. Assim, as pesquisadoras se apresentaram e explicaram o objetivo da intervenção.

O educando, com seis anos de idade, possui diagnóstico desde 2023 e frequenta as aulas de AEE desde o início do ano de 2023. Para a realização da pesquisa e melhores resultados, aplicou-se a mesma atividade, o jogo Memorize e Organize, nos dois momentos, sem o pedal e com ele.

Durante o jogo, a criança se manteve dispersa, não conseguia manter o foco e dialogava com as acadêmicas sobre assuntos diversos. Além disso, não controlava os seus movimentos corporais, levantando-se, sentando-se e estendendo as pernas e braços o tempo inteiro. Mostrou-se esperto e com facilidade na memorização nos níveis fácil e médio. Porém, no nível difícil não conseguiu memorizar a sequência das cores em nenhum momento.

Na opinião da professora, diferentemente da criança 1 na pré-intervenção, a criança 2 estava curiosa e mais agitada por haver pessoas desconhecidas na sala.

### *Relatório pós-intervenção; criança 2:*

Quando se retirou o cicloergômetro da caixa, a criança logo se mostrou interessada pelo material, e sua primeira reação foi relacionar o pedal com a sua bicicleta. Ao aplicar a atividade, solicitou-se que ela pediasse durante todo o tempo de jogo.

Utilizando o pedal, foi possível perceber que a criança teve maior controle de seus movimentos, melhor concentração na atividade e menos contato verbal com as acadêmicas e seus colegas. Foi expressiva a mudança do seu comportamento e desempenho no jogo. Conseguiu memorizar a sequência de cores nos três níveis, porém, no nível difícil trocava somente duas cores de posição. A partir do uso do cicloergômetro, houve uma melhora significativa das suas funções executivas, principalmente no âmbito de controlar os pensamentos e as ações diante das distrações. A criança realizou a atividade durante nove minutos. Após isso, demonstrou-se cansada e não conseguia mais manter o foco no jogo.

### *Relatório pré-intervenção; criança 3:*

Ao entrar na sala, a criança estava calma, mas ao mesmo tempo curiosa para saber o que seria feito. Sua primeira reação foi abrir a caixa do pedal e perguntar o que era aquele material e para que servia. Explicou-se todo o processo de intervenção e se pediu para que ela esperasse o momento certo para utilizar o pedal.

O educando, com dez anos de idade, possui diagnóstico desde 2021 e frequenta as aulas de AEE desde o início do ano de 2023. Para a realização da pesquisa e melhores resultados, aplicou-se a mesma atividade, o jogo Memorize e Organize, nos dois momentos, sem o pedal e com ele.

Ele apresentou facilidade na compreensão do objetivo do jogo e, por consequência disso, manteve-se concentrado a maior parte do tempo. Movimentava muito os membros superiores, e foi possível notar a necessidade de ele falar em voz alta, de uma a duas vezes, a ordem das cores e tocar nas cartas para melhor memorização. A criança conseguiu ter êxito em todos os níveis, porém, em uma das cartas do nível médio, trocou duas cores e no nível difícil precisou repetir a sequência quatro vezes em voz alta.

### *Relatório pós-intervenção; criança 3:*

Ao finalizar a primeira parte do relatório, as acadêmicas retiraram o cicloergômetro da caixa, e a criança se demonstrou animada. Contudo, em seguida, relatou que não sabia andar de bicicleta. As pesquisadoras a posicionaram na carteira escolar e a auxiliaram no encaixe dos pés nos pedais. Logo, o pesquisado iniciou o ato de pedalar com facilidade e estipulou uma meta pessoal de realizar cem voltas. Dando continuidade ao jogo, ele manteve sua facilidade, mas foi possível perceber que memorizava mais rápido a sequência de cores. Não apresentou dificuldades em nenhum dos níveis. Portanto, para dificultar o teste, as acadêmicas decidiram virar as cartas, que ficam com a criança, para baixo. Assim, na primeira sequência apresentada, ele demorou mais tempo para

acertar a ordem. Ainda como forma de dificultar o jogo, pediu-se para que ele pediasse somente enquanto visualizava a carta indicada pelas acadêmicas e que, quando fosse montar a sequência, parasse de pedalar. Nesse momento, o aluno trocou o lado de duas cores, e isso mostrou que a utilização do pedal o auxiliou na capacidade de manter a sua memória operacional, que é uma das cinco funções executivas.

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA**

De acordo com o objetivo do trabalho, que foi identificar os benefícios do cicloergômetro em crianças com TDAH, obteve-se como resultado que a prática de exercícios físicos aeróbicos potencializa o desenvolvimento das funções executivas durante a infância.

O ato de pedalar faz com que a criança tenha menos distrações e, conseqüentemente, eleve o seu nível de atenção durante o jogo. Combinado a isso, o jogo Memorize e Organize exercita a memória de trabalho, que é uma função executiva essencial para a vida. Foi observado que, durante o período pré-intervenção, os três meninos apresentaram um desempenho menos eficiente no jogo em comparação ao período pós-intervenção, quando utilizaram o pedal. Dadas as observações, ratifica-se H1: a atenção e as funções executivas, em crianças com TDAH, sofrem influência da atividade física por meio do cicloergômetro. Portanto, conclui-se que o uso do cicloergômetro aumenta o nível de atenção do sujeito. É importante destacar que cada criança possui suas características e individualidades. Por esse motivo, cada qual encontrou uma estratégia diferente para a utilização do cicloergômetro, ou seja, pedalar enquanto memorizavam a sequência ou quando a montavam e pedalar mais rápido ou mais devagar.

É necessário destacar que o uso do cicloergômetro apresenta desafios devido à impossibilidade de ajustar a altura do pedal. Dada a disparidade nas alturas e estaturas das crianças, algumas ficaram mais próximas, e outras mais distantes da mesa. Além disso, a falta de fixação do cicloergômetro ao chão ou à mesa fez com que ele deslizesse, exigindo que as

pesquisadoras utilizassem seus pés para evitar movimentos indesejados. Em contrapartida, uma carteira adaptada, concebida originalmente por Mario Leroux, oferece a vantagem de ajuste de altura, e o pedal é fixo na carteira, tornando-a uma opção ideal para ambientes escolares.

Foi possível concluir a pesquisa com êxito e confirmar que a prática de exercício físico – nesse caso, o ato de pedalar – impacta positivamente a rotina de uma criança com TDAH. O estudo reforça a possibilidade para métodos de ensino inovadores, proporcionando uma alternativa para integrar a Educação Física de maneira interdisciplinar na escola. Apesar de não haver pesquisas direcionadas ao cicloergômetro, o presente trabalho ratifica a necessidade de novos estudos sobre a temática, e assim se poderá ampliar o entendimento do TDAH na vida de mais crianças. Reforça-se que o cicloergômetro para esse público pode e deve ser ampliado em sala de aula, o que reforça ser uma boa prática aos profissionais de Educação Física.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Alessandra Rezende Dutra de. **O acompanhamento não medicamentoso da criança diagnosticada com TDAH.** Repositório Institucional da Universidade de Brasília, Brasília, outubro 2019. Disponível em: <[https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/35582/1/2019\\_AlessandraRezendeDutradeAndrade.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/35582/1/2019_AlessandraRezendeDutradeAndrade.pdf)>. Acesso em 04/05/2023.

CARVALHO, Chrissie Ferreira de. **Aprimorando e praticando habilidades de funções executivas com crianças e adolescentes.** Laboratório de neuropsicologia cognitiva e escolar, [S. l.], p. 1-8, maio de 2020. Disponível em: <aprimorando e praticando habilidades de funções executivas com crianças e adolescentes>. Acesso em: 15/11/2023.

DESIDÉRIO, Rosimeire C. S.; MIYAZAKI, Maria Cristina de O. S. **Transtorno de Déficit de Atenção / Hiperatividade (TDAH):** orientações para a família. Psicologia Escolar e Educacional, v. 11, p. 165–176, 1 jun. 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pee/a/G4mGnPctSwHkLZgMn8hZs7b/?lang=pt>>. Acesso em 22/02/2023.

**Estratégias pedagógicas para alunos com TDAH.** Neurosaber. Disponível em: <Estratégias pedagógicas para alunos com TDAH - Instituto NeuroSaber>. Acesso em 22/02/2023.

FLEURY, Maria Tereza Leme; WERLANG, Sérgio. **Pesquisa aplicada – reflexões sobre conceitos e abordagens metodológicas.** Disponível em: <[https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/18700/A\\_pesquisa\\_aplicada\\_conceito\\_e\\_abordagens\\_metodol%C3%B3gicas.pdf](https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/18700/A_pesquisa_aplicada_conceito_e_abordagens_metodol%C3%B3gicas.pdf)>. Acesso em 01/06/2023.

**Funções Executivas: o que são e para que servem?** Neurosaber, 2018. Disponível em: <https://institutoneurosaber.com.br/funcoes-executivas-o-que-sao-e-para-que-servem/#>. Acesso em 15/11/2023.

MELO, Rafael. **No Canadá, alunos com hiperatividade estudam em mesas com bicicleta.** 2020. Disponível em: <<https://razoesparaacreditar.com/escolas-mesas-bicicletas-hiperatividade/>>. Acesso em 27/04/2023.

MOREIRA, Sandro Cezar; BARRETO, Maria Auxiliadora Motta. **Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade: conhecendo**

**para intervir.** Revista Práxis, v. 1, n. 2, março de 2017. Disponível em: < <https://revistas.unifoa.edu.br/praxis/article/view/1123/1013>>. Acesso em 29/04/2023.

MOURA, Luciana Teles; SILVA, Katiane Pedrosa Mirandola; SILVA, Keliene Pedrosa Mirandola. **Alunos com TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade): um desafio na sala de aula.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, Espírito Santo, 07 abr, 2019. Disponível em: <Alunos com TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade): um desafio na sala de aula | Revista Eletrônica Acervo Saúde>. Acesso em 02/11/2013.

NASCIMENTO, Bruno dos Santos; SANZONI, Geovanna. **Os benefícios do exercício físico ao desenvolvimento cognitivo de estudantes com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).** Trabalho de Conclusão de Curso - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiás, junho de 2023. Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/5870>>. Acesso em 02/11/2023.

OLIVEIRA, Maxwell Ferreira de. **Metodologia Científica: um manual para a realização de pesquisas em administração.** Catalão, Goiás (2011). Disponível em: <[https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/567/o/Manual\\_de\\_metodologia\\_cientifica\\_-\\_Prof\\_Maxwell.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/567/o/Manual_de_metodologia_cientifica_-_Prof_Maxwell.pdf)>. Acesso em 01/05/2023.

**O que é TDAH.** ABDA - Associação Brasileira do Déficit de Atenção. Disponível em: <<https://tdah.org.br/sobre-tdah/o-que-e-tdah/>>. Acesso em 22/03/2023.

RAMOS , Daniela Karine; BIANCHI, Maria Luiza; REBELLO, Eliza Regina; MARTINS, Maria Eduarda de O. **Intervenções com jogos em contexto educacional: Contribuições às funções executivas.** Rede de Revistas Científicas da América Latina e do Caribe, Espanha e Portugal , [S. l.], p. 1-23, 4 abr. 2019. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/journal/1938/193875147011/193875147011.pdf>>. Acesso em: 15/11/2023.

REZENDE, Eduardo. **Carteira com pedal e fitballs são alternativas para alunos hiperativos.** PSICOEDU. Disponível em: <<https://www.psicoedu.com.br/2016/10/tdah- cadeiras-especiais.html>>. Acesso em 22/03/2023.

RUEDA, Fabián Javier Marín; MUNIZ, **Monalisa**. **Evidência de validade convergente da Bateria Psicológica para Avaliação da Atenção - BPA**. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, vol. 3, n. 2, dez. 2012. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072012000200003#:~:text=A%20BPA%20tem%20como%20objetivo,e%20Aten%C3%A7%C3%A3o%20Alternada%20\(AA\)](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072012000200003#:~:text=A%20BPA%20tem%20como%20objetivo,e%20Aten%C3%A7%C3%A3o%20Alternada%20(AA))>. Acesso em 05/05/2023.

SILVA, Davi Arimatéia. **Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade: Panorama Geral e Avaliação de Tratamentos não Farmacológicos**. Biblioteca Digital de Trabalhos Acadêmicos da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.usp.br/directbitstream/8d31bda6-2954-45cd-9218-5eee0757d9d1/3058861.pdf>>. Acesso em 04/05/2023.

**TDAH: Características de jovens e crianças com TDAH**. Neurosaber. Disponível em: <<https://institutoneurosaber.com.br/caracteristicas-de-jovens-e-criancas-com-tdah/>>. Acesso em 22/03/2023.

**TDAH em crianças na escola: o que você deve saber?** Cellerar Farma. Disponível em: <<https://www.cellerafarma.com.br/tdah/tdah-em-criancas-na-escola-o-que-voce-deve-saber>>. Acesso em 24/03/2023.

**Terapia Cognitivo Comportamental para TDAH**. Neurosaber, 2019. Disponível em: <<https://institutoneurosaber.com.br/terapia-cognitivo-comportamental-para-tdah/#:~:text=A%20Terapia%20Cognitivo%20Comportamental%20e%20o%20TDAH&text=Ela%20tem%20a%20fun%C3%A7%C3%A3o%20psicoterap%C3%Aautica>>. Acesso em 24/03/2023.

\_\_\_\_\_. Clínica de Psicologia Basileia. 2017. **Escola cria carteira com pedais para alunos hiperativos**. Disponível em: <<https://basileia.com.br/escola-cria-carteira-com-pedais-para-alunos-hiperativos/>>. Acesso em 27/04/2023.

# **O ENSINO PARA A COMPREENSÃO DO TÊNIS DE CAMPO E BEACH TENNIS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA PROPOSTA DE ENSINO**

**Ana Flávia Backes<sup>1</sup>**

Prefeitura Municipal de Florianópolis (PMF-SC)

**Jaqueline da Silva<sup>2</sup>**

Faculdade IELUSC

Rede Municipal de Ensino de Joinville

**Allana Alencar<sup>3</sup>**

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

**Anita Massena<sup>4</sup>**

Faculdade IELUSC

## **INTRODUÇÃO**

A Educação Física Escolar compreende um componente curricular que contempla uma diversidade de conteúdos que necessitam ser possibilitados aos estudantes, entendendo-se como um direito do aluno e um dever do professor oportunizar tais experiências nas aulas de Educação Física. Contudo, a literatura tem revelado que o trato pedagógico nas aulas de Educação Física Escolar tem sido pautado numa significativa redução dos esportivos, limitando o contato com outras esferas da Educação Física (BAGNARA; FENSTERSEIFER, 2016; TAVARES; WITTIZORECKI; MOLINA NETO, 2018; DE ARAÚJO; ROCHA; BOSSLE, 2018; SILVA, 2021).

Assim, com o objetivo de diversificar as aulas de Educação Física e oportunizar tempo e espaços similares aos diferentes conteúdos da área, a Base

---

1 CREF: 018905G/SC. E-mail para contato: [anaflavbackes@hotmail.com](mailto:anaflavbackes@hotmail.com)

2 CREF: 019397G/SC. E-mail para contato: [jaquelines913@gmail.com](mailto:jaquelines913@gmail.com)

3 CREF: 034006G/SC. E-mail para contato: [allanaa.alencar@gmail.com](mailto:allanaa.alencar@gmail.com)

4 CREF: 014625G/SC. E-mail para contato: [leonardoristow@live.com](mailto:leonardoristow@live.com)

Nacional Comum Curricular (BNCC), documento norteador da educação brasileira para elaboração dos currículos escolares, aponta o ensino da Educação Física com base em seis unidades temáticas: brincadeiras e jogos, a ginástica, a dança, as lutas, as práticas corporais de aventura e os esportes. Entre essas, destacam-se os esportes, os quais são classificados nas seguintes categorias: de invasão, de combate, de precisão, campo e taco, técnico-combinatório e rede/quadra dividida, que abrangem, por sua vez, os esportes de raquete, objeto principal deste relato (BRASIL, 2017).

Os esportes de raquete se caracterizam por lançar ou rebater a bola em direção a setores da quadra adversária nos quais o adversário seja incapaz de devolvê-la da mesma forma ou de modo que leve o adversário a cometer um erro dentro do período em que o implemento está em jogo. O tênis de campo tem se consolidado como uma das modalidades mais praticadas em todo o mundo, com estimativa de aproximadamente 1.500.000 de pessoas praticantes da modalidade no Brasil. Já o BT apresenta semelhança com algumas modalidades como o tênis de campo e vôlei de praia, que serviram de base para a delimitação das regras, dimensões da quadra e terreno de jogo. Atualmente, o esporte é praticado em praias, academias, clubes e parques (GUIDUCCI; DANAILOF; ARONI, 2019).

No entanto, o acesso a essas modalidades, em especial, o tênis de campo, é incipiente, ficando restrito a uma pequena parcela da população brasileira (CORTELA et al., 2012; GINCIENE; IMPOLCETTO, 2019; SOUZA et al., 2023). A agenda científica tem revelado que um dos importantes fatores que contribuem para essa realidade está na reduzida oferta da modalidade no ambiente escolar (MORTARI; SAGRILLO, 2021; SOUZA et al., 2023) relacionada ao pouco conhecimento dos professores, à ausência desse conteúdo na formação inicial bem como aos recursos materiais disponíveis (SOUZA et al., 2023).

Outro aspecto evidenciado pela literatura se trata da iniciação ao tênis de campo em ambiente escolar a partir de processos pedagógicos que enfatizam a técnica de forma isolada do jogo (KRÜGER, 2013; GINCIENE; IMPOLCETTO; DARIDO, 2017; SOUZA et al., 2023). Portanto, há necessidade de adotar propostas de ensino que sejam adequadas às características dessas modalidades e que solicitem do aprendiz um maior equilíbrio das exigências técnicas e táticas para a aprendizagem do jogo.

## OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

Na Proposta Curricular da Rede Municipal de Ensino de Florianópolis – RMEF (FLORIANÓPOLIS, 2016), que adota como referência a BNCC, os esportes de raquete são apresentados como um conteúdo pertencente à unidade temática dos esportes organizados a partir da lógica interna das diferentes modalidades, com base nos critérios de cooperação e interação com o adversário, e de habilidades motoras e objetivos táticos da ação. Nos últimos anos, as propostas de ensino no âmbito da Pedagogia do Esporte têm sido pautadas em princípios e pressupostos da epistemologia construtivista (BACKES et al., 2023) a partir de modelos de ensino difundidos na literatura nacional e internacional, como o Teaching Games for Understanding – TGfU (BUNKER; THORPE, 1982; KIRK; MACPHAIL, 2002) e Sport Education – SE (SIEDENTOP, 1998).

Isso significa que nos estágios iniciais da aprendizagem se deve enfatizar as tomadas de decisões mais do que propriamente a mecânica dos golpes. Deve-se também incentivar a construção ativa do conhecimento, estimulando o protagonismo e a autonomia do aprendiz na resolução dos problemas derivados do ambiente dinâmico e imprevisível do jogo (CORRÊA et al., 2019; GINCIENE; IMPOLCETTO, 2019). Considerando o exposto, o presente estudo busca contribuir com a prática pedagógica dos professores de Educação Física Escolar, relatando uma proposta de ensino do tênis de campo e beach tennis com estudantes dos 4º e 5º anos do ensino fundamental em uma escola da Rede Municipal de Ensino de Florianópolis (RMEF).

## DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

A experiência de ensino ocorreu no segundo trimestre de 2023, com cerca de 90 estudantes dos 4º e 5º anos do ensino fundamental em uma escola pública da RMEF. A organização do conteúdo desta proposta partiu do reconhecimento das características e da história da modalidade para a experimentação dos aspectos tático-técnicos, utilizando-se os princípios operacionais recomendados para o ensino dos esportes de raquete na escola

(GINCIENE, 2014; GINCIENE, 2017; GINCIENE, 2019). A proposta de ensino foi organizada em 14 aulas, distribuídas em quatro blocos de conteúdos, com a culminância de um festival de tênis de campo: 1) Introdução aos esportes de raquete; 2) Iniciação ao TC e BT: manter a bola em jogo; 2) Iniciação ao TC e BT: formas de ganhar o ponto; 3) Iniciação ao TC e BT: ocupar e defender espaços na quadra. O Quadro 1 descreve os conteúdos, estratégias, recursos, intencionalidades e processos de avaliação da proposta de ensino.

**QUADRO 1 – PROPOSTA DE ENSINO PARA O TÊNIS DE CAMPO E BEACH TENNIS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

CONTEÚDO	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	INTENCIONALIDADES DA AULA	AValiação
Introdução aos esportes de raquete: características e história (três aulas).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionar os/as estudantes sobre o que são os esportes de rede divisória ou parede de rebote e solicitar exemplos utilizando nuvem de palavras;</li> <li>- Resgatar o conceito de esportes de rede divisória ou parede de rebote, introduzindo os esportes de raquete (tênis e <i>beach tennis</i>) a partir das características dessa categoria de esportes;</li> <li>- Apresentar a origem dos esportes de raquete (local de origem, criador e regras básicas).</li> <li>- Fazer a leitura e pintura da história em quadrinhos "A prova de fogo de Guga", de Alexandre Salvador e Alex Guenther, que trata do jogo ocorrido em 2001, no torneio de Roland Garros contra o americano Michel Russeel. Concomitantemente à leitura e pintura da história em quadrinhos, o vídeo do jogo é apresentado aos estudantes.</li> <li>- Construir de forma coletiva raquetes alternativas para possibilitar a participação de todos/as.</li> </ul>	<p>Canva, vídeo, imagens, <i>mentimeter</i>.</p> <p>História em quadrinhos e vídeo.</p> <p>Caixas de papelão, revistas e cola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os/as estudantes identificaram as características básicas dos esportes de rede divisória ou parede de rebote?</li> <li>- Os/as estudantes reconheceram os esportes de raquete a partir da lógica dessa categoria?</li> <li>- Os/as estudantes conheceram a história e personagens do tênis de campo?</li> </ul>	<p>Avaliação por meio do debate, pintura da história em quadrinho e preenchimento do diário reflexivo.</p>
Introdução aos esportes de raquete: características e intencionalidades básicas (duas aulas).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prática 1: Os/as estudantes são organizados/as em miniquadras para vivenciar um jogo sem raquetes e sem rede divisória (utilizando a linha central da quadra para delimitá-la), adotando um ou dois quiques/pingos; deve-se inserir regra de pontuação para a dupla que ficar mais tempo trocando as bolas por cima da rede. O mesmo pode ser realizado com o uso da corda, em que dois estudantes (um em cada ponta) conduzem a rede móvel.</li> <li>Observações: Incentivar os estudantes a pensar em formas de rebater a bola por cima da rede, facilitando a recepção pelo adversário, de modo a incentivar o <i>rally</i>.</li> <li>- Prática 2: Os/as estudantes são organizados/as em miniquadras para vivenciar um jogo com raquetes e bolas variadas, adotando um quique/pingo, sem e com rede divisória – 1x1; posteriormente, 2x2 (revezar companheiros e adversários).</li> <li>Observações: Questionar os/as estudantes como se ganha e/ou se evita o ponto nos esportes de raquete; o que fizeram e como fizeram para alcançar esses objetivos. Deve-se dialogar com os estudantes sobre os princípios operacionais de ataque e defesa (formas ganhar o ponto e defender espaços na quadra) e regras básicas.</li> </ul>	<p>Bolas variadas, linhas da quadra, corda e raquetes variadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os/as estudantes identificaram as características dos esportes de raquete?</li> <li>- Os/as estudantes identificaram os princípios operacionais (intencionalidades básicas) dos esportes de raquete?</li> <li>- Os/as estudantes experimentaram diferentes formas de rebater/golpear a bola?</li> </ul>	<p>Avaliação por meio de observação, debate com os estudantes e preenchimento do diário reflexivo.</p>

<p>Iniciação ao tênis de campo e <i>beach tennis</i>: manter a bola em jogo (duas aulas).</p>	<p>- Prática 1: Os/as estudantes são organizados/as em miniquadras para vivenciar um jogo com raquete e bolas soft (iniciação), adotando-se um quique/pingo, sem e com rede divisória – 1x1; posteriormente, 2x2 (revezar companheiros e adversários). Nesse jogo, o objetivo é manter a bola no ar o maior número de vezes possível. Os estudantes devem fazer a contagem em voz alta.</p> <p>- Prática 2: Os estudantes escolhem o desafio - 1x1; 2x2 (anotam as duplas/grupos e pontos) + 1 com estudantes executando a função de apontador/árbitro.</p> <p>Observações: Questionar os/as estudantes sobre qual a melhor forma de posicionar-se e/ou rebater a bola para mantê-la mais tempo em jogo.</p>	<p>Bolas variadas, linhas da quadra, corda e raquetes variadas.</p>	<p>1) Os/as estudantes identificaram formas de manter a bola em jogo (jogar a bola alta, centralizada, facilitar a recepção do/a colega)?</p> <p>2) Os/as estudantes experimentaram formas de rebater/golpear a bola para mantê-la em jogo?</p>	<p>Avaliação por meio de observação nas funções, debate com os estudantes e preenchimento do diário reflexivo.</p>
<p>Iniciação ao tênis de campo, formas de ganhar o ponto (três aulas).</p>	<p>Curiosidade: Dialogar sobre a pontuação necessária para ganhar um jogo de tênis de campo. Pensar junto com o grupo outras formas de pontuação. Com base nas vivências prévias dos/as estudantes, questioná-los/as: como se marca o ponto no tênis? Como se pode dificultar para a defesa do adversário?</p> <p>- Prática 1: Jogo 1x1 – o objetivo é direcionar a bola para onde o adversário não está, utilizando diferentes formas de rebatidas.</p> <p>- Prática 2: Jogo 1x1 Rei/Rainha da Quadra – o objetivo é direcionar a bola para onde o adversário não está, utilizando diferentes formas de rebatidas. Aquele que perdeu vai para o final da fila.</p> <p>- Prática 3: Jogo 1x1 com duas áreas – o objetivo é direcionar a bola para onde o adversário não está, utilizando diferentes formas de rebatidas. O/a jogador/a adversário/a deve permanecer em uma das áreas até que o/a jogador efetue a rebatida.</p> <p>- Prática 4: Jogo 1x1 com cones ou bambolês – igualmente posicionados, os alunos realizarão um minijogo, no qual a pontuação para o acerto em locais delimitados com o cone ou bambolês na quadra será de dois pontos.</p> <p>Observação: Questionar os/as estudantes: antes de enviar a bola para a quadra adversária, o que observam? Em quais locais há mais chance de fazer o ponto? Qual a melhor forma de enviar a bola para a quadra adversária de modo que ela caia no chão? E quando o alvo está perto ou longe da rede? Deve-se dialogar sobre a importância de identificar e enviar a bola para os espaços vazios (ou alvos) no jogo, explorar golpes de longa e curta distância e, dependendo do nível da turma, introduzir os gestuais "backhand", "forehand", "voleio" e "saque", inserindo regras específicas para a sua utilização durante os jogos.</p> <p>Com base nas vivências prévias dos/as estudantes, questioná-los/as: como se marca o ponto no <i>beach tennis</i>? Qual a principal diferença para o tênis de campo? Como se pode dificultar para a defesa do adversário?</p> <p>- Prática 5: Jogo 2x2 – os/as estudantes não podem deixar a bola cair/pingar. Deve-se explorar bolas curtas e <i>lob s</i>.</p> <p>- Prática 6: Jogo 2x2 – apenas com bolas curtas (proibido <i>lob s</i>).</p> <p>Questionar os/as estudantes sobre como ganhar o ponto em duplas. É mais fácil ou difícil perto da rede? Qual a melhor forma de enviar a bola para a quadra adversária de modo que ela caia no chão? E quando o alvo está perto ou longe da rede? Há diferenças para o tênis de campo?</p>	<p>Raquetes, bolas soft, elástico para delimitação das miniquadras, bambolês, cones, fita ou corda para a delimitação das áreas.</p> <p>Quadra de areia, raquetes, bolas soft, elástico para delimitação da rede, cones e bambolês.</p>	<p>Os/as estudantes reconheceram que é necessário enviar a bola para espaços vazios/alvos para ganhar o ponto no tênis?</p> <p>Os/as estudantes experimentaram formas de enviar a bola para a quadra adversária (rebatidas longas, curtas, golpe de direita e esquerda), direcionando-a no momento adequado para os espaços vazios/alvos?</p> <p>Intencionalidade tática: reconhecer e enviar a bola para espaços vazios/alvos (enviar a bola longe do adversário); aproximar-se da rede para finalizar (atacar em dupla e ganhar o ponto mais próximo da rede)</p>	<p>Avaliação por meio de observação, debate com os estudantes e preenchimento do diário reflexivo.</p>



<p>Iniciação ao tênis de campo defender espaços na quadra (três aulas).</p>	<p>Curiosidade: dialogar sobre o maior tempo de rally da história do tênis (fonte: <a href="https://www.gilbertogodoy.com.br/ler-post/a-maior-troca-de-bolas-no-tenis">https://www.gilbertogodoy.com.br/ler-post/a-maior-troca-de-bolas-no-tenis</a>). Com base nas vivências prévias dos estudantes, questioná-los: como se defende o ponto no tênis de campo?</p> <p>- Prática 1: Escurinho tênis 1x1 – com a rede coberta, um/a estudante saca ou inicia o jogo, e o/a outro/a deve defender os espaços da quadra que estarão numerados (1, 2, 3 e 4). Se o defensor conseguir recuperar a bola, continua-se o minijogo. Se não, alterna-se o saque.</p> <p>- Prática 2: Jogo 2x2 com entrada na quadra pela equipe que defende após o saque/início do jogo.</p> <p>- Prática 3: Quadribol com raquete 2x2 – os/as estudantes iniciarão com cinco pontos cada. Eles/as terão que rebater a bolinha ao quicar no seu quadrado. O aluno que rebater a bolinha para fora e/ou não conseguir rebater a bolinha perde um ponto. Vence o/a estudante que tiver maior número de pontos ao final.</p> <p>Observações: Questionar os/as estudantes se todos devem ocupar o mesmo espaço na quadra. Em qual/quais localis da quadra deve posicionar-se para ter maiores chances durante o jogo de defender o ponto? Quais formas de rebater/golpear a bola facilitaram a defesa e em quais situações de jogo? Ex.: bola alta, baixa, curta, longa?</p>	<p>Raquetes, bolas soft e bolas oficiais, elástico para delimitação das áreas.</p>	<p>- Os/as estudantes reconheceram que é necessário distribuir-se nos espaços vazios para defender o ponto em duplas?</p> <p>- Os/as estudantes experimentaram formas de posicionar o corpo e defender a bola para não a deixar cair no chão (posição de expectativa, posicionamento ao fundo da quadra – TC e centro da quadra – BT) e formas de rebater/golpear?</p> <p>Intencionalidade tática: ocupar espaços vazios. Posicionar-se próximo ao meio da quadra, cobrindo o ângulo adversário.</p>	<p>avaliação por meio de observação, debate com os estudantes e preenchimento do diário reflexivo.</p>
<p>Resgatando aprendizagens: festival de tênis de campo (uma aula).</p>	<p>- Com base nas vivências prévias dos estudantes, questioná-los sobre o que aprenderam ao longo das aulas de esportes de raquetes. Recordar os aspectos importantes aprendidos: história, características da modalidade, princípios operacionais e formas de golpear/rebater/volear a bola.</p> <p>- Festival de tênis de campo em quadra oficial: jogos de 2x2 em quadra adaptada/reduzida. Estudantes auxiliam na organização do evento, assumindo diferentes funções: de árbitros, treinadores e jogadores.</p> <p>- Premiação utilizando-se chaveirinhos em formato de raquete elaborados pelos estudantes com o auxílio de impressora 3D.</p>	<p>Raquetes, bolas soft e oficiais e rede, coletes de cores diferentes para as equipes, jogadores e árbitros.</p>	<p>- Os/as estudantes conseguiram participar de partidas de duplas em situação de jogo?</p> <p>- Os/as estudantes conseguiram relembrar as intencionalidades básicas aprendidas ao longo da unidade de conteúdo sobre esportes de raquete?</p>	<p>avaliação por meio de observação, debate, e portfólio reflexivo.</p>

Fonte: Os autores (2024).

A proposta metodológica está fundamentada nos pressupostos do construtivismo, utilizando-se alguns princípios dos modelos Ensino dos Jogos para a Compreensão (Teaching Games for Understanding - TGfU), relacionado à seleção do tipo de jogo, à modificação do jogo por representação, à modificação por exagero e ao ajustamento da complexidade tática (BUNKER; THORPE; 1982), e Modelo de Educação Desportiva (Sport Education - SE): afiliação, registros e evento culminante.

O primeiro bloco de conteúdos foi subdividido em dois blocos. A primeira subdivisão, denominada “Introdução aos esportes de raquete: características e história”, teve por objetivo introduzir os estudantes na modalidade, a partir da identificação dos seus conhecimentos prévios e da sua realidade social e cultural. As estratégias de nuvem de palavras, a história em quadrinhos sobre o atleta Gustavo Kuerten (nativo da ilha de Florianópolis/SC) e a construção coletiva de raquetes buscaram estabelecer a relação entre o novo conteúdo e o conhecimento prévio dos aprendizes como princípio basilar para potencializar a aprendizagem significativa.

A aprendizagem significativa é um processo por meio do qual uma nova informação se relaciona com esquemas da estrutura cognitiva do aprendiz, ancorando-se em ideias preexistentes (MOREIRA, 1999). No ensino dos esportes, isso implica considerar o conhecimento prévio e as experiências dos aprendizes na organização de atividades de aprendizagem bem como auxiliá-los sobre como construir uma conexão entre a aquisição e aplicação de conhecimento, usando atividades e exemplos que são relevantes para as suas experiências de vida e para o seu conhecimento prévio. Nesse processo, o uso de exemplos, analogias e questionamentos coloca os aprendizes em um modo de produção de pensamento e descoberta (RISTOW et al., 2023).

Ainda no primeiro bloco de conteúdos, a segunda subdivisão, “Introdução aos esportes de raquete: características e intencionalidades básicas”, buscou situar os aprendizes às principais características que envolvem os esportes de rede/divisória e, mais especificamente, os esportes a partir da experimentação de formas reduzidas e facilitadas do jogo. Iniciou-se o processo com adaptações (a utilização da palma da mão), que remete à origem do esporte e à forma como era praticado. Na sequência, buscou-se criar situações de aprendizagem de desafios, progressivamente inserindo elementos e regras com o objetivo de potencializar a compreensão situada do jogo. O processo foi orientado pelas fases do TGfU, em que ocorria a introdução dos aprendizes ao jogo, seguida da sua apreciação, tomada de decisão. Posteriormente, retornava-se ao jogo para a experimentação das estratégias debatidas.

Esse processo se caracteriza por incentivar a compreensão, criando situações abertas de ensino que enfatizam a capacidade de analisar-se o jogo para obter um desempenho ajustado às situações diversificadas. É necessário, portanto, que a interação entre esse conteúdo e o aprendiz seja realizada com o uso de tarefas de aprendizagem que representem um problema real, carregadas de decisão e de uma possível resolução. Desse modo, a compreensão é uma capacidade apresentada frente aos problemas do jogo (PILL; HYNDMAN, 2018).

A partir da identificação dos principais problemas táticos do jogo, o segundo bloco de conteúdos, “Iniciação ao tênis de campo e beach tennis: manter a bola em jogo”, abordou os meios tático-técnicos para manter a bola em jogo. A justificativa para a abordagem desse princípio reside na pouca experiência dos estudantes com as modalidades de esportes de raquete e a necessidade de trabalhar de forma cooperativa com parceiros e adversários. De acordo com a literatura relacionada aos modelos de ensino centrados no jogo (HARVEY; JARRETT, 2014), para enfatizar o conteúdo tático, é importante realizar o ajuste da complexidade tática em função do nível de compreensão dos aprendizes. Sugere-se, portanto, que nas fases iniciais da aprendizagem se contemple problemas e jogos menos complexos taticamente. Nesse bloco também foi introduzida a função de apontador/árbitro do jogo, a fim de contribuir na aprendizagem das regras do jogo e na autonomia/protagonismo dos estudantes. Essa estratégia compreende a distribuição partilhada do poder, em que se concede maior autonomia aos aprendizes em determinadas situações, elicitando oportunidades graduais para novas relações de poder operarem (GOODYEAR; DUDLEY, 2015).

Posteriormente, os blocos de conteúdos três e quatro, “Iniciação ao tênis de campo e beach tennis: formas de ganhar o ponto e ocupar e defender espaços na quadra”, contemplaram, a partir de atividades no espaço-tempo da escola e em outros espaços da comunidade (quadra de areia na praia, onde a escola está localizada), os meios tático-técnicos para pontuar e defender no TC e BT. Ao longo desse processo, foram aplicados princípios pedagógicos de seleção de jogos ao nível do aprendiz, modificação no espaço de jogo, número de jogadores, implemento e regras

do jogo, a fim de direcionar a ênfase da tarefa para um princípio tático (pontuar ou defender). Trata-se da modificação do problema a partir das referências estruturais e operacionais que consistem em manipular o jogo para direcionar a ênfase da tarefa para um princípio tático e/ou competências, em formas mais simplificadas (BUNKER; THORPE, 1982; KIRK; MACPHAIL, 2002).

Durante as aulas, a estratégia de questionamento (em grupos, aos pares ou individual) foi utilizada, a fim de auxiliar os estudantes no entendimento das intencionalidades da aula, na análise das situações oriundas dos jogos e na tomada de decisão. Essa estratégia, também denominada de estilo de descoberta guiada, facilita o engajamento cognitivo dos aprendizes na associação de conceitos, princípios, competências e ações de determinada tarefa (CLEMENTE, 2014). Os questionamentos podem ser direcionados aos aspectos da estratégia, tática, técnica, regras, conceitos e contemplar as seguintes questões principais: o quê? Onde? Quando? Por quê? Quem? Como? (CLEMENTE, 2014).

Ao longo de todo o processo de ensino e aprendizagem, foi utilizado o portfólio reflexivo, em que os estudantes faziam o preenchimento imediatamente após a aula, respondendo aos seguintes questionamentos: o que aprendi? Como eu me senti? Como avalio a minha experiência na aula? Essas estratégias consistem em uma avaliação formativa, as quais são recomendadas no contexto do ensino dos esportes, pois permitem avaliar seus comportamentos no jogo com base em critérios pré-estabelecidos, registra-los em um diário de observação, refletir sobre os dados coletados e, posteriormente, revisar e autorregular a aprendizagem propriamente dita (GODBOUT; GRÉHAIGNE, 2022).

Por fim, a organização de festival na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) permitiu o resgate das aprendizagens, a experimentação em um espaço de jogo similar ao oficial (quadra de saibro) e a possibilidade, ainda em condições facilitadas, de vivenciar o jogo em duplas. Para tanto, os/as estudantes foram distribuídos/as em funções (árbitro/apontadores, treinadores e jogadores). Sob a ótica do modelo Sport Education, o evento culminante representa o fechamento de um ciclo ou época desportiva que, para além de resgatar e transferir as

aprendizagens ocorridas ao longo do período, também compreende um momento de celebração. A coparticipação dos estudantes na organização e realização de festivais escolares precisa compor os processos/currículos escolares enquanto ação pedagógica, contribuindo para a motivação e instrumentalização para a continuidade da aprendizagem e da prática esportiva em anos posteriores (COSTA et al., 2020; SUZIN et al., 2021).

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

A proposta de ensino com base nos pressupostos e princípios pedagógicos dos modelos de ensino de base construtivista possibilitaram aos estudantes obterem a identificação das características e princípios da lógica interna dos esportes de raquete, especificamente o tênis de campo e beach tennis. A forma de abordagem facilitou a participação mais ativa dos/as estudantes nas aulas, pensando-se em estratégias e solução de problemas do jogo, contribuindo com sugestões e ideias.

Avalia-se que, a partir da abordagem adotada, a aprendizagem dos aspectos técnicos pode ser mais demorada, porém, situada ao contexto de compreensão e aprendizagem do jogo. Os jogos recreativos e reduzidos/modificados acompanhados de estratégias de descoberta guiada, pautada na intencionalidade pedagógica, podem favorecer o processo de iniciação aos esportes de raquete nos anos iniciais do ensino fundamental na Educação Física Escolar. Recomenda-se a ampliação de propostas e orientações para o ensino dos esportes de raquete nas aulas de Educação Física Escolar, contemplando os estudantes dos anos finais do ensino fundamental e ensino médio, de modo a contribuir para práticas pedagógicas concretas orientadas dentro de um discurso acadêmico consistente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BACKES, A. F. et al. **Pedagogical principles of constructivist-oriented teaching practices in team sports.** Journal of Physical Education, v. 34, p. e3405, 2023. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v34i1.3405>

BAGNARA, I. C.; FENSTERSEIFER, P. E. **Intervenção pedagógica em Educação Física escolar: um recorte da escola pública.** Motrivivência, Florianópolis, v. 28, n. 48, p. 316-330, 2016.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília: Ministério da Educação e Cultura; 2017.

BUNKER, D.; THORPE, R. **A model for the teaching of games in secondary schools.** Bulletin of Physical Education, v. 18, n. 1, p. 5-8, 1982.

CHEN, W.; BURRY-STOCK, J. A.; ROVEGNO, I. **Self-evaluation of expertise in teaching elementary physical education from constructivist perspectives.** Journal of Personnel Evaluation in Education, 14, n. 1, p. 25-45, 2000.

CLEMENTE, F. M. **Uma visão integrada do modelo teaching games for understanding: adequando os estilos de ensino e questionamento à realidade da educação física.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 36, p. 587-601, 2014.

CORRÊA M. M. L.; FREITAS T. C. R.; SILVA, S. A. **O ensino dos esportes de raquete no ambiente escolar.** Caderno de Educação Física e Esporte, v.17, n.1, p.309-16, 2019. O ensino dos esportes de raquete no ambiente escolar | Caderno de Educação Física e Esporte

COSTA, L. C. A. et al. **O Sport Education Model como possibilidade formativa: uma experiência na formação inicial em Educação Física.** Research, Society and Development, v. 9, n. 8, p. e174985556-e174985556, 2020.

DE ARAÚJO, S. N.; ROCHA, L. O.; BOSSLE, F. **Sobre a monocultura esportiva no ensino da Educação Física na escola.** Pensar a Prática, Goiânia, v. 21, n. 4, p. 824-835, 2018.

FERREIRA W. O. et al. **Inclusão do tênis na formação de professores de educação física: experiências de ensino e de reconstrução em**

**um curso de licenciatura.** Caderno de Educação Física e Esporte, v.18, n. 2, p. 79-85, 2020. <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2020.v18.n2.p79>

**FLORIANÓPOLIS. Proposta Curricular do Ensino Fundamental da Rede Municipal de Ensino de Florianópolis.** SEMEF/DEF, Florianópolis/SC, 2016.

GINCIENE, G.; IMPOLCETTO, F. M.; DARIDO, S. C. **Possibilidades pedagógicas para o ensino do tênis na escola.** Conexões, v 15, n. 4, p. 505-21, 2017. Possibilidades pedagógicas para o ensino do tênis na escola | Conexões

GINCIENE G.; IMPOLCETTO, F. M. **Primeiras aproximações para uma proposta de ensino dos jogos de rede/parede: reflexões sobre o tênis de campo e o voleibol.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.27, n. 2, p. 121-32, 2019. PRIMEIRAS APROXIMAÇÕES PARA UMA PROPOSTA DE ENSINO DOS JOGOS DE REDE/PAREDE: REFLEXÕES SOBRE O TÊNIS DE CAMPO E O VOLEIBOL | Revista Brasileira de Ciência e Movimento

GINCIENE, G. Tênis de campo. **Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote.** Maringá: Eduem, p. 157-205, 2014.

GODBOUT, P.; GRÉHAIGNE, J.-F. **Regulation of tactical learning in team sports – the case of the tactical-decision learning model.** Physical Education and Sport Pedagogy, v. 27, n. 3, p. 215-230, 2022.

GOODYEAR, V. DUDLEY, D. **“I’m a Facilitator of Learning!” Understanding What Teachers and Students Do Within Student-Centered Physical Education Models.** Quest, v. 67, n. 3, p. 274-289, 2015.

GUIDUCCI, A.; DANAILOF, K.; ARONI, A. L. **Beach Tennis: a opinião de professores e atletas sobre a modalidade.** Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v. 18, n. 1, p. 25-32, 2019.

HARVEY, S.; JARRETT, K. **A review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006.** Physical Education and Sport Pedagogy, v. 19, n. 3, p. 278- 300, 2014.

KIRK, D.; MACPHAIL, A. **Teaching Games for Understanding and Situated Learning: Rethinking the Bunker-Thorpe Model.** Journal of Teaching in Physical Education, v. 21, n. 2, p. 177-192, 2002.

KRÜGER G. **O tênis de campo como uma possibilidade para as aulas de educação física escolar.** Cad Form RBCE, n. 4, v.1, p. 60-9, 2013.

MOREIRA, M. A. **Teorias de aprendizagem**. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, 1999.

MORTARI, J. A.; SAGRILLO, D. R. **O ensino do tênis de campo na educação física escolar**. Brazilian Journal of Development, v.7, n.4, e33559-68, 2021. O ensino do tênis de campo na educação física escolar / The teaching of field tennis in school physical education | Brazilian Journal of Development

PILL, S.; HYNDMAN, B. **Gestalt Psychological Principles in Developing Meaningful Understanding of Games and Sport in Physical Education**. Journal of Teaching in Physical Education, v. 37, n. 4, p. 322-329, 2018.

RISTOW, L. et al. **Princípios pedagógicos para a aprendizagem significativa dos jogos esportivos coletivos**. Educación Física y Ciencia, v. 25, 2023.

ROVEGNO, I.; DOLLY, J. P. **Constructivist perspectives on learning**. In: KIRK, D.; MACDONALD, D., et al (Ed.). Handbook of Physical Education. London: SAGE, 2006. v. 242.

SIEDENTOP, D. **Complete guide to sport education**. Champaign: Human Kinetics, 1998.

SILVA, J. **Esportes de raquetes: a boa prática na Educação Física escolar**. In: BRANCHER, E. A.; SALVATI, D. O. (Orgs.). Boas práticas na Educação Física catarinense. 5 ed. Florianópolis: CREF3/SC, 2019. p. 153-166.

SILVA J. **Planejamento e implementação de conteúdos na Educação Física Escolar: percepção de professores do Ensino Fundamental [dissertação]**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2021.

SOUZA, A. A. et al. **O tênis de campo como conteúdo de ensino: a percepção de professores de Educação Física**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 45, p. e20230020, 2023.

TAVARES, N. S.; WITTIZORECKI, E. S.; MOLINA NETO, V. **A Educação Física nos anos finais do ensino fundamental, suas formas e seus lugares no currículo escolar: um estudo de revisão**. Movimento, Porto Alegre, v. 24, n.1, p. 275-290, 2018.





## **O JOGO DE XADREZ NAS ESCOLAS – A EDUCAÇÃO FÍSICA E A MATEMÁTICA, UMA PERSPECTIVA DE ENSINO-APRENDIZAGEM**

Edenilson José Prudêncio<sup>1</sup>

### **INTRODUÇÃO**

O jogo de xadrez nas escolas é desenvolvido de forma lúdica nas aulas de Educação Física, priorizando a atividade para os dias de chuva, sendo que, em muitas situações, jogam apenas aqueles que tiveram a oportunidade de aprender esse jogo ou outros que se interessaram em buscar a magia que há em um tabuleiro de xadrez. A ideia aqui é de propor um momento dedicado ao jogo do xadrez, mas de forma diferente, utilizando o jogo como um momento de aprendizado e interação.

Propor o jogo de forma planejada, em que os alunos poderiam vir a ter o conhecimento sobre a história do xadrez, assim como a inicialização do jogo o meio de uma partida e como se o fechamento, onde, criar-se estratégias para agregar a todos os alunos, tanto os que já sabem jogar quanto aqueles que irão iniciar o processo de aprendizagem.

É importante utilizar o xadrez como problematização, em que estaríamos realizando novas experimentações a partir do conhecimento prévio do aluno, procurando, dessa forma, salientar sua participação efetiva nesse processo.

Apoiando-se em SILVA, 2022, nos dias atuais, o xadrez tem sido alvo de estudos, uma vez que pudemos perceber que o jogo nos proporciona uma série de jogadas diferentes que só poderiam ser vistas pela experimentação prática do jogo. O ato de jogar apresenta uma real situação, gerando uma variação a cada lance. Aliado a tudo isso está o fato de o xadrez ser um jogo.

---

<sup>1</sup> CREF 002425-G/SC. E-mail para contato: edenilsonjp@gmail.com

São muitas as possibilidades em uma partida de xadrez. Cabe a cada jogador criar suas estratégias tanto de ataque como de defesa, sabedores de que a regra para esse jogo é uma só, porém, as possibilidades de movimentos são diversas, e caberá a cada um fazer o seu jogo ou sua jogada.

Nesse aspecto, o xadrez tem um objetivo educativo, recreativo, cognitivo e instiga a competitividade. Atualmente, o xadrez é considerado uma modalidade de esporte e se tornou popular, sendo praticado por muitos adeptos. A idade dos participantes é diversificada, já que para seu aprendizado não existe idade adequada.

O XADREZ é modalidade esportiva podendo ser comparada a qualquer outra modalidade como futebol, futsal, handball, voleibol, basquete, atletismo e tantas outras, por que tem todo um conjunto de técnicas, táticas, regras oficiais da federação internacional e todo um valor pedagógico esportivo comprovado por muitos estudiosos no assunto. O professor de educação física terá que se adaptar ao xadrez como se adaptou a todas as outras modalidades, isto é, estudando, pesquisando, fazendo cursos básicos e de aperfeiçoamento, cursos de arbitragem e atuando na prática em competições nos seus diversos níveis. É comum pensar que para ensinar xadrez é preciso ser um excelente jogador, um “crânio”, é puro engano, é o mesmo que pensar que para ser técnico no basquete tem que ser alto e jogar muito bem, conheço muito baixinhos que são excelentes técnicos de basquete e tem poucas habilidades, mas com sua vivência, estudos e dedicação tornaram grandes técnicos, e isto pode também acontecer no xadrez, basta vivenciar, estudar e ter um pouco de dedicação à modalidade de xadrez. (SILVA, 2022)

O jogo é uma ação pedagógica que, de forma bem planejada pelo professor, poderá ser utilizado em qualquer disciplina e conteúdo em uma perspectiva pedagógica de ensino-aprendizagem.

Essa proposta foi para uma turma em horário normal de aula, oportunizando para que, naquele momento, todos os alunos dessa turma pudessem aprender sobre o xadrez em uma aula semanal. Oportunizou-se

principalmente uma turma com dificuldades na aprendizagem e com problemas de concentração e interação durante o período escolar, sendo encontrada no conteúdo de Matemática as maiores dificuldades.

## **METODOLOGIA**

Para realizarmos nossas atividades, conciliamos a metodologia de observação comportamental e a aplicação na prática e nos baseamos em pesquisa bibliográfica, procurando contextualizar alguns modelos de aprendizagem e históricos do jogo como componente curricular, o jogo de xadrez e o ensino da Matemática, sendo utilizados como base de pesquisa 34 alunos do quinto ano de uma escola pública do município de Içara-SC.

Sendo assim, cumprimos algumas etapas:

1ª etapa:

Reunião entre diretora escolar, coordenadora pedagógica, pedagoga responsável pela turma e professor do projeto de xadrez. Nosso objetivo era discutir e apresentar estratégias para os alunos de determinada turma com problemas de concentração e socialização. A turma foi escolhida por ser considerada grande, com dificuldades de aprendizagem na Matemática, na concentração e com sérios problemas de relacionamento.

2ª etapa:

Criar estratégias e planejamento, assim como ferramentas que pudessem conciliar o aprendizado do xadrez com a aula de Matemática.

3ª etapa:

Dividimos a turma em dois grupos, com 17 alunos em cada grupo de forma aleatória. Enquanto um grupo estava aprendendo o xadrez, o outro estava com a pedagoga em aula de Matemática. Utilizamos como base da pesquisa o ensino-aprendizagem na forma de observação e verificação quanto à mudança de comportamento, ao interesse pelo xadrez e à melhora no aprendizado da Matemática. Essa aula/atividade será realizada com uma aula semanal de 45 minutos por oito meses consecutivos.

## REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### *A BASE CURRICULAR E O JOGO*

Os Parâmetros Curriculares Nacionais PCNs (1997) nos trazem como objetivos o fato de que os alunos são capazes de realizar no ensino fundamental. Um objetivo em questão nos chama a atenção, pois diz que o aluno pode questionar a realidade formulando problemas e tratando de resolvê-los, utilizando, para isso, o pensamento lógico, a criatividade, a intuição e a capacidade de análise crítica, selecionando procedimentos e verificando sua adequação.

Partindo desse princípio, podemos verificar que, no ensino de Matemática, através do raciocínio lógico, os jogos poderiam mudar a rotina e despertar o interesse dos estudantes. Nessa proposta de jogo, alguns aspectos poderiam ser-lhe atribuídos, como o caráter lúdico, o desenvolvimento de técnicas intelectuais e a formação de relações sociais.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (2018) nos traz como objeto de conhecimento para as turmas do 3º ao 5º ano as brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo. A mesma base nos proporciona a análise de algumas das habilidades apresentadas para a vivência do jogo, sendo elas planejar e utilizar estratégias, experimentar, descrever e recriar as possibilidades em relação ao jogo.

Seguindo essa linha de pesquisa, analisamos também o Currículo Base da Educação Infantil e do Ensino Fundamental do Território Catarinense, em que a unidade temática para o ensino fundamental I nos apresenta brincadeiras e jogos, sendo que, quando fala sobre conteúdos, nos orienta a jogos de salão, de mesa e tabuleiro, e o jogo de xadrez está incluído como conteúdo a ser desenvolvido. Sendo assim, o município de Içara - SC utiliza como base a proposta do Currículo Base do Território Catarinense, tendo como conteúdo o xadrez no jogo de tabuleiro.

Uma questão interessante a ser averiguada é que o jogo de xadrez, mesmo sendo um conteúdo para ser desenvolvido dentro das escolas nas aulas de Educação Física, muitas vezes é oferecido nos dias de chuva

como um jogo a ser jogado apenas por aqueles que sabem, sem que haja, por parte do professor, uma sequência pedagógica a ser cumprida para o ensino e aprendizagem, com uma proposta planejada e executada de forma organizada.

Quando falamos em jogo, a teoria de Piaget (1969) nos diz que o jogo de regras é uma conduta lúdica que supõe relações sociais ou interindividuais, pois a regra é uma ordenação, uma regularidade imposta pelo grupo, sendo que sua violação é considerada uma falta.

Já para Vygotsky (1989), os jogos e brincadeiras têm funções efetivas no desenvolvimento da criança. No âmbito escolar, o jogo é um vínculo para o desenvolvimento intelectual da criança.

Portanto, é notório que a utilização dessa ferramenta no ensino de Matemática é de suma importância. O jogo de xadrez é um campo amplo de conhecimento, pois implica regras já estabelecidas e com várias possibilidades de movimentos e variações, proporcionando um estudo de movimentos e atenção quanto ao jogo.

Apoiamo-nos aqui nos estudos de Grilo (2021), que nos apresentam o xadrez de forma diferente, em que não se trata do jogar por jogar ou o jogar por lazer. Ao utilizar o xadrez na escola com o objetivo de competição ou simplesmente para cobrir uma aula, sua utilização pode ser desenvolvida de forma a iluminar outros caminhos, utilizando o jogo como ensino-aprendizagem e criando, a partir de cada movimento, uma problematização e resolução de problemas.

Nessa perspectiva, a utilização do jogo de xadrez em sala de aula ou como uma aula planejada poderia, de forma significativa, contribuir para o desenvolvimento do aluno. Durante a aula de Educação Física, o professor pode propor situações de jogo com problematização, em que a defesa é o melhor ataque.

Uma das situações de jogo que pode ser atrelada ao raciocínio e a uma situação de problematização durante o jogo é quando um jogador está em xeque, e você precisa anular essa situação.

As pretas jogam e estão em situação de xeque. Quais as possibilidades

a serem realizadas para que as pretas consigam livrar-se dessa situação? Lembrando que quem está sendo ameaçado é o rei. Aqui, apresentamos algumas situações a serem consideradas:

- 1 - É possível capturar a peça que está ameaçando;
- 2 - Pode-se bloquear, colocando à frente do rei alguma peça;
- 3 - Esta será sua última opção: mexer o rei do seu local.

Outra situação que acontece quando os alunos estão aprendendo o jogo de xadrez é que logo buscam aprender uma jogada rápida para terminar uma partida, sendo que a mais utilizada é o xeque-pastor. Esse modelo de jogada termina uma partida em três ou quatro jogadas. E se pudéssemos demonstrar essa jogada aos alunos e juntamente com eles analisar as possibilidades de uma anulação dessa jogada, estudando cada detalhe das possibilidades existentes, impossibilitando que ela aconteça e criando alternativas durante a partida para que o jogo pudesse andar em segurança?

## *MATEMÁTICA ESCOLAR*

Conforme nos aponta Lopes (2012), a matemática teve sua origem na necessidade de sobrevivência do ser humano, que por milênios traçou sua história como ferramenta para sua sobrevivência. No princípio dessa história, essa ferramenta era usada diretamente para contar ou verificar determinada quantidade ou para verificar a exatidão de um negócio.

Percebemos aqui que esse conhecimento é de uso milenar e foi criado para uma necessidade do ser humano, sendo ele um conhecimento produzido, pois existiu a necessidade de contar as coisas, apropriando-se desse novo conhecimento.

Sendo assim, acredita-se que a matemática surgiu a partir dessa relação entre os seres humanos e a natureza, em que o homem precisava medir distâncias entre fontes de água e sua casa (cavernas), período esse em que o homem iniciou sua fixação em solo e cálculos à distância para

capturar animais. Nessa mesma linha de pensamento, podemos salientar que o homem necessitou contabilizar as quantidades de alimentos, as estações do ano e suas periodizações.

Relatos nos mostram que a matemática tem sua origem no Antigo Egito e no Império Babilônico, isso por volta de 3500 a.C. Esses impérios desenvolveram um sistema de contagem e medições com o intuito de cobrar impostos, assim como organizar todo o sistema da época.

Mas quando trouxemos a matemática para dentro das escolas, onde o professor se utiliza de seus conhecimentos para proporcionar os primeiros passos aos alunos para aprender e desenvolver esse conteúdo, entendemos que o ensino da Matemática nas escolas deverá oportunizar e proporcionar as mais diversas e inúmeras alternativas que possam levar os alunos não somente à abstração de conceitos e fórmulas, mas a desenvolver o pensamento com criticidade e ao mesmo tempo com criatividade, favorecendo-lhes a capacidade de fazer novas descobertas e de compreender o mundo em todos os ângulos possíveis.

Tendo em vista a formação escolar, podemos ainda vivenciar outra fórmula do ensino da Matemática escolar com uma percepção diferenciada. Conforme nos indica Grillo (2021), citando Cezari e Grandó (2008, p.92), a Matemática escolar...

[...] reforça um modelo de ensino-aprendizagem que considera o aluno como um “recipiente” que armazena informações, cabendo ao professor, essencialmente, transmitir corretamente informações e proporcionar tarefas ou mesmo exercícios repetitivos para que os alunos “treinem” uma habilidade adquirida.

Nesse contexto, percebemos que o aluno parece utilizar-se de um sistema de repetição e memorização de forma mecânica, em que, na questão do ensino-aprendizagem, lhe é apresentada uma lista de exercícios que nos leva a refletir que não há o uso da imaginação e criatividade.



Uma das formas encontradas e mais utilizadas por muitos professores para o ensino da Matemática com mais frequência nas turmas de ensino fundamental I são os jogos. O uso dos jogos torna a Matemática mais atraente e interessante, proporcionando aos estudantes a prática da socialização, da cooperação e da formação/resgate de atitudes.

Ainda em relação aos aspectos educativos e formativos que estão presentes no jogo, Guirado et al. (2018) destacam Porcher et al. ao mencionarem que:

O jogo inscreve-se, portanto, num posto privilegiado entre todas as ações que na fase das operações concretas, participam na construção de um pensamento operatório na criança, ou seja, um pensamento formal, capaz de manipular o raciocínio hipotético dedutivo. [...] Jogar contribui para os JOGOS MATEMÁTICOS NA EDUCAÇÃO BÁSICA: A MAGIA DE ENSINAR E APRENDER J. C. GUIRADO; A. Y. YAMAMOTO; C. M. UEDA; T. A. C. PEREIRA 16 formação intelectual sem arrastar a criança para um intelectualismo dessecante e rígido: é nisso que o jogo é insubstituível dentro do processo pedagógico. Conserva o dinamismo do vivente, do motivante, do prazer, e, ao mesmo tempo, militou nas fileiras do sério, do formal, do equipamento intelectual lógico-matemático (PORCHER et al., 1979, p.18).

Sendo assim, podemos perceber que o ato de jogar do ponto de vista pedagógico busca fazer uma investigação, o levantamento de hipótese e tentativas, assim como também o erro. Dessa forma, é possível que a Matemática consiga, de forma lúdica, passear pelas outras disciplinas, ensinando conteúdos e aprofundando conhecimentos. Para que isso aconteça, o professor deverá selecionar jogos que possam auxiliar nessa ação pedagógica.

A dinâmica escolhida pelo professor também irá influenciar no aprendizado, já que o jogo em suas amplas funções poderá ampliar de forma significativa o conhecimento a ser adquirido pelo aluno. Podemos ainda salientar que seria conveniente utilizar os jogos como recursos pedagógicos para uma construção de conhecimento matemático, tendo

como objetivo fazer com que os estudantes gostem mais de aprender a disciplina, com estratégias que mudem a rotina da sala, assim, despertando o interesse do aluno.

A função do jogo, em muitas situações, envolve a estimulação mental, física e, muitas vezes, simultânea. Em sua grande maioria, contribui com o desenvolvimento de habilidades práticas como uma forma de exercício, até mesmo realizando um papel educativo em simulação psicológica.

Sendo assim, quando os jogos são inseridos no contexto escolar, acabam proporcionando um melhor e eficaz desenvolvimento de habilidades bem como auxiliando no processo de ensino-aprendizagem dos conceitos matemáticos, inclusive abrindo caminhos para a construção de novos conhecimentos que poderão ir da imaginação à abstração de ideias iniciais para a resolução de problemas.

Ainda sobre os jogos e as brincadeiras para o ensino da Matemática, acreditamos que contribuem para os alunos vivenciarem as regras que já são preestabelecidas, aprendendo, assim, a esperar sua vez, a ganhar e a perder. Para isso, incentivam a criança à sua autoavaliação, na qual poderá ela mesma perceber seus avanços e suas capacidades de realização, fortalecendo sua autoestima.

Em outra perspectiva, os jogos usados como recursos pedagógicos visam ao prazer e auxiliam na construção da leitura, da escrita, da matemática e da interação entre os alunos, dando uma supercontribuição para o seu desenvolvimento social.

São muitas as evidências da utilização dos jogos para a aprendizagem dos alunos. Cada tipo de jogo traz sua característica, desenvolvendo o lado emocional e psíquico pela existência das regras, do controlar o tempo, pelo despertar do gosto pela Matemática, além de estimular o raciocínio lógico.

Podemos citar aqui alguns tipos de jogos que podem estar auxiliando no ensino da Matemática:

- Jogo da Trilha: construção de sequência numérica;
- Jogo das dez cartas;
- Jogo de boliche numerado para adição, subtração e multiplicação;
- Jogo do tapão da tabuada;

- Jogo mais ou menos;
- Jogo da velha das dízimas periódicas;
- Jogo da memória;
- Jogo do xadrez, o qual é nossa questão.

A Matemática vista pela BNCC não nos traz apenas um manancial de números, mas sim operações e formas geométricas. É também um jogo, uma linguagem ou uma forma de ver e modelar realidades em uma estrutura de pensamentos, um exercício criativo e um campo de desenvolvimento de múltiplas habilidades.

### *O JOGO DO XADREZ E SUA ATUAÇÃO PEDAGÓGICA*

Apesar dos vários elementos que a literatura traz, a história do xadrez tem origem controversa sobre o surgimento do jogo. A que mais aparece em citações sobre sua história e trajetória diz que se deu no século VI, na Índia, com o nome de shaturanga, que significa “os quatro elementos de um exército”, em sânscrito. Posteriormente, o jogo foi para a China e para a Pérsia. É da palavra persa shah, que significa “rei”, que provém o nome xadrez. A forma atual do jogo surgiu no sudoeste da Europa, na segunda metade do século XV, depois de ter evoluído de suas antigas origens persas e indianas.

O xadrez é um dos jogos mais populares do mundo, sendo praticado por milhões de pessoas em torneios, clubes e escolas. As competições oficiais tiveram início no século XIX, sendo Wilhelm Steinitz considerado o primeiro campeão mundial. Existe ainda a Olimpíada de Xadrez, o campeonato internacional por equipes realizado a cada dois anos. Desde o início do século XX, a Federação Internacional de Xadrez e a Federação Internacional de Xadrez Postal organizam eventos que reúnem os melhores enxadristas do mundo. O enxadrismo foi reconhecido como esporte pelo Comitê Olímpico Internacional em 2001. Acredita-se que o xadrez tenha chegado ao Brasil no ano de 1500 pelos portugueses.

O xadrez é um jogo de mesa de natureza recreativa e competitiva para dois jogadores. É praticado sobre um tabuleiro quadrado e dividido em 64 casas, alternadamente brancas e pretas. De um lado ficam as 16 peças brancas, e de outro um mesmo número de peças pretas. Cada jogador tem direito a um lance por vez. O objetivo da partida é dar o xeque-mate no adversário. O xeque-mate acontece quando o jogador adversário está com seu rei em xeque, ou seja, ameaçado por seu adversário, e não consegue movimentá-lo para nenhum lugar do tabuleiro. É um jogo que requer raciocínio lógico e estratégia, não envolve o elemento sorte, com exceção do sorteio das cores no início do jogo.

Cada peça do xadrez apresenta um movimento peculiar, movimentando-se pelo tabuleiro, assim definidas:

**PEÃO** - Movimenta uma casa para a frente e pode capturar a peça que estiver em sua diagonal. São oito peões;

**TORRE** - Seu movimento é sempre em linhas retas para os lados e sua frente. Poderá capturar a peça que se encontra nessas linhas. São duas torres;

**BISPOS** - Andam sempre na diagonal de sua cor: um se deslocará sempre pelas casas brancas, e o outro pelas casas pretas, capturando quem estiver nessas linhas. São dois bispos;

**CAVALOS** - Seu movimento é bem peculiar, pois faz um formato de “L”. É a única peça que pode passar por cima das demais, sendo que só poderá capturar a última peça que estiver abaixo. São dois cavalos;

**DAMA** - Considerada a peça mais forte do tabuleiro, faz todos os movimentos durante o jogo; somente exclui a movimentação do cavalo para si. Seus movimentos são para frente, para trás e nas diagonais, sempre andando quantas casas desejar. Há apenas uma dama;

**REI** - O perseguido do jogo: sua movimentação é muito rara, pois pode movimentar-se apenas uma casa por vez para qualquer lado do tabuleiro. No jogo, temos apenas um rei.

É importante ressaltar que, durante o jogo de xadrez, o rei jamais poderá ser capturado, apenas ameaçado e trancado de forma que não consiga se movimentar. Assim, teremos o xeque-mate.

Para uma partida de xadrez, utilizamos um relógio específico para o jogo que dará o ritmo da partida. Esse ritmo dependerá de que competição se está jogando.

Quanto ao tempo de jogo, a Federação Internacional de Xadrez (FIDE) reconhece três ritmos. São eles:

Xadrez Clássico;

Xadrez Rápido;

Xadrez Relâmpago ou Blitz.

Os tempos para cada competição são definidos da seguinte forma para o Clássico: cada jogador possui mais de uma hora de jogo. No Rápido, de dez minutos a uma hora de jogo. Para o jogo Relâmpago ou Blitz, o jogo irá durar menos de dez minutos. Lembrando que cada jogador irá administrar seu tempo jogando quando achar necessário, por isso a importância da concentração e da administração do seu tempo durante uma partida.

Ainda podemos considerar que, em uma partida de xadrez, temos três movimentos especiais conhecidos como:

O roque: quando não houver peças entre o Rei e a Torre, você poderá promover uma troca de lugares conforme a regra.

A captura en passant: a disposição dos peões avançando uma casa, conforme a regra.

A promoção do peão: toda vez que você conseguir chegar com seu peão ao outro lado do tabuleiro, ele será promovido a uma DAMA.

Para um bom desempenho durante uma partida de xadrez, é sempre importante ater-se a alguns princípios básicos, como o domínio do centro do tabuleiro, o desenvolvimento progressivo de suas peças, a segurança do Rei e procurar criar estratégias para neutralizar as peças de seu adversário.

Para encerrar uma partida de xadrez e ser considerado empate, o jogador que está com o Rei não está em xeque-mate, porém, não consegue fazer nenhum tipo de movimento. O encerramento simples de uma partida vem com o xeque-mate propriamente dito, ou o oponente poderá perder o jogo por tempo quando seu relógio zerar.

Sendo o xadrez um jogo de tabuleiro, requer muita atenção por parte de cada jogador, e são inúmeros os benefícios para quem pratica essa modalidade. Ao jogar xadrez, o aluno irá adquirir habilidades como:

- 1 - Maior desenvoltura ao tomar decisões;
- 2 - Treinamento do pensamento crítico;
- 3 - Maturidade intelectual;
- 4 - Poder de análise de consequências;
- 5 - Aumento da disciplina;
- 6 - Responsabilidade das ações;
- 7 - Habilidade de antecipação;
- 8 - Aumento da velocidade de pensamento.

Acreditamos que o ensino, assim como a prática do xadrez, nos apresenta uma relevante importância pedagógica, pois, à medida que tal procedimento é executado, implica, entre outros, o exercício da sociabilidade, do raciocínio analítico e sintético, da memória, da autoconfiança e da organização metódica e estratégica do estudo.

O jogador de xadrez é constantemente exposto a situações em que precisa efetivamente olhar, avaliar e entender a realidade pode mais facilmente, aprender a planejar adequada e equilibradamente, a aceitar pontos de vista diversos, a discutir questionários e compreender limites e valores estabelecidos e a vivenciar a riqueza das experiências de flexibilidade e reversibilidade de pensamentos e posturas. Em países como a França e a Holanda o xadrez já há muito tempo faz parte do currículo escolar como atividade extracurricular. Após sua implantação, perceberam-se um elevado nível de alunos com melhora no coeficiente escolar e uma queda no nível de atendimentos a alunos com dificuldades de concentração. Na Rússia, o xadrez está para eles como o futebol está para nós, brasileiros. (VASCONCELOS, 1991, p. 125)

Ao jogar xadrez, cabe ao aluno ou participante fazer uma leitura do tabuleiro, ou seja, analisar todos os movimentos realizados por seu oponente, procurando o acerto em relação a sua jogada. É de suma importância que sua jogada seja de ataque ou defesa, tendo que ser calculada de forma a elaborar estratégias para finalizar o jogo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao nos depararmos com uma situação de desconforto em torno dessa turma, logo percebemos que teríamos uma oportunidade de fazer algo diferente, aliando o projeto de xadrez nas escolas que estava iniciando em um novo formato, não mais no contraturno, e, sim, no turno em fazer uma conexão com as aulas de Matemática. Buscando algumas definições sobre o jogo e sua importância para o ensino da Matemática de forma lúdica e eficaz, o projeto de xadrez se encaixaria perfeitamente, pois, além de ser um jogo que requer atenção e concentração, agregaria muito para o engajamento dos alunos na questão de ensino-aprendizagem bem como na socialização.

Após reunião de planejamento e estratégias sobre como o projeto iria ser desenvolvido, apresentamos à turma como ele seria realizado e partimos para a divisão dos grupos, de forma que ficaria mais fácil executar as atividades planejadas, sendo que, em nossa programação, teríamos três meses ou quinze encontros para uma tentativa de unificar novamente a turma nas aulas de xadrez. Nesse período, deu-se início ao processo de verificação quanto aos alunos para identificar o seu conhecimento em relação ao jogo de xadrez, em que nosso objetivo era igualar seu aprendizado no saber jogar ou conhecer todos os movimentos das peças.

O processo aconteceu de forma tranquila e com aprofundamento por parte dos alunos, que se dedicaram e entenderam o objetivo da intervenção em sala de aula. Para nossa surpresa, foi necessário somente um mês ou cinco encontros para que houvesse uma mudança significativa em sala quanto à concentração e ao respeito mútuo. Nas

aulas de Matemática, os alunos puderam agregar as técnicas desenvolvidas no xadrez, porém, de forma diferenciada, pois puderam ajudar os colegas. Além do aprendizado de forma lúdica em relação ao ensino da Matemática, a pedagoga introduziu outros jogos como forma de aperfeiçoar seus conhecimentos lógicos/matemáticos, abrindo um leque de oportunidades e aprendizados.

O conhecimento técnico do xadrez deixou de ser realizado somente no projeto e foi intensificado também nas aulas de Educação Física como parte do currículo, sendo levado até o recreio para que mais alunos pudessem aprender o jogo. Como nossa pesquisa se deu por observação comportamental e pesquisa bibliográfica, deixamos aqui uma recomendação para que possamos realizar mais pesquisas com dados concretos de desenvolvimento dessas áreas, pois temos certeza de que, com estudos mais profundos de cunho acadêmico, iremos nos beneficiar desses dados tão importantes sobre a presença dos jogos no ensino da Matemática.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018. Brasil. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais : Educação física / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília : MEC/SEF, 1997. 96p.

CALDEIRA, Adriano. **Para aprender e ensinar xadrez**. Adriano Caldeira. Jandira - SP: Princípios, 2021.

Currículo base da educação infantil e do ensino fundamental do território catarinense / Estado de Santa Catarina, Secretaria de Estado da Educação. – Florianópolis : Secretaria de Estado da Educação, 2019. 492 p. : il. color. ; 21 cm.

GUESSI, Fernando José Sanglard. OS DESAFIOS DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE NA PERSPECTIVA DO PROFESSOR PDE Artigos 2014. Volume 1. Versão Online ISBN 978-85-8015-080-3 Cadernos PDE. (Prof. Fernando Jose Sanglard Gessi, Prof. Dr. Marcelo Silva da Silva) Acesso em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2014/2014\\_ufrpr\\_edfis\\_artigo\\_fernando\\_jose\\_sanglard\\_gessi.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_ufrpr_edfis_artigo_fernando_jose_sanglard_gessi.pdf). Acessado em 11/10/2022.

GUIRADO, João Cesar ... [et al.]. Jogos matemáticos na educação básica: a magia de ensinar e aprender / -- [Campo Mourão] : Fecilcam, 2018. 135 p.: il. Modo de acesso: World Wide Web Disponível em: <http://campomourao.unespar.edu.br/editora/obrasdigitais> ISBN 978-85-88753-49-5

GRILLO, Rogério de Melo - **O xadrez pedagógico e a matemática no contexto da sala de aula**. Rogério de Melo Grillo, Regina Célia Grando. São Paulo: Pimenta Cultural, 2021. 383p..

LASKER, Edward. **História do Xadrez**. São Paulo: Ibrasa, 1999.315p.

LOPES, Sérgio Roberto. **A construção de conceitos matemáticos e a prática docente [livro eletrônico]** / Sérgio Roberto Lopes, Ricardo Luiz Viana, Shiderlene Vieira de Almeida. Curitiba: InterSaber, 2012 (Série Matemática em sala de aula) 2 MB; PDF

PIAGET, J. Et al. **A Psicologia da Criança**. São Paulo: Difusão Européia do Livro, 1969.

Silva, Marcos Ruiz da. **Metodologia do ensino da educação física: teoria e prática (livro eletrônico)** / Marcos Ruiz da Silva. Curitiba: InterSaber, 2019 (Série Metodologias) 2 MB; PDF

SILVA, William Pereira da. **O Jogo De Xadrez, Os Professores De Educação Física E As Modalidades Esportivas**. Parte I e II. Disponível em: <http://www.recantodasletras.com.br/artigos/1233393>. Acessado em 10.10.2022.

VASCONCELOS, F. **Apontamentos para uma História do Xadrez e 125 Partidas Brilhantes**. Brasília: Editora Santa Casa, 1991.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.



## **PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS ATLETAS DE VOLEIBOL DAS CATEGORIAS SUB-17 E SUB-19 EM JOINVILLE/SC**

**Eduarda Eugenia Dias de Jesus<sup>1</sup>**

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

**Fabricio Faitarone Brasilino<sup>2</sup>**

Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE)

**Alexandre Rosa<sup>3</sup>**

Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE)

**Pedro Jorge Cortes Morales<sup>5</sup>**

Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE)

### **INTRODUÇÃO**

O esporte desfruta de uma posição de destaque na sociedade, influenciando não apenas o desempenho esportivo, mas também moldando o estilo de vida dos atletas, independentemente da sua idade (Piéron, 2004).

Dentro do voleibol não é diferente. Essa modalidade esportiva exige que os atletas, de base ou elite, enfrentem diversos desafios à medida que buscam aprimorar suas habilidades e competir em níveis elevados. Contudo, o sucesso nesse esporte não depende apenas do treinamento técnico e tática, mas também de uma abordagem holística para a saúde (Cruz, 2016).

Estudos prévios têm examinado o estilo de vida de atletas do futebol e chegaram ao desfecho de que os atletas geralmente adotam um estilo de vida saudável e ativo, sendo possível identificar quais intervenções poderiam tomar para melhorar os componentes do seu estilo de vida, quando necessário (Silveira et al., 2018; Monteiro; Abbes, 2016).

---

*1 CREF 036891-G/SC. E-mail para contato: eduardaeugenia3@gmail.com*

*2 CREF 029393-G/SC. E-mail para contato: jessicasperandioedf@gmail.com*

*3 CREF 001099-G/SC. E-mail para contato: prof.alexandrerosa@hotmail.com*

*4 CREF 006327-G/SC. E-mail para contato: fabriciofaitarone@univille.br*

*5 CREF 000533-G/SC. E-mail para contato: pedromorall@gmail.com*

O estudo de Santos, Pedrozo e Alves (2016) investigou o estilo de vida de seis atletas cadeirantes praticantes de basquete (média de 32 anos de idade), e os resultados revelaram que os participantes (66%) estão classificados com saúde positiva.

Os atletas de artes marciais mostraram um estilo de vida positivo, especialmente para atividade física, relacionamentos e comportamentos preventivos. Por outro lado, o estudo revelou que o estresse e a nutrição apresentaram resultados negativos, sendo importante ficar atentos, pois esses fatores impactam na saúde geral (Toigo; Jesus; Morales, 2022).

Outro estudo, feito por Ferreira et al. (2023), investigou cerca de 216 atletas amadores de voleibol, e os resultados indicam que seu estilo de vida tem diferenças significativas, revelando que os atletas medalhistas apresentam valores positivos comparados com os atletas que não são medalhistas.

Portanto, é evidente que o vôlei é uma modalidade que pode contribuir para a promoção da saúde, diminuindo o risco de desenvolvimento de doenças relacionadas ao estilo de vida (Trajkovic et al., 2020).

## **OBJETIVOS E JUSTIFICATIVAS**

Até o momento, a literatura existente carece de estudos que tenham se dedicado a investigar o estilo de vida de jogadores de voleibol. Para tal, torna-se relevante explorar questões relacionadas à atividade física, alimentação, relacionamento social, nível de estresse e comportamento preventivo, pois são componentes que podem afetar a saúde dos atletas de vôlei (Chunha; Morales; Samulski, 2008).

Ao compreender o estilo de vida dos atletas, podemos identificar áreas em que intervenções e programas de suporte podem ser implementados para melhorar seu potencial esportivo e garantir um equilíbrio saudável entre esporte e vida pessoal (Cevada et al., 2012).

Diante desse contexto, este estudo teve como objetivo investigar e analisar o perfil de estilo de vida dos atletas de voleibol das categorias Sub-17 e Sub-19 em Joinville, Santa Catarina, identificando os componentes que podem influenciar seu desempenho esportivo.

## **DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS**

Este trabalho se caracterizou como modelo transversal e descritivo. A amostra estudada foi composta por 29 jogadores (Sub-17 e Sub-19) da Associação Vôlei Joinville (AVOJOI), do sexo masculino com idade entre 15 e 18 anos.

O instrumento de pesquisa foi organizado pela plataforma Google Forms, no qual foi transferido o questionário do Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI) dos autores Nahas, Barros e Francalacci (2000), com quinze questões fechadas, divididas em cinco componentes: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle do Estresse.

As respostas foram classificadas em quatro opções: [0] Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; [1] Às vezes corresponde ao seu comportamento; [2] Quase sempre verdadeiro ao seu comportamento; [3] A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia. Se os escores apresentarem os valores de 2 a 3, denota uma conduta positiva, mas, se apresentarem de 0 a 1, indica comportamentos de risco.

Além do questionário validado, foi questionado aos atletas sua idade, peso, estatura e posição em que joga no time. São informações pertinentes para caracterizar a amostra.

Junto do formulário, teve o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para os atletas lerem e estarem cientes do objetivo da pesquisa. Ressaltamos que a amostra só conseguiria responder o questionário se consentisse antes a participação.

Os critérios de inclusão foram atletas que jogam na AVOJOI, entre

as categorias Sub-17 ou Sub-19, que leram e aceitaram o TCLE. Foram excluídos da amostra os participantes que não se encaixaram nos critérios de inclusão.

As informações foram passadas diretamente para o Microsoft Excel, no qual os pesquisadores analisaram os resultados por meio da estatística descritiva (média, desvio padrão e moda) e frequência (número absoluto).

O presente estudo teve parceria com o Projeto de Extensão Centro de Atividades Física (CAF) da Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE), tendo, assim, o parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Univille, sob o número 5.161.461.

Ao observar os resultados, é possível os 32 atletas da AVOJOI apresentaram média de 16 anos de idade e IMC ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) de  $21,5 \text{ kg}/\text{m}^2$  (Tabela 1). As posições dos atletas foram: dez ponteiros (31,2%), nove levantadores (28,1%), cinco centrais (15,6%), quatro opostos e líberos (12,5%, respectivamente). Ressalta-se que três atletas não responderam ao questionário do PEVI, permanecendo cerca de 29 atletas

**TABELA 1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.**

Variáveis	Média	Desvio padrão
Idade (anos)	16,34	0,97
Peso (kg)	69,9	7,03
Estatutura (m)	1,8	0,07
IMC ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )	21,51	1,85

IMC (Índice de Massa Corpórea).

Fonte: Própria autoria (2023)

O Quadro 1 exhibe as respostas dos atletas da AVOJOI no que diz respeito ao questionário do PEVI, apresentando os resultados em termos de número absoluto, frequência (%) e moda.

**QUADRO 1. PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS ATLETAS DA AVOJOI.**

Questões		0	%	1	%	2	%	3	%	Moda 1	Moda 2
Alimentação	A	5	17,2	14	48,2	8	27,5	2	6,8	1	1
	B	7	24,1	12	41,3	8	27,5	2	6,8	1	
	C	5	17,2	6	20,6	9	31	9	31	3	
Atividade física	D	0	0	1	3,4	1	3,4	27	93,1	3	3
	E	0	0	1	3,4	1	3,4	27	93,1	3	
	F	1	3,4	3	10,3	8	27,5	17	58,6	3	
Comportamento preventivo	g*	12	41,3	6	20,6	4	13,7	6	20,6	0	3
	H	5	17,2	2	6,8	3	10,3	19	65,5	3	
	I	0	0	0	0	6	20,6	23	79,3	3	
Relacionamento social	J	0	0	2	6,8	8	27,5	19	65,5	3	3
	K	0	0	3	10,3	7	24,1	19	65,5	3	
	L	0	0	7	24,1	7	24,1	15	51,7	3	
Controle do estresse	M	2	6,8	5	17,2	5	17,2	17	58,6	3	3
	N	5	17,2	7	24,1	10	34,4	17	24,1	2	
	O	2	6,8	5	17,2	11	37,9	1	3,7	2	

\* Um jogador não respondeu essa questão.

Moda 1 = o número que mais se repete. Moda 2 = o número que mais se repete dos componentes.

Escala de likert = 0 a 3

**Fonte: Própria autoria (2023)**

Ao analisar os dados, observou-se que o estilo de vida dos atletas da AVOJOI se apresentou adequado. Nesse caso, esses jogadores, se manterem um estilo de vida mais ativo, terão menores gastos com saúde, menor riscos de doenças e redução da mortalidade precoce (Nahas, 2017).

Dos componentes, o da “alimentação” apresentou um escore baixo, uma vez que os atletas não incluem na sua alimentação frutas e hortaliças e não evitam ingerir alimentos gordurosos e doces. Isso corrobora o estudo de Jesus, Filho e Santini (2012), que revelou que os doze atletas (18 a 29 anos de idade) apresentaram inadequações alimentares, consumindo alimentos supérfluos (industrializados, embutidos, refrigerantes, frituras e doces). Nahas (2017), em sua obra, enfatiza que os alimentos ricos em gorduras e doces passaram a ser considerados dispensáveis, uma vez que as deficiências nutricionais estão associadas a diversas doenças como diabetes, hipertensão, obesidade e câncer.



Para os componentes do “comportamento preventivo”, foram encontrados escores positivos, o que corrobora o estudo de Ferreira et al. (2023), o qual expõe que os atletas de vôlei que buscam por medalhas e as conquistam acabam apresentando um estilo de vida mais saudável, principalmente nos comportamentos preventivos, não abusando dos tabacos ou álcool.

Ainda no mesmo componente, foi encontrado um escore baixo apenas para uma questão, revelando que os atletas não conhecem sua pressão arterial nem seus níveis de colesterol. Essas informações são necessárias, uma vez que um atleta com pressão arterial sistólica acima de 140 e diastólica acima de 90 mmHg, em repouso, deve tomar cuidado ao praticar exercício de alta intensidade, visto que esse sujeito pode ter mais chances de ter problemas cardiovasculares (Marques Junior, 2010). É recomendável que esse atleta consulte um médico antes de iniciar ou continuar um programa de exercícios intensos para avaliação e orientação adequada.

Os escores mais elevados (considerados positivos) foram nos componentes de “atividade física”, “relacionamento social” e “controle de estresse”. Esses resultados refletem a influência positiva do voleibol como esporte em equipe, que promove tanto níveis elevados de atividade física quanto conexões sociais mais fortes entre os atletas, resultando na redução dos riscos de estresse. De encontro a isso, o estudo de Cruz (2016) analisou 96 atletas de vôlei, relevando que a “saúde” foi o principal motivo para a prática desse esporte, demonstrando uma correlação significativa com o relacionamento social. Isso evidencia que o vôlei não só contribui para a saúde, mas também promove a socialização. Moscardi, Alves e Gregol (2013) afirmam que o voleibol é uma modalidade que proporciona a socialização e o trabalho em equipe entre os jogadores, independentemente do nível em que estejam (do escolar à elite). Um estudo feito no Uzbequistão examinou jogadores de vôlei universitários e constatou que o treinamento regular aumenta a capacidade de alternar entre a tensão e o relaxamento muscular de forma ágil, sendo crucial para um estilo de vida saudável (Obidovna; Sulaymonovish, 2023). Portanto, esses achados demonstram que, ao praticar vôlei, os atletas não apenas

investem em sua saúde física, mas também em fortalecer suas relações sociais, contribuindo, assim, para a diminuição do estresse (Ryan, Deci, 2000; Ferreira et al., 2023).

Diante desses resultados e evidências, compreende-se que o estilo de vida dos atletas da AVOJOI se encontra positivo, percebendo-se que esses atletas se preocupam com sua saúde. Um estudo de Liu, Caneday e Tapps (2013) descobriu que aqueles que levam o esporte mais a sério tendem a ter uma vida mais dedicada fora das quadras, como perseverar mesmo diante de desafios e esforçar-se para melhorar, o que corrobora os resultados de Ahmadi et al. (2020), que examinaram o estilo de vida de jogadores de voleibol, divididos em dois grupos: aqueles com treinamento semanal mais intenso e aqueles com treinamento menos intenso. Os jogadores que treinavam intensamente tinham pontuações mais altas em diversos aspectos do estilo de vida saudável, como família, atividade física e carreira.

Contudo, mesmo diante das evidências apresentadas, é importante ressaltar que os jogadores de diferentes equipes de vôlei apresentam diferenças entre seus estilos de vida relacionados à saúde, o que sugere que a forma como vivem pode variar, dependendo de seu nível de competição (Patsiaouras, 2021).

## *FORÇAS E LIMITAÇÕES*

Os resultados desta pesquisa servem como base para o desenvolvimento estratégico, como um suporte para o crescimento e o sucesso contínuo desses atletas tanto no esporte quanto na vida, uma vez que a literatura carece de estudos voltados para o estilo de vida dos atletas de voleibol.

A limitação do estudo se encontra no número amostral baixo, prejudicando a extrapolação dos resultados. Além disso, o uso de um questionário pode comprometer a precisão das respostas.

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO DA PRÁTICA**

Ao investigar o perfil do estilo de vida dos atletas de voleibol (Sub-17 e Sub19) da AVOJOI, foi concluído que estava adequado em todos os componentes, menos no de “alimentação”. Nesse caso, torna-se necessário buscar mecanismos para auxiliar na alimentação. Além disso, foi possível notar a influência que o voleibol promove nos atletas, pois aumenta seus níveis de atividade física, amplia as conexões entre si e reduz seus riscos de estresse.

Recomenda-se implantar programas de educação nutricional para promover uma alimentação saudável entre os jogadores de vôlei. Ainda, torna-se fundamental incentivar a socialização entre os jogadores bem como personalizar as intervenções de acordo com as necessidades da equipe e realizar avaliações contínuas para monitorar o progresso dos atletas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AHMADI, S.; et al. **sitting volleyball players: differences in physical and psychological characteristics between national and league teams.** Kinesiology, [S. l.], v. 52, n. 2, p. 169–177, 2020.

CEVADA, T, et al. **Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade.** Revista De Psiquiatria Clínica, v. 39, n. 3, p. 85–89, 2012.

CRUZ, Alyne Callai. **Estilo de vida e motivos para a prática do voleibol feminino.** TCC (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Desportos. Educação Física Licenciatura, 2016.

CUNHA, R. de A.; MORALES, J. C. P.; SAMULSKI, D. M. **Análise da percepção de qualidade de vida de jogadores de voleibol: uma comparação entre gêneros.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, [S. l.], v. 22, n. 4, p. 301-310, 2008.

FERREIRA, L. et al. **O estilo de vida e o nível socioeconômico influenciam o desempenho esportivo de atletas amadores de voleibol?** Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, n. 50, p. 1140–1146, 2023.

JESUS, S. B. DE; REIS FILHO, A. D. DOS; SANTINI, E. **Consumo alimentar e o uso de suplemento nutricional em atletas de um time de voleibol masculino.** RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 6, n. 34, 13 out. 2012.

LIU, H.; CANEDAY, L.; TAPPS, T. **An Exploratory Study of Serious Leisure and Lifestyle for Amateur Athletes.** Open PRAIRIE: Open Public Research Access Institutional Repository and Information Exchange. V. 135, 2013. Disponível em: <[https://openprairie.sdstate.edu/hns\\_pubs/135/](https://openprairie.sdstate.edu/hns_pubs/135/)>. Acesso em: 9 fev. 2024.

MARQUES JUNIOR, N. K. **Seleção de testes para o jogador de voleibol.** Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 11, n. 16, jan./abr. 2010.

MONTEIRO, K. R. S.; ABBES, P. T. **Estilo De Vida Dos Atletas Do Campeonato Amazonense Adulto De Futsal.** BIUS -Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 7, n. 3, p. 3–16, 2016.

MOSCARDE, E. R.; ALVES, E.; GREGOL, D. C. **Os benefícios do voleibol no âmbito escolar**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 181, Junio de 2013.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde & qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7 ed. Florianópolis, Ed. autor, 2017.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. **Pentáculo do Bem Estar: Base Conceitual Para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos**. Revista Brasileira Atividade Física & Saúde, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

OBIDOVNA, D. Z.; SULAYMONOVICH, D. S. **Forming a Healthy Lifestyle for Students on the Example of the Volleyball Section in Universities**. European Journal Of Innovation In Nonformal Education, [S. l.], v. 3, n. 3, p. 22–25, 2023.

PATSIAOURAS, A. **Team categories and gender differences in resilience among high-level volleyball players**. Journal of Physical Education and Human Movement, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 1–9, 2021.

PIÉRON, Maurice. **Estilo de Vida, Prática de Atividades Físicas e Esportivas: qualidade de vida**. Fitness & performance journal, v. 3., n. 1, p. 10–17, 2004.

RYAN, R. M.; DECI, E. L.. **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being**. American Psychologist, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

SANTOS, S. R. M. dos; PEDROZO, S. C.; ALVES, D. S. da F. **Perfil Das Capacidades Aeróbicas, De Potência De Membros Superiores E Estilo De Vida De Atletas Cadeirantes Praticantes De Basquetebol Do Município De Xanxerê-SC**. Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão (SIEPE), [S. l.], 2016. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/siepe/article/view/11322>. Acesso em: 8 fev. 2024.

SILVEIRA, J. F. DE C.; et al. **Perfil do estilo de vida de atletas amadores de Futebol 7 de um clube social de Santa Cruz do Sul-RS**. RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 10, n. 40, p. 596-603, 18 dez. 2018.

TOIGO, J. I. M; JESUS, E. E. D.; MORALES, P. J. C. **perfil de estilo de**

**vida dos praticantes de artes marciais.** Scientia Generalis, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 173–178, 2022.

**TRAJKOVIĆ, N. et al. Effects of Small-Sided Recreational Volleyball on Health Markers and Physical Fitness in Middle-Aged Men.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 17, n. 9, p. 3021–3021, 2020.



## **PRÁTICA BASEADA EM EVIDÊNCIAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA: UM CHAMADO URGENTE**

**Fábio Hech Dominski<sup>1</sup>**

Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

**Guilherme Weiss Freccia<sup>2</sup>**

Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)

### **INTRODUÇÃO**

Em 1940, Thomas L. DeLorme – à época, em plena 2ª Guerra Mundial, tenente do corpo médico militar americano – fora designado para a ala ortopédica do hospital de Gardiner, em Chicago. Com o contingente de pacientes feridos aumentando, DeLorme percebeu que isso não ocorria pela falta de médicos, mas pela carência de uma intervenção mais eficaz no processo de reabilitação. Após inúmeras tentativas experimentais bem-sucedidas, o que chamava de “Exercícios de Resistência Pesada” foi utilizado como intervenção no primeiro ensaio clínico com vinte homens para acelerar o processo de reabilitação. Com a eficácia observada (DE LORME; FERRIS; GALLAGHER, 1952; DELORME; SCHWAB; WATKINS, 1948), o método se aperfeiçoou e forma, ainda hoje, as bases para o treinamento de força nas academias (TODD; SHURLEY; TODD, 2012). Mesmo após inúmeras reabilitações bem-sucedidas na prática, o protocolo só passou a ser verdadeiramente aceito após ter sua hipótese de eficácia submetida ao falseamento por um desenho experimental. Hoje, o corpo de evidências na área se acumulou em um ponto, em que não é mais concebível alguém reabilitando lesões ortopédicas diversas sem exercícios de fortalecimento com pesos (KRISTENSEN; FRANKLYN-MILLER, 2012; LI et al., 2021; RAMADI et al., 2022).

---

*1 CREF 017388-G/SC. E-mail para contato: fabio.dominski@udesc.br*

*2 CREF 010199-G/SC. E-mail para contato: guilherme.freccia@udesc.br*



Nos 40 anos seguintes, médicos provavelmente basearam suas decisões clínicas mais por expertise e casos bem-sucedidos do que por uso das evidências de relevância clínica disponíveis na época. Até que, na década de 90, David Sackett, junto de um grupo de médicos, liderou o início do que seria o “Novo paradigma da medicina”, definindo a Medicina Baseada em Evidência (MBE) como: “o uso consciente, explícito e judicioso da melhor evidência atual na tomada de decisões sobre o cuidado de pacientes individuais. A prática da MBE significa integrar a experiência clínica individual com a melhor evidência clínica externa disponível a partir de pesquisas sistemáticas” (SACKETT, D. L et al., 1996). Havia a preocupação de que importantes decisões clínicas estavam sendo tomadas com informação pouca, atrasada ou fraca (SACKETT, David L; ROSENBERG, 1995), o que poderia onerar os serviços de saúde, causar problemas aos pacientes e atrasar novas evidências importantes. Assim, surge a necessidade de sistematizar metodologicamente o processo de (1) fazer uma pergunta clínica, (2) encontrar informações de pesquisas ou experiências práticas, (3) determinar a confiabilidade da informação (força da evidência) e (4) implementar a evidência na prática, com um processo menos enviesado e mais relevante para melhorar os desfechos dos pacientes.

Da década de 90 para cá, modelos específicos de Prática Baseada em Evidência (PBE) foram sendo estudados e adotados em outras profissões da saúde (ERVIN, 2002; MAHER et al., 2003; RICHARDS; LAWRENCE, 1995). Desde então, no Brasil, a PBE vem sendo discutida, além da Medicina, em áreas como Enfermagem, Fisioterapia, Psicologia e Odontologia. Nota-se que há uma expansão multiprofissional da PBE no Brasil (LACERDA et al., 2011). Porém, o movimento da Educação Física ainda é incipiente. Em 2010, uma primeira chamada para a incorporação da PBE na área foi feita para que o uso de evidências fosse o componente condutor da prescrição de exercícios (AMONETTE; ENGLISH; OTTENBACHER, 2010). Apesar da pouca atenção que receberam da comunidade científica, os autores impulsionaram os dois únicos livros que tratam sobre o tema

(AMONETTE; ENGLISH; KRAEMER, 2016; ARNOLD; SCHILLING, 2017). Entretanto, ainda hoje praticamente inexistente o termo “Educação Física Baseada em Evidências”.

A PBE é uma abordagem que considera o uso da melhor evidência científica disponível, aliado à expertise e competência clínica do profissional, considerando os valores, necessidades e preferências do paciente (SACKETT, D. L et al., 1996; TITLER, 2008). Dessa forma, para que os profissionais de saúde possam tomar decisões de melhor qualidade na solução de problemas da assistência à saúde, o tripé da PBE (Figura 1) deve ser levado em consideração.

**FIGURA 1 – A TRIÁDE DA PBE**



A PBE, ao auxiliar os profissionais e gestores em tomadas de decisões mais precisas e fundamentadas, ganha destaque frente ao excessivo volume da produção científica de cada área (WACHHOLZ; ANDRE MOLINA LIMA; FORTES VILLAS BOAS, 2018). Neste ensaio, ir-se-á discutir a Prática Baseada em Evidências na Educação Física, reconhecendo seu lugar, barreiras e possibilidades na área.

## **OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA**

A Ciência do Exercício e do Esporte (CiEE) se expande enquanto campo científico, com novas descobertas, avanços tecnológicos e dados acumulados mais em quantidade do que em qualidade. Por outro lado, a PBE implica que, como profissional, deve-se familiarizar com o processo de pesquisa, já que isso permite avaliar a validade das descobertas da

pesquisa e sua relevância para a sua prática. Por isso, é crucial encontrar pesquisas relevantes que vão ao encontro do problema que o profissional precisa resolver na prática, o que pode ser desafiador devido ao montante de publicações na CiEE.

Ainda que nem todas as perguntas a nível clínico e prático possam ser respondidas inteiramente com as evidências disponíveis, talvez se possa respondê-las parcialmente e então julgar se há aplicação para seu cliente. Além disso, é surpreendente descobrir que muitos dos procedimentos que são ensinados na graduação, na verdade, não são apoiados por boas evidências, se é que há alguma. Por isso, parece relevante encontrar perguntas que são importantes para o profissional de Educação Física e o cliente. Assim, ao focar em características particulares, as improvisações por tentativa e erro podem e devem ser substituídas por uma prática embasada na melhor evidência disponível.

A lacuna que se observa entre o conhecimento científico produzido e a utilização dele na prática profissional na Educação Física é fator limitante para a qualidade das intervenções com o uso dos exercícios para a população. Considerando o exercício físico como uma das formas de atividade física com maior potencial de impacto na saúde das pessoas, a prescrição de exercício pelo profissional de Educação Física depende de uma base teórica que lhe dê sustento para evoluir (DOMINSKI, F. et al, 2022). É possível aumentar a credibilidade do profissional de Educação Física ao mesmo tempo que ele entrega um serviço de melhor qualidade ao indivíduo da população. Para isso, existe uma clara necessidade de treinamento em PBE por parte dos profissionais da área (LARK; DEYOUNG, 2022). Mas o movimento de inserção das práticas baseadas em evidências na ponta da profissão não é espontâneo e requer esforços direcionados (BAUER et al., 2015). Diante disso, o presente ensaio é um chamado urgente para a PBE na Educação Física a partir da CiEE, tendo como objetivo discuti-la na área, reconhecendo seu lugar, barreiras e possibilidades.

## DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

Adotar a PBE requer uma abordagem sistemática para a resolução de problemas. Apenas encontrar evidências para apoiar sua pergunta não consiste na PBE. Para envolver-se em verdadeira PBE, o profissional precisa considerar um processo de várias etapas. A abordagem de cinco etapas é a mais comum usada na PBE (ARNOLD; SCHILLING, 2017; STRAUS et al., 2019). Ela descreve o processo sistemático desde a definição da questão até a avaliação da decisão baseada em evidências, perpassando a tríade da PBE. Expõe-se a seguir a abordagem dos 5 A's, que pode ser resumida da seguinte forma: (1) Assunto (pergunta); (2) Aquisição (busca); (3) Avaliação (julgamento); (4) Ação (prática); e (5) Análise e Ajuste (reavaliação).

### *TRADUZINDO INCERTEZA PARA RESPOSTA (ASSUNTO/PERGUNTA)*

As intervenções buscando desfechos de saúde não se limitam a tratamentos médicos. Protocolos de flexibilidade e mobilidade, periodização de treinamento esportivo, programa de força ou de corrida, reabilitação e retorno aos esportes, além de planejamento de aptidão geral e saúde, são exemplos de intervenções cujos desfechos convergem para a saúde ou o desempenho do paciente/cliente, orientados e oferecidos pelos profissionais envolvidos. Avaliações para o diagnóstico de doenças incapacitantes (como o teste de força para dinapenia ou de pressão arterial para hipertensão) ou de saúde e desempenho (composição corporal por dobras cutâneas ou salto vertical para avaliação da potência) também integram a PBE, que, se respeitada, discrimina testes confiáveis e válidos para avaliar se os desfechos desejados foram alcançados.

Como um profissional baseado em evidência, deve-se consumir criticamente as evidências disponíveis, uma vez que a maioria delas será pouco útil para a pergunta que se deseja responder. No entanto, as evidências foram hierarquizadas inicialmente em uma pirâmide, e diferenciar os níveis e as qualidades das evidências se torna tão importante quanto

saber buscá-las. A base da pirâmide de evidências é composta por pesquisas de bancada e opiniões de especialistas, com o topo formado pelos Ensaios Controlados Aleatorizados (ECAs) e revisões sistemáticas com (ou sem) meta-análise (RSMAs), devido à credibilidade na busca e coleta de dados, à organização e criteriosidade para a análise das pesquisas com intervenções. A pesquisa de bancada, apesar de ter menos impacto clínico direto, é fundamental para encontrar tratamentos potenciais que podem ser aplicados em estudos com humanos. Os estudos de caso-controlado, por sua vez, são úteis para identificar possíveis causas de doenças que podem ser posteriormente estudadas e tratadas em ECAs. Assim, os desenhos de estudo superiores na pirâmide se baseiam no acúmulo de evidências geradas pelos estudos inferiores. Na prática, essa hierarquização deve guiar o profissional a determinar com maior confiança que tipo de pergunta é respondida de acordo com o desenho do estudo e, também, usar a melhor evidência disponível até o momento. A maioria das pesquisas se encontra na metade inferior da pirâmide, com menos revisões críticas e sistemáticas disponíveis. Isso pode tornar difícil para o profissional encontrar estudos aplicáveis nos níveis superiores da pirâmide. Ainda, os níveis de evidência não pretendem fornecer julgamentos definitivos sobre a qualidade das evidências ou recomendações de tratamento. Os profissionais precisam considerar fatores como: relevância para o paciente individual, benefícios e riscos do tratamento, valores e circunstâncias do paciente (HOWICK, et al., 2011).

Um profissional baseado em evidências também deve evitar generalizações ou abordagens “one-size fits all” (um servindo para todos), já que as diferentes circunstâncias dos clientes lhes trazem inicialmente mais dúvidas do que certezas. Para traduzir a incerteza em uma pergunta relevante, o profissional deve fazer perguntas focadas. Considere a seguinte pergunta: “O que emagrece mais: treinamento intervalado ou treinamento moderado contínuo?”. Perceba que se tem claro o desfecho que busca (emagrecimento) e grupos de intervenção e comparação (treinamento intervalado vs. contínuo). No entanto, o principal não está claro na pergunta: a população. Distintas populações respondem ao treinamento de maneiras bem diferentes, e nem todas buscam o mesmo desfecho. Por

exemplo, um triatleta talvez não melhore a potência aeróbia máxima (VO<sub>2</sub>máx) por meio do HIIT tanto quanto um indivíduo moderadamente treinado. Um idoso talvez não busque a perda de gordura corporal, mas sim a força e o crescimento muscular. Portanto, quando se é capaz de encontrar respostas para uma pergunta com alta especificidade, as respostas provavelmente se farão mais precisas.

O acrônimo PICO é utilizado para entender os estudos, em que a (P) população (Paciente) são os indivíduos ou a comunidade investigada, (I)ntervenção é o tratamento que está sendo aplicado, (C)omparação se refere ao grupo que será comparado ao grupo intervenção, (O) os resultados (Outcomes) se referem ao desfecho principal investigado, e (S) o tipo do estudo (Study Design). Como exemplo da estratégia PICO, tem-se: P: crianças com sobrepeso e obesidade; I: mudanças na dieta e exercício; C: nenhuma mudança no estilo de vida; O: perda de gordura corporal; e S: ensaio controlado aleatorizado. Dessa forma, a pergunta em questão é: em crianças com sobrepeso e obesidade (P), mudanças na dieta e no exercício (I), quando comparado a nenhuma mudança (C), podem reduzir o percentual de gordura corporal (O)?

É importante notar que ECAs são desenhos de pesquisa que respondem especificamente a perguntas que buscam saber o efeito de uma intervenção. Há tipos de pesquisa que visam responder perguntas sobre o que sente um paciente com obesidade (por exemplo: evidência de experiência com estudos qualitativos), ou a incidência da obesidade infantil (como uma evidência de diagnóstico por estudos observacionais transversais), ou a probabilidade de uma criança com obesidade desenvolver diabetes tipo II no futuro (como uma evidência de prognóstico por estudos de coorte longitudinais). Assim, quanto mais específica é a pergunta a ser respondida, mais precisa é a busca e, conseqüentemente, a resposta.

### *ENCONTRANDO A MELHOR EVIDÊNCIA DISPONÍVEL (AQUISIÇÃO DA INFORMAÇÃO)*

O acesso a informações científicas de qualidade é crucial para profissionais de educação física se manterem atualizados em suas práticas.

Para encontrar literatura relevante, bancos de dados eletrônicos como PubMed, Cochrane Library e Turning Research into Practice (TRIP) são ferramentas valiosas. A base de dados PEDro é também um recurso valioso para os profissionais de educação física, pois oferece acesso especializado a RSMAs e ECAs de alta qualidade na área de fisioterapia. Esses recursos fornecem acesso a uma ampla gama de estudos, permitindo que os profissionais identifiquem as melhores evidências disponíveis. Com alguma prática e interesse e acessando as abas de ajuda e treinamento que essas ferramentas disponibilizam, logo se é capaz de transitar por essas fontes de informação.

Ao realizar pesquisas, é essencial empregar estratégias eficazes. As pesquisas no campo “assunto” são comuns e envolvem a busca de palavras ou frases específicas. Pesquisas de “autor”, por outro lado, são úteis para localizar trabalhos de especialistas em uma área específica. Operadores booleanos, como AND e OR, podem ser utilizados para combinar ou excluir termos de pesquisa, refinando os resultados. Ao compreender diferentes estratégias de pesquisa e utilizar bancos de dados confiáveis, os profissionais de educação física podem acessar o conhecimento científico mais atualizado para orientar suas práticas.

## *JULGANDO A EVIDÊNCIA, A RELEVÂNCIA E A APLICABILIDADE*

### *(AVALIAÇÃO DA EVIDÊNCIA)*

Avaliar a validade de um estudo é crucial para determinar se seus resultados são confiáveis e podem ser aplicados na prática clínica. Estudos válidos estabelecem uma melhor relação de causa e efeito (como o treinamento de força melhora potência) ou demonstram precisão diagnóstica (como a avaliação por dobras cutâneas é melhor que impedância bioelétrica). Se um estudo não for válido, seus resultados não serão confiáveis, e prosseguir com sua análise será inútil.

A relevância clínica e a aplicabilidade são fatores importantes a serem considerados após estabelecer-se a validade. A relevância clínica verifica

se os resultados se aplicam às circunstâncias específicas, como o tipo de cliente, ambiente e tratamentos disponíveis. A aplicabilidade vai além, considerando se os resultados são relevantes para o cliente individual, levando em conta seu histórico médico exclusivo. Por exemplo, um estudo sobre um protocolo de treinamento de força com resposta hipotensiva pós-exercício pode ser clinicamente relevante para clientes hipertensos, mas não tão relevante para um atleta de endurance em fase competitiva.

### *APLICANDO A DECISÃO DO RESULTADO NA PRÁTICA (AÇÃO POR DECISÃO)*

A tomada de decisão informada em prática clínica envolve considerar fatores além da evidência científica. Os valores e prioridades do cliente, como priorizar a qualidade de vida em detrimento da longevidade, devem ser levados em consideração. Outros fatores incluem a disponibilidade de tratamentos significativos, o risco de danos e a compreensão da trajetória da doença. Um cliente que busca melhorar a flexibilidade pode optar por não fazer determinados exercícios de alto impacto devido ao risco de lesões ou mesmo à dor. A relevância verifica também se os resultados do estudo se aplicam às circunstâncias individuais do cliente, como histórico médico e objetivos de tratamento. Um estudo sobre o impacto de um programa de exercícios na frequência cardíaca pode ser clinicamente relevante para melhorar a aptidão cardiopulmonar, mas pode não ser relevante para um cliente com objetivos de fortalecimento muscular.

### *AVALIANDO O RESULTADO DA PRÁTICA (ANÁLISE E AJUSTE)*

O último passo no processo é avaliar a decisão tomada. Durante essa auditoria, ao menos dois níveis amplos de avaliação devem ser considerados. Primeiramente, uma avaliação de seu próprio progresso. Em segundo lugar, uma avaliação do progresso do cliente como um indicador de eficácia (por exemplo, se sua intervenção funcionou ou não).



A autoavaliação se refere à eficácia de sua habilidade em usar o processo baseado em evidências. É sugerido que cinco áreas críticas para a prática clínica sejam avaliadas. A primeira dessas áreas é formular questões possíveis de serem respondidas. Se está prescrevendo-se exercícios, as perguntas devem seguir a estratégia PICO. Se há um problema durante a prática, pode ser útil desenvolver uma estratégia para registrar e guardar a questão para que se possa abordá-la posteriormente. A segunda área é a avaliação das buscas por evidências. Está realizando-se buscas? Tem acesso a bancos de dados eletrônicos que permitem buscar evidências? Se sim, deve-se avaliar se as buscas estão tornando-se mais eficientes, ou seja, se se está encontrando resultados e encontrando-os mais rapidamente. A terceira área consiste na avaliação crítica da literatura. Similarmente, a primeira pergunta deve ser: está avaliando-se a literatura? Da evidência que coletou, deve-se avaliar a validade. Além disso, deve-se determinar se está melhorando na utilização das medidas clínicas observadas em cada um dos estudos que localiza (número necessário para tratar, razões de verossimilhança). Por fim, está escrevendo resumos da evidência para consulta posterior?

A quarta área é a inclusão da evidência em sua prática clínica. Está utilizando-se evidências em seu tratamento de clientes? Se sim, consegue ajustar medidas clínicas como número necessário para tratar, a fim de atender às necessidades de seus clientes? Além disso, deve-se ser capaz de justificar decisões com base na evidência para colegas e clientes, especialmente quando existem discrepâncias na evidência. Por fim, deve-se avaliar se a prática clínica está melhorando. Um dos componentes-chave a avaliar são as barreiras para a implementação de mudanças. Uma barreira pode ser a aquisição de novas habilidades. Pode ser que a evidência sugira um novo tipo de equipamento ou modalidade terapêutica para os quais não tenha treinamento. Assim, pode ser necessário tanto treinamento quanto aquisição de equipamentos para realizar-se o novo plano de tratamento. Também se deve considerar a realização de avaliações dos clientes sobre novas estratégias de tratamento. Implementar novas estratégias sem avaliar sua eficácia é basicamente tentar adivinhar se a estratégia funcionou, resultando em um desperdício significativo de tempo e recursos.

## *A EXPERTISE PROFISSIONAL*

Hough e Schoenfeld (2017) postulam que a arte da PBE está na expertise do profissional, que reúne a prescrição de exercícios como ciência e arte ao mesmo tempo. É uma parte integral da PBE, e nenhuma quantidade de pesquisa pode substituí-la. A experiência prática é o core desse pilar da PBE.

Como exemplo, tem-se o crescente corpo de evidências sobre os efeitos dos exercícios sobre sintomas de depressão. Revisões sistemáticas com meta-análise têm demonstrado benefícios de diversas modalidades na prevenção e tratamento da depressão. Segundo estudo que identificou a caminhada, corrida, ioga e treinamento de força como mais efetivos para o tratamento dos sintomas (NOETEL et al., 2024), pode-se direcionar tais modalidades aos pacientes. É importante também considerar que as duas últimas modalidades foram as mais toleradas pelos pacientes nos estudos. As evidências mostraram que os efeitos foram proporcionais à intensidade de exercício prescrita, com a maior intensidade trazendo maiores benefícios. Entretanto, mesmo atividades de baixa intensidade trouxeram benefícios para os pacientes. A competência do profissional se manifesta no sentido de adequar a modalidade e a intensidade do exercício visando à aderência do paciente no comportamento de exercícios, uma vez que, dessa forma, o tratamento tem mais chance de ser continuado. Para isso, é fundamental contemplar as preferências e necessidades do praticante/cliente/paciente.

## *PREFERÊNCIAS E NECESSIDADES DO PRATICANTE*

A evidência por si só não é suficiente. As decisões também dependem do paciente. Estimular que o indivíduo participe das decisões sobre o próprio treinamento, expondo suas necessidades e preferências, é componente fundamental da PBE. Esse é um processo que na prática deve ocorrer desde a anamnese – avaliação inicial – e seguir com dinamismo constante, caracterizando uma interação profissional-praticante ativa.

Além disso, há fomento da autonomia como necessidade psicológica básica, a qual está relacionada a motivações de melhores qualidades para a prática de exercícios (TEIXEIRA et al., 2012).

Na prática, em um contexto de consultoria online para treinamento de musculação, uma abordagem comum dos profissionais nos dias atuais, é fundamental considerar objetivos e aspectos individuais do praticante, através de questões como: “Gosta de exercícios físicos? Gosta de musculação? Quais os seus objetivos com a musculação? Você possui algum problema de saúde ou lesão atual ou prévia? Possui dor e/ou alguma limitação de movimento? Pratica outra modalidade de exercícios? Se sim, qual e em que dias? Quanto tempo tem para treinar por dia/sessão?”. Considerar algumas preferências pessoais pode ser fundamental para a aderência: “Quais exercícios mais gosta de realizar? Quais exercícios não gosta de realizar? Em relação ao peso nos exercícios, você se sente melhor treinando com mais ou menos peso? Prefere treinar em máquinas ou pesos livres? Deseja foco em algum grupo muscular?”.

A consideração das preferências e necessidades do praticante é primordial, mas ainda rara. A entrevista motivacional é uma abordagem validada que profissionais de saúde podem utilizar para o primeiro contato, indo além da anamnese generalista e superficial (MEARS; KILPATRICK, 2008). Quatro elementos-chaves compõem a entrevista motivacional: empatia, paciência, autoeficácia e discrepâncias. Características dos quatro elementos são o respeito mútuo entre profissional e praticante, com escuta sem julgamentos (empatia); o apoio e incentivo aos esforços do cliente e compromisso com a mudança, sabendo que esse é um processo (paciência); fomentar confiança no cliente para mudar, mas preparando-o para lidar melhor com desafios e contratempos (autoeficácia); e o aluno reconhecer mais claramente seus objetivos e valores pessoais (discrepâncias).

## *BARREIRAS PARA A PBE NA EDUCAÇÃO FÍSICA*

Algumas barreiras precisam ser reconhecidas para que se possa superá-las, construindo um cenário favorável ao desenvolvimento da PBE

na Educação Física. Primeiro, a falta de incentivo das instituições para a PBE, a exemplo da escassez e até mesmo a falta da disciplina de PBE nos cursos de graduação em Educação Física. Historicamente, tem-se as disciplinas de graduação em Educação Física como predominantemente aulas práticas (DOMINSKI, F. et al., 2022), o que explica em parte um distanciamento de conteúdos científicos. Isso leva à segunda e terceira barreiras, que são a falta de crença na PBE para resultados mais positivos comparados aos métodos empíricos e a resistência para mudanças na abordagem profissional e compreensão de novas ideias em detrimento de antigas e tradicionais. Atitude científica é uma postura que considera mudar de opinião quando as evidências mudam os paradigmas, e novos consensos e teorias se fortalecem. Faz parte do papel de cientista sempre ser cético, curioso e estar sempre aberto à dúvida, inclusive a respeito do que se acredita que se sabe. Essa é uma característica que distingue a ciência, sendo o elemento essencial para ela avançar (DOMINSKI, F., 2021). Uma quarta e crítica barreira é a ausência de conhecimento sobre PBE e a falta de habilidades para encontrar, avaliar e aplicar evidências. O cenário da Educação Física torna a situação mais grave, pois os conceitos de PBE não são explorados. A quinta limitação é a falta do contexto clínico propriamente dito na Educação Física comparado às outras áreas da saúde, incluindo o fato de que o profissional trabalha menos de forma direta com a doença do paciente, ainda que a profissão seja reconhecida e integrante dos Núcleos de Atenção à Saúde da Família (NASF), tendo já sido comprovada na ciência sua eficácia robusta nas mais diferentes condições de saúde (PEDERSEN; SALTIN, 2015). A sexta e última limitação compreende a falta de tempo e recursos para que o profissional busque nas evidências encontradas no volume elevado de publicações científicas um desafio para a atualização. A sétima e última limitação é a consideração a aspectos socioculturais, como o ambiente, economia, cultura e dados demográficos da sociedade. Em estudo na área de atenção primária à saúde, os autores sugerem um novo elemento para a PBE: a análise sociocultural (Schneider, Pereira, Ferraz, 2020), que seria um elemento central para contemplar as informações dos territórios e comunidades. Como a atividade física é um comportamento

multifatorial em que aspectos socioculturais têm relevância, pode ser coerente adicionar tal elemento na abordagem aplicada à Educação Física. Entre os aspectos se tem o ambiente, economia, cultura e dados demográficos da sociedade em questão.

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A APLICAÇÃO NA PRÁTICA**

Para um profissional de Educação Física que busca exercer sua profissão a partir da PBE, considerando o aspecto da melhor evidência disponível da tríade da abordagem, o primeiro passo é entender os diferentes tipos de pesquisa e os níveis de evidência, seguido por compreender as metodologias, técnicas e análises do problema em questão e, por último, encontrar evidências relevantes (ARNOLD; SCHILLING, 2017). Seguir a abordagem de cinco etapas é recomendado. A experiência prática adquirida constitui parte fundamental bem como fomentar autonomia do praticante/aluno, considerando suas necessidades e preferências. A prática baseada em evidências está muitas vezes contida no juramento de formatura de muitas profissões da saúde, incluindo a Educação Física. Portanto, exercê-la é sobretudo uma ação ética. Este é um chamado urgente para a PBE na Educação Física: a integração entre a evidência científica, o profissional de Educação Física e o praticante – Educação Física baseada em Evidências.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMONETTE, William E.; ENGLISH, Kirk L.; KRAEMER, William J. **Evidence-based practice in exercise science: the six-step approach**. Champaign, IL Windsor, ON Leeds, United Kingdom Lower Mitcham, South Australia: Human Kinetics, 2016.

AMONETTE, William E.; ENGLISH, Kirk L.; OTTENBACHER, Kenneth J. **Nullius in verba: a call for the incorporation of evidence-based practice into the discipline of exercise science**. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, v. 40, n. 6, p. 449–457, 1 jun. 2010. <https://doi.org/10.2165/11531970-000000000-00000>.

ARNOLD, Brent L.; SCHILLING, Brian K. **Evidence-based practice in sport and exercise: a guide to using research**. Philadelphia, PA: F.A. Davis Company, 2017.

BAUER, Mark S.; DAMSCHRODER, Laura; HAGEDORN, Hildi; SMITH, Jeffrey; KILBOURNE, Amy M. **An introduction to implementation science for the non-specialist**. *BMC psychology*, v. 3, n. 1, p. 32, 16 set. 2015. <https://doi.org/10.1186/s40359-015-0089-9>.

DE LORME, T. L.; FERRIS, B. G.; GALLAGHER, J. R. **Effect of progressive resistance exercise on muscle contraction time**. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, v. 33, n. 2, p. 86–92, fev. 1952. .

DELORME, T. L.; SCHWAB, R. S.; WATKINS, A. L. **The response of the quadriceps femoris to progressive-resistance exercises in poliomyelitic patients**. *The Journal of Bone and Joint Surgery. American Volume*, v. 30A, n. 4, p. 834–847, out. 1948. .

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

DOMINSKI, F. H. et al. **Educação Física é ciência? Um ensaio teórico-reflexivo**. In: BRANCHER, E. A.; SALVATI, D. O. (Org.). *Boas práticas na Educação Física Catarinense*. 8. ed. Florianópolis, SC: Conselho Regional de Educação Física -CREF3/SC, 2022.

ERVIN, Naomi E. **Evidence-based nursing practice: are we there yet? The Journal of the New York State Nurses' Association**, v. 33, n. 2, p. 11–16, 2002. .

HOUGH, Paul; PENN, Simon (Orgs.). **Advanced personal training: science to practice**. London ; New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2017.

HOWICK, Jeremy; CHALMERS, Iain; GLASZIOU, Paul; GREENHALGH, Trish; HENEGHAN, Carl; LIBERATI, Alessandro; MOSCHETTI, Ivan; PHILLIPS, Bob; and THORNTON, Hazel. “**The 2011 Oxford CEBM Levels of Evidence** (Introductory Document)”.

KRISTENSEN, Jakob; FRANKLYN-MILLER, Andy. **Resistance training in musculoskeletal rehabilitation: a systematic review**. British Journal of Sports Medicine, v. 46, n. 10, p. 719–726, ago. 2012. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.079376>.

LACERDA, Rúbia Aparecida; NUNES, Bruna Kosar; BATISTA, Arlete De Oliveira; EGRY, Emiko Yoshikawa; GRAZIANO, Kazuko Uchikawa; ANGELO, Margareth; MERIGHI, Miriam Aparecida Barbosa; LOPES, Nadir Aparecida; FONSECA, Rosa Maria Godoy Serpa Da; CASTILHO, Valéria. **Práticas baseadas em evidências publicadas no Brasil: identificação e análise de suas vertentes e abordagens metodológicas**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 45, n. 3, p. 777–786, jun. 2011. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342011000300033>.

LARK, Daniel S.; DEYOUNG, Wendy. **Using “evidence-based practice” to integrate physiological knowledge with practical application in an introductory undergraduate exercise physiology course**. Advances in Physiology Education, v. 46, n. 3, p. 358–361, 1 set. 2022. <https://doi.org/10.1152/advan.00073.2022>.

LI, Shuoqi; NG, Wei Hui; ABUJABER, Sumayeh; SHAHARUDIN, Shazlin. **Effects of resistance training on gait velocity and knee adduction moment in knee osteoarthritis patients: a systematic review and meta-analysis**. Scientific Reports, v. 11, n. 1, p. 16104, 9 ago. 2021. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-95426-4>.

MAHER, Christopher G; SHERRINGTON, Catherine; HERBERT, Robert D; MOSELEY, Anne M; ELKINS, Mark. **Reliability of the PEDro Scale for Rating Quality of Randomized Controlled Trials**. Physical Therapy, v. 83, n. 8, p. 713–721, 1 ago. 2003. <https://doi.org/10.1093/ptj/83.8.713>.

MEARS, Jennifer; KILPATRICK, Marcus. **MOTIVATION FOR**

**EXERCISE: Applying Theory to Make a Difference in Adoption and Adherence.** ACSM'S Health & Fitness Journal, v. 12, n. 1, p. 20–26, jan. 2008. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000298460.30006.00>.

NOETEL, Michael; SANDERS, Taren; GALLARDO-GÓMEZ, Daniel; TAYLOR, Paul; DEL POZO CRUZ, Borja; VAN DEN HOEK, Daniel; SMITH, Jordan J; MAHONEY, John; SPATHIS, Jemima; MORESI, Mark; PAGANO, Rebecca; PAGANO, Lisa; VASCONCELLOS, Roberta; ARNOTT, Hugh; VARLEY, Benjamin; PARKER, Philip; BIDDLE, Stuart; LONSDALE, Chris. **Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials.** BMJ, , p. e075847, 14 fev. 2024. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847>.

PEDERSEN, B K; SALTIN, B. **Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases.** Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, v. 25, p. 1–72, 2015. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>.

RAMADI, Ailar; EZEUGWU, Victor E; WEBER, Sydney; FUNABASHI, Martha; LIMA, Camila Astolphi; PERRACINI, Monica Rodrigues; BEAUPRE, Lauren A. **Progressive Resistance Training Program Characteristics in Rehabilitation Programs Following Hip Fracture: A Meta-Analysis and Meta-Regression.** Geriatric Orthopaedic Surgery & Rehabilitation, v. 13, p. 215145932210907, jan. 2022. <https://doi.org/10.1177/21514593221090799>.

RICHARDS, D; LAWRENCE, A. **Evidence based dentistry.** British Dental Journal, v. 179, n. 7, p. 270–273, out. 1995. <https://doi.org/10.1038/sj.bdj.4808896>.

SACKETT, D. L; ROSENBERG, W. M C; GRAY, J A M.; HAYNES, R B.; RICHARDSON, W S. **Evidence based medicine: what it is and what it isn't.** BMJ, v. 312, n. 7023, p. 71–72, 13 jan. 1996. <https://doi.org/10.1136/bmj.312.7023.71>.

SACKETT, David L; ROSENBERG, William M C. **The Need for Evidence-Based Medicine.** Journal of the Royal Society of Medicine, v. 88, n. 11, p. 620–624, nov. 1995. <https://doi.org/10.1177/014107689508801105>.

STRAUS, Sharon E.; GLASZIOU, Paul; RICHARDSON, W. Scott; HAYNES, R. Brian (Orgs.). **Evidence-based medicine: how to**



**practice and teach EBM.** Fifth edition. Edinburgh London New York Oxford Philadelphia St. Louis Sydney: Elsevier, 2019.

TEIXEIRA, Pedro J; CARRAÇA, Eliana V; MARKLAND, David; SILVA, Marlene N; RYAN, Richard M. Exercise, physical activity, and self-determination theory: **A systematic review.** International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 9, n. 1, p. 78, 2012. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>.

TITLER, Marita G. The Evidence for Evidence-Based Practice Implementation. In: HUGHES, Ronda G. (org.). **Patient Safety and Quality: An Evidence-Based Handbook for Nurses.** Advances in Patient Safety. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US), 2008. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK2659/>. Acesso em: 11 mar. 2024.

TODD, Janice S.; SHURLEY, Jason P.; TODD, Terry C. Thomas L. DeLorme and the **Science of Progressive Resistance Exercise.** Journal of Strength and Conditioning Research, v. 26, n. 11, p. 2913–2923, nov. 2012. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825adcb4>.

WACHHOLZ, Patrick Alexander; ANDRE MOLINA LIMA, Silvana; FORTES VILLAS BOAS, Paulo Jose. **Da prática baseada em evidências para a saúde coletiva informada por evidências: revisão narrativa.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 31, n. 2, p. 1–7, 22 jun. 2018. <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.6753>.

# **PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL PARA O SETOR DE PRODUÇÃO DE UMA EMPRESA DE ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO LOCALIZADA NO SUL DE SANTA CATARINA: UMA POSSIBILIDADE DE INTERVENÇÃO**

Giovana Lara Acco<sup>1</sup>

Universidade do Sul de Santa Catarina - Tubarão (UNISUL)

## **INTRODUÇÃO**

A ginástica laboral (GL) é um plano de exercícios físicos, planejado por profissionais de educação física. Os exercícios são realizados no ambiente de trabalho durante a jornada de trabalho, com o intuito de melhorar a saúde do trabalhador, minimizando a probabilidade de doenças ocupacionais.

Além da prática de exercícios preventivos e específicos, de acordo com as atividades desenvolvidas no setor, Lima (2007) apud Aguiar et al (2015) afirma que essas práticas devem ser complementadas com ações educativas que possibilitem um maior acesso às informações sobre promoção de saúde, dinâmicas lúdicas e de integração, visando promover maior descontração, resgate do equilíbrio e bem-estar do trabalhador.

O ritmo excessivo de trabalho, movimentos repetitivos, condições inadequadas dos ambientes e postos de trabalho, postura inadequada e esforço físico em excesso são situações que causam tensões no corpo. Essas situações podem desencadear fatores prejudiciais à saúde dos trabalhadores, como doenças ocupacionais, causando o afastamento temporário e até mesmo permanente dos trabalhadores, além de ocasionar falta de atenção durante a jornada de trabalho, podendo provocar menor produtividade e acidentes de trabalho.

---

*1 CREF 033174-G/SC. E-mail para contato: giovana\_la@hotmail.com*

Com o intuito de prevenção e incentivo, a ginástica laboral se baseia na execução de exercícios de relaxamento, alongamento e resistência muscular. Esses exercícios têm o objetivo de interromper a cadeia de tensões e fadiga, tornando o corpo mais flexível, saudável e preparado para os movimentos (Zilli, 2002).

A ginástica laboral também tem como objetivo incentivar os colaboradores a terem uma vida mais ativa e saudável fora do ambiente de trabalho. Os resultados dos planos de exercícios, preparados para melhorar o bem-estar durante as atividades laborais, mostram que o exercício pode trazer benefícios para além do ambiente de trabalho, combatendo o sedentarismo, doenças cardiovasculares, obesidade e falta de autonomia.

## **OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA**

Está cada vez mais visível que muitas indústrias estão preocupando-se com as questões referentes à segurança e saúde dos trabalhadores. É por esse motivo que as empresas estão focando em medidas de controle e de prevenção de acidentes nos ambientes de trabalho.

A ginástica laboral (GL) tem como principal intuito compensar os efeitos negativos que as atividades realizadas durante o período de trabalho podem causar aos trabalhadores. A prática de exercícios físicos durante a jornada de trabalho traz benefícios tanto para o trabalhador – pois a longo prazo irá auxiliar na sua saúde e melhorar sua qualidade de vida, incentivando-o a ter uma vida mais ativa, mesmo fora do ambiente laboral – como para as empresas que aderem a essa atividade, diminuindo os riscos de afastamentos e doenças causadas pelas atividades laborais.

Entre os benefícios proporcionados através da GL, podem-se destacar: combate e prevenção das doenças ocupacionais (LER/DORT); sensação de disposição e bem-estar para a jornada de trabalho; melhora da atenção e concentração durante as atividades desempenhadas; melhora das relações interpessoais, favorecendo o trabalho em equipe; melhor utilização das estruturas óssea, muscular e articular, reduzindo a sensação

de fadiga durante e ao final da jornada de trabalho; combate aos índices de sedentarismo; combate às tensões emocionais, como estresse, depressão e ansiedade, que podem desencadear-se através do ambiente de trabalho; entre outros.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. A qualidade de vida no trabalho (QVT) são ações implantadas nas empresas com o intuito de obter-se melhorias e inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais no ambiente de trabalho (FRANÇA, 1996).

Para Limongi França e Rodrigues (1996), as medidas de prevenção contra o estresse são: evitar a monotonia no trabalho; aumentar a variedade de rotinas; prevenir o excesso de horas extras; dar melhor suporte social aos trabalhadores; melhorar as condições sociais e físicas de trabalho; e investir no aperfeiçoamento profissional e pessoal dos trabalhadores.

A QVT está relacionada aos aspectos de satisfação e disposição para o trabalho, dependendo da realização profissional, relacionamentos interpessoais e estado emocional.

Para Polito (2002) apud Poletto (2002, p.34), a ginástica laboral se constitui de uma série de exercícios diários, realizados no local de trabalho e durante a sua jornada, prevenindo lesões ocasionadas pelo trabalho, normalizando as funções corporais e proporcionando momentos de descontração e socialização entre os funcionários das empresas.

Segundo Lima (2004, p.16) apud Damasceno (2014, p.14): prática de exercícios, realizada coletivamente, durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador, tendo como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais, promovendo o bem-estar individual, por intermédio da consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo.

Estamos vivendo um período em que tudo está muito acelerado: são prazos cada vez menores para cumprir-se, exigências do mercado de trabalho e grande competitividade interna das empresas. Tudo isso gera desequilíbrio emocional nos trabalhadores. A implantação da ginástica laboral se mostra eficaz, principalmente quando relacionada à diminuição do estresse, à promoção de saúde e à prevenção de lesões como LER (lesões por esforço repetitivo) e DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho) no ambiente de trabalho. Os exercícios são elaborados de acordo com a atividade profissional exercida e procuram compensar e relaxar os membros do corpo mais utilizados durante a atividade laboral e ativar os membros que não sofrem tanto impacto.

Como objetivo geral do trabalho, foi proposto elaborar um programa de ginástica laboral para uma empresa de esquadrias de alumínio, situada em Tubarão – Santa Catarina. Para essa elaboração, foi necessário analisar o ambiente de trabalho e as atividades desenvolvidas pelos colaboradores no setor de produção, identificar as estruturas musculoesqueléticas mais afetadas durante as atividades desenvolvidas no ambiente de trabalho, estipular a frequência e a duração das pausas para a ginástica laboral durante o período de trabalho e estruturar um programa de ginástica laboral para minimizar as dores e prevenir contra possíveis doenças ocupacionais.

## **DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS**

Segundo Appolinário (2011, p. 145), pesquisa é o processo através do qual a ciência busca dar respostas aos problemas que se lhe apresentam. Trata-se de uma investigação sistemática de determinado assunto que visa obter novas informações e/ou reorganizar as informações já existentes sobre um problema específico e bem definido.

Pode-se definir pesquisa como o procedimento racional e sistemático que tem como objetivo fornecer respostas aos problemas que são propostos. (...) a pesquisa desenvolve-se ao longo

de um processo que envolve inúmeras fases, desde a adequada formulação do problema até a satisfatória apresentação dos resultados. (GIL, 2021, p.17).

O presente estudo é classificado, quanto a sua natureza, como uma pesquisa aplicada. Para Appolinário (2011, p. 146), a pesquisa aplicada tem o objetivo de “resolver problemas ou necessidades concretas e imediatas”.

O estudo realizado foi caracterizado como de pesquisa qualitativa, e como método de abordagem utilizamos o estudo de caso.

“Após a definição da finalidade da pesquisa, faz-se necessário adotar o tipo de abordagem mais apropriada para atingir os objetivos da investigação. (...) quando a finalidade é explicar ou descrever um evento ou uma situação, a abordagem adotada deve ser a qualitativa” (FREITAS e JABBOUR, 2011, p.9).

A principal vantagem da abordagem qualitativa, em relação à quantitativa, refere-se à profundidade e à abrangência, ou seja, o “valor” das evidências que podem ser obtidas e trianguladas por meio de múltiplas fontes, como entrevistas, observações, análise de documentos, permitindo ao pesquisador detalhes informais e relevantes dificilmente alcançados com o enfoque quantitativo, admitindo também uma relação bem mais próxima e sistêmica do objeto de estudo, diferentemente da abordagem quantitativa que procura interpretar determinado objeto de estudo a partir da definição de variáveis, que às vezes, não podem ser totalmente identificadas e analisadas com a aplicação de ferramentas estatísticas. (FREITAS e JABBOUR, 2011, p.10).

A pesquisa que tem como objetivo o estudo exploratório busca levantar hipóteses que servirão como ponto de partida para o estudo em questão e identificar variáveis que poderão ser incluídas na pesquisa.

As pesquisas exploratórias têm como propósito proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais

explícito ou a construir hipóteses. Seu planejamento tende a ser bastante flexível, pois interessa considerar os mais variados aspectos relativos ao fato ou fenômeno estudado. Em virtude dessa flexibilidade, torna-se difícil, na maioria dos casos, “rotular” os estudos exploratórios, mas é possível identificar pesquisas bibliográficas, estudos de caso e mesmo levantamentos de campo que podem ser considerados estudos exploratórios. (GIL, 2021, p.42).

O estudo realizado foi caracterizado quanto aos procedimentos como um estudo de caso. “O estudo de caso é uma modalidade de pesquisa amplamente utilizada nas ciências sociais. Consiste no estudo profundo e exaustivo de um ou poucos casos, de maneira que permita seu amplo e detalhado conhecimento (GIL, 2021, p. 49).”

(...) a crescente utilização do estudo de caso no âmbito dessas ciências, com diferentes propósitos, tais como: a) explorar situações da vida real cujos limites não estão claramente definidos; b) preservar o caráter unitário do objeto estudado; c) descrever a situação do contexto em que está sendo feita determinada investigação; d) formular hipóteses ou desenvolver teorias; e) explicar as variáveis causais de determinado fenômeno em situações muito complexas que não possibilitam a utilização de levantamentos e experimentos (GIL, 2021, p. 49).

Para a elaboração do presente artigo, foi feito um levantamento das atividades desenvolvidas no setor de produção de uma empresa de esquadrias de alumínio, localizada em Tubarão, Santa Catarina.

A matéria-prima chega na empresa em lotes; os trabalhadores descarregam as esquadrias e as armazenam em um ambiente específico. De acordo com informações da empresa, os lotes variam em relação ao peso da carga; muitas vezes, chegam toneladas de matéria-prima, porém, os lotes são separados por material e por unidade, tornando o descarregamento do caminhão até o local de armazenamento mais fácil.

Após armazenadas, as cargas passam pelo setor de corte, em que as peças de alumínio das esquadrias são cortadas de acordo com as medidas do projeto. Nesse setor, quando há grande demanda na produção, o trabalhador realiza, por um longo período, o corte do material, através da serra circular, realizando o movimento repetidas vezes, através de uma alavanca.

Depois de cortado, o material passa para o setor de usinagem, no qual os trabalhadores utilizam a máquina de estampo, que tem como objetivo cortar uma chapa de determinado material e espessura no formato necessário. Quando a demanda de produção é alta, o funcionário fica por longos períodos nessa máquina, realizando movimentos repetitivos na alavanca.

Na sequência, são colocados os acessórios, como roldanas, trinco, puxadores, limitadores, entre outros. São colocados os vidros também; em alguns casos, as peças de esquadria com vidro podem chegar de 60 kg a 80 kg. Nesses casos, o material é carregado por dois trabalhadores por segurança e diminuição da sobrecarga.

Outro acessório que é colocado em alguns materiais, após a colocação do vidro, é a colocação da borracha de vedação. Quando há grande demanda, o funcionário, durante dias, coloca a borracha de vedação nas esquadrias para posterior expedição.

Por fim, as esquadrias prontas são armazenadas no setor de expedição para posterior entrega e montagem. A montagem é feita sempre por dois funcionários.

De acordo com as atividades desenvolvidas, citadas acima, é possível analisar quais membros mais recebem sobrecarga a partir de movimentos repetitivos e sobrecarga. Segue Tabela 3 com o setor, risco, estruturas afetadas e posição do trabalhador ao realizar a atividade.



**TABELA 1. ESTRUTURAS MUSCULOESQUELÉTICAS MAIS AFETADAS NO PROCESSO PRODUTIVO.**

Setor	Risco	Estruturas afetadas	Posição
Corte	Movimentos repetitivos	Ombro, cotovelo e mão	Em pé
Usinagem	Movimentos repetitivos	Ombro, cotovelo e mão	Em pé
Colocação de vidro	Levantamento e transporte de sobrecarga	Coluna, quadril e braços	Em pé
Colocação de borracha	Movimentos repetitivos	Mão, punho, cotovelo e ombro	Em pé

Fonte: Autora, 2022.

A partir da análise das atividades desenvolvidas e das estruturas musculoesqueléticas mais afetadas, foi possível desenvolver um programa de ginástica laboral para o setor de produção.

A carga horária de trabalho na empresa é de 8h48min diárias, de segunda a sexta-feira, das 7h30min às 12 h e das 13h12min às 17h30min. Possuem dois intervalos para o café, de doze minutos cada, um no período matutino e outro no período vespertino, às 9 h e às 15h48min, respectivamente.

Todas as atividades desenvolvidas no setor são realizadas em pé, e, a partir da Tabela 3, observou-se que os membros mais afetados são os membros superiores, coluna e quadril, além das pernas e tornozelos pela sobrecarga diária em pé.

A empresa faz questionamentos mensais, aos trabalhadores, sobre possíveis dores durante a jornada de trabalho, e relatou que não recebe queixas. Ao total, são cinco funcionários no setor, sendo que tem um no processo de contratação. A idade média dos funcionários é de 27,8 anos, e três dos cinco funcionários praticam exercícios físicos fora do ambiente laboral.

Pensando nas sobrecargas recebidas a partir de movimentos repetitivos e do deslocamento de cargas, foi montado um programa de ginástica laboral para a realidade da empresa, que possui um pouco mais que dois anos de operação.

Para melhor representar os dias e quais tipos de ginástica serão trabalhados, foi montado um cronograma semanal.

**TABELA 2. CRONOGRAMA SEMANAL DOS DIAS E DOS TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL TRABALHADA.**











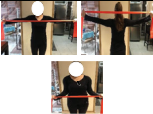
Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07:30		Preparatória			
13:12				Preparatória	
15:00	Compensatória		Compensatória		
17:30					Relaxamento

Fonte: Autora, 2022.

Antes de iniciar a intervenção prática dos exercícios, será feita uma breve apresentação de conscientização sobre as lesões causadas no ambiente de trabalho, a importância e os benefícios da ginástica laboral, a fim de que os funcionários entendam o objetivo de estarem participando do Programa de Ginástica Laboral.












A seguir, será apresentada uma sequência de exercícios preparados para as aulas, separados por exercícios preparatórios, compensatórios e de relaxamento. Como o tempo de intervenção diário é pequeno, será feito um rodízio dos exercícios para que não fique monótono e repetitivo.

**TABELA 3. EXERCÍCIOS PROPOSTOS PARA O PROGRAMA DE GL PREPARATÓRIA.**

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	ILUSTRAÇÃO DO EXERCÍCIO
Rotação dos ombros (cotovelo estendido) para frente e para trás. Quinze repetições para cada direção.	
Segurar as mãos para trás (costas) e estender o cotovelo. Duas séries de quinze segundos cada.	
Rotação do pescoço para ambas as direções. Duas séries de cinco repetições para cada lado.	
Rotação + flex./ext. dos punhos. Dez repetições para cada direção + 15 segundos isométrica na flex./ext.	
Abrir e fechar os dedos. Quinze repetições + apoiar uma das mãos na ponta dos dedos da outra mão e realizar a extensão dos dedos. Quinze segundos para cada mão.	
Rotação da coluna com o movimento dos braços juntos. Afastar os pés para realizar o movimento. Dez rotações.	
Flexão e extensão do quadril, realizando o chute para frente e para trás. Apoiar as mãos na parede ou em algum suporte e realizar o movimento.	
Extensão do tornozelo em pé. Duas séries de quinze repetições cada.	
Realizar a flexão da coluna, levando as mãos até os pés, segurar os pés e realizar a flexão dos joelhos (agachar-se no máximo 90°) e extensão. Dez repetições.	
Posição de quatro apoios no solo, realizar movimento simultâneo de empurrar o chão, enchendo a caixa torácica e extensão da região lombar, posicionando o glúteo para trás (gato e camelo). Dez repetições.	
Posição de quatro apoios sem o joelho no chão, posicionar o quadril para cima, com a cabeça entre os ombros, e soltar o calcanhar o mais próximo do solo. Dez repetições.	
Sequência com band, abertura lateral com cotovelo estendido + abertura acima da cabeça + manter o braço junto ao tronco. Flexionar o cotovelo 90° para frente e realizar a abdução do antebraço, realizar com a pegada pronada e supinada. Dez repetições de cada pegada.	

Fonte: Autora, 2022.

**TABELA 4. EXERCÍCIOS PROPOSTOS PARA O PROGRAMA DE GL COMPENSATÓRIA.**

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	ILUSTRAÇÃO DO EXERCÍCIO
Flexão da coluna com os joelhos estendidos. Três séries de dez segundos.	
Extensão da coluna com as mãos para cima da cabeça. Três séries de dez segundos.	
Sentado no banco/cadeira e realizar a extensão dos joelhos (simulando uma cadeira extensora). Duas séries de dez repetições.	
Sentado no banco/cadeira e realizar o desenvolvimento de ombros com o bastão. Dez repetições.	
Sentar-se e levantar-se do banco/cadeira. Duas séries de dez repetições.	
Segurar o bastão com a pegada aberta (afastada) e levá-lo para trás (costas) até onde conseguir com os cotovelos estendidos. Dez repetições.	
Em pé, posicionar a band abaixo dos pés, que ficaram na largura do quadril, e realizar a flex./ext. do quadril segurando a ponta da band com as mãos. Duas séries de dez repetições.	
Em pé, posicionar a band abaixo dos pés, que ficaram na largura do quadril, segurar a ponta da band com as mãos e realizar a flexão do cotovelo (bíceps). Duas séries de dez repetições.	
Apoiar as mãos na parede, um pouco acima da altura do ombro, flexionar o quadril, posicionando a cabeça entre os ombros. Dez repetições.	
Em dupla: deitar-se em decúbito ventral no colchonete, segurando o bastão com a pegada mais afastada. O colega irá puxar levemente o bastão para frente e para cima. Duas séries de vinte segundos cada pessoa.	
Em dupla: um da dupla permanece sentado no colchonete, com os joelhos estendidos e os dedos entrelaçados apoiados na nuca. O indivíduo que ficar em pé irá apoiar a perna no centro das costas do colega e irá fazer movimentos dinâmicos, puxando os cotovelos para trás e voltando para a posição inicial. Vinte repetições de cada pessoa.	

Fonte: Autora, 2022.

**TABELA 5. EXERCÍCIOS PROPOSTOS PARA O PROGRAMA DE GL DE RELAXAMENTO.**

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	ILUSTRAÇÃO DO EXERCÍCIOS
Afastar os pés e realizar a flexão lateral do tronco, podendo utilizar o bastão ou não. Cinco repetições para cada lado.	
Braços para cima, espreguçando-se. Duas séries de dez segundos.	
Sentado no banco/cadeira e realizar a extensão da coluna com os braços para cima e para trás. Duas séries de dez segundos.	
Sentado no banco/cadeira, flexionar o tronco para frente, tocando o tornozelo, ou o mais próximo do tornozelo, com as mãos. Cinco repetições + quinze segundos na posição.	
Na posição de quatro apoios, levar o glúteo até o calcanhar. Cinco repetições + quinze segundos na posição.	
Sentar-se no calcanhar e apoiar o cotovelo no banco/cadeira, mantendo a cabeça entre os ombros.	
Sentar-se no colchonete, manter os joelhos estendidos e levar as mãos o mais próximo do pé. Cinco repetições + quinze segundos na posição.	
Deitado em decúbito dorsal, flexionar o quadril e os joelhos e apoiá-los lateralmente no solo, realizando a rotação do tronco. Manter os braços afastados (na posição de T). Três repetições para cada lado + vinte segundos na posição para cada lado.	
Deitado em decúbito dorsal, flexionar o quadril e o joelho, segurando o joelho com as mãos (dedos entrelaçados). Realizá-lo separadamente para as duas pernas. Vinte segundos para cada perna. Na sequência, realizá-lo com as duas pernas juntas. Vinte segundos.	
Trabalho de respiração (inspirar e expirar).	

Fonte: Autora, 2022.

O planejamento proposto é para três meses de intervenção. A partir desse período, deve ser elaborado um novo cronograma e novos exercícios de acordo com a evolução dos funcionários em relação aos exercícios propostos.

A elaboração correta e bem supervisionada do plano traz benefícios a curto, médio e longo prazo para a saúde do trabalhador. A curto prazo, reduz a sensação de fadiga durante a atividade laboral, alonga e relaxa os músculos envolvidos e prepara o corpo para o trabalho. A médio prazo, melhora a concentração e disposição para o trabalho, reduz a fadiga muscular e mental e favorece a socialização entre a equipe. A longo prazo, auxilia para uma melhor qualidade de vida, corrige vícios posturais e orienta sobre posturas mais adequadas.

Também se faz necessário, além das etapas apresentadas, realizar as seguintes ações: reunião com chefes de setor e devidas explicações, divulgação e anamnese com os funcionários para que, então, se possa dar início às atividades. É importante que se faça o acompanhamento com a elaboração de relatórios sobre as atividades (mensal, trimestral ou semestral) e atenção com os funcionários que entram em férias, com feriados, períodos natalinos e de final de ano.

## **CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÃO PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA**

A partir do levantamento feito no ambiente de trabalho, relacionado às atividades desenvolvidas e às estruturas musculoesqueléticas mais afetadas, foi possível elaborar uma proposta de programa de Ginástica Laboral para a empresa de Esquadrias de Alumínio, situada na cidade de Tubarão.

As estruturas mais afetadas são ombro, cotovelo, mãos e punhos, por conta das atividades repetitivas em alguns processos de preparação do material. Já as estruturas, coluna e membros inferiores são afetados por conta da sobrecarga que os trabalhadores carregam durante o processo de produção e por conta de o trabalho ser totalmente em pé, durante toda a jornada de trabalho, respectivamente.

Foi observado, através do estudo, a importância e os benefícios que a GL tem para a qualidade de vida dos trabalhadores, além da melhora do desempenho nas atividades laborais. As pausas na maioria das vezes são apenas destinadas a lanches e refeições, porém, é necessário adotar pausas com o intuito de equilibrar a biomecânica do organismo, alongando, compensando ou preparando o corpo e a mente para o restante da jornada de trabalho. A GL é uma pausa ativa em que são executados exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e às posturas inadequadas nos postos de trabalho.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUIAR, L. U.; FIGUEIREDO, F.; OLIVATTO, M. A. et al. **Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2015.
- APPOLINÁRIO, F. **Dicionário de metodologia científica: um guia para a produção do conhecimento científico**. 2 Ed. São Paulo: Atlas, 2011.
- DAMASCENO, M. I. **A prática da Ginástica Laboral no Ambiente de Trabalho: Qualidade de vida do agente educacional I**. Curitiba, 2014.
- FRANÇA, A.C.L. **Indicadores empresariais de qualidade de vida no trabalho: esforço empresarial e satisfação dos empregados no ambiente de manufatura com certificação ISSO 9000**. São Paulo: Tese (doutorado) – Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade da Universidade de São Paulo, 1996.
- FREITAS, W. e JABBOUR, C. **Utilizando estudo de caso (s) como estratégia de pesquisa qualitativa: boas práticas e sugestões**. Lajeado: Estudo & Debate, 2011. Disponível em: <<https://www.nelsonreyes.com.br/560-566-1-PB-2.pdf>> Acesso: 06 de abril de 2022.
- GIL, A. **Como elaborar projetos de pesquisa**. Barueri [SP] : 7 Ed. Atlas, 2021. Disponível em: <[https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559771653/epubcfi/6/10 \[%3Bvnd.vst.idref%3Dhtml5\]!/4/34/2](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559771653/epubcfi/6/10 [%3Bvnd.vst.idref%3Dhtml5]!/4/34/2)> Acesso em: 02 de abril de 2022.
- LIMONGI FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e Trabalho**. São Paulo: Atlas, 1996.
- POLETTI, S.S. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas**. Porto Alegre: Dissertação Pós-graduação, 2002.
- POLITO, E. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- ZILLI, C. M. **Manual de cinesioterapia/Ginástica Laboral. Uma tarefa interdisciplinar com Ação multiprofissional**. Curitiba: Lovise, 2002.





# **PROJETOS SOCIAIS: A AUTOPERCEPÇÃO DA FELICIDADE EM ADOLESCENTES QUE PRATICAM ATIVIDADES DESPORTIVAS**

**Eduarda Valim Pereira<sup>1</sup>**

Universidade Federal do Paraná (UFPR)

Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)

**Alissa Melo Tolfo**

Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)

**Tiago Lock Silveira<sup>2</sup>**

Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)

**Ricardo Teixeira Quinaud<sup>3</sup>**

Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)

**Joni Marcio de Farias<sup>4</sup>**

Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)

## **INTRODUÇÃO**

Durante o período da infância e adolescência, o indivíduo passa por mudanças fisiológicas e cognitivas tanto em sua estrutura quanto funcionalidade (Crespi; Noro; Nobile, 2020). Tais alterações são responsáveis por proporcionar a transferência rápida e eficiente de comunicação entre as áreas do cérebro para melhor desempenho e auxílio nos âmbitos de saúde mental e cognição (Muetzel et al., 2018). Pesquisadores têm realizado estudos, avaliando tais mudanças atribuídas pela substância branca do cérebro como principal responsável pelas modificações no estilo de vida e mudança de comportamento, por exemplo, prática de atividade física, tempo de sono e alimentação (Mulder et al., 2019; Rodriguez-Ayllon et al., 2020; Taki; Kawashima, 2012).

---

*1 CREF 023207-G/SC. E-mail para contato: eduardavalim@hotmail.com*

*2 CREF 010634-G/SC.*

*3 CREF 019560-G/SC*

*4 CREF 001125-G/SC*

Sabe-se que atividade física é primordial para a saúde e bem-estar de todo e qualquer indivíduo (Campos et al., 2019), podendo citar como benefícios a redução de riscos a doenças cardiovasculares e modificações em dados clínicos físicos (Pereira et al., 2023), assim como em fatores biopsicossociais, com alterações em parâmetros relacionados à saúde mental, como depressão ansiedade (Rosa et al., 2023), mudança de humor (Lima et al., 2022) e felicidade (Henrique; Delbem; César, 2022; Leal; Flório; Souza, 2020; van Woudenberg et al., 2020).

A prática de exercício desempenha um importante papel como elemento de proteção essencial para apoiar a prevenção, promoção e tratamento de pessoas que enfrentam desafios psicológicos (da Silva; dos Santos Silva; Cavalcante Neto, 2017). Evidências apontam que crianças sedentárias, em comparação com aquelas que são ativas, têm maior probabilidade de desenvolver problemas de saúde mental (da Silva; dos Santos Silva; Cavalcante Neto, 2017). Nesse contexto, o esporte e lazer apresentam influência significativa na qualidade de vida, pois promovem estímulos cognitivos, sensoriais e psicomotores, além de interação social (Nóbrega et al., 2020).

Dessa forma, para avaliar o bem-estar das crianças e adolescentes participantes, foi utilizado a Escala de Felicidade Subjectiva (Pais-Ribeiro, 2012), um método validado para o contexto brasileiro que leva em consideração a felicidade a partir da perspectiva do entrevistado. Sendo de fácil implementação, sua versão resumida apresenta precisão na mensuração, sem diferença significativa ao comparar os sexos ou faixas etárias por meio da Escala Subjetiva de Felicidade. Contudo, torna-se indispensável a prática de exercícios físicos para a promoção da saúde mental, física e social de crianças e adolescentes.

## **OBJETIVO E JUSTIFICATIVA**

O presente estudo teve por objetivo analisar a felicidade subjetiva de crianças e adolescentes antes e depois de participarem do Programa de Iniciação Desportiva. Os benefícios oriundos da prática esportiva

são citados como fatores que se sobressaem aos aspectos físicos, como variáveis relacionadas à aquisição de habilidades psicomotoras e condicionamento físico bem como, pode ser fortemente associado ao desenvolvimento intelectual. Entretanto, pouco se sabe sobre a influência da prática desportiva na percepção de felicidade.

## **DESENVOLVIMENTO**

O presente trabalho se caracteriza como um estudo transversal de abordagem quantitativa. Foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC (n 6.438.177). Todos os participantes foram voluntários e assinaram o termo de assentimento de livre e esclarecido (TCLE), assim como seus responsáveis legais assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TALE).

Os dados foram coletados com os participantes do Programa de Iniciação Desportiva (Pide), o qual acontece nas dependências do complexo esportivo da Universidade do Extremo Sul Catarinense. O Pide tem o objetivo de promover a iniciação esportiva para crianças e adolescentes, entre dez e 16 anos de idade, matriculados na rede pública municipal e estadual. O projeto atende aproximadamente 200 crianças e adolescentes nas modalidades de natação, judô, karatê, ginástica, basquete, vôlei, futsal, futebol, atletismo, dança, tênis de mesa e vôlei de praia. Como critério de inclusão, os participantes teriam que ser obrigatoriamente alunos do projeto. Foram excluídos os participantes que (i) não aceitaram as condições descritas no TCLE ou no TALE e que (ii) não preencheram todas as informações do questionário.

Os profissionais responsáveis por cada modalidade esportiva coletaram os dados com suas respectivas turmas. Antes de realizar a coleta, os profissionais passaram por uma capacitação com os pesquisadores do projeto. As coletas de dados ocorreram em salas de aula ou no próprio local de realização da modalidade.

O instrumento de coleta de dados utilizado para mensurar a felicidade foi a Escala de Felicidade Subjetiva, validada para o contexto brasileiro (Pais-Ribeiro, 2012). A escala é composta por quatro itens e apenas uma dimensão. É solicitado ao participante que indique/assinale a extensão em que as afirmações o caracterizam, sendo a resposta dada numa escala tipo likert de sete pontos (Anexo A). Foi solicitado aos participantes que respondessem aos itens da escala considerando o antes de entrar no projeto e o depois de entrar no projeto. Além da mensuração da felicidade subjetiva, também foram coletadas informações de caracterização dos participantes, sendo elas: sexo (feminino e masculino), faixa etária (<15 anos e > 15 anos), tipo de esporte (coletivo e individual), se praticavam atividades físicas em espaços abertos (não e sim) e se praticavam atividades esportivas para além do projeto (não e sim).

Os dados foram analisados por meio dos modelos de regressão multinível. A regressão multinível, diferentemente das regressões “tradicionais”, considera a estrutura hierárquica dos dados como eles são (aninhados em níveis). Portanto, tal análise fornece as estimativas mais ajustadas de acordo com a realidade dos dados (Gelman; Hill, 2006). Foram considerados participantes (Nível 1) agregados por seus diferentes agrupamentos (Nível 2; por exemplo, sexo). A variável “medida” (antes de entrar no projeto e depois de entrar no projeto) foi considerada como efeito fixo no modelo, e as variáveis de sexo, faixa etária, atividades físicas em espaços abertos e atividades esportivas em outros espaços foram consideradas como efeitos aleatórios. Os dados foram analisados utilizando-se a linguagem de programação R por meio do pacote estatístico lme4 (Douglas Bates; Bolker; Walker, 2015).

## RESULTADOS

Um total de cem participantes compuseram a amostra desta pesquisa (Tabela 1). A maioria dos participantes era do sexo feminino ( $n = 78$ ), e 74 indivíduos tinham menos de quinze anos de idade. Quanto ao tipo de esporte que realizaram no projeto, a maior parte realizava esportes

coletivos (n = 56). Adicionalmente, 79 participantes declararam praticar atividades em espaços abertos (por exemplo, praças e parques), e 58 declararam realizar outras práticas esportivas para além do presente projeto.

<b>TABELA 1. CARACTERÍSTICAS DOS PARTICIPANTES</b>	<b>Amostra (n = 100)</b>
<b>Sexo</b>	
Feminino	78
Masculino	22
<b>Faixa etária</b>	
< 15 anos	74
≥ 15 anos	26
<b>Tipo de esporte</b>	
Individual	44
Coletivo	56
<b>Atividade em espaços abertos</b>	
Não	21
Sim	79
<b>Pratica esporte em outro local</b>	
Não	42
Sim	58

Fonte: Autores (2024).

Com base nos resultados das análises multiníveis, verificou-se uma diferença substancial entre os de modalidades esportivas acerca da felicidade subjetiva dos participantes. Participantes de modalidades individuais (5,12; IC 4,90 a 5,35) apresentaram estimativas mais elevadas do que os participantes das modalidades coletivas (4,63; IC 4,42 a 4,83) na primeira medida. Já em relação à segunda medida, não houve diferenças substanciais. Nas demais variáveis, não foram constatadas diferenças substanciais (Tabela 2).

**TABELA 2. ESTIMATIVA E INTERVALO DE CONFIANÇA (95%) SOBRE FELICIDADE SUBJETIVA POR SEXO, FAIXA ETÁRIA, TIPO DE ESPORTE E TEMPO DE PRÁTICA DESPORTIVA**

	Estimativa e Intervalo de Confiança (95%)	
	Pré	Pós
<b>Sexo</b>		
Feminino	5.07*	5.07*
Masculino	5.07*	5.07*
<b>Faixa etária</b>		
< 15 anos	5.07*	5.07*
≥ 15 anos	5.07*	5.07*
<b>Tipo de esporte</b>		
Individual	5,12 (4,90 a 5,35)	5,33 (5,10 a 5,55)
Coletivo	4,63 (4,42 a 4,83)	5,20 (4,99 a 5,40)
<b>Tempo de prática desportiva</b>		
< 1 ano	5.07*	5.07*
1 a 1,9 anos	5.07*	5.07*
≥ 2 anos	5.07*	5.07*

\*A variabilidade foi muito pequena. Com apenas duas casas após a vírgula, não se apresenta diferente relação à estimativa.

Fonte: Autores (2024).

## DISCUSSÃO

O presente estudo teve por objetivo analisar a felicidade subjetiva de crianças e adolescentes antes e depois de participarem do Programa de Iniciação Desportiva. Apesar da baixa variabilidade observada nos resultados, houve uma diferença substancial em relação aos participantes de atividades coletivas e individuais. Constatou-se que os adolescentes que praticam esportes individuais apresentaram estimativas mais elevadas de felicidade subjetiva quando comparados aos adolescentes que praticam esportes coletivos.

Os desfechos voltados à felicidade e saúde nos adolescentes vêm tornando-se temática nas políticas públicas existentes, sendo investigada, inclusive, a relação entre a falta desse sentimento e o risco no desenvolvimento de doenças (Stephoe, 2019). Entende-se, desse modo, que a maior proporção de felicidade de um indivíduo lhe acarretará melhores condições de saúde.

Van Woudenberg et al., (2020), ao avaliarem o aumento do nível de atividade física com a felicidade em momentos aleatórios, destacam em seus resultados que os níveis de felicidade foram evidenciados de forma aguda, ou seja, os adolescentes demonstraram felicidade quando avaliados em até uma hora após o exercício físico.

Bell et al., (2019), ao analisarem uma coorte da Inglaterra sobre o nível de atividade física e bem-estar mental, não demonstram evidências sobre a melhoria do bem-estar nem a redução de transtornos relacionados à saúde mental sobre o volume e intensidade de atividade física. No presente estudo, tanto os participantes que participaram do PIDE a menos de um ano quanto os que realizaram atividade desportiva a mais de dois anos (Tabela 2) não demonstraram diferença substancial pela escala subjetiva de felicidade antes e após a participação do programa com a prática desportiva.

Por outra perspectiva, ao observar as afirmativas sobre a prática desportiva em espaços abertos, como parques e praças, parte significativa (n = 79) dos participantes do presente estudo relata frequentar tais ambientes. Esse fato pode ser citado como um fator positivo para essa população, uma vez que a associação com o comportamento fisicamente ativo e a prática de esporte em espaços verdes podem contribuir na qualidade de vida, bem-estar psicológico e social de seus frequentadores (Araújo; Barreto, 2020; do Carmo Graça; Telles, 2020; Lev et al., 2020).

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA REPLICAÇÃO PRÁTICA**

Objetivando analisar a felicidade subjetiva de crianças e adolescentes antes e depois de participarem do Programa de Iniciação Desportiva, o presente estudo verificou que crianças e adolescentes de modalidades individuais apresentam estimativas mais elevadas de felicidade subjetiva do que crianças e adolescentes de modalidades coletivas.

Esse fato pode estar relacionado ao prazer e desempenho no esporte associados unicamente ao seu próprio desempenho, uma vez que, ao praticar modalidades coletivas, os gatilhos de prazer e felicidade podem



estar associados às relações sociais com os colegas da equipe e desempenho dos demais participantes. Sugere-se que treinadores de esportes coletivos, especialmente de crianças e adolescentes, desenvolvam estratégias para aumentar a interação positiva da equipe, auxiliando os praticantes na sua autopercepção de desempenho.

Apesar do estudo investigar um contexto singular de iniciação esportiva e de utilizar-se de métodos analíticos avançados para interpretar os dados, o baixo número amostral limita as interpretações dos resultados bem como a não realização de coleta longitudinal. Sugere-se que futuros estudos investiguem a felicidade subjetiva ao longo do tempo e sua relação no desempenho esportivo e educacional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, Nayane Martins de; BARRETO, Cristiane Gomes. **Usos e funções dos parques urbanos: percepções sobre o parque ecológico asa sul, Brasília**, BRASIL. Revista Espaço e Geografia, [s. l.], v. 23, n. 2, p. 162:179-162:179, 2020.
- BELL, Sarah Louise et al. **The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: a cohort study**. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, [s. l.], v. 16, p. 1–12, 2019.
- CAMPOS, Cezenário Gonçalves et al. **Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental**. Ciência & Saúde Coletiva, [s. l.], v. 24, p. 2951–2958, 2019.
- CRESPI, Livia; NORO, Deisi; NÓBILE, Márcia Finimundi. **Neurodesenvolvimento na Primeira Infância: aspectos significativos para o atendimento escolar na Educação Infantil**. Ensino em Re-Vista, [s. l.], v. 27, n. SPE, p. 1517–1541, 2020.
- DA SILVA, Gabrielle Cerqueira; DOS SANTOS SILVA, Rodrigo Alves; CAVALCANTE NETO, Jorge Lopes. **Mental health and levels of physical activity in children: A systematic review**. CADERNOS BRASILEIROS DE TERAPIA OCUPACIONAL-BRAZILIAN JOURNAL OF OCCUPATIONAL THERAPY, [s. l.], v. 25, n. 3, p. 607–615, 2017.
- DO CARMO GRAÇA, Phillipe Knippel; TELLES, Flávio Pereira. **A importância dos parques urbanos para a manutenção da biodiversidade e benefícios socioambientais: Uma análise realizada no Parque do Flamengo (Rio de Janeiro)**. Revista Brasileira de Ecoturismo (RBecotur), [s. l.], v. 13, n. 4, 2020.
- DOUGLAS BATES, MM; BOLKER, Ben; WALKER, Steve. **Fitting linear mixed-effects models using lme4**. Journal of Statistical Software, [s. l.], v. 67, n. 1, p. 1–48, 2015.
- GELMAN, Andrew; HILL, Jennifer. **Data analysis using regression and multilevel/hierarchical models**. [S. l.]: Cambridge university press, 2006.
- HENRIQUE, Pedro; DELBEM, Rômulo; CÉSAR, Eurico. **Brazilian Journal of Development**. Brazilian Journal of Development, [s. l.], v.

8, p. 48303–48314, 2022.

LEAL, Adália Maria Dias Palma; FLÓRIO, Flávia Martão; SOUZA, Luciane Zanin de. **Relação entre qualidade de vida e felicidade subjetiva de adolescentes escolares.** Rev. bras. promoç. saúde (Impr.), [s. l.], p. 1–12, 2020.

LEV, Elizabeth et al. **Relatively Wild Urban Parks Can Promote Human Resilience and Flourishing: A Case Study of Discovery Park, Seattle, Washington.** *Frontiers in Sustainable Cities*, [s. l.], v. 2, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/frsc.2020.00002>. Acesso em: 11 mar. 2024.

LIMA, Eva Marco et al. **Associação do nível de atividade física com sintomas depressivos, sono e humor em universitários.** *Revista Contexto & Saúde*, [s. l.], v. 22, n. 46, p. e12630–e12630, 2022.

MUETZEL, Ryan L et al. **Tracking brain development and dimensional psychiatric symptoms in children: a longitudinal population-based neuroimaging study.** *American Journal of Psychiatry*, [s. l.], v. 175, n. 1, p. 54–62, 2018.

MULDER, Tessa A et al. **Childhood sleep disturbances and white matter microstructure in preadolescence.** *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, [s. l.], v. 60, n. 11, p. 1242–1250, 2019.

NÓBREGA, Keise Bastos Gomes da et al. **Esporte e lazer na promoção da saúde mental de adolescentes em situação de vulnerabilidade social / Sport and leisure promoting the mental health of socially vulnerable adolescents.** *Brazilian Journal of Health Review*, [s. l.], v. 3, n. 5, p. 13228–13241, 2020.

PAIS-RIBEIRO, José Luís. **Validação transcultural da escala de felicidade subjetiva de Lyubomirsky e Lepper.** *Psicologia, Saúde & Doenças*, [s. l.], v. 13, n. 2, p. 157–168, 2012.

PEREIRA, Eduarda Valim et al. **Impacto de exergames no imc e fatores de risco cardiovascular: uma revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [s. l.], v. 30, p. e2021\_0508, 2023.

RODRIGUEZ-AYLLON, Maria et al. **Physical activity, sedentary behavior, and white matter microstructure in children with overweight or obesity.** *Med Sci Sports Exerc*, [s. l.], v. 52, n. 5, p. 1218–1226, 2020.

ROSA, Samuel Almeida Santana et al. **Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares: estudo transversal.** Revista Eletrônica de Enfermagem, [s. l.], v. 25, p. 73389–73389, 2023.

STEPTOE, Andrew. Happiness and health. **Annual review of public health**, [s. l.], v. 40, p. 339–359, 2019.

TAKI, Yasuyuki; KAWASHIMA, Ryuta. **Brain development in childhood.** The open neuroimaging journal, [s. l.], v. 6, p. 103, 2012.

VAN WOUDEBERG, Thabo J et al. **The reciprocal effects of physical activity and happiness in adolescents.** International Journal of Behavioral nutrition and physical activity, [s. l.], v. 17, p. 1–10, 2020.



# **Artigos de Acadêmicos de Educação Física**





# **A APLICAÇÃO DE ESPORTES NÃO CONVENCIONAIS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO PIBID: UM RELATO SOBRE O REMO**

**Luana Schmaida Prim<sup>1</sup>**

Fundação Universidade Regional de Blumenau (FURB)

**Tamires Sharlene da Costa<sup>2</sup>**

Centro Universitário Leonardo Da Vinci (Uniasselvi)

## **INTRODUÇÃO**

Quando falamos em Educação Física Escolar, nosso primeiro pensamento geralmente são os esportes, mais especificamente o que denominamos de “quarteto fantástico”, ou seja, os esportes mais populares e tradicionais do Brasil (voleibol, futsal ou futebol, basquetebol e handebol). Infelizmente, os outros esportes e práticas corporais acabam ficando esquecidos. Também há os professores que preferem simplesmente dar uma bola para os estudantes e deixá-los na quadra divertindo-se, sem orientação ou aprendizado.

Ferreira (2006), com as lutas, e Canan e Silva (2013), com o basquete de rua, identificaram que o principal obstáculo para os professores não tematizarem os esportes não convencionais é a falta de conhecimento a respeito da modalidade. Já Oliveira e Albuquerque (2011) constataram que um dos principais motivos é a falta de estrutura nas escolas. Por outro lado, Barros e Reis (2013) determinam que a Educação Física Escolar é limitada, porque, para os professores, é mais fácil conduzir uma modalidade cujas táticas e regras os estudantes já dominam do que uma que eles não conheçam, conseqüentemente, fazendo com que o professor tenha mais trabalho pesquisando e explicando a atividade.

---

*1 Estudante do curso de Educação Física. E-mail para contato: luana\_schprim@hotmail.com*

*2 CREF 020829-G/SC. E-mail para contato: tamires.edf@gmail.com*



Segundo a BNCC (Base Nacional Comum Curricular), cada ano de ensino requer práticas corporais com diferentes temáticas para que os estudantes obtenham variadas habilidades e competências, juntamente com experiências motoras distintas, objetivando aprimorar seu desenvolvimento. Nesse documento, encontramos as unidades temáticas que um professor de Educação Física deve trabalhar com seus alunos, principalmente do ensino fundamental, práticas que os estudantes levarão para a vida. Ele apresenta competências a serem trabalhadas que incluem jogos e brincadeiras, esportes, ginásticas, danças, lutas e práticas corporais de aventura (Brasil, 2017).

Uma das atividades que podem ser desenvolvidas é o remo. Essa modalidade esportiva é pouco explorada nas aulas de Educação Física, mas possui diversas possibilidades de vivências significativas para os estudantes. Antes de ser considerado um esporte, era uma necessidade para as pessoas, uma forma de transporte para facilitar a pesca e o comércio (Oliveira, 2006 apud Hagerman, 2000). Atualmente, o remo não é tão popular em nossa região, mas pode ser praticado como um esporte ou até mesmo de forma recreativa para o lazer.

Gozi e Moraes (2018) preconizam que as aulas promovam interatividade, diversidade e criatividade, com o intuito de estimular a participação dos alunos. Uma maneira de fazer isso é trazendo esportes alternativos, isto é, que não são tradicionais. Essa é uma ótima forma de inovar as aulas e proporcionar aprendizados e vivências inesquecíveis para os estudantes. Finco e Maciel (2020) sustentam a ideia de que a incorporação de outras modalidades propicia a aquisição de novos conhecimentos, amplia as referências culturais e contribui para o desenvolvimento cognitivo, físico e social. Também se torna indispensável que o professor pense em estratégias que possibilitem a inserção de diferentes esportes, levando em conta a realidade do espaço que será aplicado e as adaptações necessárias.

Com base nisso, o presente relato de experiência pretende expor a experiência dos estudantes durante as aulas de Educação Física com a temática remo e incentivar outros professores a aplicarem esportes não convencionais nas suas aulas para que os estudantes tenham

diferentes vivências e experiências motoras. Essa prática corporal foi realizada pelos bolsistas do PIBID<sup>3</sup> (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência) em uma escola do município de Blumenau-SC durante uma das práticas corporais abordadas com a turma do 3º ano do ensino fundamental.

## METODOLOGIA

O projeto foi aplicado na EBM Prof<sup>a</sup> Zulma Souza da Silva, no município de Blumenau-SC, durante duas semanas e meia, com início no dia 27/10/2023 e término no dia 14/11/2023. Este estudo se caracteriza como qualitativo, de caráter descritivo e se configura como um relato de experiência, pois se apresenta conforme as sequências pedagógicas elaboradas para o ensino do remo.

## DESENVOLVIMENTO

O remo foi um dos esportes escolhidos dentro de uma sequência didática com a temática esportes. Essa sequência didática contemplava pelo menos um esporte de cada uma das seguintes classificações (marca, invasão, campo e taco, rede e parede, precisão), visando apresentar um pouco de cada modalidade e suas principais características, uma vez que a turma não tinha vivenciado nenhum esporte até aquele momento do ano letivo.

Os esportes escolhidos<sup>4</sup> foram o basquetebol, o futebol, o hóquei, o tênis, o cornholê e o remo. Os quatro últimos foram escolhidos principalmente por não estarem no cotidiano dos estudantes, em especial o

---

*3 Programa que contempla estudantes da licenciatura, nesse caso da Educação Física, que pretendem aprender mais sobre a docência, bolsistas supervisoras que já são formadas e supervisionam as atividades e bolsista coordenadora de área responsável por coordenar o PIBID Educação Física.*

*4 Os esportes foram escolhidos pelos bolsistas de iniciação à docência que participaram desse projeto com base nos esportes que eles avaliaram como os mais importantes de tematizar.*

remo, já que é um esporte praticado no município, porém, é necessária muita criatividade para ser ensinado nas aulas. Além disso, é um esporte que traz inúmeros benefícios quando praticado com frequência; entre eles estão a melhora da postura, o aumento da capacidade cardiorrespiratória, a redução da propensão a doenças, a melhora do sistema imunológico, o aumento da massa magra, a redução da gordura corporal etc. Já entre os benefícios para o desenvolvimento dos estudantes estão a cooperação, a participação, a criatividade, o respeito às regras e aos colegas, a melhora da concentração e da disciplina.

A introdução ao tema foi feita com questionamentos para avaliarmos o conhecimento prévio dos estudantes sobre o remo. Na sequência, foram feitas explicações relevantes sobre o tema, como o que é o remo, quantos atletas se aloca em cada barco, se os atletas usam uma ou duas palamentas<sup>5</sup>, se o remo e a canoagem são semelhantes, entre outras. Depois, também foi mostrado aos estudantes como são as embarcações. Constatamos que os estudantes ficaram curiosos sobre como iríamos abordar o tema na escola, visto que a modalidade acontece na água.

Após essa abordagem inicial e já percebendo que a turma mostrara compreensão sobre o que é o remo, e que o interesse por essa nova modalidade fora despertado, iniciamos a parte prática da aula. Propusemos um pega-pega adaptado ao tema, visto que, quando um dos estudantes era pego, ele deveria ficar fazendo o movimento da remada<sup>6</sup> até que um colega fosse salvá-lo, fazendo o movimento juntamente com o primeiro, dessa forma estimulando o trabalho em equipe, o movimento da remada e a imaginação. Em seguida, foi a vez de brincar de “remador sai do barco”, uma adaptação da brincadeira “coelho sai da toca”, em que uma parte dos estudantes ficavam de mãos dadas formando um barco, e os demais ficavam cada um entre os dois primeiros, na posição de remador, como se estivessem dentro da “embarcação”. Quando o professor dava o comando “remador sai do barco”, aqueles que estavam “dentro da

---

*5 Parte do barco conhecida como remo.*

*6 Inicialmente em pé com os ombros, abdução em 90 graus em relação ao corpo e com os cotovelos flexionados, executando o movimento indo para a posição agachada e estendendo o cotovelo.*

embarcação” deveriam ir até outra, fazendo o mesmo movimento que aprenderam na brincadeira anterior. Nessa aula, os estudantes também vivenciaram o movimento do remo com o auxílio de skates. Levamos para essa aula três skates e dividimos a turma em três grupos para melhor aproveitamento do material. Cada estudante sentado em cima do skate executou o movimento da remada atravessando o pátio. Durante o preparo para a realização da atividade, percebemos que os estudantes ficaram bastante empolgados ao usar os skates. Os que estavam esperando por sua vez pareciam ansiosos para poderem participar. Observamos ainda que estudantes de outras turmas ficaram olhando a atividade, desejando poderem participar. Para finalizar essa aula, realizamos a brincadeira morto-vivo, com os comandos<sup>7</sup> de que as embarcações que possuem timoneiro<sup>8</sup> a bordo usufruem. Quando o professor falasse “Bombordo”, os estudantes deveriam dar um passo para a esquerda; quando falasse “Boreste”, um passo para a direita; “Avante”, um passo para trás; e “Ré”, um passo para a frente. Salientando que no remo os atletas que estão remando ficam de costas para o seu objetivo, ou seja, a linha de chegada, por esse motivo as direções são opostas nos comandos avante e ré. Ao finalizarmos a aula, constatamos que os estudantes se divertiram muito com as atividades e compreenderam com facilidade os comandos que o timoneiro faz. Também teve estudante que pediu para usarmos os skates em mais atividades.

Na aula seguinte, relembramos os conceitos aprendidos na última aula e levamos a turma ao pátio da escola para vivenciar mais práticas de remo. Iniciamos dividindo os estudantes em grupos e alinhando-os em colunas com as mãos nos ombros do colega da frente. O professor falava as direções que eles deveriam seguir (boreste, bombordo, avante ou ré), e eles deveriam fazê-las em sincronia, uma vez que o remo é um esporte em que todos os remadores precisam estar sincronizados para ter um bom desempenho. Agora, em trios, e estando um deles vendado, os que

*7 Na navegação, para não haver engano quanto às direções direita e esquerda, são utilizados os termos “bombordo” e “boreste”. Deve-se apenas ficar atento ao fato de que esses termos são utilizados de acordo com a popa (parte de trás) da embarcação, sendo assim, bombordo é o lado esquerdo, e boreste é o lado direito.*

*8 Pessoa que motiva a equipe e dá os comandos para onde os remadores precisam remar.*

não usavam a venda deveriam guiar o colega vendado apenas falando as direções, com o objetivo de chegar ao local indicado pela professora, desenvolvendo nessa atividade a confiança no colega, o trabalho em equipe e reforçando as direções utilizadas. Na proposta seguinte, os estudantes estavam cada um dentro de um bambolê. A professora contou um pouco da história do remo, suas regras e sobre o esporte. Cada vez que no meio da história ela falava “Vai começar a prova”, os estudantes deveriam trocar de bambolê. Para finalizar a aula, realizamos novamente o jogo morto-vivo com as direções. Nessa aula, os estudantes estavam dispersos, dificultando, assim, o desenvolvimento da aula.

Na terceira aula sobre o tema, iniciamos com um pega-pega em que o pegador estaria sentado no skate enquanto os demais estudantes estariam na posição de caranguejo, podendo movimentar-se apenas em quatro apoios, dessa forma desenvolvendo a força e a resistência nos membros superiores. Na atividade seguinte, foi realizado um cabo de guerra, no qual os estudantes estavam distribuídos em duas colunas, uma de frente para a outra. O objetivo era puxar a corda até o grupo adversário passar a linha demarcada. Para terminar essa aula, foi realizada uma corrida de remo. A turma foi dividida em quatro colunas, uma de frente para a outra. Com o auxílio do skate, os estudantes deveriam atravessar o pátio, fazendo o movimento de remada até chegar na outra coluna e entregar o equipamento ao colega. O grupo que finalizasse primeiro a atividade ganharia a corrida. Nessa atividade, os estudantes se mostraram bastante competitivos. Percebemos ainda que faziam o movimento da remada corretamente.

Para finalizarmos o projeto, a fim de realizarmos uma atividade avaliativa com a turma e verificarmos o que aprenderam sobre o remo, as duas últimas aulas foram em sala de aula. Foram feitos os seguintes questionamentos aos estudantes: “O que é o remo?”, “O que você aprendeu com o remo?” e “De quais atividades você mais gostou?”. As questões puderam ser respondidas em duplas, e ao final eles deveriam fazer um desenho da atividade de que mais gostaram nas nossas aulas sobre o remo. Posteriormente, as produções dos estudantes foram expostas em um mural na escola.

**FIGURA 1: DESENHOS CONFECCIONADOS PELOS ESTUDANTES, A FIM DE AVALIAR SEU CONHECIMENTO SOBRE O TEMA APÓS AS AULAS.**



Fonte: Autoria própria.

**FIGURA 2: EXPOSIÇÃO DOS TRABALHOS REALIZADOS PELOS ESTUDANTES JUNTAMENTE COM UMA INTRODUÇÃO AO TEMA TRABALHADO**



Fonte: Autoria própria.

A maioria dos estudantes desenhou várias brincadeiras ou dividiram a folha ao meio, pois não conseguiam escolher apenas uma. Houve os que desenharam as embarcações ou os skates e outros até os professores. Observamos que os alunos ficaram muito felizes e empolgados com o que aprenderam, além disso, também pediram para os levarmos para conhecer e vivenciar o remo com os próprios atletas no rio.

## RESULTADOS E CONCLUSÃO

De acordo com o atual cenário da Educação Física Escolar, o tema abordado foi extremamente relevante, uma vez que, geralmente, sempre os mesmos esportes já citados são abordados. Devemos fazer planejamentos que visem a diversas manifestações corporais.

Foi observado que os estudantes se empenharam para fazer as atividades propostas. Também foi possível percebermos que eles desenvolveram o trabalho em equipe e o espírito esportivo, além de compreenderem o tema abordado de maneira lúdica. Dessa forma, o objetivo proposto pelos professores sobre o tema foi atingido.

É importante ressaltarmos que houve momentos de dificuldade, principalmente na elaboração e desenvolvimento das atividades, já que a escola onde o projeto aconteceu estava com a quadra de esportes em manutenção, assim, impossibilitando seu uso. As atividades ocorriam em um pátio aberto e compartilhado com outras turmas, utilizado pelos demais estudantes na hora do recreio. Ainda, por ser descoberto, era impossível utilizá-lo em dias de chuva. Alguns materiais tiveram que ser providenciados pelos bolsistas, visto que a instituição não os possuía, além do fato de que o esporte abordado é de origem aquática, dificultando sua aplicação na escola.

Durante o desenvolvimento das atividades, outras turmas que estavam em horário de recreio ficavam observando as atividades aplicadas e vinham questionar o porquê aquele tipo de atividade “divertida” não era passada por seus professores para eles. Isso mostra que os próprios estudantes querem novas propostas para as aulas e desejam uma diversidade de temas que podem ser trazidos para dentro da sala até mesmo por eles.

Esse é um exemplo para que outros professores abordem novos temas com seus alunos, incluindo o remo, para inovar suas aulas e assim chamar novamente a atenção dos estudantes que não querem participar das propostas trazidas pelos professores, pois já as vivenciaram inúmeras vezes e estão entediados. Para isso, às vezes é necessário explorar meios alternativos de adaptar materiais, elaborar criativamente as atividades que serão propostas, sair da zona de conforto para enfrentar desafios e “pensar fora da caixa”.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, P. M; REIS, F. P. G. D. **Uma proposta de sistematização dos esportes não convencionais para as aulas de Educação Física das séries iniciais do Ensino Fundamental: o caso do tênis.** EFDeportes.com, 2013. (v. 18, n. 186, p. 1-10, nov.).

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília: MEC, 2017.

CANAN, F; SILVA, R. V. D. **Considerações histórico-sociológicas acerca do basquete de rua e suas possíveis relações com a Educação Física Escolar.** S/l: Caderno de Educação Física e esporte, 2013 (v. 11, n. 1, p. 65-77, jan./jun.).

FERREIRA, H. S. **As lutas na Educação Física Escolar.** S/l: Revista de Educação Física (n. 135, p. 36-44, nov. 2006).

Finco, M. D. & Maciel, J. S. **Kabaddi na escola: conteúdo de ensino para professores de educação física.** S/l: Revista Pensar a Prática. V.23(60983), ago. 2020.

Gozi, P. R. B. & Moraes, J. C. P. **A importância da Educação Física na visão dos alunos de uma escola pública.** S/l: Margens –Revista Interdisciplinar, 2018. ( v. 12, n. 19, p. 24-36).

OLIVEIRA, L. G., **Influência do posicionamento das pedaleiras do remo ergômetro na potência e impulso.** Porto Alegre: Universidade do Rio Grande do Sul, 2006.

OLIVEIRA, V. D. D; ALBUQUERQUE, L. R. **Esportes complementares na Educação Física Escolar do Ensino Médio.** Curitiba: Congresso Nacional de Educação, 2011. (p. 5179-5191).





## **COMPARATIVO ENTRE O DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DA MODALIDADE DE VOLEIBOL**

**William Argenta<sup>1</sup>**

Universidade do Oeste de Santa Catarina - Videira (Unoesc)

**Ederlei Aparecida Zago<sup>2</sup>**

Universidade do Oeste de Santa Catarina - Videira (Unoesc)

**Vanessa Wergner Agostini<sup>3</sup>**

Universidade do Oeste de Santa Catarina - Videira (Unoesc)

### **INTRODUÇÃO**

Coordenação motora é todo o trabalho de um corpo, desenvolvendo movimentos em sincronia. Cada coordenação motora tem sua característica específica em estimular algum lado sensorial. A harmonização de cada bateria motora contribui para um movimento desejado que será realizado. Assim, qualquer movimento, seja maior ou menor, requer a contribuição do corpo e partes do sistema motor (CRUZ et al. 2020).

Cada aluno tem sua individualidade, e deve o profissional ter esse olhar clínico, pois a coordenação motora é um trabalho progressivo. Assim, não depende apenas do profissional de educação física trabalhar a coordenação do aluno, havendo outros fatores, como a convivência em casa, a cultura e a convivência com outras crianças. É de suma importância esse estímulo ser gerado fora das escolas para futuramente ser aprimorado (CRUZ et al. 2020).

A prática regular de atividades físicas, brincadeiras recreativas e exercícios não só contribui para o desenvolvimento motor da criança, como também ajuda a remediar a obesidade infantil para promover

*1 Estudante do curso de Educação Física. E-mail para contato: williamargenta@gmail.com*

*2 CREF 000046-G/SC. E-mail para contato: ederlei.zago@unoesc.edu.br*

*3 E-mail para contato: vanessa.agostini@unoesc.edu.br*

uma qualidade de vida futuramente melhor, bem-estar físico e mental, auxiliando-a a melhorar a saúde cardiovascular e reduzir o estresse (SILVA et al, 2021).

Quando a criança não é exposta ao estímulo adequado, o aparecimento de falhas motoras e dificuldades para realizar atividades e brincadeiras é notável, necessitando de uma atenção mais específica sobre essa criança. Por isso as brincadeiras são imprescindíveis no âmbito escolar, para que a criança possua esse contato com esportes e, quando tiver certa idade, tenha um domínio melhor sobre seu corpo (SILVA, SOUZA, COUTINHO, 2020).

As habilidades motoras são de suma importância para a prática de esporte no progresso infantil, pois os fundamentos podem aperfeiçoar as habilidades específicas do esporte. Quanto maior o domínio de suas habilidades de motricidade, maior será o domínio sobre seu próprio corpo e maior sua adaptação a brincadeiras e jogos recreativos conduzidos pelo esporte (CRUZ et al, 2020).

O voleibol, por sua vez, tem características fortes por ser um esporte com muitas técnicas e movimentos específicos do esporte, como o toque, manchete, ataque, saque e bloqueio. Para cada fundamento do voleibol é feita uma ação diferente; cada ação necessita ser de forma coordenada para que seja executada de maneira correta (SILVA, 2021).

Com isso, o esporte pode contribuir para auxiliar de forma geral na coordenação motora, gerando estímulos através do esporte e brincadeiras lúdicas que podem ser desenvolvidas durante uma aula de voleibol. Circuitos ajudam a desenvolver a motricidade infantil e tem estações com variados tipos de atividades desenvolvendo cada bateria motora. Esses estímulos devem ser gerados por mais que para as crianças isso seja apenas uma brincadeira, mas futuramente elas irão perceber que cada atividade formou a motricidade (FREITAS, SOUZA 2020).

O intuito do presente estudo foi comparar a coordenação motora de crianças de dez anos de idade praticantes da modalidade de voleibol e crianças não praticantes de esportes para analisarmos a diferença motora e a importância da prática de um esporte. Diante de tal contextualização e considerando a grande relevância da temática

na atualidade, para este estudo se levantou o seguinte problema de pesquisa: qual o desenvolvimento motor de crianças praticantes e não praticantes de voleibol?

As hipóteses propostas foram:

- H1: O desenvolvimento motor das crianças praticantes de voleibol está mais avançado comparado ao das crianças não praticantes.
- H2: As crianças não praticantes de voleibol estão com declínio no desenvolvimento motor.

Portanto, justifica-se este estudo pela sua importância no meio acadêmico, visto que se trata de informações fundamentais que auxiliarão na prática do profissional de educação física (PEF), além de servir de base para futuras pesquisas.

## **OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA**

Motricidade e aprendizagem estão em um contexto muito próximo um do outro, pois, no mesmo momento que a criança está realizando atividade para desempenho da motricidade, ela está divertindo-se. Isso faz com que a criança adquira mais interesse e vontade para executar as atividades repassadas, com isso, facilitará o processo de aprendizagem (SILVA, SOUZA, COUTINHO, 2020)

No decorrer dos anos, está acontecendo um declínio nas atividades e brincadeiras tradicionais de motricidade grossa, que estão sendo esquecidas devido ao uso de videogames, celulares e outros eletrônicos usados pelas crianças. Desse modo, estão sendo malvistas os eletrônicos, pois as crianças estão perdendo a essência dos estímulos gerados pelas atividades de recreação (RODRIGUES et al, 2013).

A motricidade é adquirida normalmente no ambiente escolar pelas atividades lúdicas, atividades de psicomotricidade e esportes repassados na Educação Física. Por isso, cabe ao professor organizar atividades para cada habilidade motora para que nenhuma fique faltando, sabendo que cada uma tem seu tempo. É necessário respeitar o desenvolvimento

tanto dos meninos quanto das meninas, pois cada um tem características de motricidade diferentes. Quando a criança não é exposta ao estímulo adequado, o aparecimento de falhas motoras e dificuldades para realizar atividades e brincadeiras é notável, necessitando de uma atenção mais específica sobre essa criança. Por isso, as brincadeiras são imprescindíveis no âmbito escolar para que a criança possua esse contato com esportes e para que, quando tiver certa idade, tenha um domínio melhor sobre seu corpo (SILVA, SOUZA, COUTINHO, 2020).

As habilidades motoras são de suma importância para a prática de esporte no progresso infantil, pois os fundamentos podem aperfeiçoar as habilidades específicas do esporte. Quanto maior o domínio de suas habilidades de motricidade, maior será o domínio sobre seu próprio corpo e maior sua adaptação com brincadeiras e jogos recreativos conduzidos pelo esporte (CRUZ et al, 2020).

Considerando essas questões, o presente estudo visa apresentar os resultados de uma pesquisa realizada com crianças para determinar qual é sua idade motora referente a sua idade cronológica e conseguir avaliar seu quociente motor. O objetivo geral é identificar o desenvolvimento motor de crianças praticantes e não praticantes de voleibol, e os objetivos específicos deste estudo são: determinar a idade motora e o quociente motor; comparar o desenvolvimento motor das crianças praticantes e não praticantes de voleibol; e avaliar as áreas do desenvolvimento motor (motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e lateralidade).

## **DESENVOLVIMENTO**

O estudo se caracteriza como uma pesquisa quantitativa com caráter descritivo e comparativo, tendo em vista a comparação entre a motricidade de crianças praticantes de voleibol e não praticantes de esportes coletivos, totalizando trinta crianças de ambos os sexos, com idade de dez anos.

Essas crianças praticantes de voleibol são provenientes da Fundação Municipal de Esportes, onde ocorre os treinos no ginásio da Escola de Ensino

Fundamental Bairro das Nações, situada no município de Fraiburgo. Os participantes foram divididos em dois grupos: Grupo Voleibol, composto por quinze crianças praticantes da modalidade, e o Grupo Controle, composto por quinze crianças que não praticam esportes.

Fazem parte do Grupo Controle crianças que não praticam a modalidade de voleibol bem como crianças que não são praticantes de outro esporte coletivo ou exercício físico. Serão excluídas crianças que possuem alguma deficiência que afeta o desenvolvimento motor.

Referente ao Grupo Voleibol, foram incluídas crianças que praticam voleibol no tempo decorrido há mais de um ano. Foram excluídas crianças que tenham alguma deficiência que afeta o desenvolvimento motor, crianças cujos pais não autorizaram a participação na pesquisa e crianças que por livre e espontânea vontade não quiseram participar.

Na coleta de dados, primeiramente se entrou em contato com o responsável pelo voleibol no município de Fraiburgo para solicitar a realização da pesquisa. Posteriormente, foram averiguadas as crianças que iriam contribuir com o estudo, sendo explicados os objetivos e como foi enviado o preenchimento do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) aos pais para ser preenchido, cientes de todas as questões e da pesquisa. Em seguida, realizou-se a coleta de dados e a aplicação dos testes motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e lateralidade referentes à avaliação motora.

Foi aplicado o teste com o auxílio da Escala de Desenvolvimento Motor (EDM) de Rosa Neto (2002), pois apresenta fidelidade em avaliar o sistema de motricidade em escolares. A escala é composta pela idade cronológica (data do nascimento transformada em meses) e idade de motricidade geral (soma obtida pelos testes englobando as áreas da coordenação motora).

Baseado em Rosa Neto (2002), serão aplicadas três atividades de acordo com as capacidades motoras, exceto o esquema corporal que obtém apenas uma atividade. Elas são avaliadas por pontos conforme a execução correta ou incorreta da atividade, e, ao final, o resultado das três atividades serão somados para definir a idade motora geral

(IMG) e o quociente motor geral (QMG). As capacidades avaliadas serão coordenação motora fina, coordenação motora global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e lateralidade.

As atividades são apresentadas conforme a idade cronológica. Caso se tenha êxito, aumenta-se a complexibilidade da atividade para um ano superior até completar-se os onze anos. Caso contrário, será um exercício com um ano inferior e assim sucessivamente. Após a coleta de dados com as amostras, foram utilizados estatística descritiva com média, valor mínimo, valor máximo e desvio padrão.

## ANÁLISE DOS RESULTADOS

Com os resultados das provas, foram absorvidos apenas os resultados positivos das provas, sendo definidos a Idade Motora (IM), a Idade Motora Geral (IMG) e o Quociente Motor Geral (QMG).

A IMG será a soma positiva de todas as provas motoras baseadas em meses que ao final será dividida por seis, resultando na IMG. O QMG seria a IMG dividida pela Idade Cronológica (IC) em meses, multiplicado por cem. Assim, pode-se comparar os resultados obtidos de IM para poder avaliar estatisticamente se estão de acordo com a IC. Os resultados obtidos serão analisados através da Tabela 1 abaixo.

**TABELA 1 - CLASSIFICAÇÃO**

130 ou mais	Muito superior
120-129	Superior
110-119	Normal alto
90-109	Normal médio
80-89	Normal baixo
70-79	Inferior
69 ou menos	Muito inferior

Fonte: Rosa Neto (2002).

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

As tabelas 2 e 3 apresentam resultados obtidos na coleta de dados com crianças de apenas dez anos de idade através dos testes de Motricidade Fina, Motricidade Global, Esquema Corporal, Equilíbrio e Organização Espacial do Manual de Avaliação Motora de Francisco Rosa Neto (2002).

Segundo Peter, Schaab e Berlese (2021), através da Escala de Desenvolvimento Motor, os projetos sociais podem auxiliar no desenvolvimento motor das crianças. Nesse projeto, ambos os grupos são de projetos sociais, porém, um grupo não é praticante de esporte: conforme os dados apresentados, é o grupo que está com um declínio no desenvolvimento motor comparado à sua IC. Acaba-se gerando uma preocupação pelo atraso motor, sugerindo-se trabalhos mais lúdicos, além de tocar-se instrumentos para que seja desenvolvido um trabalho motor que visa ampliar conhecimento e interação do grupo.

A média obtida na IMG e QMG está nivelada, conforme a Tabela 1. O QMG está em normal médio, relacionando a sua IC como base para toda a pesquisa. Esquema Corporal teve uma inferioridade comparado às outras baterias motoras; no restante das baterias motoras foi nítido que todos tiveram uma superioridade motora para o desenvolvimento das atividades. A média obtida pelo grupo de vôlei foi de 96,9%, que está classificada em Normal Médio, e o grupo de crianças que participam do projeto de instrumentos de sopro tem uma média de 84,5%, abaixo da normalidade para a idade de dez anos.



**TABELA 2 - DESENVOLVIMENTO MOTOR DE PRATICANTES DA MODALIDADE DE VOLEIBOL**

Variáveis	Média	Desvio padrão	Valor mínimo	Valor máximo	Mediana
Idade Cronológica (IC)	125,9	3,12	121	130	127
Quociente Motor Geral (QMG)	121	5,2	110	127	121
Idade Motora Geral (IMG)	96,9	4,7	88	104	97
Motricidade Fina	128,5	7,3	108	132	132
Motricidade Global	126,8	6,1	120	132	132
Esquema Corporal	108	14,1	84	132	108
Equilíbrio	124,8	8,9	108	132	126
Organização Espacial	115,7	5,9	108	120	120

Fonte: Os autores (2023).

Os resultados obtidos neste presente estudo recomendam ter-se mais atividades lúdicas de esquema corporal, e a equipe que continua nesse desempenho deve melhorar ainda mais o desenvolvimento motor e intelectual das crianças praticantes de voleibol.

Chega-se à conclusão de que as crianças envolvidas em atividades esportivas extracurriculares apresentam níveis mais elevados de motricidade global e equilíbrio, com um coeficiente motor classificado como normal da sua IC, com uma média de 115,7% a 128,5%, podendo-se dizer que se trata da normalidade do desenvolvimento motor. Em contrapartida, no contexto escolar, os resultados de motricidade global, motricidade fina e equilíbrio para a faixa etária mostraram índices normais e superiores. Portanto, as

crianças que participaram apenas das aulas deste estudo não demonstraram deficiências no desempenho dos testes aplicados, o que sugere que a suposição de níveis baixos de desenvolvimento motor foi refutada.

Segundo Silva et al (2021), sob a ótica do comportamento motor em relação às habilidades específicas, é importante ressaltar que cada modalidade esportiva apresenta características próprias que exercem influência sobre o desenvolvimento motor, auxiliando no desempenho do atleta futuramente, sendo gerado esse estímulo.

Conforme destacado por Rosa Neto (2002), ao adquirir um motor de controle sólido, a criança estabelecerá as bases essenciais para o seu desenvolvimento intelectual. Isso ressalta a importância de oferecer às crianças um amplo espectro de experiências motoras e psicossociais.

**TABELA 3 - DESENVOLVIMENTO MOTOR NÃO PRATICANTE DE ESPORTES**

Variáveis	Média	Desvio padrão	Valor mínimo	Valor máximo	Mediana
Idade					
Cronológica (IC)	125,1	3,7	120	131	124
Quociente Motor Geral (QMG)	84,5	4,8	77,6	96,7	84,5
Idade Motora Geral (IMG)	105,9	5,3	98	113	104
Motricidade Fina	116,5	9,9	108	132	114
Motricidade Global	108,8	9,9	96	120	108
Esquema Corporal	91,7	18,5	72	120	90
Equilíbrio	112,2	7,5	108	132	108
Organização Espacial	98,5	7,5	84	120	96

Fonte: Os autores (2023).

Conforme os dados coletados do Grupo Controle, o QMG, e a IMG ficou um pouco abaixo comparada à Tabela 2. A média em Motricidade Fina teve um grande destaque de 116,5%, pois os instrumentos são todos de manuseio, mas a Organização Espacial teve um número bem baixo de 98,5%. Esses estímulos devem ser gerados na organização social tanto quanto em meio social e familiar para que esse nível de desenvolvimento motor seja aprimorado conforme o tempo.

É fundamental realçar a relevância de examinar o progresso no desenvolvimento motor de estudantes que participam de um projeto social, uma vez que as atividades esportivas podem contribuir para o aprimoramento das habilidades motoras, sociais e cognitivas (Peter, Schaab, Berlese 2021).

É essencial que a escola disponibilize espaços adequados para aprendizagem para que as crianças possam brincar e desfrutar do espaço ao ar livre, desenvolvendo habilidades sociais, motoras e a criatividade (RIBEIRO et al, 2017).

Essas atividades podem gerar situações que irão trabalhar o equilíbrio, que pode ser melhorado por meio de exercícios específicos e de circuitos, que ampliam a coordenação motora. Atividades como passar em cima da corda auxiliam no desenvolvimento do equilíbrio (ANDRADE, BARBOSA, BESSA, 2017).

O Grupo Controle teve classificação inferior ao grupo de praticantes de esportes. Atividades lúdicas e recreativas podem ser repassadas para que haja uma diferença no sistema motor do Grupo Controle, podendo-se dizer que o incentivo e o estímulo partem apenas do profissional que está regendo sua equipe para o futuro.

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA**

O movimento é a principal chave para o desenvolvimento, e, por meio dele, oportunizar autonomia motora e expressar corporal. Entre outros estudos, foi comprovado quão importante é estimular cada movimento desde a primeira infância, assim como que as crianças praticantes de

voleibol tiveram um desenvolvimento motor maior com uma média de 96,9 (Normal Médio), e as crianças do grupo de instrumentos de sopro ficaram classificadas com 84,5 (Normal Baixo). Os resultados podem estar associados a estímulos físicos, sociais e cognitivos. Então, seria relevante mais pesquisas relacionadas com o tema para uma maior abordagem científica e entendimento do quão importante é ter um bom desempenho motor para o ser humano.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, A. S. S; BARBOSA, C. C & BESSA, S. **A importância do estímulo ao desenvolvimento da coordenação motora global e fina.** Anais do Congresso de Iniciação Científica Estágio e Docência do Campus Formosa Prática pedagógica e a formação docente: teoria e realidade ISSN 2594-9691 Universidade Estadual de Goiás 13 e 14 de novembro de 2017. Disponível em: <https://www.anais.ueg.br/index.php/ciced/article/view/10507>. Acesso em 06 de abr. de 2023

CRUZ, A. K. B. et al. **Coordenação motora em crianças de 8 a 12 anos, praticantes de esportes coletivos.** 2020. 12 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Faculdade União de Goyazes, Trindade, v. 14 n. 1 (2020): Revista de Centro Universitário Goyazes/Escola de Saúde Vita et Sanitas. Disponível em: <http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/193>. Acesso em 08 de abr. de 2023

PETER, E.;; SCHAAB, D. M.;BERLESE, D .B. **Desenvolvimento motor de escolares participantes de projeto sociais.** Rev. Port. Saúde e Sociedade. 2021. Disponível em: Desenvolvimento motor de escolares participantes de projeto sociais | Revista Portal: Saúde e Sociedade. Acesso em 06 de nov. de 2021

RIBEIRO, L.de C. B; BARBOSA, H. A; SOARES, W. D;. **Resgate dos Jogos e Brincadeiras na Educação Infantil.** Revista Multitexto, 2017, v. 5, n. 02. Disponível em: <https://www.ead.unimontes.br/multitexto/index.php/rmcead/article/view/224>. Acesso em 19 de abr. de 2023

RODRIGUES, D. et al. **Desenvolvimento motor e crescimento somático de crianças com diferentes contextos no ensino infantil.** Motriz: Revista de Educação Física, Rio Claro, v.19 n.3, Suplemento, p.S49-S56, jul/set. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000700008>. Acesso em 06 de abr. de 2023

ROSA NETO, F. **Manual de avaliação motora.** Ed. Artmed. 2002

SILVA, L. de O. **O Desenvolvimento Motor a partir dos Esportes Coletivos no Contexto da Ef Escolar: Limites E Possibilidades.** Goiânia. 2021.

SILVA, R. M. da C.; SOUZA, G. de L. & COUTINHO, D. J. G. **Coordenação Motora Infantil-Desenvolvimento no Seu Tempo / Child Motor-Development in Your Time.** Brazilian Journal of Development,

6(7).2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n7-890>. Acesso em 07 de abr. de 2023.

SILVA, S. L. et al. **Exercício físico e esportes no combate à obesidade infantil**. Research, Society and Development, v. 10, n. 9, e13710917980, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 |. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17980>. Acesso em 09 de abr. de 2023.



# **IMPACTO DO CROSS TRAINING NA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ADOLESCENTES DE 11 A 17 ANOS**

**João Vitor Lewe Colibaba<sup>1</sup>**

Universidade do Oeste de Santa Catarina - São Miguel do Oeste (Unoesc)

**Sandra Fachineto<sup>2</sup>**

Universidade do Oeste de Santa Catarina - São Miguel do Oeste (Unoesc)

## **INTRODUÇÃO**

A aptidão física é um assunto muito estudado e debatido nas últimas décadas pela sua importância na saúde e desenvolvimento dos adolescentes. Dessa maneira, é de suma importância o entendimento e a planificação de atividades que contribuam para a saúde dessa faixa etária. De acordo com Glaner (2003), a aptidão física relacionada à saúde (APFRS) está associada com um menor risco de desenvolvimento de doenças e/ou incapacidades funcionais englobando especialmente os componentes morfológico (composição corporal) e funcional-motor (aptidão cardiorrespiratória – VO<sub>2</sub>máx, força/resistência muscular e flexibilidade), por exemplo.

Partindo dessa premissa, o exercício físico parece oferecer um conjunto de possibilidades promissoras no sentido de aumentar a aptidão física em jovens, visto que alguns estudos mostram que crianças e adolescentes estão menos aptos fisicamente atualmente ou boa parte deles não atende aos critérios desejáveis para uma recomendada APFRS (VILAUTA, 2012; PEREIRA; MOREIRA, 2013; CONTREIRA et al., 2016; HOFFMANN; DUARTE JUNIOR, VOSER, 2022).

Pensando nisso, o Cross Training (CT) é um método de treinamento em alta intensidade, não especializado, para todas as faixas etárias e que

---

*1 Estudante do curso de Educação Física. E-mail para contato: colibaba03.joao@gmail.com*

*2 CREF 000702-G/SC. E-mail para contato: sandra.fachineto@unoesc.edu.br*



busca envolver os grupamentos musculares. É constantemente variado e trabalha as dez capacidades físicas: resistência cardiovascular, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (GAVAZZI; DORST, 2014).

Tal método de treinamento entrou em ascensão com o surgimento da metodologia e franquia “Crossfit”, que foi criada pelo então treinador norte-americano Greg Glassman, que contava com experiência nas áreas da ginástica, atletismo e levantamento de peso. No Brasil, a modalidade chegou em 2009 pelo atleta e professor Joel Fridman e se fundiu na cidade de São Paulo com o box chamado “Crossfit Brasil”, o terceiro box filiado da América Latina (GAVAZZI; DORST, 2014).

Esse tipo de treinamento se mostrou popular desde sua criação e nos últimos anos vem ganhando um número expressivo de novos adeptos pela sua característica desafiadora e motivacional, além de sua notória contribuição para a aptidão física (DOMINSKI; SERAFIM; ANDRADE, 2019).

Assim, o Cross Training nada mais é do que a expressão em inglês para “treino funcional”, às vezes, também traduzida literalmente como “treino cruzado”. Nesse tipo de treinamento, são englobados movimentos oriundos de outros esportes, como a ginástica artística, levantamento de peso olímpico e atletismo, e geralmente é periodizado de maneira linear ou ondulatória com constantes estímulos, promovendo adaptações e melhoras na capacidade física dos praticantes. Pular corda, burpee, levantamento de peso, calistenia ou ginásticas com movimentos balísticos são algumas das opções que podem estar entre os treinos dentro de uma aula de Cross Training. É comum que sejam aulas divididas por aquecimentos, parte técnica/prática e parte final, na qual é atribuída uma tarefa aos alunos, geralmente em alta intensidade (GAVAZZI; DORST, 2014).

A partir do pressuposto, estimular adolescentes para diferentes práticas de exercício físico como o Cross Training em um ambiente de academia contribui positivamente para motivá-los na busca por uma melhor aptidão física e um estilo de vida ativo.

## OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

De acordo com Glassman (2016), esse método de treinamento foi desenvolvido, a fim de criar um modelo de condicionamento físico abrangente, generalizado e inclusivo que prepara as pessoas para qualquer contingência física. Ao considerar esse tipo de treinamento em adolescentes, não foram encontrados estudos que analisassem tal público, por isso se faz importante observar que resultados serão obtidos com o programa de treinos de Cross Training.

Diante do exposto, o objetivo geral da pesquisa foi avaliar os efeitos do Cross Training no nível de aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de onze a 17 anos de idade, frequentadores de uma academia em São Miguel do Oeste, Santa Catarina. Ainda há como objetivos específicos:

- Avaliar os componentes da aptidão física (índice de massa corporal, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e resistência muscular localizada);
- Comparar os efeitos pré e pós-intervenção de um programa de Cross Training.

## DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

Esta pesquisa foi feita de modo quantitativo e de tipo pré-experimental (Gil, 2022). Portanto, o grupo foi testado antes de um protocolo de treinamento e pós-protocolo, observando-se, assim, os efeitos que o treinamento gerou nos níveis de aptidão física dos adolescentes.

A amostra contou com onze adolescentes (três do sexo masculino e sete do sexo feminino), alunos de um box de Cross Training residentes na cidade de São Miguel do Oeste/SC, na faixa etária de onze a 17 anos. Os alunos foram selecionados de forma intencional e voluntária. Como critério de inclusão da amostra, foi utilizada a assinatura do termo de

consentimento livre e esclarecido (TCLE) pelos pais e o termo de assentimento (TA) pelos próprios adolescentes concordando em participar da pesquisa.

As capacidades físicas da APFRS avaliadas neste estudo foram: índice de massa corporal (IMC), aptidão cardiorrespiratória, resistência muscular localizada e flexibilidade, e os testes seguiram o protocolo do PROESP-Br (Projeto Esporte Brasil), idealizado por Gaya et al. (2021), conforme descritos a seguir:

a) Medida da estatura. Material: Estadiômetro ou fita métrica com precisão até 2 mm. Orientação: na utilização da fita métrica (considerando-se que normalmente mede 150 cm), aconselha-se prendê-la à parede a 100 cm do solo, estendendo-a de baixo para cima (nesse caso, o avaliador não poderá esquecer-se de acrescentar 100 cm ao resultado aferido pela fita métrica). Para a leitura da estatura, deve ser utilizado um dispositivo em forma de esquadro (ver a figura abaixo). Desse modo, um dos lados do esquadro é fixado à parede, e o lado perpendicular inferior junto à cabeça do aluno avaliado.

b) Medida da massa corporal. Material: uma balança portátil com precisão de até 500 gramas. Orientação: as crianças e adolescentes devem ser aferidos preferencialmente em trajés de educação física e descalços. Deverão manter-se em pé com os cotovelos (braços) estendidos e juntos ao corpo.

c) Índice de Massa Corporal (IMC). Orientação: é determinado através do cálculo da razão (divisão) entre a medida de massa corporal total em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

d) Teste de sentar-se e alcançar – flexibilidade. Material: fita métrica e fita adesiva. Orientação: estenda uma fita métrica no solo. Na marca de 38 cm dessa fita, coloque um pedaço de fita adesiva de 30 cm perpendicularmente. A fita adesiva deve fixar a fita métrica no solo. O aluno a ser avaliado deve estar descalço. Os calcanhares devem tocar a fita adesiva na marca dos 38 cm e estarem separados 30 cm. Com os joelhos estendidos e as mãos sobrepostas, o aluno se inclina lentamente e estende as mãos para a frente o mais distante possível. O aluno deve permanecer nessa posição o tempo necessário para a distância ser anotada. Serão realizadas duas tentativas.

e) Teste de abdominais em um minuto – resistência muscular localizada. Material: colchonetes e cronômetro. Orientação: o aluno avaliado se posiciona em decúbito dorsal (de barriga para cima) com os joelhos flexionados a 45° e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador, com as mãos, segura os tornozelos do estudante, fixando-os no solo. Ao sinal, o aluno inicia os movimentos de flexão do tronco até tocar, com os cotovelos, nas coxas, retornando à posição inicial (não é necessário tocar com a cabeça no colchonete a cada execução). O aluno deverá realizar o maior número de repetições completas em um minuto.

f) Teste de corrida/caminhada de seis minutos – aptidão cardiorrespiratória. Material: local plano com marcação do perímetro da pista; trena métrica; e cronômetro e ficha de registro. Orientação: divide-se os alunos em grupos adequados às dimensões da pista. Informa-se aos alunos a execução do teste, dando ênfase ao fato de que devem correr o maior tempo possível, evitando piques de velocidade intercalados por longas caminhadas. Durante o teste, informa-se ao aluno a passagem do tempo dois, quatro e cinco (“Atenção: falta um minuto!”). Ao final do teste, soará um sinal (apito), sendo que os alunos deverão interromper a corrida, permanecendo no lugar onde estavam (no momento do apito) até ser anotada ou sinalizada a distância percorrida.

Todos os testes foram realizados de forma individual, no primeiro momento em um espaço fechado e depois na área coberta de uma praça local. Os testes de cada dia duraram em torno de uma hora e foram realizados de forma individual, seguindo-se a seguinte ordem: avaliação do peso e da estatura e determinação do IMC por meio de equação, teste de sentar-se e alcançar, teste de abdominal em um minuto e teste de corrida/caminhada de seis minutos. Após o término da coleta de dados, os participantes da pesquisa passaram por tratamento, seguindo-se as tabelas de pontos de corte e valores críticos oferecidos pelo manual de teste PROESP-Br, que permite ao professor de Educação Física avaliar as crianças e adolescentes numa escala categórica de dois graus: crianças e adolescentes na zona de risco à saúde ou na zona saudável.

É importante destacar também que os valores considerados zona de risco à saúde não significam que a criança ou o adolescente está doente ou apresenta o fator de risco (por exemplo, pressão arterial elevada). Um desempenho em zona de risco significa que a criança ou adolescente possui um nível de aptidão física (da capacidade física específica que está sob avaliação) que está associado a uma chance aumentada do desenvolvimento de algum fator de risco (GAYA, et al. 2021). Também foi usada uma ficha de coleta de dados para a identificação dos alunos e para o resultado dos testes.

O programa de Cross Training foi planejado e estruturado, respeitando-se a individualidade biológica de cada participante. As sessões de treinamento ocorreram duas vezes na semana, tendo duração de no máximo uma hora por sessão, totalizando dois meses de trabalho e oito sessões de treinamento. Os exercícios usados na estruturação dos treinos consistiram em:

- Ginásticas: trabalhos com o peso corporal, como pull-ups, push-ups, handstand walking e hold, kipping e isometrias, pensados em fortalecer o CORE dos adolescentes;
- Levantamento de peso: aqui eram desenvolvidos movimentos especiais, como Clean and Jerk e Snatch, e movimentos basistas de força, como squats, deadlift, press e bench press;
- Atletismo: nessa parte, eram contemplados todos os outros movimentos – não somente do atletismo –, como saltar, correr, remar, pedalar, sprints curtos e longos, entre outros.

A junção desses elementos acontecia de maneira aleatória, porém, periodizada, de maneira que o volume e intensidade fossem adaptados pelo fator idade e nível de condicionamento dos adolescentes ao longo da semana. A estrutura de nenhum treino se repetiu durante o programa, já os exercícios sim, porém, sempre com estímulos diferentes capazes de promoverem adaptações e assim permitirem uma evolução física dos participantes.

Para a análise de dados, foram utilizadas planilhas do Excel para uma melhor visualização e interpretação dos dados. Posteriormente, aplicou-se a estatística descritiva, obtendo-se a média, desvio-padrão e

valores mínimo/máximo. Após isso, foi usado o teste t-Student pareado para determinar as diferenças entre as variáveis de APFRS pré e pós-intervenção. Adotou-se um nível de significância de  $P \leq 0,05$ .

Na tabela 1, é apresentada a comparação da APFRS antes e após o programa de Cross Training. Houve melhorias estatisticamente significativas apenas na variável de resistência muscular localizada – número de repetições. Destaca-se ainda que ocorreu um aumento nos valores médios na aptidão cardiorrespiratória – distância percorrida (pré-teste:  $1189 \pm 215,53$ ; pós-teste:  $1286 \pm 274,19$ ) – e flexibilidade – centímetros (pré-teste:  $29,8 \pm 5,07$ ; pós-teste:  $31,88 \pm 7,47$ ). O índice de massa corporal - IMC não apresentou alterações (pré-teste:  $20,63 \pm 2,33$ ; pós-teste:  $20,65 \pm 2,19$ ).

**TABELA 1 – COMPARAÇÃO DAS VARIÁVEIS PRÉ E PÓS-INTERVENÇÃO PARA O GRUPO DE ADOLESCENTES**

VARIÁVEIS	GRUPO PRÉ -TESTES (n=10)	GRUPO PÓS -TESTES (n=10)	P
	MÉDIA±DP (mín-máx)	MÉDIA±DP (mín-máx)	
Massa corporal (Kg)	48,53 ± 5,67 (41,2 – 57,5)	51,53 ± 4,13 (45,6 – 58,7)	---
Estatura (cm)	154,3 ± 5,90 (144 – 162)	157,1 ± 5,84 (146 – 164)	---
Índice de Massa Corporal (Kg/m <sup>2</sup> )	20,63 ± 2,33 (16,3 – 22,9)	20,65 ± 2,19 (17,2 – 23,4)	0,952
Flexibilidade (cm)	29,8 ± 5,07 (22 – 36)	31,88 ± 7,47 (20 – 40)	0,051
Aptidão Cardiorrespiratória (m)	1189 ± 215,53 (800 – 1500)	1286 ± 274,19 (920 – 1690)	0,086
Resistência Muscular Localizada (rep.)	31,1 ± 5,28 (24 – 40)	34,3 ± 7,13 (24 – 44)	0,023*

\* $P \leq 0,05$  (nível de significância).

**Fonte: Os autores.**

Na literatura nacional e internacional, os estudos são direcionados para a modalidade de CrossFit ou treinamento funcional em crianças e jovens no ambiente escolar. Yang (2023) desenvolveu uma pesquisa na China cujo objetivo foi avaliar o efeito do treinamento funcional na saúde de trinta meninos e trinta meninas estudantes de uma escola do ensino médio. O experimento durou um semestre, incluindo duas

aulas semanais de Educação Física com foco no treinamento funcional. Os dados referentes à aptidão física foram coletados antes e depois da intervenção. Embora os testes utilizados pelo autor do estudo na China diferem dos utilizados no presente estudo, Yang (2023) também observou melhorias significativas no número de abdominais realizadas com o programa de treinamento funcional, sendo de  $46,11 \pm 3,30$  para  $56,60 \pm 3,94$ . Diferentemente desta pesquisa, Yang ainda observou diferenças significativas na flexibilidade corporal e função cardiopulmonar, inferindo que o treinamento funcional pode melhorar a saúde física dos adolescentes.

Corroborando, um estudo brasileiro realizado por Farias et al. (2010) verificou os efeitos da atividade física programada sobre os testes de aptidão física em escolares durante um ano de período letivo. O estudo contou com 383 alunos, com idades entre dez e quinze anos, submetidos a pré-teste, intervenção e pós-teste, nos quais o grupo passou por sessões de treinamento programadas. O estudo evidenciou melhorias na resistência muscular localizada, assim como a presente pesquisa. Esses resultados podem estar ligados às sessões de treinamento que continham, em todas as suas fases, exercícios para o core que exigiam flexão e extensão do tronco.

Ainda, Eather et al. (2016) avaliaram a eficácia do treinamento de resistência CrossFit em adolescentes de uma escola da região de Hunter, Austrália, de julho a setembro de 2013. Noventa e seis (96) estudantes de ambos os sexos, com média de idade de 15,4 anos, foram incluídos no estudo e distribuídos em dois grupos: grupo treinamento CrossFit ( $n=51$ ) e grupo controle ( $n=45$ ) por oito semanas (60 min em duas vezes por semana). O grupo controle apenas realizou as aulas normais de Educação Física, enquanto o grupo treinamento foi submetido a exercícios de força (saltos, agachamentos, lançamentos com bolas de medicine, flexões, levantamento terra e desenvolvimento de ombros). Foram avaliados componentes da aptidão física relacionada à saúde, como aptidão cardiorrespiratória, aptidão muscular e flexibilidade pré e pós-intervenção. Os autores constataram melhorias estatisticamente significativas no grupo treinamento para todas as variáveis analisadas e não no grupo

controle, fato esse que difere da presente pesquisa, na qual não se observou mudanças significativas na aptidão cardiorrespiratória nem na flexibilidade e IMC. Contudo, nesta pesquisa, houve um aumento dos valores médios do pré para o pós-testes.

Contribuindo, Mello (2020) buscou investigar os efeitos do treinamento integrado de alta intensidade sobre a aptidão física relacionada à saúde em quinze adolescentes com idades entre doze e quinze anos que passaram por protocolos de avaliação da resistência cardiorrespiratória, força explosiva de membros superiores e inferiores, resistência muscular de membros superiores, resistência muscular abdominal, flexibilidade, agilidade e variáveis antropométricas. Os adolescentes foram submetidos por doze semanas de treinamento integrado de alta intensidade, com frequência de três vezes por semana, e obtiveram resultados com diferenças significativas, afirmando que o programa foi eficiente para promover adaptações positivas sobre as capacidades físicas relacionadas à saúde de adolescentes, especificamente para os componentes de força explosiva de membros inferiores, resistência muscular abdominal, resistência muscular de membros superiores e agilidade. O estudo de Mello (2020) apoia os resultados da presente pesquisa.

Reforçando essa ideia, Nunes (2018) analisou os efeitos do treino funcional teens em adolescentes praticantes da modalidade. Nessa pesquisa, a amostra foi constituída por nove adolescentes, sete do sexo masculino e dois do sexo feminino, com idades compreendidas entre os nove e os doze anos, que se voluntariaram para participar do estudo. Ao longo do estudo, realizou-se três testes: (1) teste de resistência anaeróbica ou teste de burpees; (2) teste de força e resistência abdominal; e (3) teste de força e resistência dos membros inferiores. As coletas foram realizadas três vezes ao longo do período da pesquisa, que foi de seis meses. Os resultados indicaram que, de forma geral, a performance dos adolescentes, após os seis meses de prática de treino funcional, é superior à do início do estudo, obtendo-se, também, diferenças estatisticamente significativas na melhoria da performance dos alunos nos três momentos avaliativos.

A variável de IMC (Índice de Massa Corporal) é um fator que chamou a atenção nesta pesquisa, pois os valores médios aumentaram do pré



para o pós-testes. Rowland (2008) explica que o crescimento físico é um dos fatores mais importantes no desenvolvimento das respostas físicas ao exercício durante os anos de infância/adolescência. Isso explica o aumento do peso corporal e da estatura dos alunos, acarretando o aumento do IMC.

É importante destacar que não foram encontrados estudos envolvendo a modalidade do Cross Training, fato esse que indica que, da mesma forma que outras pesquisas envolvendo outras modalidades de treino, o Cross Training pode ser uma forma alternativa de promover saúde, seja no ambiente de academias e estúdios personalizados ou até mesmo na escola para os adolescentes. Sabe-se ainda muito pouco sobre os efeitos específicos desse tipo de treino, contudo, percebe-se que ele pode contribuir para a melhoria da aptidão física dos jovens.

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA**

A partir dos resultados deste estudo, conclui-se que não houve mudanças estatisticamente significativas nas capacidades físicas do Índice de Massa Corporal, flexibilidade e aptidão cardiorrespiratória, exceto na variável de resistência muscular localizada.

Embora só tenha ocorrido uma diferença significativa em uma variável de estudo, o Cross Training é capaz de impactar as capacidades físicas dos adolescentes, visto pelo aumento dos valores médios de pré para pós-testes. Há de considerar-se, ainda, o fato de que há poucos estudos nessa área, criando, assim, uma janela para novas pesquisas e replicações dessa metodologia em academias e até em escolas, visando promover saúde e motivar a prática de métodos de treinamento diferentes.

Dessa forma, os resultados apresentados acima reforçam a importância de adolescentes praticarem exercícios físicos que trabalhem a vasta gama de capacidades físicas, a fim de melhorar aspectos da aptidão física e saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONTREIRA, A. R. et al. **Perfil de aptidão física relacionada à saúde em adolescentes**. Saúde e Pesquisa, Maringá, v. 9, n. 2, p. 309-315, 2016.

DOMINSKI, F. H.; SERAFIM, T. T.; ANDRADE, A. **Produção de conhecimento sobre Crossfit®: revisão sistemática**. RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 12, n. 79, p. 962-974, 16 fev. 2019.

EATHER, N. et al. **Improving health-related fitness in adolescents: the CrossFit Teens™ randomised controlled trial**°. Journal of Sports Sciences, v. 34, n. 3, p. 209-223, 2016.

FARIAS, et al. **Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano, v. 12, p. 98-105, 2010.

GAVAZZI, Marta; DORST, Débora. **A origem do Cross Training e sua evolução**. Anais do 12º Encontro Científico Cultural Interinstitucional, p. 01-09, 2014.

GAYA, A.R. et al. **Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações**. 5ª ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. Ebook.

GLANER, F. M. **Importância da aptidão física relacionada à saúde**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 5, n. 11, p. 75 – 85, dez, 2003.

GLASSMAN, Greg. **O guia de treinamento Crossfit**, 2021.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7 ed. São Paulo: Atlas 2022.

HOFFMANN, R. R.; DUARTE JUNIOR, M. A.; VOSER, R. C. **Perfil da aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros: Uma revisão narrativa**. RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 15, n. 99, p. 629-636, 2022.

MELLO, F. L. **Efeitos do treinamento funcional de alta intensidade sobre as valências físicas de adolescentes entre 12 e 15 anos**.

Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física, v. 9, n. 1, p. 27-41, 2020.

NUNES, M. F. O. **Os Efeitos do Treino Funcional Teens. 66 p. 2018.** Tese (Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens). Escola Superior de Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria. Portugal, 2018.

PEREIRA, E. S.; MOREIRA, O. C. **Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.7, n.39, p.309-316. Maio/Jun., 2013

ROWLAND, T. W. **Fisiologia do exercício na criança.** 2. ed. São Paulo: Manole, 295 p.2008

TIBANA, R; ALMEIDA, L; PRESTES, J. **Crossfit® Riscos ou Benefícios? O que sabemos até o Momento?** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 23, p. 182-185, 2015.

VILAUTA, C. M. **Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes paranaenses: Dados do PROESP-BR de 2004 a 2010.** 98 fls. 2012. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Centro de Ciências da Saúde. Universidade Estadual de Maringá. Maringá, 2012.

YANG, Y. **Effect of functional training on adolescent health.** Rev Bras Med Esporte. v. 29, p. 1-4. 2023.

## **PROJETO: MOVIMENTANDO-SE COM A GINÁSTICA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO PIBID/FURB**

**Yuri Lopes da Silva**<sup>1</sup>

Fundação Universidade Regional de Blumenau (FURB)

**Ana Paula Nonato de Souza**<sup>2</sup>

Fundação Universidade Regional de Blumenau (FURB)

**Patrícia Neto Fontes**<sup>3</sup>

Fundação Universidade Regional de Blumenau (FURB)

### **INTRODUÇÃO**

A Educação Física Escolar (EFE) possui um importante papel enquanto componente curricular na educação, tematizando a Cultura Corporal de Movimento<sup>4</sup>, abrangendo e proporcionando saberes/experiências significativas aos estudantes, visando a um desenvolvimento integral (que englobe todos os seus aspectos: social, emocional, físico e cognitivo) de forma crítica e reflexiva aos estudantes. Apesar desse contexto relevante, a EFE enfrenta desafios em relação a sua legitimação como disciplina. Alguns motivos são em torno do estereótipo criado sobre a Educação Física (EF) “ser” um momento recreativo ou muito conhecido pelo “rola bola”, em que temos atividades sem fins pedagógicos. Outro modelo comum nas aulas da EFE são atividades voltadas exclusivamente para a técnica dos movimentos – essa visão atrelada à EFE deslegitima os procedimentos pedagógicos abordados na área. De acordo com Darido (2005), o papel da Educação Física vai

---

*1 Estudante do curso de Educação Física. E-mail para contato: yurilopesdasilvaxy@gmail.com*

*2 CREF 030831-G/SC. E-mail para contato: anapasouza@ensinablumenau.sc.gov.br*

*3 CREF 012610-G/SC. E-mail para contato: patriciafontes@furb.br*

*4 Conforme Moura et al (2014), em seus estudos, o termo Cultura Corporal de Movimento significa: “um compósito de saberes e valores, afetos ao conhecimento do homem a partir da plenitude das suas ações corporais. O propósito é garantir a todos acesso a essa cultura, propiciando aos alunos condições de conhecê-la, reproduzi-la, reconstruí-la e transformá-la”.*

além de apenas ensinar o esporte ou a prática física, incluindo-se outros valores pedagógicos que devem ser incorporados no período escolar e para a vida.

Por isso se fazem necessárias propostas na EFE que sejam inovadoras<sup>5</sup>, no sentido de compreender e explorar a pluralidade desse campo de conhecimento. A partir dessa visão, buscando novas maneiras de pensarmos e realizarmos as aulas na EFE, compartilharemos neste artigo o caminho pedagógico percorrido ao desenvolvermos um projeto de Ginástica em uma escola municipal de Blumenau/SC, com uma turma dos anos iniciais em parceria com o Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID).

O PIBID é uma política pública que influencia de forma direta o cenário educacional em nosso país por ser um projeto<sup>6</sup> que visa incentivar a formação de novos docentes e a conexão entre universidade, escola e comunidade. Todos os participantes desse projeto são contemplados com bolsas de estudos a partir de diferentes níveis de acesso. Por exemplo, os acadêmicos são denominados como “bolsistas de iniciação (ID’s)” que são acompanhados por uma professora efetiva da rede pública de ensino (bolsista supervisora). O projeto é vinculado à Universidade Regional de Blumenau (FURB), onde é coordenado por uma docente concursada do ensino superior (bolsista coordenadora de área). Ou seja, todos os integrantes são bolsistas do PIBID e trabalham juntos em todas as ações<sup>7</sup> do projeto, do planejamento até a prática propriamente dita.

Dando continuidade, em relação ao projeto, todas as ações foram planejadas em conjunto conforme a Base Nacional Comum Curricular (BNCC)<sup>8</sup>, que é um documento normativo voltado às redes de ensino que

---

*5 Utilizamos este termo com base nos estudos de Bracht e Silva (2012), que trazem práticas inovadoras que precisam ampliar os conteúdos trabalhados, tematizando e explorando diversas manifestações, incluindo o estudante como sujeito do conhecimento e coautor do seu processo de desenvolvimento.*

*6 Na área da EF, o PIBID tem como objetivo refletir e ressignificar as práticas corporais que acontecem na escola, desenvolvendo ações com um viés pedagógico e propostas sistematizadas.*

*7 Nosso subprojeto organiza as oito horas semanais de estudo da seguinte forma: quatro seriam dentro das escolas (desenvolvendo aulas e planejamento), e outras quatro horas na FURB (trabalhando temas pertinentes à formação) junto com a bolsista coordenadora.*

tem como objetivo promover a qualidade de ensino no país, trazendo propostas de como desenvolver os conteúdos a partir de cada etapa de ensino. Na etapa da EF, por exemplo, sobre a tematização da Ginástica, temos algumas habilidades a serem desenvolvidas, por exemplo:

1) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança; 2) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral; 3) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal; 4) Descrever, por meio de múltiplas linguagens, as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais (BNCC, 2018, p.185).

Essas quatro macro-habilidades da BNCC foram ponto de partida para o planejamento das aulas, e com a participação ativa dos estudantes fomos ampliando e articulando ações para o nosso projeto, propostas que, ao decorrer deste artigo, iremos detalhar.

## **OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA**

O objetivo deste artigo é relatar o desenvolvimento do projeto de Ginástica realizado com uma turma de 1º ano do ensino fundamental na EBM Lauro Muller, localizada no bairro Badenfurt em Blumenau/SC, que ocorreu no período do dia 18/09/2023 até o dia 13/12/2023 (com a finalização do ano letivo). Essa ação ocorreu em parceria com o PIBID, trazendo novas possibilidades de como trabalhar temas não hegemônicos nas aulas de EF, buscando inovar as práticas pedagógicas, partindo do

---

*8 Na disciplina de EF, o currículo foi construído a partir da tematização de seis práticas corporais: Práticas Corporais de Aventura, Brincadeiras/Jogos, Danças, Lutas, Ginástica e Esportes. Essas práticas são propostas para serem inseridas em todo o percurso básico da educação.*

conhecimento prévio dos estudantes, construindo o processo formativo de forma coparticipativa e visando ampliar a Cultura Corporal de Movimento considerando todos os aspectos que envolvem os sujeitos em formação.

Além disso, a temática Ginástica não é uma modalidade muito abordada na EFE, e na perspectiva de Schiavon (2007, p.132): “Falta um olhar pedagógico sobre essa modalidade esportiva; não há vivências que privilegiem o ato de ensinar Ginástica para crianças e adolescentes”. Nessa linha de pensamento, Costa et al (2016) fizeram uma pesquisa, com base em entrevistas com professores de EF atuantes no ambiente escolar, e uma das questões foi em torno da seguinte pergunta: por que a ginástica vem sendo esquecida como conteúdo nas aulas de Educação Física? Obtiveram respostas como: falta de conhecimento para inserir esse conteúdo nas aulas, escassez de espaços e materiais.

Esse contexto é realmente negativo, porém, cada profissional pode realizar o mapeamento da sua comunidade e/ou escola para verificar ações que possam ser praticadas conforme as possibilidades. Muitas vezes, será necessária uma readaptação metodológica para isso, o que acarreta a necessidade de estudar e pesquisar<sup>9</sup> para a superação dos desafios encontrados. Se nós professores formos esperar o cenário dos sonhos para finalmente ensinar “tal” conteúdo, infelizmente ficaremos presos em um ambiente de frustrações e inatividade.

Visando às informações acentuadas anteriormente, frisamos a importância deste artigo, que trará uma prática sistematizada<sup>10</sup>, uma forma de tematizar a Ginástica de maneira acessível para futuros profissionais ou professores já formados, levando em consideração a realidade da comunidade escolar e a intencionalidade pedagógica da proposta. Além disso, no desenvolvimento e resultados, trazemos uma riqueza em detalhes de como tudo foi realizado, planejado e organizado, o que facilitará também na reprodução desse projeto em outras escolas.

---

*9 Entendemos que o ato da formação continuada influencia assertivamente uma prática pedagógica reflexiva e crítica (corroborando o desenvolvimento de novos métodos e experiências). O docente também é preparado para enfrentar as dificuldades contemporâneas do dia a dia (MILEO; KOGUT, 2009).*

*10 Cada aula foi planejada de acordo com o desfecho do projeto, sendo uma contemplando a outra.*

## DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

Iniciamos a tematização da Ginástica no 3º trimestre de 2023, e na primeira aula o objetivo foi identificar os conhecimentos prévios da turma sobre a modalidade. Escrevemos no quadro a palavra “Ginástica” e propomos que cada estudante falasse o que sabia da modalidade, se já a conhecia, se já ouvira falar dela, se já a praticara... deixando claro que toda opinião era válida. Os ID’S foram conversando com a turma conforme a turma se expressava. Notamos que os estudantes conheciam somente alguns movimentos da modalidade, como rolamentos, saltos em geral e a estrelinha.

Por isso, na segunda aula planejamos uma mediação por meio de vídeos, justamente para ampliar o entendimento deles sobre a temática. Selecionamos vídeos que abordavam a ginástica de diversas formas (por meio do condicionamento físico e da conscientização acrobática, rítmica e artística); fomos explicando e conversando com a turma sobre os elementos da modalidade e as diferenças de cada estilo. Alguns estudantes falaram que a ginástica para eles era “conhecer o próprio corpo”, enquanto outros mencionaram os equipamentos da ginástica e achar que quem a praticava parecia ser “corajoso”. Destacamos essas falas, pois representam como a turma estava envolvendo-se com a temática e como citavam de forma empírica elementos (como capacidades físicas e atitudes) que poderíamos trabalhar durante o projeto.

Na próxima aula, fomos para a prática no ginásio, alinhando os objetivos do currículo e o mapeamento realizado com a turma anteriormente; organizamos propostas a partir dos elementos básicos da ginástica. Num primeiro momento, o equilíbrio<sup>11</sup> foi um tema recorrente em nossas aulas. Começamos com atividades lúdicas, por exemplo, corrida maluca e pega-pega nas linhas da quadra. Essas aulas tinham o objetivo de o estudante compreender que a ginástica precisava de equilíbrio, entre

---

*11 De acordo com Andrade (2014), o equilíbrio é um fator decisivo para a performance da modalidade esportiva, por isso, torna-se necessária a apresentação desse tópico na inserção do tema.*



outras capacidades físicas, de forma lúdica. Além disso, incluímos outras posições da ginástica para que os estudantes pudessem ver quão diferente a ginástica é dos outros temas que eles já realizaram.

A primeira posição ensinada foi o “aviãozinho”<sup>12</sup>, e nesse momento eles conseguiram perceber que as aulas anteriores sobre equilíbrio viriam a fazer sentido quando essas posições da ginástica fossem ensinadas. Posteriormente, foi inserida a parte de saltos da ginástica, quais são e qual a diferença entre giro e salto. Os estudantes conseguiram diferenciar quais eram os tipos de saltos da ginástica (foram trabalhados: vertical, grupado, carpado e afastado) e quais as características desses saltos para os outros movimentos já tinham sido realizadas.

Os elementos básicos da modalidade foram trabalhados também a partir de movimentos com e sem materiais, movimentos esses com o corpo, de forma individual, duplas ou em grupos e utilizando materiais como bambolê, cones, bolas e colchonetes. A intenção foi promover diferentes formas de movimentar-se a partir da ginástica, diversificando as variações. Uma proposta que a turma adorou foi a de lançar o bambolê para cima ou para o colega e segurá-lo antes de cair no chão. Os estudantes estavam interessados nos movimentos passados, pois, tendo o bambolê nas mãos e praticando com os amigos, eles aprendiam o movimento, queriam demonstrá-lo e, quando não saía do jeito que queriam, sentiam-se desafiados e continuavam praticando de novo até conseguirem.

Para os estudantes, a prática desses movimentos foi desafiadora e prazerosa ao mesmo tempo – podemos perceber que, no geral, a turma se adaptou muito bem às práticas diferenciadas. Mesmo quando não conseguiam realizar alguma proposta, eles estavam interessados e sentindo-se desafiados a realizar os movimentos, pois estavam aprendendo de forma divertida e lúdica. Observamos o quanto a turma “abraçou” o tema da ginástica e se aprofundou nas atividades passadas pelos bolsistas ID’s.

---

*12 Essa posição se define por permanecer equilibrado em um pé, com os braços abduzidos na lateral do corpo. Enquanto se inclina o peito e a cabeça em direção ao chão, a outra perna permanece no ar e tenta “subir” no movimento, deixando-a o mais alto possível.*

Posteriormente, a continuidade do projeto se deu a partir da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo e respeitando as diferenças de cada um. A turma foi instigada a aprender sobre a importância e a prática dos alongamentos de forma ativa, ou seja, incluídos em nosso dia a dia.

Para introduzir tal reflexão de forma acessível e consciente nos estudantes, os bolsistas ID's começaram as suas aulas com uma roda de alongamentos como incentivo para demonstrar aos estudantes a maior variedade de movimentos, sempre contextualizando o porquê os alongamentos fazem bem ao nosso corpo, que não tem idade para alongar-se – cuidar do nosso corpo é cuidar de nós mesmos, movimentarmos-nos só nos traz benefícios. A turma adorava essa dinâmica e falava que era seu momento relaxante.

Como percebemos a participação da turma com esse conteúdo, fizemos uma dinâmica diferente nas próximas aulas. Lançamos o desafio para que, em grupos, eles mesmos criassem suas próprias sequências de alongamentos. Cada grupo desenvolveu sua própria sequência de alongamentos, podendo criar um alongamento próprio ou selecionar algum que já fora praticado durante as aulas. Deixamos claro que, para essa construção, eles teriam total autonomia, assim, poderiam desenvolver uma atividade a partir do interesse e do conhecimento deles sobre o tema. Combinamos um período de “ensaio” (que seria o momento de o grupo organizar sua sequência) e um dia de “apresentação” (que seria o momento em que cada grupo compartilharia suas criações não só para a turma, mas para a comunidade escolar).

Finalmente, chegou o dia tão esperado por todos, o momento em que os estudantes apresentaram os seus alongamentos para o corpo docente e para outras turmas da EBM Lauro Muller. Alguns ambientes foram selecionados para os grupos realizarem sua apresentação, pensando na logística e movimentação pela instituição: coordenação, direção, secretaria, sala multifuncional e turmas regulares (pré, segundo, terceiro e quarto ano). Cada grupo se deslocava até o local selecionado, explicava a dinâmica proposta e solicitava um tempo para poder demonstrar uma sequência de alongamentos desenvolvida nas aulas de EF. Junto

à apresentação dos estudantes, foi explicada a importância de realizar alongamentos em nosso dia a dia, entre outras questões que surgiram dentro da sala de aula.

Ao final das apresentações, reunimo-nos novamente só com a turma do primeiro ano e conversamos sobre como fora a experiência. A turma mencionou: “Eu mostrei para os maiores como é que se faz direitinho”; “Prof., foi tão legal! Eles até fizeram os alongamentos com a gente”; “No começo, eu estava com muita vergonha, mas depois eu fui me soltando, e a vergonha sumiu”; “Eu nunca imaginei sair da sala para ensinar outras crianças, achei que só os professores faziam isso” etc. Tivemos inúmeras reflexões com a turminha sobre esse dia que, com certeza, ficou marcado para eles.

Percebemos que os estudantes evoluíram muito durante o desenvolvimento desse projeto e o quanto é importante oportunizar momentos como esse em nossas propostas. Observamos que as crianças imergiram nessa oportunidade de produzir algo de criação própria e depois apresentá-lo, colhendo ao final a superação de obstáculos, a compreensão/exploração/descrição dos conhecimentos, seu autoconhecimento e a valorização pela sua própria criação.

Após essa ação, traçamos como objetivo desenvolver ações em que pudessemos avaliar esse percurso de ensino. Uma das estratégias utilizadas foi inserir os conteúdos trabalhados em minigincanas e circuitos com a turma, em que eles conseguiriam participar e completar os desafios se soubessem responder ou realizar as provas. Além disso, estavam sempre vivenciando em coletivo, o que ressaltava o aspecto de cooperação e respeito às nossas diferenças. Foi assim que finalizamos o nosso projeto.

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA**

Durante todo o projeto, observamos o quanto a turma participou ativamente de todas as propostas e o quanto foi produtivo aprender sobre a ginástica, uma modalidade que eles mal conheciam. Através dela,

conseguiram ampliar imensamente seu repertório cultural. Conseguiram finalizar o projeto, entendendo o que é a ginástica, qual a sua importância e o porquê precisamos estudar esse tema durante as aulas da EFE.

Conforme Ayoub (2007, p.84) ressaltou, “A ginástica caracteriza-se como um conhecimento de importância indiscutível e que não pode ser simplesmente abandonado ou colocado em segundo plano na instituição escolar”.

Conseguimos atingir todos nossos objetivos de aprendizagem e ariscamos dizer que essa experiência foi além da nossa expectativa, pois não esperávamos que a turma tivesse tanto envolvimento com o tema da ginástica por não ser uma prática popular nas escolas ou por terem medo/vergonha. Porém, nós professores também finalizamos as atividades com um grande aprendizado: é possível trabalhar temas não hegemônicos nas aulas de EF e ainda superar vários obstáculos.

Que este relato sirva de inspiração para que outros profissionais também consigam realizar seus projetos dentro do que é possível, dentro de suas realidades e demandas. Em nossa escola, por exemplo, nem sempre tínhamos espaço adequado ou materiais, mas, dentro da nossa realidade, organizamos estratégias para que pudéssemos realizar as propostas do tema. Ensinar não é e nunca será uma tarefa fácil, mas estudar e buscar novas metodologias nos ajudam a melhorar cada dia mais. A participação dos estudantes pode ser explorada de diversas formas, e trabalhar em conjunto traz resultados surpreendentes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Lorena Miller. **O equilíbrio na Ginástica Rítmica-possíveis respostas corporais**. 2014.

AYOUB, ELIANA. **Ginástica física escolar**. 2.ed. - Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2007

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

COSTA, A. R.; MACÍAS, C. C. de C.; FARO, C. L. da C.; MATOS, L. da S. **Ginástica na escola: por onde ela anda professor?** Conexões, Campinas, SP, v. 14, n. 4, p. 76–96, 2016.

DE ABREU, Samara Moura Barreto; SABÓIA, Wilson Nóbrega; NOBREGA-THERRIEN, Silvia Maria. **Formação docente em educação física: Perspectivas de uma racionalidade pedagógica do corpo em movimento**. Revista Educação & Formação, v. 4, n. 3, p. 191-206, 2019.

MILEO, T. R.; KOGUT, M. C. **A importância da formação continuada do professor de educação física e a influência na prática pedagógica**. In: Anais do IX Congresso Nacional de Educação e do III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia. Curitiba (PR): EDUCERE, 2009. p. 4943-4952.

SCHIAVON, L. NISTA-PICCOLO, V. L. **A ginástica vai à escola**. Movimento, v. 13, n. 3, p. 131-150, 2007.

SILVA, M. S.; BRACHT, V. **NA PISTA DE PRÁTICAS E PROFESSORES INOVADORES NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**. Kinesis, [S. l.], v. 30, n. 1, 2012.

# **QUALIDADE DE VIDA E DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO**

**Felipe Legnani<sup>1</sup>**

Universidade do Oeste de Santa Catarina - Videira (Unoesc)

**Ederlei Aparecida Zago<sup>2</sup>**

Universidade do Oeste de Santa Catarina - Videira (Unoesc)

**Vanessa Wergner Agostini<sup>3</sup>**

Universidade do Oeste de Santa Catarina - Videira (Unoesc)

## **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento engloba inúmeras mudanças em diversos aspectos da vida do ser humano, desde fatores biopsicossociais, levando a pessoa idosa a modificar sua estrutura de vida, passando a lidar com as peculiaridades que essa fase da vida traz, mudando seu modo de viver e seus relacionamentos com a família, até dificuldades na saúde, com a propensão de desenvolvimento de doenças crônicas (OMS, 2022).

O processo do envelhecimento provoca alterações metabólicas, respiratórias, cardiovasculares, nervosas e musculoesqueléticas. Sabe-se que o estilo de vida influencia diretamente no ritmo que essas alterações irão ocorrer. Com o envelhecimento, há o declínio das capacidades físicas motoras ligado à diminuição dos níveis de atividade física. Entre as perdas significativas está a diminuição das capacidades de resistência e flexibilidade, e, em virtude disso, a capacidade de equilíbrio também declina, sendo inclusive um dos grandes causadores de quedas em idosos (FONSECA, 2018).

O caminho a ser trilhado para que o envelhecimento saudável seja alcançado por todos está baseado em uma velhice ativa, com a otimização

---

*1 Estudante do curso de Educação Física. E-mail para contato: felipe06legnani@gmail.com*

*2 CREF 000046-G/SC. E-mail para contato: ederlei.zago@unoesc.edu.br*

*3 E-mail para contato: vanessa.agostini@unoesc.edu.br*

da capacidade funcional dos idosos, visando manter sua autonomia, independência para as necessidades básicas. A qualidade de vida envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida (OMS, 2020).

Uma boa condição física é um dos fatores mais importantes para a prevenção e tratamento de doenças e manutenção da saúde, consequentemente, sendo um instrumento precioso para a melhoria da qualidade de vida das pessoas (SILVA, 2019). O exercício físico é caracterizado por um conjunto de movimentos planejados e estruturados, visando a um determinado objetivo, por exemplo, a melhoria da capacidade física ou do seu desempenho (CARVALHO et al, 2021).

O resultado que os exercícios físicos promovem no idoso inclui o aumento da força muscular, melhora da capacidade funcional, diminuição do risco de desenvolvimento ou agravamento de doenças crônicas, diminuição da mortalidade e melhora da capacidade de realizar tarefas diárias, além de diminuir custos com o sistema de saúde. Além disso, proporciona funcionalidade e independência aos idosos (MENDONÇA, 2021).

A capacidade funcional é a habilidade que uma pessoa tem de desenvolver quaisquer ações cotidianas de autocuidado, ou seja, ter independência para comer, vestir-se, tomar banho e assim por diante. Ela é fundamental para qualquer ser humano saudável, incluindo os idosos. No caso das pessoas acima de 60 anos de idade, a capacidade funcional é tida como uma característica indispensável para o envelhecimento saudável (SILVA, 2022).

Já as capacidades físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano, e é através das capacidades físicas que se consegue executar ações motoras, desde as mais simples às mais complexas. Em outras palavras, as capacidades físicas são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento, comumente classificadas em diversos tipos, como resistência, força, velocidade, agilidade, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora (BERTHERAT, 2020).

Diante disso, o estudo tem como problema de pesquisa o seguinte: qual a qualidade de vida e a capacidade funcional de idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos?

Entre as hipóteses levantadas, destacam-se:

- H1: a qualidade de vida e a capacidade funcional de idosos praticantes de físico são melhores que as dos não praticantes de exercícios físicos;
- H2: a qualidade de vida e a capacidade funcional de idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos de físico não apresentam diferença significativa.

Portanto, justifica-se este estudo pela sua relevância, podendo servir de base para futuras pesquisas.

## **OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA**

Segundo o IBGE (2016), a participação das pessoas com mais de 60 anos de idade na composição da população brasileira foi de 14,3% em 2015. O aumento da população idosa é um fator que necessita de atenção, pois, até 2039, a faixa etária idosa corresponderá a aproximadamente 23% da população brasileira e 35% em 2070.

Considera-se capacidade funcional a capacidade do indivíduo para a realização de atividades relacionadas à sobrevivência de forma autônoma e independente. A perda da capacidade funcional pode provocar sérios riscos para a saúde física, mental e social e, conseqüentemente, ocasionar uma redução no bem-estar do indivíduo, provocando problemas que poderão aumentar a mortalidade do idoso e repercutir na sua qualidade de vida, fazendo com que a vida do idoso sofra uma redução no decorrer dos anos (SOUZA et al, 2016).

As capacidades físicas estão diretamente ligadas ao processo de capacidade funcional. São considerados fatores associados à capacidade física: flexibilidade, força, equilíbrio e condicionamento aeróbico (GOMES e SOARES, 2016). É imprescindível a avaliação de tais fatores



para o planejamento adequado dos exercícios físicos, de modo que a capacidade funcional do indivíduo se relacione à qualidade de vida deste (SANTOS et al, 2017).

Para uma boa qualidade de vida refletindo na saúde e no bem-estar, o ser humano necessita ser fisicamente ativo, ou seja, praticar regularmente exercícios físicos pelo menos 150 a 300 minutos por semana em intensidade moderada (OMS, 2020).

Considerando que o processo de envelhecimento pode gerar limitações, o exercício físico prescrito por um profissional de educação física é uma estratégia que pode ser utilizada para amenizar os processos de declínio observados durante o envelhecimento, mantendo sua capacidade funcional (CADORE, 2014). O exercício físico é usado como estratégia para ganhos físicos em idosos e inclui exercícios de resistência, equilíbrio e força. Os exercícios físicos são recomendados pelo seu potencial para alterar positivamente diferentes componentes da aptidão funcional de idosos, além disso, quando há inclusão de força, resistência e treinamento de equilíbrio, o resultado é mais eficaz para melhorar o equilíbrio, diminuir a taxa de quedas e, conseqüentemente, manter a capacidade funcional durante o envelhecimento (IZQUIERDO, 2014).

O exercício físico se refere a um conjunto de movimentos planejados e organizados em busca de um objetivo relacionado ao condicionamento físico e qualidade de vida, aumentando o desempenho do sujeito. A prática de exercício físico proporciona o combate a diversas doenças, tais como a diminuição da obesidade e de fatores de risco referentes às doenças cardiovasculares (CARVALHO et al., 2021).

Dentro desse contexto, existe a preocupação com o excesso de treinamento ou um treinamento inadequado usando sobrecargas nos exercícios, desenvolvendo, assim, algum tipo de lesão. Esse desequilíbrio leva à disfunção de vias metabólicas bem como as respostas imunitárias, inflamatórias, neurológicas e hormonais (CADEGIANI e KATER, 2017).

Diante do exposto, esta pesquisa objetiva avaliar o efeito do exercício físico sobre parâmetros de qualidade de vida e sobre a capacidade funcional de idosos. Seus objetivos específicos são: avaliar e comparar os níveis de força, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória e equilíbrio;

confrontar os parâmetros de capacidade funcional, limitação por aspecto físico, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental.

## **DESENVOLVIMENTO**

A pesquisa é um estudo descritivo quantitativo realizada com vinte idosos de ambos os sexos. Destes, dez praticavam exercícios físicos (treinamento resistido), e outros dez idosos não praticavam exercícios físicos.

Para a coleta dos dados, inicialmente foi realizado o contato com os idosos, em que lhes foi explicitado a respeito do que se trata o projeto e quais os procedimentos utilizados, deixando claro o objetivo do estudo. Após a aprovação, os idosos que aceitaram participar da pesquisa receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) contendo as informações necessárias referentes ao pesquisador, à pesquisa, aos objetivos e como seria realizada, qual a estimativa do tempo gasto para responder o questionário.

Assim que os pesquisados assinaram o TCLE, foi iniciada a coleta de dados, utilizando-se o Questionário SF – 36: Item Short Form Survey (SF-36) para avaliar a qualidade de vida e a avaliação da capacidade funcional por meio dos testes de sentar-se e levantar-se, teste de alcançar os pés, teste de preensão manual e teste de equilíbrio. A análise dos dados foi feita através do Excel, utilizando-se média e desvio padrão.

## **APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As tabelas 1 e 2 apresentam os dados da avaliação da capacidade funcional, em que os resultados obtidos mostram que os idosos praticantes de exercícios físicos possuem capacidade funcional superior aos idosos que não praticam. Para uma boa qualidade de vida refletindo-se na saúde e no bem-estar, o ser humano necessita ser fisicamente ativo, ou seja, praticar regularmente exercícios físicos pelo menos 150 a 300

minutos por semana em intensidade moderada. Isso enfatiza e reafirma a necessidade de adoção da prática de exercícios físicos regulares, visando à obtenção de resultados positivos para o bom funcionamento do organismo e à melhora de condições associadas à sua qualidade de vida (OMS, 2020).

O hábito da prática de atividade física e educativa proporciona aos idosos serem mais ativos, melhorando sua saúde, motivando sua autonomia e valorizando mais as suas capacidades (FLORES et al., 2018). Praticar exercícios físicos regularmente permite ao idoso sentir-se mais disposto, aumentando, assim, sua vontade para realizar tarefas e gerando-lhe mais vontade de viver (AZEVEDO FILHO, 2018).

**TABELA 1. CAPACIDADE FUNCIONAL DOS IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Variáveis	Valores
Aptidão cardiorrespiratória	36.5 reps
Flexibilidade	28.8 cm
Força	40.8 Kg
Equilíbrio	40 seg
Agilidade	5.46 seg

Fonte: Os autores (2023).

**TABELA 2. CAPACIDADE FUNCIONAL DOS IDOSOS NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Variáveis	Valores
Aptidão cardiorrespiratória	24 reps
Flexibilidade	27 cm
Força	26 Kg
Equilíbrio	19 seg
Agilidade	3.27 seg

Fonte: Os autores (2023).

Nota-se, na Tabela 2, que o teste de agilidade teve melhor resultado no grupo de não praticantes de exercício físico; o resultado se deu, pois,

nesse grupo o teste foi feito com todos os indivíduos descansados, enquanto no grupo 1 todos os testes foram realizados em sequência. Com isso, os praticantes de exercício já demonstravam um leve cansaço no último teste, porém, para a aplicação do mesmo teste no grupo de não praticantes, foi necessário tempo de repouso.

A literatura tem evidenciado que o nível de capacidade funcional pode ser melhorado ou mantido através da realização de alguns exercícios físicos ou, pelo menos, sua taxa de declínio pode ser minimizada. A inclusão em um programa de exercícios regulares pode ser um tipo de intervenção eficaz para reduzir ou até mesmo prevenir o número de declínios funcionais associados ao envelhecimento, promovendo melhoria da qualidade de vida.

Em relação à avaliação da qualidade de vida, a Tabela 3 mostra que os piores escores foram encontrados nos domínios “função social” (52.50) e no domínio “dor” (26.00). Em relação à qualidade de vida geral, o escore encontrado foi de (54.99) pontos, o que classifica a qualidade geral como boa.

**TABELA 3. CLASSIFICAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA GLOBAL DOS IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Domínios	Pontuação	DP	Classificação
Função social	52.50	0.6	Bom
Função física	70.00	1.6	Muito Bom
Funcionamento físico	86.50	3.9	Muito Bom
Energia e fadiga	65.50	3.1	Bom
Bem-estar emocional	64.40	4.8	Bom
Função emocional	63.33	1.4	Bom
Dor	26.00	1.3	Ruim
Saúde geral	66.70	3.6	Bom
QVG	54.99		Bom

Fonte: Os autores (2023).

A Tabela 4 apresenta os dados referentes à qualidade de vida dos idosos que não praticam exercícios físicos, em que os piores escores foram encontrados nos domínios “função social” (45.00) e no domínio “dor” (12.00), sendo dados que corroboram os achados no grupo de idosos praticantes de exercícios físicos. Quanto à qualidade de vida, o escore encontrado foi de 43.96 pontos, classificando, assim, a qualidade de vida como regular.

**TABELA 4. CLASSIFICAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA GLOBAL DOS IDOSOS NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Domínios	Pontuação	DP	Classificação
Função social	45.00	1.1	Regular
Função física	50.00	1.8	Bom
Funcionamento físico	59.00	6.9	Bom
Energia e fadiga	66.00	4.2	Bom
Bem-estar emocional	60.80	4.9	Bom
Função emocional	43.33	1.4	Regular
Dor	12.00	1.6	Ruim
Saúde geral	59.55	2.8	
QVG	43.96		Regular

Fonte: Os autores (2023).

A qualidade de vida tem caráter multidimensional, autopercebida e subjetiva, sendo sensível a fatores extrínsecos e intrínsecos, e a sua compreensão alcança um importante significado frente às especificidades do envelhecimento, como físicas, emocionais e sociais (MO2., 2020).

Os dados de uma pesquisa qualitativa, realizada em Braga, refletem a importância da participação social, e os autores concluem que os participantes acreditam que ter um estilo de vida saudável com o auxílio do exercício físico pode contribuir para uma melhor qualidade de vida (TORRES et al., 2014). O ambiente com exercícios físicos pode promover melhoras em aspectos biopsicossociais, o que pode colaborar para uma

percepção positiva da qualidade de vida, principalmente em aspectos psicológicos, tendo em vista a possível redução de quadros depressivos, o que pode justificar o achado nessa amostra (AZEVEDO FILHO et al., 2018)

Os benefícios da atividade física sobre QV e funções cognitivas foram encontrados em praticantes de exercícios físicos. Quanto maior seu tempo de participação, melhores foram os resultados cognitivos (SÁNCHEZ-GONZÁLEZ; CALVO-ARENILLAS; SÁNCHEZ-RODRÍGUEZ, 2018).

Possamai et al. (2019), que aplicaram oito meses de intervenção do exercício físico em idosos (de duas a quatro vezes por semana: hidroginástica, ginástica funcional, jogging aquático, equilíbrio, dança e musculação), identificaram que essa prática pode contribuir para a percepção de qualidade de vida, principalmente ao tratar-se de aspectos físicos em prol da melhora de questões cognitivas e psicológicas.

O estudo de Guimarães et al. (2012) com idosas praticantes de dança de salão, caminhada/natação/hidroginástica e não praticantes de atividades e exercícios físicos em grupos de convivência de Florianópolis concluiu que a qualidade de vida e a percepção da finitude foram mais positivas nos grupos que realizam atividades e exercícios físicos do que no grupo não praticante.

Um estudo de revisão sistemática de Oliveira et al. (2010), que verificou o impacto da prática de exercício físico na qualidade de vida de idosos, observou que os índices de QV aumentam quando esses indivíduos participam de programas com exercícios na água, treino aeróbio e de força. Ainda, constatou que a prática de exercícios com uma frequência de duas vezes por semana parece ser mais benéfica para a qualidade de vida do que a prática realizada apenas uma vez por semana.

Silva et al. (2012), ao compararem os níveis de atividade física e qualidade de vida entre 50 idosos que praticam exercícios físicos regulares e idosos sedentários, concluíram que o nível de atividade física (AF) nem sempre está relacionado à prática de exercícios físicos, pois outros fatores, como as atividades de vida diária, interferem na AF. Também constataram que os idosos que praticavam exercícios físicos obtiveram melhor índice de qualidade de vida, sugerindo que o exercício físico pode ser um fator determinante para a melhoria da qualidade de vida.

## **CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A REPLICAÇÃO DA PRÁTICA**

Através desta pesquisa, foi possível perceber, em diferentes aspectos, a importância da prática de exercícios físicos em relação à capacidade funcional e à qualidade de vida de idosos.

Os resultados mostram que, nos dados pesquisados em relação à capacidade funcional com os idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos, os melhores resultados foram obtidos pelo grupo praticante. Em relação à avaliação da qualidade de vida, os piores escores foram encontrados nos domínios “função social” e no domínio “dor” em ambos os grupos. Em relação à qualidade de vida geral, os idosos praticantes de exercícios físicos apresentam boa qualidade de vida, e os idosos que não praticam exercícios físicos apresentam qualidade de vida regular. Então, seria relevante mais pesquisas relacionadas com o tema para uma maior abordagem científica e entendimentos da aptidão física e qualidade de vida

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO FILHO, E. R. **Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, v. 9, n. 1, p. 14–23, 2018. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.010>.

BERTHERAT, Therese. **Capacidades Físicas In Educação Física na Mente.** Escola. Web, 2020. Disponível em: <https://antigymnastique.com/pt-pt/o-que-e-a-antiginastica/uma-sessaodeantigym>. Acesso em: 21 de agosto de 2023

CADEGIANI, F. A.; KATER, C. E. **Hormonal aspects of overtraining syndrome: a systematic review.** BMC sports science, medicine & rehabilitation, v 9, n 14. p 1-15, 2 Aug. 2017

CADORE, Eduardo Lusa et al. **Neuromuscular adaptations to concurrent training in the elderly: effects of intrasession exercise sequence.** Age, v. 35, n. 3, p. 891-903, 2014.

CARVALHO, A. S. Abdalla, SILVA, N. G. F. GARCIA Júnior, J. MANTOVANI, A. M. RAMOS, N.C ... **Exercício Físico e seus benefícios para a Saúde das Crianças: Uma revisão narrativa.** Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. Vol.13. 2021.

FLORES, T. R.; GOMES, A. P.; SOARES, A. L. G. NUNES, B. P. ASSUNÇÃO, M. C. F.; GONÇALVES, H.; BERTOLDI, A. D. **Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, Sul do Brasil.** Revista Epidemiol. Serv. Saúde, v. 27, n. 1, 2018.

FONSECA, Renata. **Prevenção de Queda em Idosos: Atenção na Adesão primária.** Biblioteca Digital USP. Ribeirão Preto, 2018.

GOMES, A. P.; SOARES, **Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, Sul do Brasil.** Scielo Brazil, Epidemiol. Serv. Saúde, v. 27, n. 1, 2016.

GOMES, Fabio Ricardo Hilgenberg; VAGETTI, Gislaine Cristina; OLIVEIRA, Valdomiro de. **Envelhecimento humano: cognição,**



**qualidade de vida e atividade física.** Curitiba: Appris, 2017

GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo et al. **Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 661-670, 2012.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Demográfico.** Rio de Janeiro: IBGE; 2016.

IZQUIERDO, Mikel et al. **Efeitos da Força no Treinamento Máximo de Performance.** The Journal of Strength & Conditioning Research, v. 17, n. 1, p. 129-139, 2014.

MENDONÇA, J. M. B., de et al. **O sentido do envelhecer para o idoso dependente.** Revista Ciência & Saúde Coletiva, 2021.

MOREIRA PL, Correa CR, Corrente JE, Martin LC, Boas PJFV, Ferreira ALA. **Anthropometric, functional capacity, and oxidative stress changes in Brazilian community-living elderly subjects: a longitudinal study.** Arch Gerontol Geriatr [Internet]. 2016 [cited 2016 Sept 13]; 66:140-6. Available from: [http://www.aggjournals.com/article/S0167-4943\(16\)30099-1/pdf](http://www.aggjournals.com/article/S0167-4943(16)30099-1/pdf) [ Links ]

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de et al. **Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 301-312, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **O papel da atividade física no envelhecimento saudável.** Florianópolis, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Anos de vida saudável perdidos por incapacidade.** 2020. Disponível em: [https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/years-of-healthy-life-lost-due-to-disability-\(yld\)](https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/years-of-healthy-life-lost-due-to-disability-(yld)). Acesso em 21 de agosto de 2023.

POSSAMAI, Vanessa Dias et al. **Relação entre aptidão física, qualidade de vida e sintomatologia depressiva de idosos fisicamente ativos.** Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, Porto Alegre, v. 24, p. 221-234, 2019

SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, J. L.; CALVO-ARENILLAS, J. I.; SÁNCHEZ-RODRÍGUEZ, J. L. **The effects of moderate physical exercise on cognition in adults over 60 years of age.** Revista de Neurologia, Rio de Janeiro, v. 66, n. 7, p. 230-236, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29557548/>.

SANTOS, ELCIO J. DA SILVA; GABRIEL ANTONIOLO ; MENDES, PEDRO HENRIQUE MACEDO. **Aptidão física relacionado a saúde em escolares.** 2017.

SILVA, A. B. B. **Livro Mentes Depressivas – As Três Dimensões da Doença do Século.** 1. ed. São Paulo: Editora Principium. 2019.

SILVA, Maitê Fátima da et al. **Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 634-642, out./dez. 2012.

SILVA, Thais. **Capacidade funcional: importância para a qualidade de vida do idoso.** 2022. Disponível em Capacidade funcional: importância para a qualidade de vida do idoso. Acesso em 22 de agosto de 2023.

SOUZA, GV, Cardoso MDT, Lustosa SAS, Souza APC, Santos AJOM. **Avaliação da capacidade funcional de idosos na Unidade Básica de Saúde da Família São Geraldo, município de Volta Redonda, RJ.** Revista Cadernos UniFOA 2016;11(32):91-8.

TORRES, Carolina et al. **Diálogos em torno dos significados do corpo no envelhecimento: um estudo com pessoas idosas inscritas num programa de atividade física.** Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, Porto Alegre, v. 19, n. 1, p. 155-172, jan./abr. 2014.



# **Artigos das Câmaras do CREF3/SC**





# **CÂMARA DE APERFEIÇOAMENTO PROFISSIONAL: IMPULSO PARA A CAPACITAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Emerson Antônio Brancher (CREF 001925-G/SC)**

**Nilton Furquim Júnior (CREF 000680-G/SC)**

**Marcel Ramos (CREF 002066-G/SC)**

**Juliano Prá (CREF 000258-G/SC)**

**André Luiz Salvalaggio da Silva (CREF 012696-G/SC)**

## **INTRODUÇÃO**

Investir em conhecimento é incentivar o crescimento da profissão. Pensando nessa constante transformação, que é o motor de uma educação física mais forte e preparada para atuar, nos últimos anos, o CREF3/SC apostou na capacitação profissional, apoiando e promovendo cursos e eventos focados especialmente no aprimoramento, no debate e na troca de informações.

Uma educação de qualidade, em qualquer âmbito, está ligada à boa formação dos professores. A formação continuada possibilita expandir os conhecimentos, ao aprofundar e aprimorar temas referentes à formação acadêmica inicial, e se revela como uma das peças fundamentais para o aprimoramento profissional, o que afirma Chimentão (2009, p.3), destacando que “[...]o avanço dos conhecimentos, tecnologias e as novas exigências do meio social e político impõem ao profissional, à escola e às instituições formadoras a continuidade, o aperfeiçoamento da formação profissional”. Nesse contexto, o Conselho Regional de Educação Física atua como balizador, introduzindo oportunidades de capacitação de forma gratuita em todo o estado.

A Câmara de Aperfeiçoamento Profissional foi instituída em 2023 com a Resolução nº 235/2023/CREF3/SC, mas a atuação perpassa os anos desde a realização dos primeiros seminários e cursos de capacitação pelo estado, nos idos de 2003. De forma ampla, compete à câmara

promover eventos, visando à capacitação técnica dos profissionais e acadêmicos de educação física, bem como desenvolver fóruns de discussão entre os profissionais de educação física, instituições de ensino, acadêmicos do curso e especialistas em diversas áreas de conhecimento, visando dar ampla publicidade à importância e atribuições do CREF3/SC.

## **OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA**

Os benefícios da formação continuada para profissionais de educação física (EF) que atuam no bacharelado ou na licenciatura interferem diretamente na prática de suas ações. É preciso um olhar atento às necessidades desses profissionais para atender aos desafios e vislumbrar as potencialidades das aulas de EF. Para tanto, é fundamental uma análise de expectativas tanto para a programação de cursos quanto para o resultado deles: profissionais mais bem preparados fortalecem a base da EF e tornam a profissão cada dia mais forte (aqui vale uma referência).

Com esse olhar, a partir de 2016, foi implementada uma política de capacitação e aprimoramento profissional que, além de incentivar a qualificação, aproxima o conselho dos profissionais e das empresas, com a oferta de cursos, realizados em todo o estado, em formatos como seminários, workshops e a Jornada Catarinense de Educação Física, maior evento da área realizado em Santa Catarina. Isso sem contar o apoio e a oferta de vagas subsidiadas para tantos outros cursos de curta duração em diferentes eventos da área. Ao total, mais de 32 mil inscrições foram realizadas até 2023 por acadêmicos e profissionais de educação física de Santa Catarina.

**GRÁFICO 1: DADOS EVENTOS 2016 A 2023**

Inscritos	32.773
Participantes	25.831
<hr/>	
Profissionais	17.958
Acadêmicos	7.873

	SEMINÁRIOS/ WORKSHOP		JORNADA	
	Inscritos	Participantes	Inscritos	Participantes
2016	815	761	972	804
2017	1764	1315	1187	766
2018	2192	1114	1671	986
2019	3093	1864	3204	1631
2021 (online)	5095	5036		
2022	1083	740	1570	1002
2023	2012	1438	3294	1872

Fonte: CREF3/SC

**DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS**

Desde o início das atividades, a câmara baseia sua atuação nas constantes transformações no ensino e na tecnologia, priorizando o desenvolvimento de novos conhecimentos e de novas competências profissionais. Inicialmente, serviu como uma importante ferramenta para o futuro profissional, levando palestras e apoios institucionais a semanas acadêmicas de Instituições de Ensino Superior (IES) de todo o estado. Centenas de palestras institucionais foram realizadas para que acadêmicos pudessem conhecer o funcionamento e a atuação do conselho bem como orientações acerca da profissão.



**GRÁFICO 2: DADOS EVENTOS 2016 A 2019**

<b>Eventos realizados (2016 a 2019)</b>	<b>Total</b>
Seminários e workshops	74
Encontros de profissionais de educação física	2
Encontros de coordenadores	13
Palestras institucionais	400
Encontros catarinenses de profissionais de EF e gestores	3
Encontro sul-brasileiro de comissões de orientação e fiscalização e comissão de ética	1

Fonte: CREF3/SC

Baseado nas demandas dos próprios profissionais, são definidos os cursos e locais de realização. Dessa forma, somente em 2023, do total de cursos, 21 foram com temas relacionados à licenciatura, e 31 a temas que envolvem o bacharelado em Educação Física, conforme tabela abaixo.

**GRÁFICO 3: COMPARATIVO CURSOS**

<b>2023</b>	<b>Total cursos</b>	<b>Total participantes</b>	<b>Total horas</b>
Licenciatura	21	1213	90
Bacharelado	31	1818	123

Fonte: CREF3/SC

De um universo de mais de 32 mil inscritos, cerca de cinco mil marcaram o ano de 2021, em uma Jornada Catarinense realizada de forma online, com 47 cursos e lives disponíveis para acesso de qualquer lugar, no período em que vivenciamos o distanciamento social por conta da pandemia de covid-19.

#### GRÁFICO 4: JORNADA ONLINE

Jornada online 2021
Total de inscritos
5095

Fonte: CREF3/SC

A tecnologia facilitou a forma de capacitação, especialmente quando foi necessário parar os encontros presenciais. No período, a adaptação se mostrou fundamental para, principalmente, aprender e ensinar.

Tudo isso se refletiu mais uma vez na reinvenção, com a criação da Plataforma de Cursos Online, em abril de 2021. O CREF3/SC deu mais um passo para facilitar o acesso dos profissionais de educação física a cursos de aperfeiçoamento na área. De fácil e gratuito acesso, o ambiente virtual de aprendizagem conta com cursos, conteúdos, exercícios e ferramentas de cursos online que podem ser realizados a qualquer hora e em qualquer local e, atualmente, disponibiliza cinco cursos em diversas áreas de interesse, nos quais aproximadamente 5700 profissionais já se inscreveram. Atualmente, a plataforma conta com cinco cursos disponíveis, entre eles, o “Avaliação Física Antropometria e Composição Corporal”, ministrado pelo Prof. Dr. João Augusto Reis de Moura (CREF 007870-G/SC), que já passou de mais de treze mil inscritos.

Em 2022, o CREF3/SC retomou os cursos presenciais em todas as regiões do estado e realizou sete jornadas e doze workshops, somando quase oito mil participantes.

## REALIZAÇÕES

Entre eventos e cursos de capacitação, a câmara também desempenhou um papel importante em diferentes frentes dentro do conselho. Entre elas, é fundamental destacar as frentes abaixo.

### APP CREF E CREF JOVEM

Em setembro de 2016, o CREF3/SC lançou o aplicativo do CREF3/SC para amplificar a disseminação de informações diretamente na tela do celular. A partir do APP, foi possível lançar o CREF Jovem, em 2020, como uma nova forma de conectar-se com os futuros profissionais de educação física. Totalmente digital, o CREF Jovem facilita o contato de acadêmicos com o conselho, desde a formação até a capacitação profissional, com a inscrição gratuita nos cursos, palestras e eventos gratuitos promovidos.

**TABELA: INSCRIÇÕES CREF JOVEM**

<b>Inscrições CREF Jovem</b>	
2021	318
2022	155
2023	419
<b>Total</b>	<b>892</b>

Fonte: CREF3/SC

### LIVRO DE BOAS PRÁTICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA CATARINENSE

As boas práticas desenvolvidas por profissionais e acadêmicos viraram livro e já são referência em todo o estado, como um reconhecimento da produção científica catarinense. Criada em 2014, a obra chega a sua

10ª edição, e sua coleção conta com mais de 130 artigos abordados no período. O edital para participação é lançado geralmente em janeiro, e o livro, com até quinze artigos de profissionais e cinco de acadêmicos de Educação Física, é lançado em comemoração ao Dia do Profissional de Educação Física, em 1º de setembro.

### *BIBLIOTECA ONLINE*

Criada em abril de 2022, a Biblioteca Virtual é uma vitrine para livros escritos por profissionais de educação física ou de interesse da área. Todos os profissionais registrados no CREF3/SC podem enviar suas obras para publicação. Além de toda a coleção de Livros de Boas Práticas na Educação Física Catarinense, a Biblioteca Virtual conta com opções em diversos temas, como recreação, atuação no SUS, procedimentos para assessorias esportivas e ginástica laboral, entre outros assuntos de interesse da profissão.

### *CREF ITINERANTE*

Com o objetivo de aproximar-se ainda mais do profissional de educação física, o CREF3/SC criou o projeto CREF Itinerante e leva os serviços do conselho a todas as regiões do estado, facilitando o acesso do profissional à confecção e renovação de Cédula de Identificação Profissional e Certificado, registro de pessoa física e jurídica, negociação de pendências, recebimento de documentos diversos e esclarecimentos sobre a regulamentação da atividade profissional de educação física. A primeira cidade a receber o projeto foi São Miguel do Oeste, nos dias 26 e 27 de maio de 2016. Ao total, foram realizados 2727 atendimentos em todo o estado.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

São inúmeros os dados apresentados que evidenciam a necessidade de capacitação e o compromisso do conselho de levar a oportunidade de crescimento e desenvolvimento profissional aos registrados em todo o estado, sem considerar os limites geográficos graças aos cursos online e cursos EAD oferecidos gratuitamente.

O mercado exige que os professores e as professoras reflitam, repensem e discutam suas práticas. É fato que é um desafio manter-se atualizado e dar seguimento na formação continuada, que vai além dos cursos e palestras que visam à capacitação docente. Por isso, a oferta de cursos gratuitos em diversos formatos e com diversos temas impulsiona o profissional de educação física a alcançar novos patamares, sempre fortalecendo a profissão. A prática deve ser estimulada constantemente para que o profissional se mantenha apto a desenvolver suas atividades.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHIMENTÃO, Lilian Kemmer. **O significado da formação continuada docente**. Londrina: UEL, 2009.

CREF3/SC - Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina. **Resolução nº 0235/2023/CREF3/SC**. Institui a Câmara de Aperfeiçoamento Profissional e dispõe sobre suas competências. Florianópolis: CREF3/SC, 2023. Disponível em: <[https://www.crefsc.org.br/wp-content/uploads/2023/07/Resolucao\\_235\\_2023\\_Camara\\_Temporaria\\_Aperfeicoamento\\_Profissional\\_SITE.pdf](https://www.crefsc.org.br/wp-content/uploads/2023/07/Resolucao_235_2023_Camara_Temporaria_Aperfeicoamento_Profissional_SITE.pdf)> Acesso em março de 2024

SALVATI, D. O.; BRANCHER, E. A. (org.). **20 anos CREF3/SC – Livro comemorativo**. Florianópolis: CREF3/SC, 2019.

## **CÂMARA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: A ATIVIDADE FÍSICA COMO UM DEBATE NECESSÁRIO DENTRO DO CREF3/SC**

Paulo Sergio Cardoso da Silva<sup>1</sup> (CREF 011846-G/SC)

Daniel Rogério Petreça<sup>2</sup> (CREF 007460-G/SC)

Fabiana de Figueiredo Ribeiro<sup>3</sup> (CREF 009944-G/SC)

Marino Tessari<sup>4</sup> (CREF 000007-G/SC)

Cícero Augusto de Souza<sup>5</sup> (CREF 003878-G/SC)

Fernando Krelling<sup>6</sup> (CREF 007007-G/SC)

### **INTRODUÇÃO**

De acordo com a Lei Orgânica do Sistema Único de Saúde (SUS), a atividade física é um determinante e condicionante à saúde (BRASIL, 2013). A prática regular auferir diversos benefícios físicos, sociais e psicológicos para as pessoas (BRASIL, 2021). Contudo, altos índices de inatividade física são observados na população brasileira. Dados da pesquisa de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico nas capitais e no Distrito Federal (BRASIL, 2023) demonstraram que 60,4% dos brasileiros não conseguem realizar a frequência da prática de atividade física no tempo livre equivalente a 150 minutos de atividade moderada (BRASIL, 2023). Em contraponto, a frequência de adultos que despendem três horas ou mais por dia do seu tempo livre vendo televisão foi de 23,2%, e usando o computador, tablet ou celular foi de 25,9% (BRASIL, 2023).

A falta de atividade física está atrelada ao aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Globalmente, 7,2% e 7,6% das mortes

---

*1 Doutor em Saúde Coletiva, docente da UDESC;*

*2 Doutor em Ciências do Movimento Humano, docente da UPE;*

*3 Doutora em Sociologia e Gestão do Desporto, docente da UNISUL/Ânima;*

*4 Membro da Câmara de Atividade Física e Saúde do CONFEF;*

*5 Doutor em Ciência do Movimento Humano, coordenador do Instituto de Cardiologia de Santa Catarina;*

*6 Deputado Estadual em Santa Catarina.*

por todas as causas e por doenças cardiovasculares, respectivamente, são atribuíveis à inatividade física (KATZMARZYK et al. 2022). Cabe destacar que, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 (PNS), 52% da população possui pelo menos uma DCNT, sendo que 25,9% possuem obesidade, 23,9% hipertensão, e 7,7% diabetes. Além disso, segundo Faro et al. (2020), a saúde mental da população vem, cada vez mais, requerendo cuidados, sobretudo após a pandemia da COVID-19, e a atividade física, comprovadamente, traz benefícios nesse sentido (BENEDETTI et al. 2008; ARAÚJO, MELLO; LEITE, 2007).

É válido destacarmos que a inatividade física está associada a altos custos de saúde mundialmente. Estima-se que os estilos de vida fisicamente inativos custem, anualmente, 53,8 milhões de dólares em custos diretos de saúde (DING et al., 2016). Corroborando esses dados, o relatório sobre o ponto de situação global da atividade física 2022, documento publicado pela Organização Mundial da Saúde, mostrou que cerca de 500 milhões de novos casos de doenças não transmissíveis poderiam ser evitados entre os anos de 2020 e 2030, e isso representaria um vulto superior a 300 milhões de dólares em tratamento neste período (OMS, 2022).

Diante desse cenário, estratégias têm sido desenvolvidas no Brasil para o enfrentamento da inatividade física. Podemos destacar o lançamento do Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil, 2021), o Programa Academia da Saúde (BRASIL, 2024a) e a inserção do profissional de educação física nas equipes e-Multi (BRASIL, 2024b). Podemos citar, também, o Incentivo Financeiro para Atividade Física na Atenção Primária à Saúde, no qual, entre seus objetivos, está a implementação de ações de atividade física por meio da contratação de profissionais de educação física na saúde, da aquisição de materiais de consumo e da qualificação de ambientes relacionados à atividade física, a fim de melhorar o cuidado das pessoas com doenças crônicas não transmissíveis mediante a inserção de atividade física na rotina desses indivíduos (BRASIL, 2022).

É nesse contexto que o Sistema CONFEF-CREFs vem, progressivamente, incluindo em suas ações o debate da atividade física relacionada à saúde. Já está claro que a promoção da atividade física pelos profissionais de saúde é uma estratégia fundamental para aumentar seus níveis na população (FREENE, 2024), sendo o profissional de educação física o protagonista nesse desafio. Contudo, a fim de aprofundar e pautar esse debate, o Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina vem, por meio da Câmara de Atividade Física e Saúde, ampliando suas ações em direção a essa demanda progressivamente, o que já vem trazendo resultados, alguns dos quais apresentados a seguir.

## **OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA**

De acordo com o documento publicado pela Sociedade Internacional de Atividade Física, “Oito investimentos que funcionam para a atividade física” (ISPAH, 2020), há a necessidade de suporte para assegurar uma ampla política de implementação da atividade física, como a publicação de guias nacionais de atividade física, o investimento em instituições consolidadas para liderar a agenda da atividade física, o suporte para monitoramento, vigilância e pesquisa em atividade física, o financiamento e o desenvolvimento das competências da força de trabalho.

Diante disso, o profissional de educação física, sendo um especialista em atividades físicas (CONFEF, 2023), tem uma grande contribuição nesse cenário. O Cadastro Nacional de Estabelecimento de Saúde já vem apontando para um aumento abrupto de profissionais de educação física no contexto do Sistema Único de Saúde. Somente de 2020 para 2024 (o que sugere um reflexo da pandemia) esse aumento de cadastrados no Brasil foi de cerca de 47% (de 8.158 para 11.975, respectivamente; dados de janeiro de cada ano), tendência que já vinha sendo identificada em anos anteriores (SILVA, 2018). Em Santa Catarina, cerca de 560 profissionais de educação física estavam cadastrados no CNES em 2024 (BRASIL, 2024c).



Assim, cabe ao Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), por meio dos conselhos regionais de educação física, prover uma organização para debater e ampliar a discussão de pautas pertinentes à atuação da educação física no contexto da atividade física e saúde. Movimentações dessa natureza já estão sendo implementadas pelo CONFEF. Cabe destacarmos algumas resoluções pautando especificamente a atuação na área da saúde bem como outros materiais instrutivos nesse campo, a citar os livros “Ginástica Laboral: prerrogativa do profissional de Educação Física (AGUIAR et al., 2015)”; “Recomendações sobre condutas e procedimentos do profissional de Educação Física na Atenção Básica à Saúde (AZEVEDO et al., 2017) e “Guia de registros e procedimentos de saúde realizados pelo profissional de Educação Física no SUS” (SILVA, 2020).

É nesse cenário que surge também a Câmara Técnica de Atividade Física e Saúde do CONFEF (à época, comissões) e que, desde 2017, vem contribuindo em nível federal para essa missão (CONFEF, 2017). Em nível estadual, a Câmara de Atividade Física e Saúde foi criada no ano de 2019 (CREF3/SC, 2019), contribuindo, desde então, de forma intensa para esse debate no âmbito da sociedade catarinense.

Sendo assim, o objetivo deste capítulo é apresentar a concepção, atribuições, atividades realizadas e perspectivas da Câmara de Atividade Física e Saúde do Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina.

## DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

A Câmara de Atividade Física e Saúde (CAFS) do CREF3/SC iniciou sua história com a denominação de comissão, em fevereiro de 2019. Formalizada pela Resolução CREF3/SC nº017/2019, possuía na época uma composição bem diversa, contemplando, em seus debates, temáticas mais abrangentes da saúde, que incluíam desde a atuação no Sistema Único de Saúde até as academias de musculação e espaços fitness. Com a criação da Câmara de Academias (na época, comissão também), as temáticas estritas a academias passaram a ser concentradas nela. Assim, a então denominada Câmara de Atividade Física e Saúde do CREF3/SC,

que teve quatro composições diferentes desde a sua criação, passou a ficar regulamentada com essa nomenclatura a partir da Resolução CREF3/SC nº 232/2023, seguindo a padronização do órgão máximo, o CONFEF.

Embora a CAFS não seja uma Câmara Permanente, em conformidade com a Resolução CONFEF nº 454/2023 que a categoriza como de caráter temporário, sua importância vem sendo cada vez mais amplificada pelas demandas de saúde da sociedade e, sobretudo, pelos recentes desafios sanitários enfrentados. Assim, trata-se de uma câmara de caráter temporário, ainda que nunca tenha sido descontinuada desde sua criação. Confirmando sua importância, o próprio Sistema CONFEF/ CREFs já vem há anos demarcando a atuação do profissional de educação física no cenário da saúde, algo já formalizado antes mesmo da regulamentação da profissão, quando a categoria foi considerada da saúde conforme a Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 218 de 1997 (BRASIL, 1997).

Além disso, iniciativas como a criação de protocolos para a intervenção do profissional de educação física no contexto da saúde e, ainda, a aproximação das CAFS das diferentes regiões – no intuito de fortalecer o debate acerca do tema saúde – são iniciativas que vêm sendo encampadas nos últimos anos pelo CONFEF.

Um ponto muito interessante é que, com certa constância, os membros da CAFS do CREF3/SC prestam suporte e criam boas práticas por vezes adotadas pelo CONFEF e demais CREF's, sobretudo pela altíssima qualificação deles na área, com passagens por espaços como o Ministério da Saúde, coordenação de serviços hospitalares, diretorias e gerências de saúde em municípios, entre outros.

A Câmara Técnica de Atividade Física e Saúde do CREF3/SC tem, na interação da atividade física, saúde e atuação do profissional de educação física, os seguintes objetivos:

- Debater a relação da educação física e atividade física sob a ótica da saúde, dando suporte às ações do CREF3/SC nesse contexto;

- Contribuir com a atuação dos profissionais de educação física registrados que atuam na área da saúde, incluindo no Sistema Único de Saúde;
- Acompanhar as tendências e demandas de mercado relacionadas à atuação da educação física na área da saúde, a fim de constituir e divulgar materiais quando pertinente;
- Assegurar à sociedade um olhar para a saúde, a partir da atuação de um profissional de educação física qualificado.

### *QUAIS AÇÕES A CÂMARA JÁ REALIZOU E QUE RESULTADOS TROUXE?*

Muitas ações vêm sendo conduzidas pela Câmara de Atividade Física e Saúde do CREF3/SC desde a sua criação, em 2019. Para dar uma dimensão do que vem sendo realizado ao longo desse tempo, separamos algumas ações que acreditamos ter impactado a sociedade de alguma forma.

Capacitação aos coordenadores de curso de EF do estado: realizada durante a 6ª Jornada Catarinense de Educação Física do CREF3/SC, nesse encontro a câmara realizou uma capacitação com momentos dialogados com o tema “Formação e intervenção do profissional de Educação Física na área da saúde”, com o intuito de sensibilizar os coordenadores de curso para a importância e emergência do tema nos cursos de graduação. Durante a exposição, foram abordados marcos legais que relacionam a educação física com a saúde, elementos relacionados à formação e competências necessárias para atuar nessa área e, ainda, as formas de ingresso e locais de atuação. Os coordenadores receberam materiais atualizados sobre o tema e se comprometeram a potencializar as grades dos cursos de educação física com o tema. Em suma, o impacto dessa ação se dá em forma de cascata, já que os coordenadores dos cursos são atores estratégicos no processo de formação de futuros profissionais de educação física.

Inclusão de conteúdo sobre saúde no site do CREF: durante o segundo semestre de 2023, a Câmara de Atividade Física e Saúde organizou, de

forma assertiva, inúmeros materiais acerca da atuação da educação física na saúde. Esse material contempla leis, decretos, resoluções, portarias, notas técnicas, livros, cartilhas, guias, manuais, informações sobre as residências multiprofissionais em saúde, conteúdos relacionados a concursos e contemplará, em breve, cursos e aulas relacionados à atuação da educação física nesse segmento. O material se encontra disponível gratuitamente no site do CREF3/SC, seguindo a seguinte busca: CONSELHO > CÂMARAS > CÂMARA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE > CLIQUE E SAIBA MAIS. Para além do impacto direto nos profissionais de educação física atuantes e interessados no tema (que passam a ter um direcionamento de forma rápida e acessível), esse conteúdo já vem ajudando bancas de concursos a estruturarem seus editais de forma assertiva e, ainda, foi considerado uma boa prática no I Encontro de Câmaras, sugerindo que os CREF's de outras regiões devessem aderir a ele.

Eventos dentro de instituições de ensino superior: durante sua existência, é impossível não destacar os movimentos de articulação da Câmara de Atividade Física e Saúde com os cursos de educação física das instituições de ensino superior. Nessas aproximações, os membros da câmara vão até as universidades para falar com alunos da graduação sobre a relação da educação física na saúde em suas diferentes possibilidades, como a área hospitalar, a atuação no Sistema Único de Saúde, a relação da atividade física com doenças crônicas, entre outros temas. Instituições como a UNISUL, UDESC, UFSC, Uniasselvi e UnC foram algumas das que participaram dessas ações, que pretendem manter-se de forma perene como uma ação da câmara. A exemplo do impacto dessas ações, temos a recente aprovação de um aluno da UNISUL como primeiro colocado e de uma aluna da UDESC como segunda colocada no processo seletivo para o Programa de Residência Multiprofissional em Saúde (RMS) da Secretaria do Estado da Saúde de Santa Catarina, no edital de 2024, ambos sensibilizados pelas ações organizadas pelos membros dessa câmara.

Articulação intersetorial: na mesma linha da aproximação da CAFS junto às instituições de ensino superior, outras organizações foram acionadas, a fim de firmar parcerias em prol da relação da atividade

física e saúde na sociedade. Um exemplo foi a parceria institucional do CREF3/SC com a FECAM – Federação de Consórcios, Associações e Municípios de Santa Catarina, que se deu por meio de um Protocolo de Cooperação para o fortalecimento de ações em todo o estado. Ainda que de caráter mais abrangente, essa parceria permitiu a abertura para a realização de uma agenda do presidente da Câmara de Atividade Física e Saúde com os representantes dos colegiados de saúde e educação.

Exposição na mídia: a CAFS busca levar impacto para a sociedade de diversas formas. Uma delas é pela promoção de conhecimento qualificado sobre atividade física e sobre a importância do profissional de educação física nesse cenário. Entrevistas em vídeo e na forma de coluna de jornal foram concedidas por membros da CAFS, a fim de sensibilizar a sociedade para a importante tríade que é a atividade física, saúde e o profissional de educação física.

Inclusão de cursos relacionados à atuação da educação física na saúde nas edições da Jornada Catarinense de Educação Física: foi por iniciativa dessa câmara que os primeiros cursos sobre a atuação do profissional de educação física no contexto da saúde pública ocorreram, já na 4ª Jornada Catarinense de Educação Física, no ano de 2019. Desde então, todas as jornadas possuem cursos sobre esse e outros temas da saúde, e tradicionalmente seus cursos estão entre os mais procurados, com o relato de participantes que atravessaram o estado para esses momentos de capacitação.

## *OLHANDO PARA A FRENTE*

Diante do panorama de saúde da população e das oportunidades de mercado aos profissionais de educação física, essa câmara busca sempre trazer entregas promissoras à sociedade. Nesse sentido, está em seu radar ações como a elaboração de uma cartilha sobre a atuação da educação física na Atenção Primária à Saúde, a criação de materiais educativos sobre a atuação da educação física na saúde, a constante atualização de informações pertinentes à atuação na saúde no site do

CREF3/SC, a manutenção e ampliação de capacitações em eventos como a Jornada Catarinense de Educação Física, o eventual apoio técnico sobre questões relacionadas à atuação da categoria na saúde, a sensibilização da sociedade para a importância do profissional de educação física na prática de atividade física orientada para melhores níveis de saúde, a defesa do tema saúde como inerente à educação física e a divulgação das boas práticas aos CREF's de outras regiões, a fim de catalisar o impacto dessa câmara para além das fronteiras do estado de Santa Catarina.

### *COMO É A ESTRUTURA DA CÂMARA?*

Para sua composição, a câmara possui uma presidência que é ocupada por um(a) conselheiro(a) eleito(a) do CREF3/SC, um(a) secretário(a) e demais membros, que podem ser conselheiros ou convidados. Desde sua criação, os membros selecionados apresentam demasiada competência nas suas áreas fins, com reconhecimento acadêmico e de campo, o que torna as deliberações e propostas dessa câmara muito assertivas.

Quanto às reuniões, acontecem com uma periodicidade média de trinta dias, ainda que inúmeras ações sejam conduzidas paralelamente, a fim de garantir seu papel de fortalecer a atuação do profissional de educação física como protagonista na área da saúde.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presença de uma câmara que traz à luz do debate a importância da atividade física orientada para a saúde é algo que não requer mais comprovações sobre a sua relevância à sociedade, já que vem há décadas sendo documentada. O que carece ficar registrado parece ser então uma análise de contexto, em que percebemos que, mais do que nunca, essa relação – que já era conhecida – encontra-se no auge da sua importância.

Como visto, a sociedade brasileira e, de forma fractal, o povo catarinense se encontram em um contexto permeado por altas prevalências de obesidade, doenças crônicas, baixos níveis de atividade física e, ainda, uma saúde mental que requer cada vez mais cuidados. Esse debate, portanto, deve não somente adentrar os campos de trabalho que vêm crescendo na saúde, mas começar desde a escola, o que denota a importância de um trabalho articulado e multidimensional. Outro ponto a ser destacado são as, ainda deficitárias, grades curriculares dos cursos de graduação para o tema saúde e, mais recentemente, a entrada forte dos cursos da saúde de forma substancialmente à distância (ponto sensível que requer muito debate).

Nesse cenário, contudo, a CAFS vem desde a sua criação realizando atividades de aproximação com outras câmaras do CREF3/SC, outros CREF's do Brasil e com organizações externas, a fim de cumprir seu objetivo maior, que é impactar a saúde da população com atividade física orientada. Assim, o compromisso dessa câmara, independentemente da sua composição, será sempre o de caminhar junto ao profissional de educação física, elevando o seu impacto na sociedade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, L.U.B.; FIGUEIREDO, F.; OLIVATTO, M.A.; CARNEIRO, M.F.C.; TSCHOEKE, R.; et al. **Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física**. BRANCO, A.E. (Org.). Rio de Janeiro: CONFEF, 2015. 64p. Disponível em: Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física / Branco, Antonio, Acesso em fevereiro de 2024.

ARAÚJO, S.R.C.; MELLO, M.T.; LEITE, J.R. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Rev Bras Psiquiatr.**, v.29, n.2, p.164-71, 2007. Disponível em: Transtornos de ansiedade e exercício físico. Acesso em fevereiro de 2024.

AZEVEDO, L.F.; OLIVEIRA, A.C.C.; LIMA, J.R.P.; MIRANDA, M.F. **Recomendações sobre condutas e procedimentos do profissional de Educação Física na Atenção Básica à Saúde**. SILVA, F.M. (Org.). 5ª Ed., Rio de Janeiro: CONFEF, 2017. 64p. Disponível em: Conselho Federal de Educação Física, Acesso em fevereiro de 2024.

BENEDETTI, T.R.B.; BORGES, L.J.; PETROSKI, E.L.; GONÇALVES, L.H.T. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Rev. Saúde Pública**, v.42, n.2, p.302-7, 2008. Disponível em: Atividade física e estado de saúde mental de idosos, Acesso em fevereiro de 2024.

BRASIL. **eMulti**. Disponível em: <eMulti — Ministério da Saúde> Acesso em março de 2024.

BRASIL. **Lei nº 8080, de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Lei nº 12.864, de 24 de setembro de 2013. Altera o caput do art. 3º da Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, incluindo a atividade física como fator determinante e condicionante da saúde. Brasília: Casa Civil; 1990.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54p. Disponível em: GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA, Acesso em fevereiro de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pesquisa nacional de saúde: 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões** / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 113p. Disponível



em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf>.  
Acesso em: em fevereiro de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS n.º 1.105, de 15 de maio de 2022**. Altera a Portaria de Consolidação GM/MS n.º 6, de 28 de setembro de 2017, para instituir o incentivo financeiro federal de custeio, destinado à implementação de ações de atividade física na Atenção Primária à Saúde (APS). Brasília, DF: MS, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde / CNESNet. Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES)**. Consulta de profissionais por CBO. 2024c. Disponível em: CnesWeb, Acesso em fevereiro de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não BRASIL. Programa Academia da Saúde**. 2024a. Disponível em <Programa Academia da Saúde> Acesso em março de 2024.

BRASIL. **Resolução CNS n.º 218 de 06 de março de 1997. Reconhece os profissionais de saúde de nível superior**. Brasília, 1997. Disponível em: Resolução n.º 218, de 06 de março de 1997, Acesso em fevereiro de 2024.

CONFEEF - Conselho Federal de Educação Física. **Resolução CONFEEF n.º 337 de 15 de março de 2017**. Institui a Comissão de Atividade Física e Saúde no Sistema CONFEEF/CREFs. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2023. Disponível em: <https://confef.org.br/confef/resolucoes/538>, Acesso em fevereiro de 2024.

CONFEEF - Conselho Federal de Educação Física. **Resolução CONFEEF n.º 454 de 10 de abril de 2023**. Institui a Câmara de Atividade Física e Saúde do CONFEEF. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2023. Disponível em: <https://confef.org.br/confef/resolucoes/538>, Acesso em fevereiro de 2024.

CONFEEF - Conselho Federal de Educação Física. **Resolução CONFEEF n.º 488 de 2023**. Dispõe sobre a atuação profissional dos Profissionais de Educação Física. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2023. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/573>> Acesso em: março de 2024.

CREF3/SC - Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina. **Resolução n.º 0171/2019/CREF3/SC**. Dispõe sobre a Comissão de Atividade Física e Saúde do Conselho Regional de Educação Física da 3ª Região - CREF3/SC. Florianópolis: CREF3/SC, 2019. Disponível em: <https://www.crefsc.org.br/wp-content/uploads/2016/02/RES.CREF-0171->

2019-Comiss%C3%A3o-de-Atividade-F%C3%ADsica-e-Sa%C3%BAde.pdf, Acesso em fevereiro de 2024

CREF3/SC - Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina. **Resolução nº 0192/2021/CREF3/SC.** Dispõe sobre a Designação dos membros da Comissão de Atividade Física e Saúde do Conselho Regional de Educação Física da 3ª Região - CREF3/SC. Florianópolis: CREF3/SC, 2021. Disponível em: [https://www.crefsc.org.br/wp-content/uploads/2016/02/RES\\_CREF\\_0192\\_2021\\_Comissao\\_de\\_Atividade\\_Fisica\\_e\\_Saude.pdf](https://www.crefsc.org.br/wp-content/uploads/2016/02/RES_CREF_0192_2021_Comissao_de_Atividade_Fisica_e_Saude.pdf), Acesso em fevereiro de 2024

CREF3/SC - Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina. **Resolução nº 0215/2022/CREF3/SC.** Dispõe sobre a Designação dos membros da Comissão de Atividade Física e Saúde do Conselho Regional de Educação Física da 3ª Região - CREF3/SC. Florianópolis: CREF3/SC, 2022. Disponível em: [https://www.crefsc.org.br/wp-content/uploads/2022/06/RES\\_CREF\\_0215\\_2022\\_Comissao\\_de\\_Atividade\\_Fisica\\_e\\_Saude\\_site.pdf](https://www.crefsc.org.br/wp-content/uploads/2022/06/RES_CREF_0215_2022_Comissao_de_Atividade_Fisica_e_Saude_site.pdf), Acesso em fevereiro de 2024

CREF3/SC - Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina. **Resolução nº 0232/2023/CREF3/SC.** Institui a Câmara de Atividade Física e Saúde e dispõe sobre suas competências. Florianópolis: CREF3/SC, 2023. Disponível em: RESOLUÇÃO Nº 232/2023/CREF3/SC. Institui a Câmara de Atividade Física e Saúde e dispõe sobre suas competências O PRESID, Acesso em fevereiro de 2024

DING, D.; LAWSON, K.D.; KOLBE-ALEXANDER, T.L.; et al. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. **Lancet**, v.388, n.10051, p.1311-1324, 2016.

FARO, A.; BAHIANO, M.A.; NAKANO, T.C.; REIS, C.; SILVA, B.F.P.; VITTI, L.S. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estud. Psicol.**, n.37, e200074, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/?format=pdf&lang=pt>, Acesso em fevereiro de 2024.

FREENE, N.; BARRETT, S.; COX, E.R.; HILL, J.; LAY, R.; SEYMOUR, J.; et al. The Physical Activity Advice Continuum — A Guide for Physical Activity Promotion in Health Care. **Journal of Physical Activity and Health**, v.1(aop), p.1-5, 2024.

ISPAH - Sociedade Internacional de Atividade Física e Saúde. **Os oito investimentos da ISPAH que funcionam para a atividade física.**

2020. Disponível em: <[www.ISPAH.org/Resources](http://www.ISPAH.org/Resources) > Acessado em março de 2024.

KATZMARZYK, P. T., FRIEDENREICH, C., SHIROMA, E. J., & LEE, I. M. Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. **British journal of sports medicine**, v.56, n.2, p.101-106, 2022.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Departament of Health Promotion. Relatório sobre o Ponto de Situação Global da Atividade Física 2022: sumário executivo**. [Tradução para Portugues]. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: Relatório sobre o ponto de situação global da atividade física 2022, Acesso em fevereiro de 2024

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, Acesso em fevereiro de 2024

SILVA, P. S. C.. **Guia de Registros e Procedimentos de Saúde realizados pelo Profissional de Educação Física no SUS**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2020. 68p. Disponível em: <https://confef.org.br/confef/comunicacao/publicacoes/arquivos/guia-de-procedimentos-na-saude.pdf>, Acesso em fevereiro de 2024.

SILVA, P. S. C.. **Inserção do Profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde: análise do cadastro nacional de estabelecimentos de saúde entre 2013 a 2017**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 23, 2018. Disponível em: Physical Education Professionals in the Unified Health System: an analysis of the brazilian registry of health institutions between 2013 and 2017 | Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Acesso em fevereiro de 2024.

Transmissíveis. **VIGITEL Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023 [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente, Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2023. 131 p.: il.

## **CÂMARA DE CONTROLE E FINANÇAS CREF3/SC**

**Simone de Carvalho Barreto (CREF 0001975-G/SC)**

**Regis Cleber de Lima Soares (CREF 000009-G/SC)**

**Alzira Isabel da Rosa (CREF 000361-G/SC)**

**Darcio de Saules (CREF 000170-G/SC)**

**Mauro Luiz Johann (CREF 007814-G/SC)**

### **APRESENTAÇÃO**

“O dever de prestar contas é decorrência natural da administração como encargo de gestão de bens e interesses alheios. Se o administrador corresponde ao desempenho de um mandato de zelo e conservação de bens e interesses de outrem, manifesto é que quem o exerce deverá contas ao proprietário. No caso do administrador público, esse dever ainda mais se alteia, porque a gestão se refere aos bens e interesses da coletividade e assume o caráter de um ‘múnus público’, isto é, de um encargo para com a comunidade” (Hely Lopes Meirelles).

A administração pública está subordinada aos princípios do direito administrativo e, em especial, aos princípios básicos instituídos no artigo 37, caput, da Constituição da República, a saber: legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade e eficiência. Quando se fala em eficiência na administração pública, significa que o gestor público deve gerir a coisa pública com efetividade, economicidade, transparência e moralidade, visando cumprir as metas estabelecidas.

O acesso às informações públicas é um dever do Estado e um direito do cidadão. Conhecer como são aplicados os recursos, quais são os tipos de irregularidades ou de condutas que possam ir contra o interesse coletivo, ajuda-nos a construir um país que melhora a aplicação do dinheiro do povo, evitando desperdícios, desvios e que se fortalece para

crescer com responsabilidade e decência. A Lei de Acesso à Informação foi um importante passo para a reestruturação da relação entre Estado e sociedade.

O CREF3 estabelece em seu Regimento Interno, Art. 69, o que são as Câmaras de Assessoramento Permanentes e qual seu papel e no Art. 70 institui a Câmara de Controle e Finanças como uma Câmara de Assessoramento Permanente. A Resolução CREF3/SC nº 252/2024 institui a criação desta última.

A Câmara de Controle e Finanças do CREF3 tem como objetivo principal examinar as despesas pagas quanto à sua legalidade, economicidade, eficácia e eficiência das autorizações e quitações respectivas, deliberando a respeito de sua legalidade segundo os princípios da administração pública e encaminhando-os ao Plenário para aprovação.

A Resolução CONFEF 506/2023, que dispõe sobre a prestação de informações sobre as contas dos Conselhos Regionais de Educação Física - CREFs, resolve em seu Art. 1º a periodicidade da prestação de informação de contas dos CREFs e em seu Art. 2º a forma como isso será feito em tempo real.

## MEMBROS

O Art. 86 do Regimento Interno do CREF3 estabelece que a Câmara de Controle e Finanças deverá ser composta por cinco conselheiros regionais eleitos com mandato vigente que não poderão ser membros da diretoria.

São membros da Câmara de Controle e Finanças do CREF3, conforme designação feita pela Portaria 016/2023/CREF3/SC:

- Simone de Carvalho Barreto - CREF 0001975-G/SC – presidente;
- Regis Cleber de Lima Soares - CREF 000009-G/SC – secretário;
- Alzira Isabel da Rosa - CREF 000361-G/SC;
- Darcio de Saules - CREF 000170-G/SC; e
- Mauro Luiz Johann - CREF 007814-G/SC.

Essa câmara conta com o assessoramento administrativo e o apoio técnico das servidoras:

- Maiulli da Silva Souza - Matrícula nº 23 - CRA/SC 26.096; e
- Patricia da Silva Rosa - Matrícula nº 270 - CRC-SC 38.025-O-4.

## *ATRIBUIÇÕES*

Conforme Regimento Interno do CREF3/SC em seu Art. 85, compete à Câmara de Controle e Finanças:

- I. Examinar a proposta orçamentária do CREF3/SC;
- II. Examinar, anualmente, as prestações de contas e o balanço do exercício do CREF3/SC, emitindo parecer para deliberação do Plenário;
- III. Apreciar as demonstrações contábeis mensais, emitindo parecer, se necessário;
- IV. Apresentar ao Plenário denúncia fundamentada sobre erros administrativos de matéria financeira, sugerindo as medidas a serem tomadas;
- V. Acompanhar a execução orçamentária e dos programas necessários à utilização regular e racional dos recursos;
- VI. Atuar na auditoria interna da entidade; e
- VII. Propor e/ou apreciar ato normativo que verse sobre as prestações de contas, demonstrações contábeis, proposta orçamentária e demais relatórios do CREF3/SC.

## *AÇÕES EXECUTADAS ENTRE JANEIRO/2023 E ABRIL/2024*

- Oito reuniões mensais ordinárias e/ou extraordinárias em 2023 e três em 2024 (até abril/24);
- Aprovação das contas de 2022 e emissão do relatório para o TCU;
- Análise dos números e livros de 2023 para apreciação mensal da plenária;
- Aprovação das contas de 2023 e emissão do relatório para o TCU;

- Acompanhamento, análise e aprovação da abertura de crédito adicional suplementar para adequação do prédio da nova sede, compra de mobiliário e aquisição dos veículos;
- Discussão e aprovação de minuta para informar aos profissionais de educação física registrados no CREF3/SC como MEI sobre o desenquadramento da categoria desse regime tributário;
- Discussão de implantação de medidas de aproximação com as pessoas jurídicas registradas para reduzir a inadimplência;
- Sugestão de percentual de desconto sobre a anuidade do ano subsequente para votação da plenária;
- Aprovação do plano de trabalho e orçamento para o ano de 2024;
- Aprovação das contas do 1º trimestre/2024.

## **METODOLOGIA DE TRABALHO**

As reuniões da Câmara de Controle e Finanças ocorrem sempre um dia antes de cada plenária ordinária, entre 9 h e 12 h, na sede do CREF3/SC. Eventualmente, pode haver participação online de algum membro por força maior.

Em casos de análise e emissão de fechamento de contas anual, pode ser necessária convocação extraordinária, em data a definir.

Todas as ações de deliberações ficam registradas em ata, e todas as informações orçamentárias e financeiras podem ser acessadas em <http://transparencia.confef.org.br:8099/spw/PortalTransparencia/Consulta.aspx>

## **CÂMARA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR CREF3/SC**

**Delmar Alberto Tondolo (CREF 001085-G/SC)**

**Alzira Isabel Da Rosa (CREF 000361-G/SC)**

**Mirian Dolzan (CREF 000329-G/SC)**

**Denise Correia Zanotti (CREF 000879-G/SC)**

**Ederson Leobet (CREF 018706-G/SC)**

### **INTRODUÇÃO**

A importância da Educação Física Escolar é primordial para o pleno desenvolvimento humano, desde a primeira infância, na qual se inicia o contato com a prática de atividade física e exercícios físicos, até todo o processo que envolve a terceira idade. Muitas vezes, crianças e jovens somente têm essa relação graças à disciplina de Educação Física desenvolvida já nos anos iniciais, o que pode estimular a vida saudável de toda a família e justifica a necessidade das aulas no contexto escolar, sustentando sua importância educacional em todas as faixas etárias. As aulas de Educação Física proporcionam o aprimoramento das habilidades motoras fundamentais, essenciais para o desenvolvimento infantil, e o atraso nessa evolução pode provocar consequências negativas, como a baixa percepção de competência, baixo nível de atividade física e o aumento do sobrepeso e obesidade infantil, de acordo com dados publicados pelo Conselho Federal de Educação Física.

A Educação Física Escolar é uma disciplina obrigatória, de acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, Nº. 9.394, de vinte de dezembro de 1996. A Educação Física, integrada à proposta da escola, é um componente curricular obrigatório da educação básica, com carga horária construída com base na proposta pedagógica de acordo com a realidade de cada comunidade, tendo um papel relevante como disciplina inserida no contexto pedagógico e formativo, analisando a ideia de que a corporeidade é fator essencial de relacionamento com



o mundo. Assim, experiências criativas e prazerosas, proporcionadas por meio do movimento decorrente de atividades físicas e esportivas, representam condição imprescindível ao desenvolvimento do aluno, pautado em valores morais e éticos e conduzido por profissionais competentes.

Organizações nacionais e internacionais apontam em suas pesquisas que a atividade física orientada auxilia o aluno no processo de aprendizagem e aquisição de novos conhecimentos bem como lhe proporciona momentos de lazer, já que o espaço para a prática de atividades físicas está sendo cada vez mais reduzido à escola, diante da falta de áreas públicas disponíveis para isso e da crescente violência nas ruas. Com base nisso, sugere-se a carga horária de três aulas semanais, com propostas de atividades sequenciais, contínuas e progressivas.

Em relação à qualidade de vida, o papel da Educação Física é uma das referências de interação com outros saberes e atitudes, como educação alimentar, saúde emocional e interação social que, de forma harmoniosa, contribuem para a formação de um estilo de vida ativo e saudável. Muitos são os motivos que justificam a prática da Educação Física no currículo escolar, que, por sua característica abrangente, proporciona o desenvolvimento de habilidades de ser, conviver, conhecer e fazer. De acordo com o documento “Recomendações para A Educação Física Escolar” (CONFEEF, 2014), estão entre esses motivos:

- Estimular as capacidades cognitivas, ou seja, desenvolver o raciocínio, a memória, a lógica, a criatividade e ensinar a resolver problemas;
- Conferir o domínio corporal da criança, que, ao movimentar-se, testa seus próprios limites, experimentando diferentes formas de relacionar-se com os outros e com o ambiente;
- Desenvolver e ampliar as habilidades motoras;
- Aprimorar competências, promovendo a concentração, atenção, determinação, comunicação e expressão, além de equilíbrio emocional;
- Monitorar e detectar problemas de déficit de crescimento, obesidade, desnutrição, respiração, frequência cardíaca, entre outros;

- Preparar para a vitória e para a derrota;
- Estimular a autonomia e possibilitar a melhora da autoestima;
- Ensinar a trabalhar em grupo e reconhecer diferentes capacidades e habilidades;
- Reforçar o valor da cooperação, da colaboração e da inclusão;
- Promover a integração entre alunos, professores e toda a comunidade escolar; e
- Colaborar no processo de construção de hábitos para um estilo de vida ativo e saudável.

Documentos relacionados à Educação Física Escolar, como o “Guia de atividade física para a população brasileira” (Ministério da Saúde, 2021) e “Recomendações para a Educação Física Escolar” (CONFEF, 2014), indicam o mínimo de três aulas de Educação Física de 50 minutos cada, por semana, ressaltando, ainda, que a comunidade escolar deve reconhecer que a Educação Física é parte importante das políticas de educação e saúde e que ela contribui para a saúde, a qualidade de vida e o desenvolvimento humano e social dos estudantes.

Para alcançar os benefícios relacionados, a Educação Física de qualidade deve ser obrigatória, ministrada por um professor de Educação Física, ao longo de todos os anos da educação básica, incluindo a educação infantil, apresentando conteúdos que possibilitem experiências positivas e abordagens inovadoras para os estudantes.

A Resolução CONFEF nº 232/2012 define a Educação Física Escolar como área de Especialidade Profissional em Educação Física, considerando-a um ramo/competência específica dentro dessa profissão, que objetiva aprofundar e/ou aprimorar conhecimentos, técnicas e habilidades, além de agregar conteúdos específicos da prática vivenciada em determinado tipo de intervenção.

A Especialidade Profissional em Educação Física Escolar qualifica o profissional licenciado em Educação Física para o exercício profissional nos diferentes níveis da educação básica, seja a educação infantil, ensino fundamental e ensino médio, e tem os seguintes objetivos:

I. Aprofundar conhecimentos teóricos e práticos, conteúdos, técnicas, habilidades e procedimentos, processos pedagógicos e metodológicos da Educação Física Escolar, considerando o processo de ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da educação básica;

II. Aprofundar, desenvolver e/ou implementar métodos e técnicas de trabalho pedagógico no âmbito da Educação Física Escolar, considerando o processo de ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da educação básica;

III. Estudar os objetivos da Educação Física Escolar frente às necessidades e interesses do educando, considerando os avanços da ciência e da sociedade contemporânea e o processo de ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da educação básica;

IV. Promover estudos sobre inclusão e associativismo na Educação Física Escolar nos diferentes níveis da educação básica;

V. Aprofundar questões relativas ao Projeto Pedagógico, plano de trabalho, plano de aula, orientação e aplicação de exercícios/atividades e avaliação do processo de ensino e aprendizagem da Educação Física Escolar nos diferentes níveis da educação básica;

VI. Compreender o panorama educativo, os índices e dados da educação brasileira e sua relação/aplicação na Educação Física Escolar nos diferentes níveis da educação básica; e

VII. Aprofundar, desenvolver e/ou implementar métodos e técnicas de trabalho pedagógico para acompanhamento e avaliação do processo de ensino e aprendizagem da Educação Física Escolar nos diferentes níveis da educação básica.

Diante do exposto, percebe-se que a Educação Física ultrapassa o senso comum que afirma que ela trata apenas de atividades corporais. Desenvolve competências (habilidade, conhecimento e atitude) associadas às dimensões social, cultural, afetiva, cognitiva, psicomotora e biológica, proporcionando, ainda, o aprendizado de múltiplos valores para a vida dos alunos.

O desenvolvimento e a melhoria das condições fisiológicas e motoras do ser humano indicam a necessidade de que a prática da atividade física ocorra de forma regular e progressiva, respeitando a individualidade

biológica do praticante. Por isso, como disciplina curricular, a Educação Física deve respeitar os princípios científicos do treinamento físico, com carga horária suficiente para que tenha efeito fisiológico no aluno. Ainda, segundo Adilson Marques (apud CONFEF, 2014, pag. 24), deve-se procurar seguir as recomendações existentes para a prática das atividades físicas, nas quais se considera que todas as crianças, adolescentes e jovens devem praticar pelo menos 60 minutos de atividade física por dia com uma intensidade de moderada à vigorosa.

Sendo assim, é de competência dos gestores públicos e educacionais a responsabilidade de assegurar condições objetivas para a oferta da Educação Física Escolar em programas e/ou projetos de atendimento às necessidades integrais dos alunos.

A presença de profissionais de Educação Física qualificados nas instituições de ensino é de extrema importância para o desenvolvimento integral dos estudantes. Além de incentivar a prática esportiva, esses profissionais desempenham um papel fundamental na promoção da segurança e saúde dos alunos, contribuindo para a prevenção de lesões e o estímulo de hábitos saudáveis.

A Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998, que dispõe sobre a regulamentação da profissão de educação física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física, estabelece que o exercício das atividades de Educação Física e a designação de profissional de Educação Física é prerrogativa dos profissionais regularmente registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física.

Dessa forma, a condição para o exercício da profissão de Educação Física, independentemente do campo de atuação (escola, academia, hospital, esportes etc.), é a regularidade junto ao Conselho Regional de Educação Física – CREF. Não basta ser formado em Educação Física, por exemplo. É indispensável estar regular junto ao CREF. Portanto, é imprescindível formação acadêmica em alguma instituição de ensino superior regular junto ao MEC e, claro, o registro no conselho. Quem trabalha com Educação Física sem estar regular junto ao CREF responde criminalmente por exercício ilegal da profissão (artigo 47 da Lei das Contravenções Penais), propaganda enganosa (artigo 67 da Lei nº

8.078/90) e crime contra as relações de consumo, nos termos do Art. 7º, VII, da Lei nº 8137/90, por induzir o consumidor ou usuário a um erro ao oferecer serviços de educação física sem cumprir as formalidades legais.

O profissional de Educação Física exerce suas atividades por meio de intervenções, legitimadas por diagnósticos, utilizando-se de métodos e técnicas específicas, de consulta, de avaliação, de prescrição e de orientação de sessões de atividades físicas e intelectivas, com fins educacionais, recreacionais, de treinamento e de promoção da saúde, observando a legislação pertinente e o Código de Ética Profissional, e está sujeito à fiscalização em suas intervenções no exercício profissional pelo Sistema CONFEF/CREF's.

Ao proporcionar aulas de Educação Física adequadas, os profissionais registrados auxiliam na formação física e psicomotora dos estudantes, estimulando o desenvolvimento de suas habilidades, o trabalho em equipe, a disciplina e a superação de desafios. No esporte escolar, por sua vez, promovem a inclusão, a socialização e o respeito às diferenças, contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes e participativos. A presença de profissionais de Educação Física registrados nas escolas também fortalece a valorização da profissão e a garantia de um trabalho de qualidade.

Dessa forma, ressalta-se a importância de uma câmara que desempenhe um papel ativo no desenvolvimento e promoção da Educação Física Escolar, representando o professor e defendendo os interesses da profissão, que trabalhe para a conscientização da importância da prática de atividade física regular e orientada dentro das escolas, garantindo a qualidade, a ética e a segurança dessas atividades no ambiente escolar.

A Câmara de Educação Física Escolar, no âmbito do Sistema CONFEF/CREF's, atua estrategicamente para fortalecer a Educação Física nas instituições de ensino, difundindo e defendendo, com base em evidências científicas, o valor educativo para a formação integral dos jovens. Suas responsabilidades incluem ser órgão consultivo, propor eventos de desenvolvimento profissional, colaborar com órgãos públicos e privados, estimular ações intersetoriais e fornecer subsídios para a valorização da Educação Física Escolar. Além disso, acompanha, analisa e emite

pareceres sobre políticas, projetos e desenvolve estudos específicos. Também representa o CONFEF e os CREF's em eventos e órgãos externos relacionados à educação e à saúde. Em suma, busca fortalecer a presença e o reconhecimento social da Educação Física Escolar em parceria com as Câmaras de Educação Física dos CREFs.

## **CÂMARA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR – CREF3/SC**

### *COMPOSIÇÃO*

A Câmara de Educação Física Escolar do CREF3/SC – Gestão 2022/2024 é composta pelos seguintes membros:

### *CONSELHEIROS*

- Delmar Alberto Tondolo CREF 001085-G/SC (presidente);
- Alzira Isabel da Rosa CREF 000361-G/SC; e
- Mirian Dolzan CREF 000329-G/SC.

### *MEMBROS CONVIDADOS*

- Ederson Leobert CREF 018706-G/SC; e
- Denise Correia Zanotti CREF 000879-G/SC (secretária).

### *ATRIBUIÇÕES*

I. Funcionar como órgão consultivo dos poderes constituídos no Sistema CONFEF/CREF's em assuntos relacionados à Educação Física Escolar;

II. Propor a realização de congressos, seminários, cursos e outros tipos de eventos, visando o desenvolvimento da área profissional no âmbito de sua competência;

III. Subsidiar o Sistema CONFEF/CREF's na colaboração com órgãos públicos e instituições privadas, mediante estudos e indicação de solução de problemas relacionados à profissão, ao exercício profissional e às competências no âmbito da Educação Física Escolar;

IV. Estimular ações intersetoriais, contribuindo para o desenvolvimento de políticas que ampliem as possibilidades de atuação do profissional de Educação Física no âmbito da Educação Física Escolar;

V. Subsidiar respostas às consultas e orientações de ações que promovam a valorização da Educação Física Escolar junto à sociedade e aos profissionais;

VI. Acompanhar, analisar e emitir um parecer sobre políticas públicas, processos e projetos que incidam sobre o campo da Educação Física Escolar;

VII. Desenvolver e apoiar estudos sobre questões ligadas à atuação profissional no âmbito da Educação Física Escolar;

VIII. Representar o CREF3/SC em eventos, reuniões, fóruns e outros similares bem como em órgãos externos relacionados à saúde, mediante designação do presidente do CREF3/SC.

## *PROPOSTAS DE AÇÃO*

I. Aproximar o CREF e a Câmara de Educação Física Escolar dos profissionais de Educação Física que atuam nas redes de ensino públicas e privadas de SC;

II. Estimular ações intersetoriais que contribuam para o desenvolvimento de políticas que ampliem as possibilidades de atuação do profissional de Educação Física no âmbito da Educação Física Escolar;

III. Promover encontros e formar parcerias com as coordenadorias de educação, secretarias municipais de educação e colegiados de educação e de esporte da FECAM;

IV. Acompanhar, analisar e emitir um parecer sobre políticas, processos e projetos que incidam sobre o campo da Educação Física Escolar;

V. Desenvolver e apoiar estudos sobre questões ligadas à atuação profissional no âmbito da Educação Física Escolar;

VI. Planejar cursos, palestras e encontros científicos e de discussão de temas variados de necessidade para professores de Educação Física registrados e interessados em atualização ou novos aprendizados na área escolar;

VII. Trabalhar em parceria com outros conselhos e comissões na intenção de planejar eventos multidisciplinares;

VIII. Planejar possíveis publicações sobre recomendações na atenção à educação básica;

IX. Promover estudos e análises de temas científicos a respeito de assuntos pertinentes aos professores de Educação Física Escolar e que sejam do interesse da sociedade.

## AÇÕES

- Representação, acompanhamento e assessoria às escolas e secretarias municipais de educação na elaboração e construção de Projeto Político Pedagógico – BNCC (Base Nacional Curricular Comum);
- Orientação e participação, quando solicitado, na elaboração de currículos e projetos pedagógicos específicos da Educação Física Escolar;
- Participação em lives, cursos, palestras e trocas de experiências junto aos eventos e atividades (fórum, jornadas e workshop) realizadas pelo CREF3/SC, com professores das escolas do estado e municípios de Santa Catarina;
- Encaminhamento de ofícios e documentos para as secretarias estaduais e municipais de educação, ressaltando a importância das três aulas semanais de Educação Física na escola bem como o apoio a atividades pedagógicas e esportivas, a fim de incentivar e oportunizar as práticas corporais nas escolas catarinenses;



- Parceria entre CREF3/SC, FECAM e FESPORTE com apoio às formações continuadas para os professores de Educação Física Escolar e com as demais áreas como saúde e ensino superior;
- Realização e participação em reuniões com deputados e agentes públicos envolvidos na construção de políticas públicas referentes à Educação Física Escolar de SC;
- Participações nas atividades e eventos do Sistema CONFED/CREF's;
- Realização de pesquisa sobre o perfil do profissional de Educação Física Escolar em todo o estado catarinense, envolvendo professores das escolas públicas e privadas de todas as regiões de Santa Catarina. A Câmara de Educação Física Escolar elaborou uma pesquisa de perguntas abertas e fechadas que foi realizada no período de novembro de 2022 e julho de 2023. A participação foi por meio de envio de formulário eletrônico aos e-mails dos professores das escolas públicas e privadas de todo o território catarinense bem como por meio de divulgação nas redes sociais do CREF3/SC, parceria entre laboratórios da Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC/CEFID e Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC. Os dados foram analisados e posteriormente publicados no livro de Boas Práticas na Educação Física Catarinense/2023 - 9ª edição, no capítulo de Artigos da Câmara de Educação Física Escolar, intitulados como:
  1. Atuação profissional e condições de trabalho dos professores de Educação Física do estado de Santa Catarina; e
  2. Professores de Educação Física Escolar do estado de Santa Catarina: Perfil e formação profissional em foco.

## METODOLOGIA DE TRABALHO

A Câmara de Educação Física Escolar do CREF3/SC, se reúne ordinariamente uma vez por mês e extraordinariamente sempre que houver necessidade. As reuniões podem ser on-line, híbridas ou presenciais e são realizadas conforme cronograma de reuniões.

As reuniões seguem um plano de trabalho, e todas as ações e planejamento são registrados em atas realizadas em cada reunião.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Lei 9.696 de 01 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, 1998. Disponível em: <L9696>. Acesso em: 07. mai. 2024.

BRASIL. Lei 14.386/2022. **Altera a Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998, que dispõe sobre a regulamentação da profissão de Educação Física e cria o Conselho Federal de Educação Física e os Conselhos Regionais de Educação Física**. Brasília, 2022. Disponível em: <L14386>. Acesso em: 07 mai. 2024.

**Sistema CONFEF/CREFs. CONFEF - Conselho Federal de Educação Física**, 2024. Disponível em: <CONFEF>. Acesso em: 07 mai. 2024.

**Sistema CONFEF/CREFs. CREF3/SC - Conselho Regional de Educação Física da 3ª Região**, 2024.



## **CÂMARA DE ENSINO SUPERIOR CREF3/SC**

**Emerson Antônio Brancher (CREF 001925-G/SC)**

**Elisabeth Baretta (CREF 000330-G/SC)**

**Irineu Wolney Furtado (CREF 003767-G/SC)**

**Ederlei Aparecida Zago (CREF 000046-G/SC)**

**Jorge Luiz Velasquez (CREF 000950-G/SC)**

### **APRESENTAÇÃO**

No âmbito da Educação Física, a formação de profissionais qualificados é fundamental para garantir a excelência no ensino, na prática das atividades físicas e no exercício profissional. Nesse contexto, a Câmara de Ensino Superior do Conselho Regional de Educação Física emerge como uma entidade de relevância, incumbida de direcionar e regular ações voltadas para esse campo específico.

A Câmara de Ensino Superior foi legitimada a partir da aprovação da Lei n. 14.386, de 27 de junho de 2022, em substituição à Comissão de Ensino Superior e Preparação Profissional. Com o novo estatuto, foi separada do restante das atribuições com a Câmara de Aperfeiçoamento Profissional, ambas presididas pelo professor Emerson.

### **MEMBROS**

A Câmara de Ensino Superior é constituída por cinco membros: Emerson Antônio Brancher (presidente) – CREF 001925-G/SC; Elisabeth Baretta – CREF 000330-G/SC; Irineu Wolney Furtado – CREF 003767-G/SC; Ederlei Aparecida Zago – CREF 000046-G/SC; e Jorge Luiz Velasquez – CREF 000950-G/SC. Possui uma secretária que atua junto às atividades da referida câmara.

## ATRIBUIÇÕES

A Câmara de Ensino Superior tem suas atribuições e ações no contexto educacional, com um conjunto de responsabilidades legais para contribuir com a qualidade e excelência dos cursos superiores na área da Educação Física. Entre suas atribuições, destacam-se:

I - Acompanhar, analisar e emitir pareceres sobre políticas, processos e projetos oriundos de órgãos públicos e de entidades privadas que incidam sobre a formação profissional inicial e continuada em Educação Física;

II - Estabelecer diretrizes para o aprimoramento dos profissionais de educação física;

III - Propor normas e instrumentos para exame de suficiência profissional e especialização em Educação Física;

IV – Propor o reconhecimento das especialidades profissionais de Educação Física nos diferentes campos da Educação Física definidos pelo CONFEF;

V - Desenvolver mecanismos visando à avaliação do processo de atuação profissional no ensino formal;

VI - Constituir-se uma rede de discussão de troca de informações entre os cursos superiores de Educação Física;

VII - Desenvolver estudos sobre questões ligadas à formação profissional e ao mercado de trabalho na área da educação física;

VIII - Examinar, debater e definir a questão da cientificação da educação física, de suas várias vertentes e denominações e de seu campo de atuação profissional.

Conforme apontado por Gonçalves (2020), a atuação dessa câmara visa a contribuir com os cursos de Educação Física, alinhados com as demandas do mercado de trabalho e com os avanços da área. Assim, realiza uma série de ações concretas, visando também ao aprimoramento contínuo dos coordenadores de cursos de Educação Física, pois são os responsáveis por realizar a gestão dos cursos e contribuir para

a consolidação dos projetos pedagógicos em suas instituições de ensino através de encontros dos coordenadores que acontecem semestralmente de forma presencial.

Segundo Silva (2018), tais iniciativas são essenciais para garantir a qualidade dos cursos de Educação Física, promovendo a troca de experiências entre os profissionais e fomentando a reflexão crítica sobre os rumos da formação na área. Além disso, as ações da Câmara de Ensino Superior favorecem o fortalecimento da integração entre universidades e o mercado de trabalho.

Diante do exposto, destaca-se a importância da Câmara de Ensino Superior, e suas atribuições e ações refletem o compromisso com a excelência educacional, contribuindo para o desenvolvimento da profissão.

## **METODOLOGIA DE TRABALHO**

As reuniões da Câmara de Ensino Superior acontecem por meio de convocação da presidência e são realizadas mensalmente ou de forma extraordinária mediante demandas.

A Câmara de Ensino Superior no contexto do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e do Conselho Regional de Educação Física da 3ª Região (CREF3/SC) desempenha um papel fundamental na regulação e orientação junto aos cursos superiores de Educação Física. Essa câmara é responsável por avaliar e acompanhar a qualidade dos cursos oferecidos por instituições de ensino, contribuindo para que estejam de acordo com as diretrizes curriculares estabelecidas pelo Ministério da Educação.

A atuação da Câmara de Ensino Superior visa a assegurar que a formação profissional em Educação Física atenda aos padrões de excelência necessários para a atuação dos futuros profissionais. Ao acompanhar de perto o desenvolvimento dos cursos de graduação na área, a comissão contribui para a melhoria contínua da formação dos estudantes, preparando-os para os desafios e demandas do mercado de trabalho.

Além de contribuir para a qualidade dos cursos, a Câmara de Ensino Superior do CONFEF e do CREF3/SC também desempenha um papel importante na atualização das diretrizes curriculares, acompanhando as mudanças e inovações na área da Educação Física. Dessa forma, contribui para a adequação dos currículos acadêmicos às novas tendências e demandas da sociedade, promovendo uma formação mais alinhada com as necessidades do mercado contemporâneo.

Em síntese, a Câmara de Ensino Superior no âmbito do Confef e do CREF3/SC desempenha um papel fundamental no apoio à qualidade da formação em Educação Física, atuando na regulação dos cursos superiores e na atualização constante das diretrizes curriculares. Seu trabalho é essencial para assegurar que os profissionais formados estejam devidamente preparados para atender às demandas da sociedade, promovendo a excelência na Educação Física e contribuindo para o desenvolvimento da área como um todo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GONÇALVES, A. **A importância da regulação do ensino superior em Educação Física: o papel do Conselho Estadual de Educação Física.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 34(2), 245-257. 2020.

SILVA, C. **A Comissão de Ensino Superior do Conselho Estadual de Educação Física: Diretrizes e Desafios.** São Paulo: Editora ABC, 2018.

## **CÂMARA DE JULGAMENTO CREF3/SC**

**André Roberto Sigwalt (CREF 014231-G/SC)<sup>1</sup>**

**Elisabeth Baretta (CREF 000330-G/SC)<sup>2</sup>**

**Joel Modesto Casagrande (CREF 000186-G/SC)<sup>3</sup>**

**Roberto Guilherme Christmann (CREF 000921-G/SC)<sup>4</sup>**

### **APRESENTAÇÃO**

O sistema CONFEEF/CREFs, criado pela Lei n. 9696/98, tem como objetivo precípua garantir à sociedade o atendimento por profissionais de educação física devidamente habilitados e pelas pessoas jurídicas nas áreas de atividades físicas, desportivas e similares. É o órgão responsável por normatizar, orientar e fiscalizar o exercício profissional, assegurando o cumprimento dos preceitos legais e éticos da profissão.

Nesse contexto, o CONFEEF criou o Código de Ética Profissional (Resolução n. 508/2023), que se constitui em um documento de referência para os profissionais de educação física no que se refere aos princípios e diretrizes para o exercício da profissão e das atividades privativas dos profissionais de educação física bem como aos direitos e deveres dos beneficiários das ações e dos destinatários das intervenções.

Em sua organização, o sistema é constituído por órgãos de assessoramento, como as Câmaras Permanentes, as Câmaras Temporárias e, entre elas, a Câmara de Julgamento (CJul), que tem como competência julgar supostas irregularidades apresentadas pela sociedade ou pelo próprio CREF, zelando pelo cumprimento do Código de Ética Profissional.

A Câmara de Julgamento (CJul) foi legitimada a partir da aprovação da Lei n. 14.386, de 27 de junho de 2022, em substituição à Comissão de Ética

---

*1 Funcionário de carreira do CREF. E-mail para contato: andre.r.sigwalt@gmail.com*

*2 Conselheira do CREF e secretária da Câmara. E-mail para contato: elisabeth.baretta@unoesc.edu.br*

*3 Membro convidado da Câmara de Julgamento. E-mail para contato: jomoca1054@gmail.com*

*4 Conselheiro do CREF e presidente da Câmara de Julgamento. E-mail para contato: gui\_smoeste15@yahoo.com.br*



Profissional (CEP), que teve como primeiro presidente o professor Juarez Muller, em 2001. No ano de 2004, o professor Joel Modesto Casagrande assumiu a presidência da CEP, e, na sequência, o professor Roberto Guilherme Christmann, em 2015, foi empossado presidente (ele coordena as atividades da câmara atualmente).

A Câmara de Julgamento é constituída por nove membros: Roberto Guilherme Christmann – CREF 000921-G/SC (presidente); Elisabeth Baretta – CREF 000330-G/SC; Marcel Ramos – CREF 002066-G/SC; Hely de Freitas e Silva – CREF 000018-G/SC; Regis Cleber De Lima Soares – CREF 000009-G/SC; Alziro Antônio Golfetto – CREF 004430-P/SC; João Rotta Filho – CREF 000109-G/SC; Joel Modesto Casagrande – CREF 000186-G/SC; e Luciane Lara Acco – CREF 005945-G/SC. Na estrutura interna, conta com assessoria jurídica e um funcionário de carreira designado especificamente para atuar junto à CJul.

As reuniões da CJul ocorrem por meio de convocação da presidência e são realizadas mensalmente ou de forma extraordinária mediante demandas. As denúncias éticas (DE) que dão entrada no sistema são analisadas e votadas pelos membros da CJul. Caso seja identificada uma suposta infração ao Código de Ética, são instaurados os Processos Éticos Disciplinares (PEDs).

Nos PEDs, os denunciados são citados, garantindo uma ampla defesa e o contraditório. Na sequência, são agendadas audiências de instrução e julgamento.

Na linha do tempo (2001-2024), a Comissão de Ética e a CJul receberam 381 denúncias éticas, das quais 151 PEDs foram instaurados. Entre as irregularidades ou infrações mais observadas, destacam-se infrações relativas à Responsabilidade Técnica (RT), atitudes antidesportivas, agressão e exercício ilegal em outras profissões. As informações e os dados estatísticos estão disponíveis na página oficial do CREF: <https://crefsc.org.br/etica/>.

Compete ao profissional de educação física, além do dever intrínseco de capacitar-se de forma a garantir a qualidade técnica e o suporte científico, constituir-se em um verdadeiro guardião da ética e da responsabilidade plena no desempenho de sua profissão<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Joel Modesto Casagrande (2009).

## **CÂMARA DE NORMATIZAÇÃO - SISTEMA CONFED/CREF'S**

**Mauro Luiz Johann (CREF 007814-G/SC)**

**Darcio de Saules (CREF 000170-G/SC)**

**José Acco Junior (CREF 003343-G/SC)**

**Mirian Dolzan (CREF 000329-G/SC)**

**Alziro Antônio Golfetto (CREF 004430-P/SC)**

### **INTRODUÇÃO**

A igualdade perante a lei e os direitos fundamentais garantidos pela Constituição Federal de 1988 (CF/1988), como o direito à vida, igualdade, liberdade, propriedade e à segurança, formam os pilares essenciais da convivência em uma sociedade democrática.

De todas as leis que existem no Brasil, a CF/1988 é a mais importante delas, pois é ela que regulamenta a elaboração de todas as leis e grande parte da nossa vida em sociedade. A Constituição serve como a lei suprema do país, estabelecendo os princípios pelos quais todas as outras leis devem se guiar, não somente ao que se refere aos direitos e deveres dos cidadãos brasileiros, mas também define a estrutura e os poderes dos entes políticos, como o Poder Executivo, o Legislativo e o Judiciário.

Demais instituições do país, como o Ministério Público, as Forças Armadas, as agências reguladoras, entre outras, derivam suas competências e atribuições da CF/1988. Elas devem operar dentro dos limites estabelecidos por este documento, garantindo assim a estabilidade e o funcionamento democrático do Estado brasileiro. Segundo Manoel Gonçalves Ferreira Filho, a Constituição pode ser entendida como “o conjunto de regras concernentes à forma do Estado, à forma do governo, ao modo de aquisição e exercício do poder, ao estabelecimento de seus órgãos e os limites da sua ação”.

O objeto da Constituição é reger a vida em social do Estado, traçando os parâmetros do sistema jurídico, organizando e sistematizando um conjunto de preceitos, normas e diretrizes que regem uma sociedade, estabelecendo o regramento dos direitos fundamentais dos cidadãos, como liberdade de expressão, igualdade perante a lei, direito à propriedade e direitos sociais, entre outros. Em síntese, a Constituição Federal do Brasil de 1988 desempenha um papel fundamental na organização e no funcionamento do país, orientando não apenas as atividades políticas das instituições, mas também garantindo os direitos e liberdades fundamentais dos cidadãos.

O Artigo 5º da referida Constituição estabelece esses princípios como fundamentais, promovendo a justiça e a equidade entre os cidadãos, assegurando, em seu inciso XIII, a garantia à liberdade para o exercício de qualquer trabalho, ofício ou profissão, desde que sejam atendidas as qualificações profissionais estabelecidas por lei. Ou seja, as pessoas têm o direito de escolher e exercer livremente sua profissão, desde que cumpram os requisitos legais de qualificação para desempenhar essa atividade específica. Isso está em conformidade com os princípios de igualdade e liberdade assegurados pela Constituição Federal.

Para que esses direitos sejam assegurados é preciso que haja regras e limites de convivência, normas que estabeleçam diretrizes claras e objetivas, que promovem a qualidade, a segurança e a ética. Estas normas estabelecem competências e padrões que os profissionais devem seguir para garantir a segurança e o bem-estar do público, além de manter a credibilidade e o respeito da profissão perante as autoridades.

No contexto do direito do trabalho, essa garantia proporcionou o desenvolvimento e a regulamentação de diversas profissões. A partir desse princípio constitucional, foram criados os conselhos profissionais, que têm como objetivo regulamentar e fiscalizar o exercício das profissões, garantindo a qualidade dos serviços prestados e a segurança tanto dos profissionais quanto da sociedade.

A relação entre a Constituição e a regulamentação de profissões é essencial para entender como o Estado organiza e controla diversas áreas profissionais em uma sociedade. A CF/1988 fornece o arcabouço legal e os princípios fundamentais para a regulamentação de diversas profissões

e criação dos seus respectivos Conselhos Profissionais. Estes Conselhos garantem a observância das normas, promovendo a excelência no desempenho dos profissionais, garantindo o cumprimento dos padrões éticos, técnicos e legais de suas respectivas áreas, resultando na elevação da qualidade dos serviços prestados e na salvaguarda dos usuários.

Nesse contexto, em 1º de setembro de 1998 a Educação Física no Brasil tornou-se uma profissão regulamentada. Com a promulgação da Lei 9696/98, de 1º de setembro de 1998 também foram criados o Conselho Federal (CONFEF) e os Conselhos Regionais de Educação Física (CREF's), surgindo o Sistema CONFEF/CREF's.

A criação do Sistema CONFEF/CREF's se apresenta como parte indissociável da regulamentação da profissão e identifica os órgãos responsáveis por garantir a regulação, a orientação e a fiscalização do exercício profissional, de modo que a sociedade seja atendida com qualidade e segurança, além de congrega os profissionais em torno dos seus deveres e direitos.

## **REGULAMENTAÇÃO DA PROFISSÃO**

A regulamentação profissional é o processo de reconhecimento formal de um determinado cargo ou profissão e surge quando há riscos para a saúde, segurança ou bem-estar do público, quando há falta de padronização na formação e prática profissional, ou quando há demanda por reconhecimento e proteção legal da profissão. Este importante processo reflete as necessidades sociais e o impacto de tais atividades no bem-estar da população.

No que diz respeito à regulamentação das profissões, o artigo 5º, inciso XIII, da Constituição Federal de 1988, estabelece como direito e garantia individual o seguinte: “É garantida a liberdade de exercício de qualquer trabalho, ofício ou profissão, desde que observadas as qualificações profissionais determinadas por lei”. As regras de uma profissão beneficiam os profissionais, o que ajuda a valorizar a categoria e a reconhecer sua relevância na sociedade, além de facilitar a entrada no mercado de trabalho. Ou seja, esse processo estabelece normas e critérios para a execução de

tarefas profissionais específicas, assegurando a qualidade dos serviços, a segurança dos profissionais e dos clientes, valorizando a categoria e promovendo o seu reconhecimento na sociedade.

Em muitos países, a competência para regulamentar profissões é atribuída aos órgãos legislativos, que podem criar leis e regulamentos específicos para diferentes áreas profissionais. No Brasil, o Ministério do Trabalho é o responsável pela regulamentação ocupacional, ele define em conformidade com a Constituição Federal as áreas que necessitam de regulamentação, o quadro legal e os princípios fundamentais que orientam a forma como as profissões são organizadas, regulamentadas e protegidas dentro de uma sociedade.

Este processo geralmente começa com a elaboração de um projeto de lei específico para a profissão em questão, desenvolvido com base em ampla consulta a profissionais da área, entidades de classe, acadêmicos e outras partes interessadas. Ele é apresentado ao Legislativo, onde passa por discussão, debate e votação. Após ser aprovado pelo Legislativo, é encaminhado ao Poder Executivo para sanção.

Após a aprovação legislativa, a regulamentação da profissão entra em vigor e o conselho profissional é estabelecido. O conselho começa a exercer suas funções de regulamentação, fiscalização e orientação da prática profissional de acordo com as disposições legais estabelecidas. A legislação que cria o conselho profissional estabelece por meio de leis, decretos ou atos normativos específicos os requisitos de formação e competências mínimas necessárias para o exercício da profissão, suas competências, responsabilidades, composição, funcionamento e relação com outras entidades governamentais.

A criação de um conselho profissional, normalmente, acompanha o processo de regulamentação de uma profissão e tem o dever legal de supervisionar o exercício das ocupações sob sua responsabilidade, verificar se os profissionais estão devidamente registrados, se cumprem as diretrizes estabelecidas para a atividade e se cumprem os padrões éticos e técnicos exigidos garantindo à sociedade um serviço de excelência e excelência na prática profissional. Portarias, resoluções ou atos normativos específicos determinam os requisitos de atuação e competências mínimas para o

exercício de uma profissão, sendo necessárias atualizações legislativas e normativas ao longo do tempo por conta das mudanças na sociedade, avanços na área e novas demandas profissionais.

Uma de suas principais responsabilidades é certificar que apenas profissionais qualificados e devidamente habilitados exerçam suas atividades. Isso é feito por meio do processo de registro, no qual são avaliadas as qualificações e habilidades mínimas necessárias para o exercício da profissão. Dessa forma, os conselhos atuam como organismos de certificação, garantindo que apenas aqueles que demonstram competência técnica e tenham formação adequada possam praticar legalmente sua profissão.

As principais funções dos órgãos reguladores das atividades profissionais são: administrativa/burocrática, consultiva, normativa/regulamentar, fiscalizadora/controladora e decisória/deliberativa, abrangendo desde a certificação da competência técnica até a proteção do público contra práticas ilegais e antiéticas, promovendo também o desenvolvimento contínuo dos profissionais, oferecendo cursos e recursos para promover o crescimento e a atualização profissional.

A relevância dos conselhos profissionais se evidencia pelos padrões éticos, profissionais e de regulamentação, pelos critérios de qualificação para a prática profissional, pela maneira justa e imparcial na resolução de conflitos entre profissionais e clientes, na mediação e promoção da justiça e na equidade nas relações profissionais.

A partir da promulgação da Constituição de 1988, conhecida como “Constituição Cidadã”, que aprimorou os direitos e garantias fundamentais dos cidadãos do Brasil, houve uma necessidade crescente de regulamentar e fiscalizar diversas ocupações, incluindo a Educação Física.

## **SISTEMA CONFED/CREF’S**

O Conselho Federal de Educação Física (CONFED) é um exemplo de órgão regulador criado com base no princípio constitucional do livre

exercício profissional, é uma autarquia federal e juntamente com seus respectivos Conselhos Regionais de Educação Física (CREF's), formam o Sistema CONFEE/CREF's.

O Sistema CONFEE/CREF's desempenha serviço público independente, observando os princípios básicos da Administração Pública, e enquadra-se como categoria singular no elenco das personalidades jurídicas existentes no direito pátrio. Tem o poder delegado pela União para normatizar, orientar, disciplinar, habilitar e fiscalizar o exercício das atividades privativas dos Profissionais de Educação Física e das Pessoas Jurídicas prestadoras de serviços na área da atividade física, exercício físico e atividades esportivas no âmbito da educação, saúde, esporte, cultura e lazer.

A atuação do Sistema CONFEE/CREF's, tem ajudado o Profissional de Educação Física a conquistar cada vez mais espaço no mercado, obtendo mais reconhecimento e a valorização pela sociedade. Essa valorização não se restringiu às áreas de Educação e Esporte, mas despertou também a importância dos Profissionais de Educação Física para a área da Saúde, ao reconhecer que o exercício físico é importante para uma vida saudável. A Educação Física já era reconhecida como profissão integrante da área da Saúde pelo do Conselho Nacional de Saúde, por meio da Resolução nº 218/1997 e dentre os Conselhos Federais das 12 profissões, hoje reconhecidas na área da saúde, o CONFEE é o 3º colocado em número de registrados. Em fevereiro de 2020, a atuação dos Profissionais da Educação na Área da Saúde passa a ser incluída na Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), do Ministério do Trabalho e Emprego, representando mais uma vitória de anos de luta do Sistema CONFEEs/CREF's.

Nos termos da delegação atribuída pela Lei Federal nº. 9.696, de 01 de setembro de 1998 compete ao CONFEE orientar, disciplinar e fiscalizar, legal, técnica e eticamente, o exercício da Profissão de Educação Física em todo o Território Nacional, limitando-se os Conselhos Regionais de Educação Física às suas respectivas áreas de abrangência. Nesse contexto, cabe ao CONFEE a responsabilidade de editar os atos necessários à interpretação e à execução do disposto na Lei nº 9.696/1998 e à fiscalização

do exercício profissional, limitada esta, quanto às pessoas jurídicas, à regularidade do registro e à atuação dos Profissionais de Educação Física que nelas prestam serviços.

Em junho de 2022 foi promulgada a Lei nº 14.386/2022 que alterou a Lei nº 9.696/1998 e regulamentou diversos temas que eram omissos em sua redação original. A Lei 14.386 modifica a Lei 9.696/98 sanando o vício de iniciativa existente na criação dessa norma e promovendo melhorias para o conteúdo normativo que agora passa a vigorar com o estabelecimento das competências dos Conselhos Federais e Regionais de Educação Física, a composição, forma de eleição, receitas e sobre as infrações disciplinares aplicada aos inscritos, com o intuito de assemelhar esta norma das que regulam os demais conselhos profissionais de nosso país.

O Conselho Federal de Educação Física é o órgão central do Sistema CONFEE/CREF's atua de modo consultivo e normativo, cabendo-lhe a missão primordial de definir as normas orientadoras da Profissão e do exercício profissional para todo o território nacional. Os Conselhos Regionais, presentes em todas as regiões geográficas do Brasil, são as unidades responsáveis por difundir as decisões emanadas do CONFEE, por definir normas de abrangência local e por operacionalizar a fiscalização do exercício profissional nas suas respectivas regiões, contribuindo para o aprimoramento e desenvolvimento da profissão.

A estrutura do CONFEE é composta por órgãos deliberativos, executivos e de apoio, os quais desempenham papéis distintos na gestão e operação da entidade atendendo aproximadamente 650 mil Profissionais de Educação Física e cerca de 78 mil Pessoas Jurídicas prestadoras de serviços na área da atividade física, exercício físico e atividades esportivas no âmbito da educação, saúde, esporte, cultura e lazer. Em termos gerais, a organização do CONFEE pode ser delineada da seguinte forma:

- 1. Plenário:** composto por Conselheiros Federais eleitos, constitui o órgão máximo de deliberação do CONFEE, sendo responsável por definir as políticas e diretrizes da entidade, além de deliberar sobre questões de interesse da profissão de Educação Física.



2. **Diretoria Executiva:** encarregada da execução das políticas e diretrizes estabelecidas pelo plenário, a diretoria executiva é composta por membros eleitos, incluindo o presidente e demais cargos executivos. Suas responsabilidades abrangem a administração geral da entidade, a representação institucional e a coordenação das atividades cotidianas.
3. **âmara de Presidentes:** é um órgão consultivo composto pelos Presidentes dos Conselhos Regionais de Educação Física (CREF's) de todo o Brasil e pelo Presidente do CONFED. Sua principal função é promover a integração e a troca de experiências entre os diferentes CREF's, buscando a uniformização, organização e orientação de procedimentos dos CREF's, com vistas à eficiência e eficácia dos atos do Sistema CONFED/CREF's. Além de discutir temas relevantes para a área da Educação Física e propor medidas que possam contribuir para o desenvolvimento e fortalecimento da profissão.
4. **Conselhos Regionais (CREF's):** após a promulgação da Lei nº 9.696/98, foram gradualmente instalados CREF's em todo o território nacional, sendo alguns responsáveis por mais de um estado. Os CREF's atuam como órgãos descentralizados de representação e fiscalização, responsáveis por regulamentar e fiscalizar o exercício da profissão em suas respectivas regiões.
5. **Órgãos de Assessoramento:** são formados por Câmaras e Grupos de Trabalho. O CONFED pode instituir Câmaras Permanentes e Temporárias e Grupos de Trabalho Temporários para tratar de questões específicas relacionadas à Educação Física, estudar temas específicos, elaborar pareceres técnicos ou propor medidas regulatórias. Ao todo, são 12 Câmaras, sendo elas: de Presidentes, de Assuntos de Academias e Afins, de Atividade Física e Saúde, de Controle e Finanças, de Educação Física Escolar, de Ensino Superior e Preparação Profissional, de Esporte, de Fiscalização, de Julgamento, de Normatização, de Orientação e Ética Profissional e de Registro.

6. **Secretaria Executiva:** encarregada de prestar suporte administrativo e técnico às atividades do CONFEF, a Secretaria Executiva é responsável por coordenar a comunicação interna e externa da entidade, gerenciar documentos e processos, bem como prestar suporte logístico para eventos e reuniões.
7. **Departamentos e Setores:** O CONFEF possui departamentos e setores, responsáveis por áreas específicas como, financeira, jurídica, comunicação, entre outros. Cada departamento ou setor tem suas próprias atribuições e equipes dedicadas a suas respectivas funções.

Essa estrutura permite uma atuação mais eficaz na regulamentação e fiscalização do exercício profissional da Educação Física, assegurando o cumprimento das leis, princípios e normas que regem a profissão, possibilitando que os profissionais atuem dentro dos limites legais estabelecidos. A regulamentação também estabeleceu um código de ética profissional que orienta o comportamento dos profissionais de Educação Física em sua prática profissional, garantindo a qualidade dos serviços prestados e o respeito aos direitos dos clientes e usuários.

Nos últimos anos, foram instalados CREF's em todo o território nacional, sendo alguns responsáveis por mais de um estado. Atualmente, 22 Conselhos Regionais realizam diariamente ações de orientação e de fiscalização do exercício da profissão em todo o país, combatendo situações que estejam em desacordo com a Lei 9696/98, com as normas expedidas pelo Sistema CONFEF/CREF's e com os demais princípios da moral individual, social e profissional.

A estrutura organizacional dos CREF's pode variar um pouco de acordo com cada região, mas via de regra, segue composição semelhante ao CONFEF, diferenciando-se apenas por não possuir a Câmara dos Presidentes. Cada Unidade Regional é constituída por setores administrativos em diferentes áreas de atendimento, como: registro profissional, fiscalização, comunicação, recursos humanos, jurídico, dentre outros. O setor deliberativo é responsável por discutir e aprovar políticas, diretrizes

e ações relacionadas à atuação do Conselho, é composto por 28 conselheiros eleitos pelos profissionais registrados, que além do Plenário, constituem a diretoria e os órgãos de assessoramento.

A diretoria é responsável pela gestão administrativa e executiva, incluindo a tomada de decisões estratégicas e a representação institucional, já os órgãos de assessoramento, são câmaras especializadas que auxiliam o Conselho Regional em áreas específicas, como finanças, normatização, fiscalização, educação física escolar, ensino superior, atividade física e saúde, academias, entre outras. Tais câmaras podem ser compostas por membros do conselho e por profissionais convidados especializados na área de atuação da câmara.

Cada Conselho Regional de Educação Física tem responsabilidade informar e registrar os profissionais devidamente formados num curso com titulação de bacharelado ou licenciatura numa instituição de ensino superior reconhecida pelo Ministério da Educação (MEC). Após o registro, os CREF's oferecem apoio para promover o aprimoramento, a especialização e a atualização dos Profissionais de Educação Física registrados em sua área de abrangência, além de realizar diversas ações em prol da profissão de Educação Física, como campanhas de conscientização, eventos educacionais, parcerias com instituições de ensino e esportivas, ações de combate ao exercício ilegal da profissão e à precarização do trabalho.

## **CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTA CATARINA**

### **- CREF3/SC**

Em Santa Catarina está instalado o Conselho Regional de Educação Física da 3ª região - CREF3/SC, criado pela Lei Federal nº 9.696, de 1º de setembro de 1998. Suas atividades iniciaram oficialmente no dia 19 de novembro de 1999, e nesta mesma data, com objetivo de elaborar o Estatuto do CREF3/SC e eleger a primeira diretoria foi realizada a

primeira reunião plenária. A sua instalação oficial e a posse solene dos conselheiros nomeados pela resolução nº 014/99/CONFED, ocorreu em 06 de dezembro de 1999.

O CREF3/SC tem como finalidades:

- I. defender a sociedade;
- II. exercer a função normativa, baixando atos necessários à interpretação e execução das deliberações e resoluções do Conselho Federal de Educação Física;
- III. zelar pela qualidade dos serviços profissionais oferecidos à sociedade;
- IV. fiscalizar o exercício profissional, adotando providências indispensáveis à realização dos objetivos institucionais;
- V. supervisionar a fiscalização do exercício profissional da Educação Física em todo o território sob sua jurisdição;
- VI. estimular a exação do exercício profissional, zelando pelo prestígio e bom nome dos que a exercem;
- VII. estimular, apoiar e promover o aperfeiçoamento e a atualização dos profissionais de Educação Física nele inscritos ou registrados.

Atualmente estão registrados no CREF3/SC aproximadamente 29.000 Profissionais de Educação Física e cerca de 3.800 Pessoas Jurídicas prestadoras de serviços na área da atividade física, exercício físico e atividades esportivas.

Para atender as demandas oriundas dos registrados e assessorar o Plenário, a Diretoria e a Presidência, o CREF3/SC possui ao todo, 15 Câmaras, sendo 6 delas Câmaras Permanentes: Fiscalização, Julgamento, Normatização, Orientação e Ética Profissional, Registro e Controle e Finanças, e as outras 9, Câmaras Temporárias: Academias, Atividade Física e Saúde, Educação Física Escolar, Ensino Superior, Esporte, Licitação, Aperfeiçoamento Profissional, “Medalha do Mérito da Educação Física – Professor Murillo Barreto De Azevedo” e da Mulher.

A harmonia e o alinhamento entre as câmaras contribuem para maior eficiência e descentralização da gestão. Assim é possível atender as necessidades dos profissionais de Educação Física, contribuindo para o desenvolvimento e aprimoramento da profissão em todas as regiões do estado de Santa Catarina. Essa integração é necessária para melhor difundir e estabelecer normas que orientam a prática profissional, também, mantê-las atualizadas de acordo com as alterações e inovações legislativas, avanços técnicos e científicos e demandas da sociedade.

A harmonia e o alinhamento entre as câmaras contribuem para maior eficiência e descentralização da gestão. Assim é possível atender as necessidades dos profissionais de Educação Física, contribuindo para o desenvolvimento e aprimoramento da profissão em todas as regiões do estado de Santa Catarina. Essa integração é necessária para melhor difundir e estabelecer normas que orientam a prática profissional, também, mantê-las atualizadas de acordo com as alterações e inovações legislativas, avanços técnicos e científicos e demandas da sociedade.

### *CÂMARA DE NORMATIZAÇÃO*

A Câmara de Normatização possui caráter consultivo e normativo, e é responsável pela regulamentação e aprimoramento do exercício profissional. Atua na promoção do aprimoramento e inovação de procedimentos profissionais, estabelecendo mecanismos legais para intercâmbio com instituições de ensino superior e entidades técnicas. Além disso, atribuições de manutenção do cadastro atualizado dos cursos de graduação em Educação Física no Brasil e formulação de propostas para currículos mínimos na formação superior. Essas responsabilidades destacam a importância da Câmara de Normatização na definição de padrões que garantem a qualidade dos serviços para o Sistema CONFED/CREF's, principalmente a legislação e regulamentação ética para o exercício da profissão.

## *COMPETÊNCIA PARA ELABORAÇÃO DE NORMAS - SISTEMA CONFEEF/CREF'S*

A Lei nº 9.696/98, artigo 4º, parágrafo 4º determina que o Conselho Federal e os Conselhos Regionais de Educação Física sejam organizados de forma Federativa como Sistema CONFEEF/CREF's. Assim sendo, o CONFEEF é a instituição central, responsável por coordenar e exercer função normativa superior no Sistema, cabendo aos CREF's a normatização complementar aos atos do CONFEEF, observando a obrigatoriedade de não contrariar os limites impostos pelos seus atos e deliberações.

Nesse sentido, a Lei nº 9.696/98 elenca as principais competências do CONFEEF, nos seguintes termos:

Art. 5º- A. Compete ao CONFEEF:

II. editar os atos necessários à interpretação e à execução do disposto nesta Lei e à fiscalização do exercício profissional, limitada esta, quanto às pessoas jurídicas, à regularidade do registro e à atuação dos Profissionais de Educação Física que nelas prestem serviços;

## *HIERARQUIA DAS NORMAS NO SISTEMA CONFEEF/CREF'S*

A hierarquia determina a ordem de prioridade em que as normas devem ser aplicadas. A norma máxima a ser seguida é a Lei Federal nº 9.696/1998 e no ordenamento normativo do Sistema CONFEEF/CREF's, as normas se hierarquizam da seguinte forma, antecedidas pela Lei nº 9.696/1998:

- 1º. Regimento Interno;
- 2º. Resoluções;
- 3º. Portarias;
- 4º. Enunciado Administrativo;
- 5º. Nota Técnica;
- 6º. Comunicado/Ato Interno.

## *PROCESSO DE ELABORAÇÃO DAS RESOLUÇÕES NO CONFEEF*

As Resoluções exaradas pelo CONFEEF são consideradas normas interna corporis e possuem forma e força legal.

### **Etapas do Processo de construção das Resoluções no CONFEEF**

- Etapa 1 - Solicitação de elaboração de Resolução pelo Plenário, Diretoria, Câmaras, CREF's ou identificação interna da necessidade de regulamentar um tema.
- Etapa 2 - Estudo sobre todos os aspectos que envolvem o tema.
- Etapa 3 - Elaboração de minuta pela área solicitante em conjunto com a Coordenadoria Jurídica.
- Etapa 4 - Envio da minuta da Resolução aos CREF's para análise e opinião.
- Etapa 5 - Análise da minuta pela Câmara de Presidentes
- Etapa 6 - Análise da minuta da Resolução com sugestões emitidas pela Câmara de Normatização em conjunto com a Coordenadoria Jurídica. Antes de serem levadas ao Plenário do CONFEEF para aprovação e posterior publicação, as referidas são submetidas à análise da Coordenadoria Jurídica do CONFEEF.
- Etapa 7 - Análise minuta da Resolução pelo Plenário do CONFEEF.
- Etapa 8 - Realização de adequações e acertos requeridos pelo Plenário do CONFEEF
- Etapa 9 - Envio da Resolução para publicação no Diário Oficial da União.
- Etapa 10 - Veiculação da Resolução no portal eletrônico do CONFEEF.

## *REQUISITOS DAS NORMAS*

As normas determinam as regras de conduta que são traduzidas no que é obrigatório, no que é proibido e no que é permitido, seguindo a forma de imperativas, proibitivas ou permissivas. Elas devem:

**Ser eficazes**

- Eficácia Social: capacidade de atingir objetivos previamente fixados como metas.
- Eficácia Jurídica: diz respeito à aplicabilidade, exigibilidade ou executoriedade da norma, como possibilidade de sua aplicação jurídica.

**Ser válidas**

- A norma válida é aquela emanada de uma autoridade superior competente e mediante cumprimento do processo legislativo próprio.

**Ter vigência**

- Vigência liga-se ao campo da norma enquanto instância de validade técnico-formal, que ocorre com a sua publicação e entrada em vigor, quando suas disposições passam a ser passíveis de exigência.

## *CÂMARA DE NORMATIZAÇÃO – CREF3/SC*

A Câmara de Normatização do CREF3/SC atua no desenvolvimento e promoção de normas que estabelecem competências e padrões que os profissionais de Santa Catarina devem seguir para garantir a segurança e o bem-estar do público, além de manter a credibilidade e o respeito da profissão perante as autoridades legais e a sociedade assegurando a qualidade e a integridade dos serviços em todo o Estado Catarinense.

Ela é composta por membros designados ou eleitos entre os conselheiros regionais, que possuem expertise em várias áreas e estão familiarizados com as demandas e necessidades dos profissionais de Educação Física em suas regiões. Essa composição garante uma representação diversificada e abrangente, capaz de considerar diferentes perspectivas e pontos de vista durante a elaboração das normas.

**Composição**

A Câmara de Normatização do CREF3/SC - Gestão 2022/2024 é composta pelos seguintes membros:



Conselheiros:

- Mauro Luiz Johann CREF 007814-G/SC
- Darcio de Saules CREF 000170-G/SC
- José Acco Junior CREF 003343-G/SC
- Mirian Dolzan CREF 000329-G/SC

Membro convidado:

- Alziro Antônio Golfetto – CREF 004430-P/SC

**Atribuições**

I. zelar para que sejam cumpridas as leis, os princípios e as normas reguladoras do exercício da profissão;

II. acompanhar normativa, projeto de lei e decisão judicial que impactem no exercício profissional e no desenvolvimento da profissão;

III. elaborar diretrizes, normas técnicas e éticas reguladoras da atividade profissional;

IV. elaborar instruções normativas necessárias à implementação das decisões do Plenário e das decisões das Câmaras, em conjunto com as mesmas;

V. estabelecer mecanismos legais para intercâmbio com Instituições de Ensino Superior e entidades de natureza técnica; manter cadastro dos Cursos de Graduação em Educação Física do Estado;

VI. acompanhar, analisar e emitir parecer sobre resoluções, regimento e demais normas a serem estabelecidas pelo CREF3/SC ou por órgãos públicos e entidades privadas;

VII. propor minutas de resoluções;

VIII. apresentar estudo e propor debate sobre novas normas; analisar e emitir parecer em relação às justificativas de ausências de Conselheiros nos Órgãos Colegiados;

IX. levantar, analisar, debater e esclarecer os problemas legais inerentes à Educação Física, na área de sua abrangência;

X. analisar as leis, decretos, pareceres e normas que se relacionem com a área da Educação Física e seus Profissionais.

### **Propostas de ação**

I. acompanhar, analisar e emitir parecer sobre resoluções, estatuto, regimento e demais normas a serem estabelecidas pelo CREF3/SC ou por órgãos públicos e entidades privadas;

II. procurar, no processo de atuação da CN, estabelecer um ambiente de participação de todos os Conselheiros e dos profissionais em geral, mantendo-se em sintonia com a comunidade, gerando e revendo metas que representem os anseios da comunidade e o aprimoramento da profissão;

III. procurar sempre, na realização de suas finalidades, ser ágil, de funcionamento simplificado, sendo canal de opiniões e propostas e não depositária de dados e informações;

IV. valorizar a contribuição dos profissionais, suas experiências e propostas, de modo a possibilitar o fortalecimento da profissão;

V. propor minutas de resoluções;

VI. apresentar estudos e propor debates sobre novas normas.

### **Ações**

- Representação, acompanhamento e assessoria junto aos eventos do CREF3/SC

- Atuação na elaboração, revisão e atualização de normas e documentos em parcerias com a Diretoria, Setor Administrativo, Jurídico e de Fiscalização e Orientação do CREF3/SC, bem como, com as Câmaras do Conselho;

- Parceria entre CREF3/SC, FECAM, FESPORTE com apoio as formações continuadas para os Profissionais de Educação Física;

- Realização e participação em reuniões com Deputados e Agentes Públicos envolvidos na construção de Políticas Públicas referentes à Educação Física de SC;

- Participações nas atividades e eventos do Sistema CONFED/CREF's

- Estudo sobre a Legislação e normas técnicas como: o Acórdão do Tribunal de Contas da União - TCU nº 1237/2022, Lei nº 9.696/1998, Lei nº 14.386/2022, Estatuto e Regimento Interno do CONFED, Lei Geral do Esporte nº 1.825/2022, entre outros;

- Elaboração do Regimento Interno do CREF3/SC, Elaboração do Regimento Eleitoral 2024 do CREF3/SC, Elaboração das Resoluções que instituíram as Câmara Permanentes e Temporárias do CREF3/SC e de seus Regimentos Internos.

### *Metodologia de trabalho*

A Câmara de Normatização do CREF3/SC reúne-se, ordinariamente, uma vez por mês e, extraordinariamente, sempre que houver necessidade. As reuniões podem ser on-line, híbridas ou presenciais e são realizadas conforme cronograma de reuniões.

As ações da Câmara seguem um Plano de Trabalho organizado no início de cada ano e as atividades realizadas são registrados em atas de cada reunião.

### *Mensagem da Câmara de Normatização do CREF3/SC*

O futuro da Educação Física enquanto profissão, com atuação nos campos da educação, esporte e saúde demanda valorização crescente dos conhecimentos que fundamentam as áreas de atuação e afins. Assim, faz-se necessário incorporar e inovar de acordo com os avanços científicos, garantir aos profissionais formados no ensino superior preparo e suficiência para atender a sociedade com conhecimento, habilidade, técnica, ciência e ética.

O propósito contínuo no sentido de fortalecer a identidade, a importância e a dignidade da Educação Física no cenário nacional é mais que um compromisso com o futuro; é uma responsabilidade social que deve ser assumida a partir do legado deixado por aqueles que deram os primeiros passos na história da Profissão e daqueles que contribuíram para a sua regularização.

É também uma responsabilidade que recai sobre todos os profissionais de Educação Física que se unem ao sistema CONFED/CREF para proteger sua profissão. Essa defesa não é apenas sobre garantir o reconhecimento e respeito da Educação Física como uma disciplina acadêmica e uma profissão vital para a saúde e o bem-estar da sociedade, mas também sobre garantir o acesso universal a serviços de qualidade e a práticas que promovam o desenvolvimento integral dos indivíduos.

Esse é o desejo do CREF3/SC e do Sistema CONFED/CREF's voltados à construção de um futuro no qual, a Educação Física seja valorizada, respeitada e acessível a todos, contribuindo para uma sociedade mais saudável, inclusiva e equitativa.

Para àqueles que contribuíram e pavimentaram o percurso que estamos vivenciando, que deixaram um legado de conquistas e desafios para a Educação Física, somos gratos. Com trabalho, paixão, tomadas de decisões colegiadas e assertivas desejamos evoluir e seguimos fortes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidente da República, 2016. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em 07 mai. 2024.

BRASIL. Lei 9.696 de 01 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, 1998. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/L9696.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9696.htm). Acesso em: 07. mai. 2024.

BRASIL. Lei 14.386/2022. **Altera a Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998, que dispõe sobre a regulamentação da profissão de Educação Física e cria o Conselho Federal de Educação Física e os Conselhos Regionais de Educação Física**. Brasília, 2022. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2019-2022/2022/lei/L14386.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2022/lei/L14386.htm). Acesso em: 07 mai. 2024.

CREF3/SC. **Conselho Regional de Educação Física de Santa**

**Catarina**, 2024. Disponível em: <https://crefsc.org.br/>. Acesso em: 07 mai. 2024.

FILHO, Manoel Gonçalves Ferreira. **Curso de Direito Constitucional**, 23 ed., São Paulo: Saraiva, 1996.

ROCHA, Carlos Eduardo L. **Fluxograma da construção e aprovação de resoluções no sistema CONFEEF/CREFs - Apresentação Câmara de Normatização do CONFEEF**. In: II Encontro de Câmaras CONFEEF. Brasília, 3 abr. 2024.

Sistema CONFEEF/CREFs. CONFEEF - **Conselho Federal de Educação Física**, 2024. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/>. Acesso em: 07 mai. 2024.

CREF/SC. **Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina**, 2024. Disponível em: <https://crefsc.org.br/>. Acesso em: 07 mai. 2024.

## **CÂMARA DE ORIENTAÇÃO E ÉTICA PROFISSIONAL CREF3/SC**

**Simone de Carvalho Barreto (CREF 001975-G/SC)**

**Irineu Wolney Furtado (CREF 003767-G/SC)**

**Mauro Luiz Johann (CREF 007814-G/SC)**

**Selvino Anderson Junior (CREF 013560-G/SC)**

**Rudy Nodari Júnior (CREF 000321-G/SC)**

### **APRESENTAÇÃO**

A Câmara de Orientação e Ética Profissional do CREF3 é um grupo designado para orientar, deliberar, responder a consultas e outras atividades relacionadas à ética.

O CREF3 estabelece em seu Regimento Interno, Art. 69, o que são as Câmaras de Assessoramento Permanentes e qual seu papel e no Art. 70 institui a Câmara de Orientação e Ética Profissional como uma Câmara de Assessoramento Permanente. A Resolução CREF3/SC nº 251/2024 institui a criação da mesma.

A Câmara de Orientação e Ética Profissional do CREF3 tem como objetivo principal estreitar a relação entre o Sistema CONFED/CREFs, o mercado de trabalho e as instituições de ensino superior, facilitando o entendimento acerca do Código de Ética Profissional da Educação Física e buscando minimizar a ocorrência de infrações éticas disciplinares.

### **MEMBROS**

O Art. 84 do Regimento Interno do CREF3 estabelece que a Câmara de Orientação e Ética Profissional deverá ser composta por cinco membros, sendo no mínimo dois conselheiros regionais eleitos com mandato vigente.

São membros da Câmara de Orientação e Ética Profissional do CREF3, conforme designação feita pela Portaria 015/2023/CREF3/SC:

- Simone de Carvalho Barreto – CREF 001975-G/SC – presidente;
- Irineu Wolney Furtado – CREF 003767-G/SC – secretário;
- Mauro Luiz Johann – CREF 007814-G/SC;
- Selvino Anderson Junior – CREF 013560-G/SC; e
- Rudy Nodari Júnior – CREF 000321-G/SC – membro convidado.

## ATRIBUIÇÕES

Conforme Regimento Interno do CREF3/SC em seu Art. 83, compete à Câmara de Orientação e Ética Profissional:

I - Estimular a exaçoão e a diligência no exercício profissional, resguardando a dignidade dos que a exercem;

II - Elaborar recomendações, orientações e diretrizes sobre os diferentes campos de intervenção profissional;

III - Propor e realizar atividades relacionadas com a ética profissional nos campos de intervenção do profissional de educação física;

IV - Elaborar instruções sobre assuntos específicos relacionados com o exercício profissional;

V - Analisar e emitir pareceres sobre políticas públicas ou iniciativas privadas que incidam sobre a educação física na saúde, na educação, nos esportes, na cultura e no lazer;

VI - Definir parâmetros e instrumentos de avaliação do exercício profissional, incluindo exame de proficiência;

VII - Estabelecer referenciais para a criação e o reconhecimento de especialidades profissionais;

VIII - Articular ações entre formação inicial e continuada, exercício profissional e mercado de trabalho;

IX - Elaborar propostas sobre o perfil formativo e de intervenção profissional;

X - Propor mudanças no Código de Ética Profissional;

XI - Assessorar as respostas e orientar as Câmaras de Orientação e Ética dos CREFs sobre o disposto no Código de Ética Profissional e no Código Processual de Ética do Sistema CONFEF/CREFs.

## **AÇÕES EXECUTADAS**

- Composição da câmara em junho/2023.
- Discussão e elaboração do Regimento Interno de funcionamento da Câmara.
- Discussão acerca das atualizações do Código de Ética Profissional, feitas pela Câmara de Orientação e Ética do CONFEF, em 2023.
- Elaboração de um plano de trabalho que contemple as atribuições da câmara, conforme o Regimento Interno do CREF3/SC.
- Participação nos encontros de presidentes de câmaras organizados pelo CONFEF em Brasília, nos meses de agosto e outubro/2023 e abril/2024.
- Participação no seminário sobre ética profissional, promovido pelo CONFEF em janeiro/2024 na FIEPS/Foz do Iguaçu.
- Explicação sobre as atribuições da câmara para os coordenadores de cursos de instituições de ensino superior de Santa Catarina, no Encontro de Coordenadores na Jornada Catarinense de Educação Física em Itajaí, com o objetivo de agendar palestras sobre ética profissional para os acadêmicos.
- Palestra sobre ética profissional e mercado de trabalho na Semana Acadêmica de Educação Física na UNOESC – São Miguel do Oeste.
- Palestra sobre ética profissional e mercado de trabalho na Semana Acadêmica de Educação Física na UNIAVAN – Balneário Camboriú.
- Palestra sobre ética profissional e mercado de trabalho nas turmas do 3º e 7º semestre da UNISUL – Tubarão.
- Palestra sobre ética profissional e mercado de trabalho nas turmas do 1º, 2º e 3º semestre da ESUCRI – Criciúma.



- Palestra sobre ética profissional e mercado de trabalho nas turmas do 7º semestre matutino e noturno da UNESC – Criciúma.
- Palestra sobre ética profissional e mercado de trabalho nas turmas do 1º, 2º e 3º semestre da FVA – Araranguá.
- Palestra sobre ética profissional e mercado de trabalho no GRUPO ÂNIMA (online) – EAD nacional.

## **METODOLOGIA DE TRABALHO**

As reuniões da Câmara Orientação e Ética Profissional ocorrem preferencialmente um dia antes de cada plenária ordinária, entre 14 h e 18 h, na sede do CREF3/SC. Eventualmente, pode haver participação online de algum membro por força maior ou convocação para reuniões online, em data a combinar. Todas as ações e deliberações que acontecem durante as reuniões ficam registradas em ata.

## **CÂMARA DE REGISTRO CREF3/SC**

**Jean Carlo Leutprecht (CREF 000012-G/SC)**  
**Emerson Antônio Brancher (CREF 001925-G/SC)**  
**Delmar Alberto Tondolo (CREF 001085-G/SC)**  
**Juliano Prá (CREF 000258-G/SC)**  
**Selvino Anderson Junior (CREF 013560-G/SC)**

### **INTRODUÇÃO**

A Câmara de Registro desempenha um papel central no Conselho Regional de Educação Física da 3ª Região (CREF3/SC), sendo responsável por questões fundamentais relacionadas ao registro de profissionais e empresas atuantes na área da educação física e teve origem com o regimento interno do Conselho Federal de Educação Física (CONFED) previsto na Lei 14.386, de 2022.

### **COMPOSIÇÃO E MEMBROS**

A Câmara de Registro é composta por profissionais de educação física e conselheiros do CREF3/SC para exercerem as atribuições previstas nas normativas pertinentes.

Os membros dessa instância são:

Jean Carlo Leutprecht – CREF 000012-G/SC  
Emerson Antônio Brancher – CREF 001925-G/SC  
Delmar Alberto Tondolo – CREF 001085-G/SC  
Juliano Pra – CREF 000258-G/SC  
Selvino Anderson Junior – CREF 013560-G/SC

Cada membro contribui com sua expertise e experiência para o cumprimento das responsabilidades da Câmara de Registro.

## **ATRIBUIÇÕES E COMPETÊNCIAS**

As atribuições da Câmara de Registro são estabelecidas em conformidade com as normativas do Conselho Nacional de Educação Física (CONFEF) e incluem:

I - Propor procedimentos para o registro de profissionais e empresas de educação física, considerando as diretrizes estabelecidas pelo CONFEF e ouvindo as demandas dos Conselhos Regionais de Educação Física (CREFs).

II - Estabelecer normas e procedimentos para a emissão de Certidão de Registro de Especialidade Profissional, garantindo a adequada identificação e qualificação dos profissionais especializados.

III - Analisar e deliberar sobre questões relacionadas ao registro profissional, tais como alterações, cancelamentos e reativações, assegurando o cumprimento das normativas vigentes.

Além disso, a Câmara de Registro também é responsável por propor medidas e ações pertinentes à melhoria contínua dos processos de registro tanto de pessoa física quanto jurídica.

## **METODOLOGIA DE TRABALHO**

A metodologia de trabalho da Câmara de Registro envolve o recebimento e a análise de processos de registro profissional e de empresa bem como a realização de reuniões periódicas para deliberação e tomada de decisões quanto aos deferimentos e indeferimentos e solicitações realizadas pela plataforma e-CREF. Os processos são encaminhados ao Departamento Cadastral, que realiza as atividades administrativas necessárias para o seu encaminhamento e análise pela câmara.

Durante as reuniões, os membros discutem os casos apresentados, considerando os aspectos legais, éticos e técnicos envolvidos, e emitem pareceres fundamentados para subsidiar as decisões quando necessário.

A análise e deliberação dos dados de baixa de registro são um dos exemplos de ações realizadas pela Câmara de Registro do CREF3/SC. Representam um trabalho fundamental para a manutenção da integridade e regularidade do exercício profissional na área da educação física. Os números demonstram a relevância e a complexidade das demandas enfrentadas por essa instância ao longo dos anos bem como a sua eficiência e comprometimento na gestão desses processos. Por meio de uma análise criteriosa e responsável, a Câmara de Registro assegura a adequada identificação e tratamento dos casos de baixa de registro, conforme a demanda registrada abaixo de processos deferidos.

Baixados de janeiro a dezembro/2017: 686

Baixados de janeiro a dezembro/2018: 587

Baixados de janeiro a dezembro/2019: 678

Baixados de janeiro a dezembro/2020: 693

Baixados de janeiro a dezembro/2021: 653

Baixados de janeiro a dezembro/2022: 755

Baixados de janeiro a dezembro/2023: 770

## **CONTRIBUIÇÕES E IMPACTOS**

A atuação diligente da Câmara de Registro tem contribuído significativamente para a regulamentação e o fortalecimento da profissão de educação física em Santa Catarina. Através da análise criteriosa dos processos de registro e da promoção de ações para aprimorar os procedimentos, essa instância tem assegurado a qualidade e a idoneidade dos profissionais e empresas atuantes na área.

Além disso, a Câmara de Registro desempenha um papel importante na promoção da ética e da excelência profissional, garantindo o cumprimento das normativas e diretrizes estabelecidas pelo CONFEF e pelo CREF3/SC.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em suma, a Câmara de Registro do CREF3/SC desempenha um papel essencial na gestão e na regulamentação da profissão de educação física na região. Por meio de suas atribuições e competências, essa instância contribui para garantir a qualidade, a ética e a legalidade da atuação dos profissionais e empresas do setor, promovendo o desenvolvimento e a valorização da educação física como área de conhecimento e prática profissional.

Por fim, é importante ressaltar a importância do contínuo aprimoramento e fortalecimento das atividades da Câmara de Registro, visando atender às demandas e desafios em constante evolução do contexto profissional e social.

---

**cref3/sc**  
Conselho Regional de Educação Física  
da 3ª Região



**cref3/sc**  
**Conselho Regional de Educação Física**  
da 3ª Região



O projeto Boas Práticas na Educação Física Catarinense foi idealizado pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF3/SC) com os objetivos 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.