



Revista Carioca de Educação Física

Volume 14, nº 1

ISSN 2177-6482

Rio de Janeiro, 08/2019

EDITORIAL

Mais uma vez estamos publicando os trabalhos científicos submetidos e apresentados durante o 14º Congresso Carioca de Educação Física. Para o próximo ano, teremos novidades na submissão e no formato da Revista Carioca de Educação Física.

Todo nosso esforço é no sentido de que ela seja, em poucos anos, referência em publicação de artigos científicos na área da Educação Física.

Isso só se torna possível com a submissão dos trabalhos de cada autor, que atuando no âmbito acadêmico, continua produzindo a ciência que embasa a prática profissional!

Boa leitura!

Leonardo Allevato
Editor da RCEF

Percepção de egressos do curso de Educação de Física da Universidade Salgado de Oliveira-Niterói: estudo de caso sobre o retorno do curso a partir de 10 anos de prática profissional

CREICE HALINIE BARROSO AZEVEDO

UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA

Rua Marechal Teodoro 211 – Centro – Niterói

halinie@oi.com.br

RESUMO

Este estudo terá por objetivo analisar a percepção de egressos do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Niterói) sobre o retorno do curso a partir de 10 anos da prática profissional. A amostra será composta por 50 profissionais de Educação Física independente da idade e sexo dos cursos de bacharelado e licenciatura. Para a coleta de dados será enviado um questionário para levantar informações sobre: a) O que levou a escolha da profissão; b) quantos fizeram licenciatura ou bacharelado; c) quantos têm as duas formações; d) quantos ainda estão na área de formação ou migraram para outras áreas e; e) quantos são concursados.

Palavras-chave: percepção, educação física e prática profissional.

ABSTRACT

The objective of this study is to analyze the perception of the Physical Education course graduates of the Salgado de Oliveira University (Niterói) about the return of the course after 10 years of professional practice. The sample will be composed of 50 Physical Education professionals independent of the age and sex of the baccalaureate and undergraduate courses. For the collection of data a questionnaire will be sent to gather information on: a) What led to the choice of profession; b) how many graduates or baccalaureate; c) how many have the two formations; d) how many are still in the training area or have migrated to other areas; e) how many are insolvent.

Keywords: perception, physical education and Professional practice.

INTRODUÇÃO

A Educação Física é secular e começou de forma empírica, transformando-se ao longo do tempo em uma ciência. Esta importante área do conhecimento tem sua área de atuação pautada no conhecimento acumulado historicamente e na intervenção acadêmico profissional. Tem como objetivo o movimento humano em suas diferentes formas e modalidades, tais como: o exercício físico, a ginástica, o jogo, o esporte, a luta/arte marcial, a dança, entre outras. (SILVA, 2014).

Segundo a Federação Internacional de Educação Física (FIEP), no seu Art.2 diz que a Educação Física é direito de todas as pessoas, é um processo de Educação, seja por vias formais ou não formais. Desta forma, constitui-se em um meio efetivo para a conquista de um estilo de vida ativo dos seres humanos. (TUBINO, 2007).

A FIEP, fundada em 1923, por John Andrews, é o mais antigo organismo internacional na Educação Física, e tem sido palco principal do debate sobre a Educação Física no mundo desde então. A evolução da discussão internacional sobre a Educação Física no cenário internacional, fez com que a FIEP elaborasse no final da década de 1960 o Manifesto Mundial da Educação Física, lançado oficialmente em 1970. Este manifesto praticamente conceituou a Educação Física e norteou seus caminhos mundialmente, após a tradução em praticamente todos os idiomas existentes.

A FIEP em seu artigo 4º estipula que a Educação Física, pelo seu conceito e abrangência, deve ser considerada como parte do processo educativo das pessoas, seja dentro ou fora do ambiente escolar, por constituir-se na melhor opção de experiências corporais sem excluir a totalidade das pessoas, criando estilos de vida que incorporem o uso de variadas formas de atividades físicas.

Já em seu artigo 5º, a FIEP salienta que a Educação Física deve ser assegurada e promovida durante toda a vida das pessoas, ocupando um lugar de importância nos processos de educação continuada, integrando-se com os outros componentes educacionais, sem deixar, em nenhum momento, de fortalecer o exercício democrático expresso pela igualdade de condições oferecidas nas suas práticas.

O processo de regulamentação e criação de um Conselho para a profissão de Educação Física, teve início nos anos quarenta. A iniciativa partiu da criação de Associações dos Professores de Educação Física (APEF's) localizadas no Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e São Paulo, que juntas fundaram a Federação Brasileira das Associações de Professores de Educação Física (FBAPEF) em 1946.

A história da regulamentação da profissão de Educação Física no Brasil pode ser dividida em três fases: a primeira relacionada aos profissionais que manifestavam e/ou escreviam a respeito desta necessidade, sem, contudo, desenvolver ação nesse sentido; a segunda na década de 80 quando tramitou o projeto de lei relativo à regulamentação sendo vetado pelo Presidente da República. E a terceira vinculada ao processo de regulamentação aprovado pelo Congresso e Promulgado pelo Presidente da República em 01/09/98, publicado no Diário Oficial de 02/09/98.

Neste sentido, a Lei 9696/98 foi sancionada em 1º de setembro de 1998, para regulamentar a profissão de Profissional de Educação Física e cria juntamente os respectivos conselhos conferindo a esses profissionais o livre exercício de suas atividades profissionais:

- Conselho Federal de Educação Física- CONFEF;
- Conselho Regional de Educação Física- CREF.

Imagem1: Primeiros 18 Conselheiros Federais.



Foto dos primeiros 18 Conselheiros Federais

Fonte: Memórias, fatos e registros dos 20 anos da regulamentação da profissão de educação física no Brasil e da criação do sistema CONFEF/CREFS, Rio de Janeiro: CONFEF/2018.

Contudo, em 1999, o CNE – Conselho Nacional de Educação – exigiu que fosse um projeto pedagógico específico para o curso de Licenciatura, definindo o perfil profissional e o espaço de atuação do profissional de Educação Física no mercado de trabalho.

Em 2004 foi à vez da resolução CNE 07/04 definir novas diretrizes para o curso de Bacharelado. Essa resolução institui os princípios, as condições, os procedimentos para a formação desses profissionais em nível nacional, na organização, no desenvolvimento e na avaliação da grade curricular do curso de Educação Física nas universidades de ensino superior. E no parecer CNE/CES 058/2004, segundo Morschbacher (2012) marca o momento histórico, a divisão do curso que se justificou pela crescente expansão do mercado de trabalho e pelas mudanças na legislação, referente à formação de professores para à atuação na Educação física básica, em sintonia com o sistema- Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e Conselho Regional de Educação Física (CREF).

Amaro (2013) comenta que o egresso deve ser pautado para propor ações estratégicas para o programa político-pedagógico do curso, a fim de referenciar as perspectivas e prevenções de problemas de agravo da saúde, da educação cultural, promoção, proteção e reabilitação, da educação e reeducação motora, do rendimento físico-esportivo, do lazer, da gestão de empreendimentos relacionados às atividades físicas e recreativas e esportivas, sendo que as bases práticas para as suas intervenções devem amparar-se nos elementos do jogo, do esporte escolar, da ginástica, da dança e das lutas e o lazer.

A preparação profissional em Educação Física passou por mudanças profundas. Há 10 anos os cursos de Licenciatura em Educação Física formavam profissionais para atuar no ensino formal e, além disso, aparentemente também davam conta de preencher as lacunas existentes na área e que não faziam parte do contexto escolar. Hoje encontramos uma realidade um pouco modificada, em parte graças aos novos conhecimentos produzidos e discutidos, em parte fruto das novas exigências do mercado. Com a criação do Bacharelado em algumas instituições, houve uma reformulação nos currículos dos cursos de preparação profissional em Educação Física, havendo a diferenciação e a separação do Licenciado (professor) do Bacharel

(profissional), visando atender, do ponto de vista profissional, às necessidades do mercado e da sociedade, ou seja, professores ligados à Educação Física escolar e profissionais ligados a programas de atividade física no atendimento de diferentes necessidades da população. A criação dos cursos de Bacharelado veio atender a um novo perfil de profissional que não está ligado ao ensino regular, mas a uma nova e crescente fatia do mercado constituído por clubes, academias, empresas, condomínios, personal trainers, onde a atuação é direcionada não mais somente em executar habilidades, mas em saber como e porque executar. A visão tradicional de uma ocupação largamente fundamentada nas práticas de habilidades motoras do profissional deu lugar a uma concepção onde o aspecto essencial é a posse de um corpo de conhecimento para compreender a atividade motora e desenvolver meios e tecnologias para a sua promoção (Manoel, 1996).

Na busca de sua identidade acadêmica, os intelectuais da área definiram o objeto de estudo da Educação Física, qual seja, o movimento humano e suas implicações para o ser humano. A Educação Física deve preocupar-se em justificar a prática de qualquer atividade motora, e, portanto, de qualquer movimento que envolva o corpo humano interagindo com o meio. Logo, a Educação Física deve produzir um conhecimento organizado e comprovado que permite a qualquer pessoa se mover de forma específica ou genérica, eficaz ou harmoniosa, otimizando todas as suas potencialidades e possibilidades (Mariz de Oliveira, 1993).

Não se concebe mais à Educação Física formar profissionais capazes somente em executar habilidades. Ao respectivo contexto, dentre as mais conhecidas a atividade física relacionada à promoção da saúde, o lazer, o esporte e as atividades de gestão empresarial. As mudanças ocorridas no mercado de trabalho da Educação Física, nos anos recentes, podem ser sintetizadas pela gradativa redução de postos de trabalho nas escolas e clubes (campos mais tradicionais), contrastando com o aumento progressivo de oportunidades em locais como empresas, hospitais, prefeituras e indústrias (campos não tradicionais). Certamente, o aumento na valorização da prática de atividades físicas como promotoras de bem-estar e qualidade de vida, além da preocupação com a manutenção da saúde e com a existência de um modelo de corpo a ser alcançado, comprova que os campos de atuação do profissional de Educação Física têm se ampliado para as mais diversas áreas, não mais se restringindo ao ambiente escolar e aos clubes esportivos. Como perspectiva futura para a atuação na área, destaca-se o convívio frequente da Educação Física com riscos e desafios os provocados pela velocidade crescente de mudanças na sociedade contemporânea. Sob esta perspectiva, revela-se a necessidade da busca incessante pelo aprimoramento das competências de intervenção profissional, de modo a melhorar a qualidade dos serviços prestados e, com isso, garantir o espaço de mercado pretendido. De fato, a tendência de aumento na competitividade implica, necessariamente, no desenvolvimento de atitudes dos profissionais para aprimorar constantemente sua competência para a intervenção. Um aspecto a destacar é o aumento gradativo da oferta e da procura por concursos públicos específicos para profissionais de Educação Física fora da tradicional função de professor da área da educação, com destaque para os âmbitos da saúde, da promoção social, dentre outras. E têm aqueles que, com a força do destino migram para outras áreas como fisioterapia, nutrição, direito, enfermagem, etc. por não estarem satisfeitos com as condições de trabalho imposta pelo mercado, como por exemplo, as baixas remunerações.

RELEVÂNCIA E JUSTIFICATIVA

O estudo irá apresentar um panorama do retorno do curso para os futuros profissionais de Educação Física, egressos da Universidade Salgado de Oliveira-Niterói, que poderá ser um fator decisivo de avaliação para a referida instituição de ensino como propagação do curso.

O estudo irá avaliar o curso de graduação em Educação Física e suas grades curriculares na Universidade Salgado de Oliveira-Niterói.

O estudo irá se basear na aplicação de uma pesquisa quali-quantitativa levando em conta os formados na Universidade Salgado de Oliveira-Niterói, a partir do ano 2009.

O estudo irá levantar quantos desses egressos fizeram o Bacharelado/Licenciatura.

O estudo irá diagnosticar o impacto social do curso de Educação Física e quais as necessidades propostas que foram alcançadas.

O estudo possibilitará avaliar as percepções e interpretar respostas do destino que os egressos tomaram após a formação.

O papel deste estudo será produzir um impacto acadêmico no seu contexto por meio das percepções desses profissionais.

Irão avaliar as diversas áreas de atuação dos profissionais de Educação Física.

I- OBJETIVO E QUESTÕES A INVESTIGAR

- **Objetivo Geral:** analisar a percepção de egressos do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (Niterói) sobre o retorno do curso a partir de 10 anos da prática profissional
- **Questões a investigar:** a) O que levou a escolha da profissão; b) quantos fizeram licenciatura ou bacharelado; c) quantos têm as duas formações; d) quantos ainda estão na área de formação ou migraram para outras áreas e; e) quantos são concursados.

II – ESBOÇO DO MÉTODO

- Será elaborada uma pesquisa, quali-quantitativa, acerca da percepção do profissional de Educação Física egresso da Universidade Salgado de Oliveira – Niterói, após 10 anos de formado.
- Será enviado por email um questionário com 5 (cinco) perguntas que irá contemplar o universo de profissionais egressos nos últimos 10 anos.
- A amostra contará com aproximadamente 50 (cinquenta) participantes, entre o universo masculino e feminino, independentemente da idade nos cursos de bacharelado e licenciatura.

ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA

Todos os participantes serão inicialmente esclarecidos sobre os procedimentos experimentais e assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido, conforme Normas de Realização de Pesquisa em Seres Humanos (resolução nº 466/2012 do CNS).

CONCLUSÕES

Ainda não se chegou a uma conclusão definitiva, pois o estudo encontra-se em andamento e em sua fase inicial. Estamos realizando uma pesquisa exploratória de fonte de consulta e realidades empíricas a serem investigadas. Neste sentido, esperamos que os trabalhos, estudos, informações e conclusões possam ser elaborados, construídos, em um breve espaço de tempo. De qualquer forma, o presente estudo agora iniciado apresenta, a meu juízo, um potencial considerável para a área de estudos e formação profissional de educação física. É nessa perspectiva que os nossos esforços estão sendo desenvolvidos e assim continuarão até o desfecho desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

AMARO, R. **Mediação Pedagógica online**: análise das funções do tutor na Universidade Aberta do Brasil, 2012.85f. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade de Brasília, Brasília, 2012.

BARROS, J.M.C. “**Educação Física e Esportes: Profissão?**” Revista Kenesis-Ensaio-11, 5-16. 1993.

BRASIL, **Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior**. Parecer CNE/CES 058/2004, de fevereiro de 2004. Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Educação Física, em nível Superior de graduação plena. Brasília; 2004. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/ceso704edfisica.pdf>>. Acesso em: 28 out. 2018.

BRASIL. **Ministério da Educação e Cultura**. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/secretaria-de-regulacao-e-supervisao-da-educacao-superiores/323-secretarias-112877938/orgaos-vinculados-82187207/12707-resolucoes-ces-2004>>. Acesso em: 15 out.2018.

BRASIL. **Conselho Nacional de Saúde**. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.htm. Acesso em: 16 dez.2018.

CONFED, Conselho Federal de Educação Física. **Memórias, fatos e registros dos 20 anos da regulamentação da profissão de educação física no Brasil e da criação do sistema CONFED/ CREFs**- Rio de Janeiro: CONFED/2018, p.23,29-32,37.

MANOEL, E, J. “**Movimento Humano: considerações acerca do objeto de estudo da Educação Física**”-Boletim FIEP, 56 (1): 33-9, 1986.

MARIZ de oliveira, J.C. “**Educação Física: Tendências e Perspectivas**”. “ANAIS I Semana de Educação Física-Universidade São Judas Tadeu- São Paulo, p.6-22, 1993”.

MORSCHBACHER, Marcia. **Reformas Curriculares e Formação do (novo) trabalhador em educação física**: subsunção da formação à lógica privada/mercantil. 2012.245f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2012.

SILVA, Ana Márcia, Entre o Corpo e as Práticas Corporais. In: **Revista Arquivos em movimento**. Rio de Janeiro, Edição Especial, v.10, n.1, p. 5-20, jan-jun. 2014.

TUBINO, Manoel José Gomes; GARRIDO, Fernando Antonio Cardoso; TUBINO, Fábio Mazon. **Dicionário Enciclopédico Tubino do Esporte**. SENAC Rio de Janeiro; 2007. p.583-586.

VARGAS, Angelo. **O Direito no desporto e na prática Profissional em Educação Física/Organização de Angelo Vargas**- São Paulo: CREF 4/SP, 2018. (Selo Literário 20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física, 14. p.56-62 e 65).

AVALIAÇÃO DA PLATAFORMA EDUCOPÉDIA NA PERSPECTIVA DOS DOCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA¹

GLHEVYSSON DOS SANTOS BARROS

Universidade do Grande Rio

Rua Professor José de Souza Herdy, 1160 - Jardim Vinte e Cinco de Agosto, Duque de Caxias

- RJ, 25071-202

guersonbarros@gmail.com

MARIA APARECIDA DOS SANTOS SIQUEIRA

Universidade do Grande Rio

Rua Professor José de Souza Herdy, 1160 - Jardim Vinte e Cinco de Agosto, Duque de Caxias

- RJ, 25071-202

siqueirasedu@gmail.com

GLAUCIA REGINA DA SILVA SANTOS

Universidade do Grande Rio

Rua Professor José de Souza Herdy, 1160 - Jardim Vinte e Cinco de Agosto, Duque de Caxias

- RJ, 25071-202

glauciasilvasantos44@gmail.com

CAROLINE DELFINO DOS SANTOS

Universidade do Grande Rio

Rua Professor José de Souza Herdy, 1160 - Jardim Vinte e Cinco de Agosto, Duque de Caxias

- RJ, 25071-202

carol.delfino.santos@gmail.com

RESUMO

Este trabalho apresenta resultados de uma pesquisa com um grupo de professores de educação física da Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro (SME-RJ) contendo suas avaliações sobre a plataforma Educopédia. O objetivo do estudo consiste em verificar como os docentes percebem a plataforma no que se refere à otimização das aulas, utilização em outras redes de ensino, a plataforma *off-line* e apoio da direção ao seu uso. O estudo contou com a participação de 160 docentes, com média de idade de 25 a 34 anos, cujo principal instrumento de coleta de dados foi um questionário *online* e entrevistas semiestruturadas com dez docentes usuários da Educopédia. Os resultados do estudo apontaram que a plataforma apresenta um excelente potencial, podendo ser utilizado em outras redes de ensino, no entanto, são necessárias ações para que ela se torne mais atrativa e usual.

Palavras Chaves: Educação física; Professores; Plataforma Educopédia;

¹ O referido artigo apresenta resultados referentes ao desenvolvimento da dissertação de mestrado “A Educopédia nas aulas de Educação Física: Um estudo com os professores da Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro” (BARROS, 2016);

ABSTRACT

This work presents results of a research with a group of teachers of physical education of the Municipal Secretary of Education of Rio de Janeiro (SME-RJ) containing their evaluations about the Educopedia platform. The objective of the study is to verify how teachers perceive the platform regarding the optimization of classes, use in other teaching networks, the offline platform and support of the direction to its use. The study had the participation of 160 teachers, with a mean age of 25 and 34 years, whose main instrument of data collection was an online questionnaire and semi-structured interviews with ten teachers from the Educopedia. The results of the study pointed out that the platform has an excellent potential and can be used in other education networks, however, actions are necessary to make it more attractive and usual.

Keywords: Physical education; Teachers; Educational platform;

INTRODUÇÃO

A expansão da tecnologia representou a principal inovação das últimas décadas na área da educação. Além disso, também a sua implementação e o seu aperfeiçoamento podem colaborar para uma melhoria do processo educacional. Com essa nova possibilidade, vislumbra-se a possibilidade de novas oportunidades educacionais que considerem critérios qualitativos, tendo como base noções de participação, reflexão, liberdade e crítica.

Segundo Porto (2012) é preciso explorar a potencialidade que os recursos midiáticos oferecem, buscando assim um ensino mais interativo e significativo. Um exemplo desse potencial é o uso da *internet*, que se tornou comercial desde 1995, promovendo transformações em diferentes áreas do saber (ABREU, 2009; BARROS, TRIANI, 2019).

Silva (2009) apresenta a *internet* como uma mídia interativa, na qual o indivíduo é concomitantemente espectador e “participador”, sendo este último a principal novidade. A *internet* ainda apresenta outros benefícios como o de estabelecer a inserção social, criando novas amizades, aumentando a sociabilização de diferentes povos, tanto local quanto em outros países, por meio de *e-mail* e redes sociais; difundir informações, possibilitando assim o conhecimento de noticiários e eventos, entre outros (CASTELLS, 1999 apud PORTO, 2012; BARROS, TRIANI, 2019).

Na área educacional, a *internet* provocou diversos efeitos, tais como o “desenvolvimento de plataformas para a educação a distância, a criação de *sites* educacionais, o uso didático de [...] *e-mails*, grupos de discussão [e] *blogs*”, dentre outros (ABREU, 2009, p. 41; BARROS, TRIANI, 2019).

Ressalta-se que o uso de *softwares* educacionais nas redes de ensino ganhou espaço a partir de 1980, quando o computador de uso pessoal começou a adentrar as residências (VANDRESEN, 2011). *Software* educacional é definido como “todo e qualquer programa que possua uma metodologia que permita sua contextualização nos processos de ensino e aprendizagem” (GIRAFFA, 1999 apud VANDRESEN, 2011, p. 69; BARROS, TRIANI, 2019).

Com o passar dos anos e com a evolução da tecnologia, novos *softwares* educativos vêm ganhando espaço no âmbito da escola. No estado do Paraná, a criação do Rede Escola, na plataforma *Moodle*, pelo professor de artes A. Gomes, é um exemplo desse progresso, pois é uma plataforma utilizada na rede pública de ensino com intuito de promover a aprendizagem por meio das diversas ferramentas que esse ambiente virtual apresenta (VANDRESEN, 2011; BARROS, TRIANI, 2019).

Na cidade Rio de Janeiro, existe a Educopédia que caracteriza-se como uma plataforma de aulas digitais, criada em 2010 pela Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro (BARROS; PUGGIAN; TRIANI, 2015). Trata-se de um programa que oferece a professores e alunos conteúdos organizados por assuntos e por bimestres, disponibilizando ainda vídeos e jogos que podem ser utilizados no modo *online* ou *off line* por meio de *downloads*.

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) a educação física escolar tem por objetivo promover que os alunos respeitem uns aos outros, independente de suas características físicas, pessoais e sexuais; renunciar a qualquer tipo de violência dentro das atividades, tanto de cunho esportivo, quanto lúdico, adotando atitudes de cooperação; compreender a diferença dos princípios de saúde, beleza e estética dentro de cada contexto social, tendo uma análise crítica desses padrões que muitas vezes são estabelecidos pela mídia, a fim de evitar a discriminação e o consumismo; e identificar-se como parte integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis como a prática regular de atividades físicas e uma alimentação balanceada, tendo como objetivo a manutenção da saúde.

Dadas as demandas apresentadas pela disciplina, e considerando ainda o número de tempos-aula previstos para sua ministração (comumente dois tempos de 50 min/semana) a Educopédia se apresenta como uma importante ferramenta capaz de dinamizar as aulas teóricas de Educação Física, via maior participação dos alunos. A avaliação da aprendizagem pode ser viabilizada através de *quiz* contendo perguntas sobre os conteúdos ministrados, no qual os alunos interagem de forma mais lúdica e prazerosa com os conhecimentos. A otimização do tempo das aulas teóricas pode corroborar para uma maior atenção às técnicas de cada esporte e as demais práticas corporais como a dança, a ginástica, a luta, entre outras. Na Educopédia, as regras e fundamentos dos esportes são bem definidos e há vídeos referentes a cada tópico, que apoiam os temas abordados nas aulas práticas.

Desta forma, o objetivo do presente trabalho consiste em verificar o que os docentes do campo da educação física pensam em relação à plataforma quanto à otimização das aulas, utilização em outras redes de ensino, à plataforma *off-line* e ao apoio da direção para sua exploração.

MATERIAL E MÉTODO

Foi realizada uma pesquisa quantitativa e qualitativa, a qual teve como instrumentos de coleta de dados entrevista semiestruturada e questionário *online*, aplicado com auxílio do *SurveyMonkey*, uma ferramenta para realização de pesquisa online.

O questionário *online* contou com a participação de 160 professores de educação física da SME-RJ de quatro Coordenadorias Regionais de Educação (CRE), com média de idade entre 25 e 34 anos. O questionário foi encaminhado aos docentes da 3^a, 4^a, 10^a, 11^a CRE por meio de um *link*, através de e-mail ou pelas redes sociais.

Ressalta-se que apenas os professores que trabalham na prefeitura do Rio de Janeiro participaram do estudo. Trecho das entrevistas será ilustrado durante o processo de análise dos dados, que contou com a participação de 10 professores usuários da plataforma Educopédia. É importante destacar que os participantes da pesquisa foram identificados por nome fictícios a fim de mantermos seu anonimato.

No que se refere aos procedimentos éticos, cabe ressaltar que o projeto de pesquisa foi avaliado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), da Universidade do Grande Rio - UNIGRANRIO, nº 53141215.5.0000.5283 e pela equipe técnica da E/SUBE/CED/CT – Educação Física, da E/SUBE/CED – Educopédia/ Rioeduca da SME-RJ, sob processo nº 07/007.125/2015.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

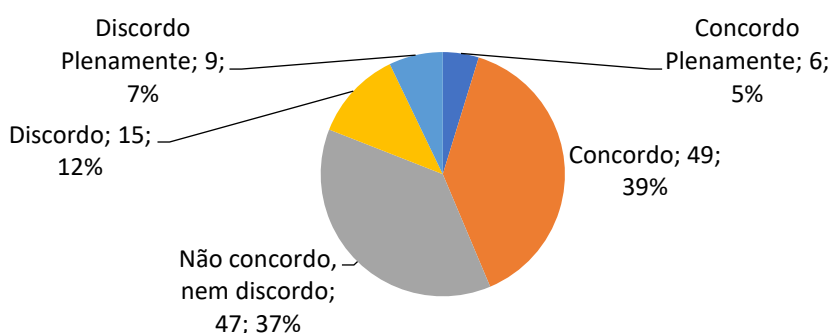
Um estudo realizado em uma das primeiras escolas a receber a Educopédia apontou que poucos professores acessavam a plataforma. Nesta unidade especificamente, a Educação Física foi a disciplina com menos acessos (92,7% não utilizavam a Educopédia), uma das razões concentra-se na percepção dos alunos de que o acesso à Educopédia não era necessário pois a Educação Física era uma disciplina de cunho prático. Assim, com base no exposto, compreende-se como necessária a implementação de um processo investigativo com docentes da presente área do conhecimento a fim de identificar como reagem à introdução de tecnologias como a Educopédia.

Em análise aos dados coletados, ao ser perguntado se o uso da Educopédia otimizaria o tempo das aulas teóricas (Gráfico 1) observou-se que houve um total de 126 respondentes, dos quais 49 concordaram, 47 não concordaram, nem discordaram, 15 discordaram, 9 discordaram plenamente, 6 concordaram plenamente e 34 não responderam ou não quiseram opinar.

Percebe-se que 56% dos professores têm uma posição contrária sobre esta questão, não concordando que a plataforma otimize o tempo das aulas em sala. Acredita-se que diante da ausência de assuntos mais atrativos aos alunos, o professor necessitaria organizar uma estratégia para que os conteúdos teóricos fossem trabalhados em sala de aula sem que houvesse prejuízos quanto ao tempo. Apesar da plataforma apresentar um corpo teórico, vídeos e *quiz* (jogo com perguntas e respostas), tal modelo de aula ainda não é apreciado pelos professores respondentes.

Embora identifique-se notória ausência de aprovação à plataforma por parte de alguns dos sujeitos participantes da pesquisa, é possível afirmar que um outro importante percentual atribui valores positivos ao programa dado seu caráter otimizador ao planejamento pedagógico. Este grupo corresponde a 44% e reconhece que o fato das aulas estarem previamente organizadas caracteriza-se como um facilitador do trabalho docente, sendo possível destinar mais tempo para ênfase da parte prática.

Gráfico 1 - O uso da Educopédia como processo otimizador do tempo de aula teórica

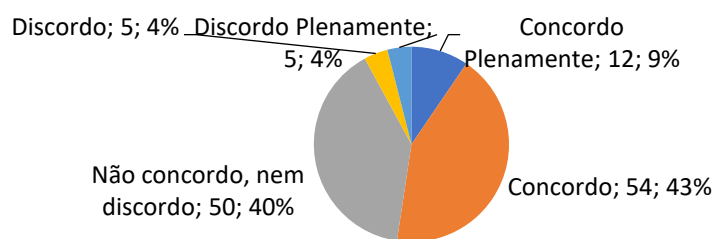


(Fonte: elaborado pelos autores)

Quanto à utilização da Educopédia em escolas de outras redes de ensino, fora da SME-RJ (Gráfico 2), houve 126 respondentes, tendo sido identificados 54 professores que concordaram com esta questão, 50 não concordaram, nem discordaram, 12 concordaram plenamente, 5 discordaram, 5 discordaram plenamente e 34 não responderam ou não quiseram opinar.

Percebe-se que as opiniões são divididas entre os professores que responderam o questionário. Assim, 52% dos professores concordam que é possível utilizar a plataforma em outras redes de ensino, como a rede estadual e outras redes da esfera municipal. Já 48% dos professores respondentes discordam, e, portanto, não exploram este material para outra rede de ensino. É importante ressaltar que, por ficar à disposição gratuitamente na *internet*, qualquer pessoa pode acessar como visitante e “baixar” as aulas no modo *off-line* ou mesmo acessar e utilizar os recursos de forma *online*, independente de ser professor da SME-RJ.

Gráfico 2 – O uso da Educopédia em escolas que não são da rede (SME-RJ)



(Fonte: elaborado pelos autores)

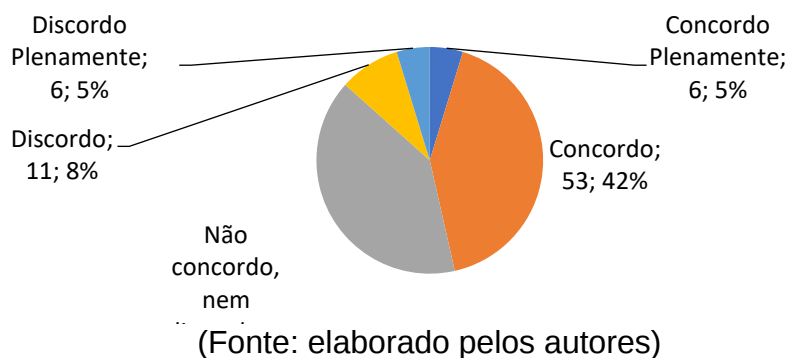
Quanto à Plataforma *off-line* da Educopédia (Gráfico 3), foi perguntado se era útil, permitindo que os docentes levassem as aulas para onde quisessem. Nesta questão, houve 127 respondentes, dentre os quais 53 concordaram, 51 não concordaram, nem discordaram, 11 discordaram, 6 concordaram plenamente, 6 discordaram plenamente e 33 não responderam ou não quiseram opinar.

Excluindo os professores que não concordaram nem discordaram, vemos que a maioria se apresenta como favorável à utilização da versão *off-line* da Plataforma Educopédia, que pode ser utilizada nas escolas que não possuem *internet* de qualidade. Assim, o professor pode “baixar” as aulas da plataforma através do *site*, arquivando-as em um *pen-drive* ou outro dispositivo móvel, por meio do qual a aula é gerada em *powerpoint*. Assim, o professor utilizará apenas um computador e um *datashow*, caso a escola ofereça tais equipamentos. Um aspecto negativo em relação à alternativa elucidada é que *links* referentes a vídeos não podem ser abertos, tal como nos relatado pela professora Luana:

[...] Tem as pastinhas que a gente pode baixar os planos, pode baixar as apresentações em *Powerpoint*, tem esses recursos que a gente faz. Quando é baixado no *Powerpoint*, já é um pouquinho mais complicado porque aí a gente não consegue acessar os *links* e tudo né e fica um pouquinho mais prejudicado [...]
(Luana)

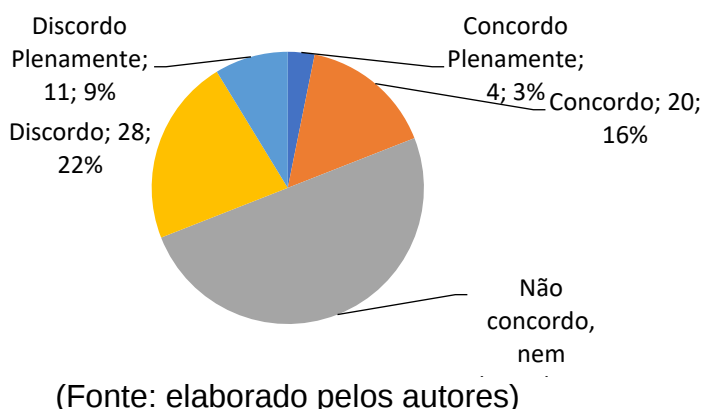
Quanto à utilização da Educopédia em escolas, foi observado que é uma excelente oportunidade de trabalhar com os conteúdos apresentados ainda que restritivamente. Deve-se considerar que há a opção de “baixar” os vídeos que não abrem na versão *off line* por meio de programas como o *aTube Catcher* e transmitir em televisões modernas que tenham entrada USB ou através de aparelho de DVD. O *aTube Catcher* é um exemplo de programa que “baixa” vídeos do *youtube*. Salientamos ainda, que pode ser um facilitador para o processo de aprendizagem, já que os alunos também possuem tal opção para ter acesso as aulas para fins de consulta e estudo fora do espaço escolar.

Gráfico 3 - A utilidade da Plataforma *Off-line* da Educopédia



O Gráfico 4 revela se os professores utilizam a Educopédia porque foram incentivados pela direção da escola. Houve 126 respondentes, sendo 63 que não concordaram com esta afirmação nem discordaram, 28 discordaram, 20 concordaram, 11 discordaram plenamente, 4 concordaram plenamente e 34 não responderam ou não quiseram opinar. Percebe-se, neste gráfico, que a direção não é o principal fator de incentivo quanto ao uso da Educopédia pelos professores que responderam o questionário, ficando a cargo deles, utilizarem ou não. Isto é importante, pois possibilita ao professor autonomia pedagógica para que possa trabalhar da melhor maneira, utilizando ou não a plataforma em suas aulas.

Gráfico 4 – Uso docente da Educopédia a partir do incentivo da direção da escola



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com relação à pergunta sobre a otimização do tempo da aula teórica, segundo os professores muitos têm uma posição contrária, não concordando que a plataforma otimize o tempo das aulas; quanto ao professor utilizar a Educopédia em escolas que não são da rede (SME-RJ), percebe-se que houve uma divisão nas respostas, das quais 52% concordam que é possível utilizar em outras redes e 48% discordam desta situação.

Quanto à Plataforma *off-line* da Educopédia, foi perguntado se era útil, permitindo que os professores levassem as aulas para onde quisessem. Excluindo os professores que não concordaram nem discordaram, vimos que grande parte dos docentes é favorável à utilização da versão *off-line* da Plataforma. Em relação à questão de incentivos pela direção da escola quanto ao uso da Educopédia, percebe-se que a mesma não é o principal fator de incentivo.

Embora haja divergências quanto às percepções docentes sobre a Educopédia, a partir da análise dos questionários respondidos, bem como discursos apresentados nas entrevistas, a presente plataforma revela-se como um programa em potencial, trazendo importante subsídios

ao trabalho docente, podendo ser utilizado até em outras redes de ensino, no entanto, são necessárias ações para que ela se torne mais atrativa e atualizada. Compreende-se ainda que a ausência de *internet* apropriada ao uso demanda uma atenção docente que anteceda o início da aula, contudo não é um impossibilitador para o uso dos recursos oferecidos.

REFERÊNCIAS

ABREU, Rosane de Albuquerque dos Santos. Professores e Internet: desafios e conflitos no cotidiano da sala de aula. In: FREITAS, Maria Teresa de Assunção (org.). **Cibercultura e formação de professores**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2009.

BARROS, Glhevysson dos Santos; PUGGIAN, Cleonice; TRIANI, Felipe da Silva. **A plataforma Educopédia: novo viés para o processo de ensino e aprendizagem nas aulas de educação física**. The FIEP Bulletin, v. 86, p. 1-8, 2016.

BARROS. Glhevysson dos Santos. **A Educopédia nas aulas de Educação Física: Um estudo com os professores da Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro**. Dissertação (Mestrado). Duque de Caxias: Universidade do Grande Rio, 2016.

BARROS, Glhevysson dos Santos; TRIANI, Felipe da Silva. A utilização de recursos tecnológicos por professores de Educação Física do município do Rio de Janeiro. **Motrivivência**, (Florianópolis), v. 31, n. 58, p. 01-17, 2019.

BRASIL, Ministério de Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos: educação física / Secretaria de Ensino Fundamental**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. A era da informação: economia, sociedade e cultura. São Paulo: Editora Paz e Terra, 1999.

GIRAFFA, Lúcia Maria Martins. **Uma arquitetura de tutor utilizando estados mentais**. Tese de Doutorado. Porto Alegre: CPGCC/ UFRGS, 1999.

PORTO, Tania Maria Esperon. **As tecnologias estão nas escolas**. E agora, o que fazer com elas? In: FANTIN, Mônica e RIVOLTELLA, Pier Cesare (org.). **Cultural digital e escola: pesquisa e formação de professores**. Campinas, SP, Papirus, 2012.

SILVA, Marco. Infoexclusão e analfabetismo digital: desafios para a educação na sociedade da informação e na cibercultura. FREITAS, Maria Teresa de Assunção (org.). **Cibercultura e Formação de Professores**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2009.

VANDRESEN, Ana Sueli Ribeiro. Ferramentas Didáticas – da Pedra Lascada ao Google. In: ALMEIDA, Marcos Garcia de e FREITAS, Maria do Carmo Duarte (org.). **Atores responsáveis pela Educação e Seus Papéis: Ferramentas de Ensino, Ferramentas Emergentes**. Rio de Janeiro: Brasporte, 2011.

PLATAFORMA EDUCOPÉDIA: UMA PESQUISA COM DOCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RIO DE JANEIRO²

GLHEVYSSON DOS SANTOS BARROS

Universidade do Grande Rio

Rua Professor José de Souza Herdy, 1160 - Jardim Vinte e Cinco de Agosto, Duque de Caxias

- RJ, 25071-202

guersonbarros@gmail.com

MARIA APARECIDA DOS SANTOS SIQUEIRA

Universidade do Grande Rio

Rua Professor José de Souza Herdy, 1160 - Jardim Vinte e Cinco de Agosto, Duque de Caxias

- RJ, 25071-202

siqueirasedu@gmail.com

GLAUCIA REGINA DA SILVA SANTOS

Universidade do Grande Rio

Rua Professor José de Souza Herdy, 1160 - Jardim Vinte e Cinco de Agosto, Duque de Caxias

- RJ, 25071-202

glauciasilvasantos44@gmail.com

CAROLINE DELFINO DOS SANTOS

Universidade do Grande Rio

Rua Professor José de Souza Herdy, 1160 - Jardim Vinte e Cinco de Agosto, Duque de Caxias

- RJ, 25071-202

Carol.delfino.santos@gmail.com

RESUMO

O presente artigo investiga a concepção de um grupo de docentes de educação física da Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro (SME-RJ) a respeito da plataforma Educopédia, apresentando como objetivo verificar a opinião dos respectivos professores em relação aos seguintes aspectos: o acesso dos alunos à plataforma em ambiente doméstico, formação docente para a utilização da Educopédia nas aulas de educação física e a relação do uso docente do programa com a motivação e apreço discentes pelo mesmo. A pesquisa contou com a participação de 160 docentes, com média de idade de 25 a 34 anos, utilizando como instrumento de coleta de dados um questionário *online*. Os resultados do estudo revelaram que os docentes compreendem o programa como um importante meio de disponibilização de aulas digitais, no entanto, a análise dos dados revelou que apesar do seu relevante potencial no apoio ao trabalho docente aliado às questões tecnológicas, são necessárias ações para que a Educopédia se torne uma ferramenta de ensino mais atrativa e funcional, no que se refere ao acesso dos profissionais.

² O referido artigo apresenta resultados referentes ao desenvolvimento da dissertação de mestrado “A Educopédia nas aulas de Educação Física: Um estudo com os professores da Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro” (BARROS, 2016);

Palavras Chaves: Educação física; Docentes; Educopédia;

ABSTRACT

This article investigates the conception of a group of physical education teachers of the Municipal Education Department of Rio de Janeiro (SME-RJ) regarding the Educopédia platform, aiming to verify the opinion of the respective teachers regarding the following aspects: students' access to the platform in a domestic environment, teacher training for the use of Educopédia in physical education classes and the relation of the teacher's use of the program with the students' motivation and appreciation for it. The research had the participation of 160 teachers, with average age from 25 to 34 years, using as an instrument of data collection an online questionnaire. The results of the study pointed out that teachers understand the program as an important means of making digital classes available, however, data analysis has revealed that despite its relevant potential in supporting teaching work combined with technological issues, actions are needed to Educopédia becomes a more attractive and functional teaching tool in terms of access for professionals.

Keywords: Physical education; Teachers; Education;

INTRODUÇÃO

A tecnologia na educação configura-se como uma ferramenta com amplo potencial ao docente, possibilitando que o mesmo trabalhe de forma inovadora tendo como suporte alguns recursos. No entanto, o uso da tecnologia no processo de ensino não garante que esse esteja de fato alinhado às perspectivas trazidas pela contemporaneidade. Porto (2012) afirma que é preciso ver essa inovação como um desafio, pois provoca modificações nas metodologias utilizadas pelos docentes, retirando-os de sua zona de conforto, para promover um ensino pautado nas tecnologias modernas, isto é, por meio da mídia digital.

Para que as tecnologias adotadas contribuam para a dinamização do ensino e potencialização das formas de aprendizagem no processo educacional, é importante que os docentes e equipe pedagógica compreendam o desafio citado por Porto (2012) como um meio destituído das reproduções de ensino em uma lógica linear, tal como identificado na educação tradicional. Nessa modalidade de ensino, é prevista uma maior passividade do aluno, com pouco estímulo ao desenvolvimento de uma formação e atuação discente mais crítica. A utilização de computadores e *datashow*, bem como outras ferramentas digitais, vinculada a estratégias tradicionais, tal como a solicitação de que os alunos copiem os conteúdos trabalhados em aula, não se traduz como forma de tornar o ensino novo. Ao contrário, implica aos educadores o exercício de pensar o uso de tais tecnologias de forma integrada às demandas previstas para a concepção de educação contemporânea que se pretende oferecer, contextualizado as práticas de cunho pedagógico.

Em 2010, na cidade Rio de Janeiro, a Secretaria Municipal de Educação criou a plataforma Educopédia em parceria com a Oi Futuro, tendo como objetivo auxiliar os professores durante as aulas. Com perfil autoexplicativo, o *site* foi produzido por, aproximadamente, 300 profissionais da educação tendo ainda como propósito oferecer subsídios ao corpo docente para a ministração de atividades de reforço escolar (RIO DE JANEIRO, 2010; BARROS; PUGGIAN; TRIANI, 2015). Assim, o objetivo deste trabalho consiste em identificar a opinião dos docentes em relação à disponibilização dos recursos da plataforma Educopédia.

MATERIAL E MÉTODO

Para o alcance dos objetivos previstos, foi realizada uma pesquisa de campo, de abordagem quantitativa, visto que há interesse em quantificar os dados coletados a fim de se chegar a uma construção da concepção dos docentes de educação física com relação à Educopédia. De acordo com Fonseca (2002):

Diferentemente da pesquisa qualitativa, os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. A pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc (FONSECA, 2002, p.20).

Ratificando o exposto por Fonseca (2002) no que tange à especificidade da pesquisa quantitativa de ser desenvolvida com o auxílio de um instrumento padronizado, o presente

trabalho teve como instrumento de coleta de dados um questionário *online*, que foi aplicado com auxílio do programa *SurveyMonkey*.³

O questionário *online* contou com a participação de 160 docentes de educação física da SME-RJ pertencentes a quatro Coordenadorias Regionais de Educação (CRE), com média de idade de 25 a 34 anos, configurando-se como uma pesquisa de cunho quantitativo. O questionário foi encaminhado aos docentes da 3ª, 4ª, 10ª e 11ª CRE por meio de *link*, e-mail e redes sociais. Ressalta-se que apenas os professores que trabalham na SME-RJ participaram da pesquisa. Por questões que se correlacionam à temporalidade, optamos pelo recorte numérico das CREs mencionadas, favorecendo assim uma análise adequada aos objetivos propostos. Destacamos que os sujeitos participantes não foram identificados, mantendo-se anônimos em relação aos dados apresentados. Quanto aos procedimentos éticos, ressaltamos que a presente pesquisa foi submetida, avaliada e autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), da Universidade do Grande Rio - UNIGRANRIO, nº 53141215.5.0000.5283 e pela equipe técnica da E/SUBE/CED/CT – Educação Física, da E/SUBE/CED – Educopédia/ Rioeduca da SME-RJ, sob processo nº 07/007.125/2015.

CONCEPÇÕES DOCENTES SOBRE A PLATAFORMA EDUCOPÉDIA

O gráfico 1 apresenta as opiniões dos docentes quanto ao uso da plataforma pelos discentes. Eles foram questionados se os alunos poderiam assistir às aulas e fazer os exercícios da Educopédia como dever de casa (Gráfico 1). Obtiveram, nesta questão, 127 respondentes, dos quais 60 não concordaram, nem discordaram, 28 concordaram, 23 discordaram, 11 discordaram plenamente, 5 concordaram plenamente e 33 não responderam ou não quiseram opinar.

Constata-se que 74% dos professores discordam da possibilidade dos alunos assistirem às aulas ou fazerem exercícios de casa na Educopédia. Um dos argumentos pauta-se sobre ao fato de que nem todos os alunos tenham acesso à *internet* de qualidade e disponham de computadores em suas residências, pois a exclusão digital ainda é uma realidade na sociedade. Por vezes, a ausência de acesso é baseada nas questões de ordem econômica ou social. Assim, a inclusão dos jovens em um universo digital precisa estar vinculada à implementação de importantes políticas públicas que oportunizem o seu acesso aos meios tecnológicos, assim como o de todos os segmentos da sociedade (SILVA, 2009).

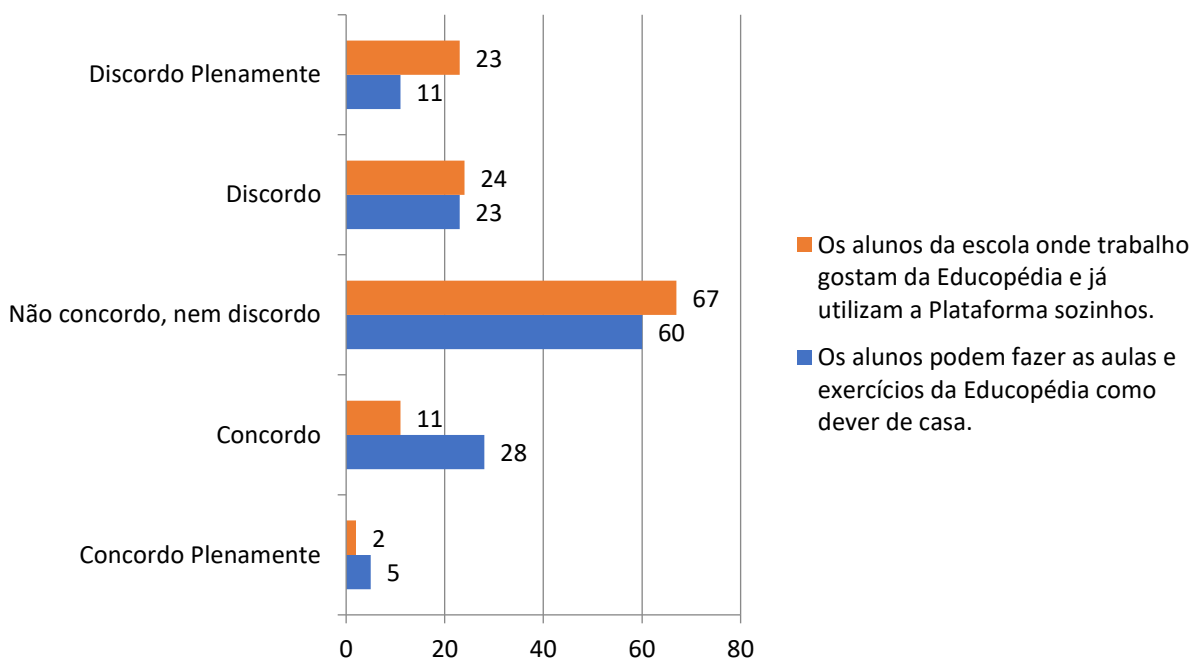
Embora os dados apresentados pelos professores participantes revelem preocupações quanto à exploração da plataforma no ambiente doméstico, dado perfil econômico dos alunos, um estudo realizado por Moura e Sousa (2014) revelou que 109 dos 246 discente consultados alegaram que os trabalhos para casa poderiam ser substituídos por atividades oferecidas pela Educopédia, ou seja, 44,3%. Tal dado denota ainda que os discentes além de terem acesso à plataforma, apreciam tal recurso e, possivelmente, as atividades apresentadas. Ressaltamos a necessidade de um olhar sobre fatores de cunho social (externos e familiares), uma vez que esses podem comprometer a realização das tarefas, dado o pertencimento de tais crianças às classes populares.

Quando perguntado se os alunos da escola onde os professores trabalham gostam da Educopédia e já apresentam autonomia para acessarem sozinhos a Plataforma (Gráfico 1), dos 127 respondentes, 67 não concordaram, nem discordaram, 24 discordaram, 23 discordaram plenamente, 11 concordaram, 2 concordaram plenamente. Dentre os 160, 33 não responderam ou não quiseram opinar.

³ *SurveyMonkey* é um serviço *online* que permite aos usuários criarem pesquisas por meio de questionários

Nessa questão, verifica-se que houve 90% de discordantes. Acredita-se que tal discordância se dê em razão de muitos alunos não conhecerem a plataforma. Com a falta do uso pelo professor e a não divulgação pela escola, torna-se um recurso desconhecido pelos alunos. É possível que alguns discentes conheçam o programa ainda que não tenha havido incentivo por parte dos professores no espaço escolar, nem estímulos para que utilizem-no por conta própria.

Gráfico 1 – Opiniões dos professores quanto ao uso da plataforma pelos alunos



(Fonte: Elaborado pelos autores)

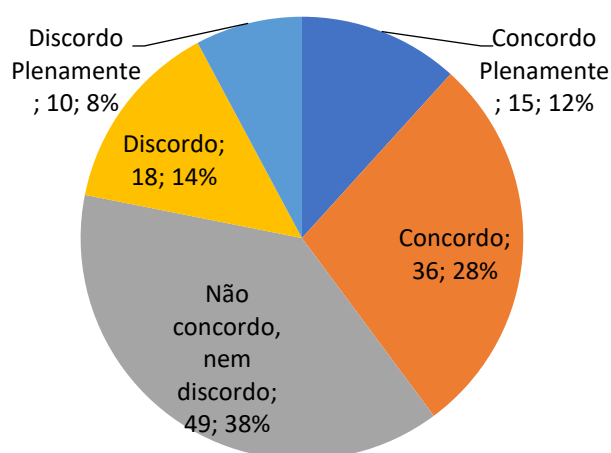
Foi questionado também se os professores precisavam de formação para utilizar a Educopédia nas aulas de educação física (Gráfico 2). A questão obteve 128 respostas das quais 49 professores não concordaram, nem discordaram, 36 concordaram, 18 discordaram, 15 concordaram plenamente, 10 discordaram plenamente e 32 não responderam ou não quiseram opinar.

Constata-se que parte dos docentes não veem necessidade de uma formação específica para utilizar a plataforma. De fato, para alguns parece ser uma ferramenta fácil de ser acessada, no entanto, 43% concordaram com essa questão, alegando que é preciso haver formação para a utilização, já que há muitos professores novos na rede ou até mesmo professores que tenham dificuldade em utilizar tecnologias. Com base no exposto, concebe-se como válida a oferta de cursos de formação continuada em paralelo à ministração de palestras durante todo o ano letivo para que os professores mantenham-se atualizados em relação ao uso do site.

Segundo Bianchi (2010), a formação continuada caracteriza-se como encontros periódicos entre professores, nos quais os profissionais, através de reflexões teóricas e metodológicas, trocam informações em relação ao uso dos aparatos tecnológicos em suas aulas, livros a serem utilizados com os alunos, contribuindo de forma qualitativa para essas discussões.

Assim, torna-se de suma importância a realização dessas reuniões de forma constante, promovendo formação dos profissionais a fim de obter novas ideias para construção de aulas ainda mais qualificadas (WITTIZORECKI; NETO, 2005).

Gráfico 2 – Formação para a utilização da Educopédia nas aulas de Educação Física



(Fonte: Elaborado pelos autores)

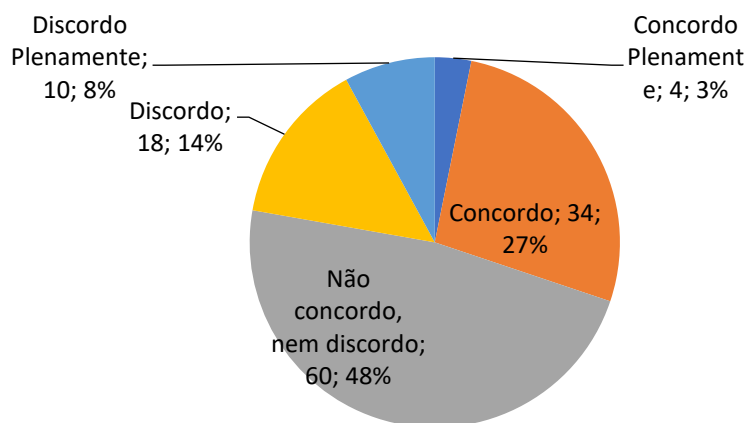
Foi perguntado se a utilização da Educopédia motivava os alunos (Gráfico 3). Houve 126 respondentes: 60 não concordaram, nem discordaram, 34 concordaram, 18 discordaram, 10 discordaram plenamente, 4 concordaram plenamente e 34 não responderam ou não quiseram opinar.

No âmbito escolar segundo Baracho, Gripp e Lima (2012, p. 113), o uso da tecnologia se apresenta como:

Um recurso potencializador do espaço de sala de aula tradicional. Podendo ser utilizado como uma nova forma de motivação dos alunos, uma vez que é dotado de alto poder de ilustração e constitui-se como uma ferramenta educacional que oportuniza diferentes experiências. (BARACHO, GRIPP e LIMA, 2012, p. 113).

Embora os estudos apontados pelos autores supracitados sejam convergentes à ideia do uso da tecnologia como um recurso favorável à motivação das aprendizagens aos alunos, o gráfico 3 revela que 70% dos docentes não associam o uso da Educopédia ao fato dos alunos gostarem e/ou ficarem motivados. Sabe-se que muitos docentes a utilizam conforme seu planejamento. Já 30% dos professores concordam e utilizam a plataforma porque os alunos participam e interagem mais nas aulas, por se tratar de um momento mais dinâmico e diferente com o uso de recursos. Como observado, o seu acesso não se restringe apenas ao fato dos alunos gostarem, vai além disso.

Gráfico 3 – O professor utiliza a Educopédia porque os alunos gostam da tecnologia e ficam motivados



Fonte: elaborado pelos autores.

Considerações Finais

Diante do que foi abordado, considerou-se que em relação às opiniões dos docentes quanto ao uso da plataforma pelos alunos, muitos discordam da possibilidade deles assistirem às aulas ou fazerem exercícios de casa na Educopédia. Concluiu-se ainda que os docentes, em sua maioria, não concordam que seus alunos utilizem a plataforma sozinhos, pois é um recurso ainda desconhecido pelos discentes, de igual maneira não há um consenso em relação ao fato dos alunos gostarem ou não da mesma.

Com relação à participação em uma formação específica para a utilização da Educopédia nas aulas de Educação Física, houve uma divisão quanto às respostas, pois muitos não veem necessidade, no entanto 43% concordaram com essa questão, ratificando a importância do professor ser preparado para o uso da plataforma. Com isso, a formação continuada do docente para a utilização da plataforma em questão terá resultados bem sucedidos quando se tornar, de fato, sistêmica que abranja uma parte significativa do corpo docente, pois, normalmente, essa formação é uma iniciativa isolada de uma determinada instituição para um grupo muito restrito. De um modo geral, esse conhecimento adquirido não é compartilhado, ou seja, perpetua-se a falta de atualização docente. Com isso, é importante que se tenha a formação dos docentes como uma iniciativa emancipadora que represente uma possibilidade real de melhoria qualitativa para processo educacional.

Portanto, a Educopédia apresenta um potencial bom, porém são necessárias ações para que ela se torne mais atrativa. Assim, observa-se que há muito para ser averiguado, tendo os recursos tecnológicos no ambiente educacional como objeto de estudo. Nesta análise, é possível observar que as tecnologias fazem parte do cotidiano escolar, embora sua utilização ainda seja bastante limitada por conta das condições estruturais e materiais.

REFERÊNCIAS

- BARACHO, Ana Flávia de Oliveira; GRIPP, Fernando Joaquim; LIMA, Márcio Roberto de. Os exergames e a educação física escolar na cultura digital. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 01, p. 111-126, jan./mar. de 2012.
- BARROS, Glhevysson dos Santos; PUGGIAN, Cleonice; TRIANI, Felipe da Silva. A plataforma Educopédia: novo viés para o processo de ensino e aprendizagem nas aulas de educação física. **The FIEP Bulletin**, v. 86, p. 1-8, 2016.
- BARROS. Glhevysson dos Santos. **A Educopédia nas aulas de Educação Física**: Um estudo com os professores da Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro. Dissertação (Mestrado). Duque de Caxias: Universidade do Grande Rio, 2016.
- BIANCHI, Paula. Relato de experiência em mídia-educação (física) com professores da rede municipal de ensino de Florianópolis/SC. **Pesquisa em educação física e mídia**: contribuição do LaboMidia/UFSC. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2010.
- FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.
- MOURA, Diego Luz; SOUSA, Cleyton Batista. A utilização das novas tecnologias em uma escola experimental do Rio de Janeiro. **ETD - Educação Temática Digital**, Campinas, SP, v. 16, n. 02, p. 346-361, de 2014.
- PORTO, Tania Maria Esperon. As tecnologias estão nas escolas. E agora, o que fazer com elas? In: FANTIN, Mônica e RIVOLTELLA, Pier Cesare (org.). **Cultural digital e escola**: pesquisa e formação de professores. Campinas, SP, Papirus, 2012.
- RIO DE JANEIRO. Secretaria Municipal de Educação. Educopédia. 2010. Disponível em: <<http://www.rio.rj.gov.br/web/sme/exibeconteudo?id=1291370>>. Acesso em 10 nov. 2014.
- SILVA, Marco. Infoexclusão e analfabetismo digital: desafios para a educação na sociedade da informação e na cibercultura. FREITAS, Maria Teresa de Assunção (org.). **Cibercultura e Formação de Professores**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2009.
- WITTIZORECKI, Elisandro Schultz; NETO, Vicente Molina; O trabalho docente dos professores de educação física na rede municipal de ensino de Porto Alegre. **Movimento**, Porto Alegre, v.11, n.01, p.47-70, jan./abr. de 2005.

FATORES MOTIVACIONAIS EM IDOSOS PELA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

Laura Taquete Alvarenga¹
Rany Cristina Mosquini Ferreira²
Thaizielly Patricio Barcelos³
Dr. Eliane Cunha Gonçalves⁴

RESUMO

No envelhecimento ocorre a perda de algumas habilidades físicas e/ou motoras. Entende-se que a prática de atividade física é importante para o corpo e que quando voltada para os idosos deve-se ter alguns cuidados quanto aos riscos e impactos. A hidroginástica é a mais buscada pelos idosos, por ser uma atividade que trabalha o físico e mental, além de causar pouco impacto. Ao realizar qualquer atividade, existe a motivação que é fator que leva o indivíduo a realizar seus objetivos. Dessa forma, analisou-se quais motivos levam os idosos pela busca da hidroginástica, de maneira a classificar os tipos de motivações existentes. O objetivo do presente é identificar os fatores motivacionais dos idosos na prática da hidroginástica em Jardim Camburi (Vitória-ES). Este estudo se caracteriza como uma pesquisa quali-quantitativa, de pesquisa de campo com um número de 20 indivíduos de ambos os sexos com $72 \pm 9,59$ anos nas academias de Jardim Camburi, Vitória-ES. Foi utilizado um questionário de perguntas fechadas (Quirino, 2009). A pesquisa é descritiva sendo apresentada em forma de percentis e média e desvio padrão sendo apresentado em forma de gráficos (Word, 2016). Os principais fatores motivacionais foram a saúde e qualidade de vida, seguido do prazer e socialização, e por fim, a estética e nível esportivo.

Palavras-Chaves: Envelhecimento. Idoso. Hidroginástica. Motivação.

ABSTRACT

In aging there is the loss of some physical and/or motor skills. It is understood that the practice of physical activity is important for the body and that when it comes to the elderly should be careful about the risks and impacts. Water aerobics is the most sought after by the elderly, because it is an activity that works both physical and mental, and has little impact. When performing, any activity, there is the motivation that is the factor that leads the individual to achieve their goals. Thus, it was analyzed the reasons why the elderly take the search of hydrogymnastics, in order to classify the types of motivations that exist. The objective of the present study is to identify the motivational factors of the elderly in the practice of water aerobics in Jardim Camburi (Vitória-ES). This study is characterized as a qualitative and quantitative research, of field research with a number of 20 individuals of both sexes with $72 \pm 9,59$ years in the academies of Jardim Camburi, Vitória-ES. A closed questionnaire was used (Quirino, 2009). The research is descriptive and presented as percentiles and mean and standard deviation being presented as graphs (Word, 2016). The main motivational factors were health and quality of life, followed by pleasure and socialization, and finally, aesthetics and sports level.

Keywords: Aging. Old man. Water gymnastics. Motivation.

INTRODUÇÃO

No processo de envelhecimento ocorre a diminuição das habilidades tanto física como mental do indivíduo, além do aparecimento ou até mesmo agravamento de algumas doenças, dores e complicações motoras. Conforme Paula e Paula (1998), para que haja uma estabilidade e melhora nesses aparecimentos e agravamentos é necessário à prática de atividade física, principalmente para os idosos. Para ela o envelhecimento vem a acarretar inúmeras alterações físicas e psicológicas que podem vir a interferir na área motora, havendo também o agravamento ou aparição de doenças mais graves. Entende-se que atividade física é essencial na vida, principalmente para os idosos ajudando na reabilitação e prevenção.

O envelhecimento não deve ser visto como uma doença, mas sim como uma fase natural da vida em que todos irão atingir (ALMEIDA, 2000). Já conforme Guerrino (2014), com a chegada da terceira idade é notável o aparecimento de sinais que podem afetar a capacidade psicológica e motora do indivíduo, podendo induzir na forma de como se portar no dia-a-dia, bem como no modo de agir. Sendo notórios estes sinais no decorrer dos anos, podendo haver variações de indivíduo para indivíduo, onde cada ser se porta de maneira diversa.

Entende-se que a prática de atividade física é interessante para o nosso corpo, pois além de trabalhar o físico e o mental, traz a superação de desafios e bem-estar. E quando voltada aos idosos deve-se ter alguns cuidados, visto que é necessário algo com menos impacto e riscos. Pensando assim, a atividade no meio líquido pode ser uma ótima opção, pois ocorre a diminuição do impacto. Dessa forma, muitos vão em busca da hidroginástica. Paula e Paula (1998) relata que a hidroginástica é indicada para pessoas com limitações articulares e dores, e que por isso é indicada para os idosos. Ela ainda retrata sobre as vantagens da hidroginástica comparada as outras atividades, que vai desde diminuição de comparações estéticas, do conforto por conta da temperatura da água até mesmo o aumento do baixo risco de lesão, mesmo sendo praticado com alguma sobrecarga considerável. Vindo a declarar que os indivíduos praticantes de hidroginástica têm por finalidade a melhoria da qualidade de vida.

Para realização da prática da hidroginástica bem como a de qualquer outra atividade seja ela física ou não, exige que o praticante tenha um objetivo para cumpri-la, ou seja, é fundamental para realização de toda e qualquer atividade que o praticante tenha uma finalidade na qual o motive para realização de determinado exercício. A motivação se resume em um estímulo positivo, que se caracteriza como um impulso que faz com que as pessoas ajam para atingir seus objetivos.

De acordo com Guerrino (2014), em relação à preferência da atividade física são levados em consideração motivos para sua escolha. Para ele a motivação nada mais é que a razão da realização da ação, e se torna a questão geradora pelo porque é considerado como prioridade do indivíduo praticar determinada atividade. Ele ainda relata que a motivação é um fator criterioso para que o indivíduo possa tomar decisões sobre a prática de determinada atividade, sendo construído a disposição de criar ações iniciativas, decisivas, em questões de manter, terminar e até mesmo direcionar para que o objetivo seja alcançado. Dessa forma, entende-se que a motivação é um incentivo para a realização dos objetivos, responsável não ato de direcionar, realizar e manter-se cumprindo o propósito.

No caso da motivação voltada para a prática da hidroginástica, é um fator totalmente responsável pela realização e continuidade da prática da atividade física. Criando o impulso de ações, seja para iniciar, continuar, direcionar, terminar o objetivo determinado.

Em vista disso, a realização desta pesquisa vem da relevância de analisar e investigar o interesse pelos quais os idosos optam pela hidroginástica como sua atividade física. Mostrando dessa maneira, se esta opção seria por conta de prescrição médica, melhora da capacidade física e

mental ou até mesmo fatores de interação social. Este estudo tem por base a seguinte problemática: Por quais motivos os idosos optam pelas aulas de hidroginástica? Sendo assim, o presente estudo tem por objetivo identificar os fatores motivacionais dos idosos na prática da hidroginástica em Jardim Camburi (Vitória-ES).

METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa quali-quantitativa, o qual segundo Crewell (2007) é um método misto que consiste na coleta e análise de dados através dos métodos quantitativo e qualitativo, ou seja, ocorre o uso das duas formas de dados em único estudo. De maneira a envolver tanto a coleta com informações em formato de texto, quanto em formato numérico.

O estudo é uma pesquisa de campo com um número amostral de 20 indivíduos de ambos os sexos com $72 \pm 9,59$ anos. O instrumento utilizado foi um questionário de perguntas fechadas contendo os assuntos referentes a “Eu realizo as aulas de hidroginástica.” retirado do artigo de Quirino (2009) A motivação de praticantes de hidroginástica.

A pesquisa foi coletada nas academias de hidroginástica do bairro Jardim Camburi no município de Vitória-ES. Todos os pesquisados assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A pesquisa é descritiva sendo apresentada em forma de percentis utilizando gráficos para a apresentação dos dados. Foi utilizada a planilha de Word (2016) para o trato estatístico. Além disso, foi realizado a média e desvio padrão para a idade da amostra.

PROCEDIMENTOS

O questionário norteou nas seguintes classificações: MI – Motivação Intrínseca, onde segundo Kobal (1996), se classifica quando a atividade escolhida induz ao indivíduo a ponto de se manter interessado tanto pela elaboração, quanto pelo fato de voltar vir a praticar novamente, por achar algo prazeroso. Dessa forma, pode-se dizer que o indivíduo está motivado intrinsecamente. De maneira que se sinta eficiente e determinado a executar tal ação/atividade; MERID – Motivação Extrínseca Regulação Identificada, a qual Leal, Miranda e Carmo (2011) ressaltam que é o tipo de regulação em que o indivíduo já possui uma interiorização de reconhecer a importância da atividade para sua saúde e qualidade de vida, então realiza a prática da atividade por compreender o valor que esta atividade tem para sua vida pessoal, profissional ou afetiva; MERIN – Motivação Extrínseca Regulação Introjetada, Leal, Miranda e Carmo (2011) também vem afirmar que neste tipo de regulação o indivíduo exerce tal atividade ainda sem aceita-lá, administrando com consequências externas advindas de um sentimento de culpa ou ansiedade, praticando-a por obrigação; MERE – Motivação Extrínseca Regulação Externa, Leal, Miranda e Carmo (2011) vem dizer, que seria quando o indivíduo age ou executa a atividade para obter recompensar ou evitar formas de punições, não a faz pelo prazer de praticar e sim por algum tipo de pressão, seja familiar ou médica; AMOT – Amotivação, onde segundo Guimarães (2005) se diz respeito a ausência de razão para continuar determinada atividade, onde o indivíduo percebe a inexistência de intenção e desvalorização, se caracterizando como desmotivação.

RESULTADOS

Analisando as respostas do questionário sobre os motivos que realizam as aulas de hidroginástica foi possível observar opiniões diversas, mas com pouco grau de diferença. Todos os alunos afirmaram compreender a existência desse tipo de aula e que a prática traz de benefícios/resultados.

Este questionário consiste em quatro perguntas para cinco diferentes classificações de motivos, são eles: MI – Motivação Intrínseca; MERID – Motivação Extrínseca Regulação Identificada; MERIN – Motivação Extrínseca Regulação Introjetada; MERE – Motivação Extrínseca Regulação Externa e AMOT – Amotivação.

Foi questionado a princípio as diferentes classificações de motivos pela busca da hidroginástica nas academias, onde obteve-se as seguintes respostas. (Tabela 1, 2, 3, 4 e 5):

TABELA 1: MOTIVOS INTRÍNSECOS (MI) PELA BUSCA DA HIDROGINÁSTICA

	Discorda Plenamente	Nem concorda, nem Discorda	Concorda Plenamente
Porque é divertida	4	2	4
Porque eu gosto de aprender novas habilidades	2,5	1,5	6
Porque é emocionante	0,5	2	7,5
Devido ao prazer que sinto quando aprendo novas habilidades/ técnicas	1	1,5	8

TABELA 2: MOTIVOS EXTRÍNSECOS REGULAÇÃO IDENTIFICADA (MERID) PELA BUSCA DA HIDROGINÁSTICA

	Discorda Plenamente	Nem concorda, nem Discorda	Concorda Plenamente
Porque quero aprender novas habilidades	3,5	1	5,5
Porque é importante para mim realizar corretamente as atividades	—	0,5	9,5
Porque quero melhorar meu nível esportivo	4	2	4
Porque posso aprender habilidades ou técnicas que poderei utilizar noutras áreas da minha vida	3	2,5	4,5

TABELA 3: MOTIVOS EXTRÍNSECOS REGULAÇÃO INTROJETADA (MERIN) PELA BUSCA DA HIDROGINÁSTICA

	Discorda Plenamente	Nem concorda,	Concorda Plenamente
--	---------------------	---------------	---------------------

		nem Discorda	
Porque quero que o professor ache que sou bom aluno	3,5	2	4,5
Porque iria sentir-me mal, caso não realizasse	2,5	1	6,5
Porque quero que os outros alunos pensem que sou competente em todas as atividades	7,5	0,5	2
Porque fico preocupado se não a realizar	4,5	0,5	5

TABELA 4: MOTIVOS EXTRÍNSECOS REGULAÇÃO EXTERNA (MERE) PELA BUSCA DA HIDROGINÁSTICA

	Discorda Plenamente	Nem concorda, nem Discorda	Concorda Plenamente
Porque arranjo problemas senão realizar	7	0,5	2,5
Porque suposto eu realizar	8	2,5	0,5
Para que o professor não se zangue comigo	8,5	—	1,5
Porque é obrigatório	5,5	2	2,5

TABELA 5: A MOTIVAÇÃO (AMOT) PELA BUSCA DA HIDROGINÁSTICA

	Discorda Plenamente	Nem concorda, nem Discorda	Concorda Plenamente
Porque arranjo problemas senão realizar	9	0,5	0,5
Porque suposto eu realizar	9,5	—	0,5
Para que o professor não se zangue comigo	9,5	—	0,5
Porque é obrigatório	9	0,5	0,5

Dessa forma, de acordo com a somatória entende-se que aqueles que concordam com as afirmações em sua maioria é MI, já de acordo com aqueles que discordam plenamente das afirmações em sua maioria é AMOT.

GRÁFICO 1: CONCORDAM COM AS AFIRMAÇÕES

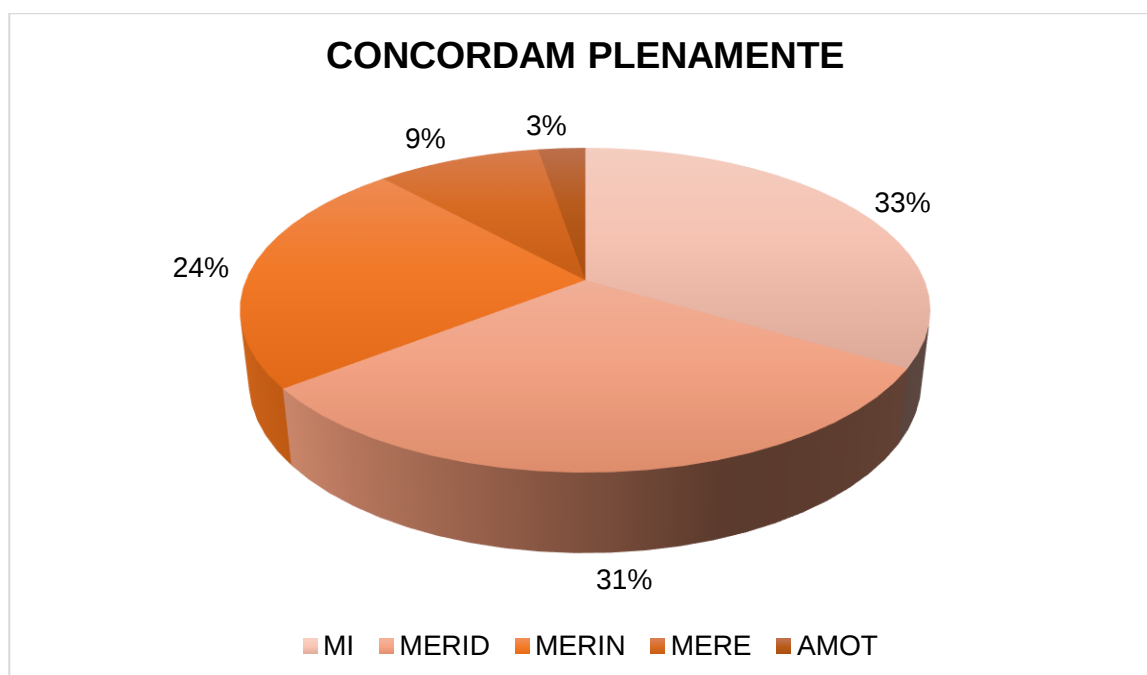
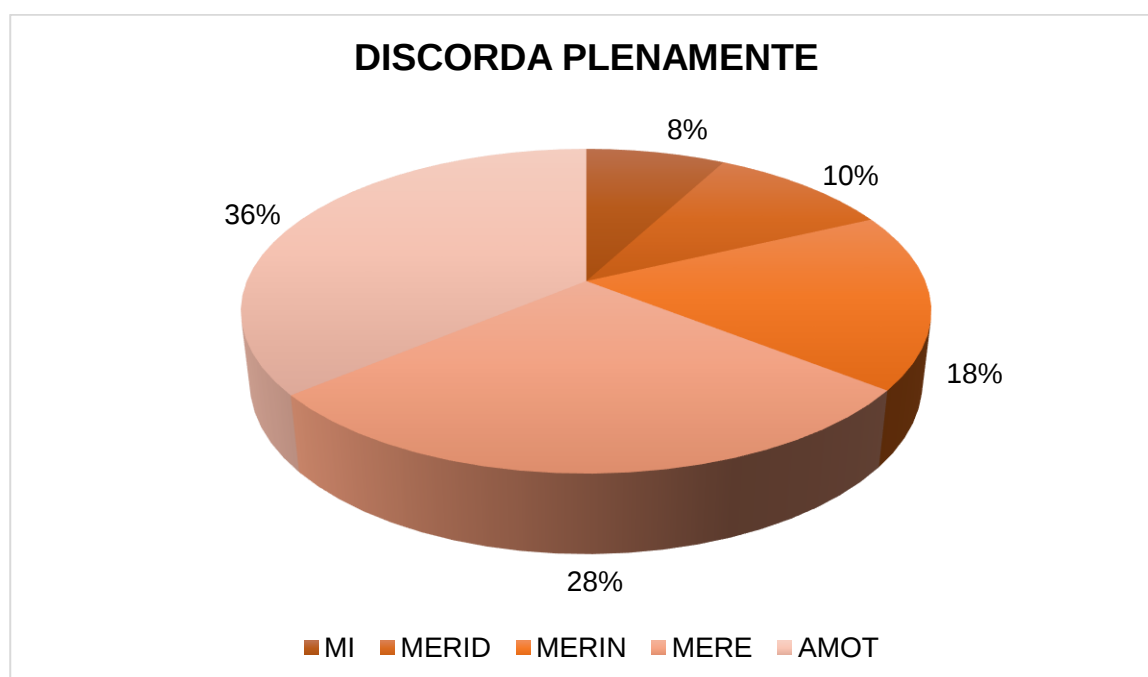


GRÁFICO 2: DISCORDAM COM AS AFIRMAÇÕES



DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

O principal interesse dessa pesquisa foi analisar os fatores que motivam os idosos a buscarem a hidroginástica como atividade física. Onde de acordo com os resultados de estudos, a saúde é o principal fator motivador à prática, seguida pelas dimensões de prazer e compreensão da importância da realização desta atividade. Ao examinar os dados, notamos que a maioria dos

participantes desta amostra era do sexo feminino. E conforme com o que Cerri e Simões (2007), estes dados podem estar relacionados não só a questão cultural, mas também a respeito de as mulheres sentirem a necessidade do convívio com outros indivíduos sendo a hidroginástica um facilitador para tal objetivo, por questões de socialização. E o homem quando relacionado à atividade física, vê a necessidade de algo competitivo, dessa forma desvalorizando a hidroginástica por não ser uma modalidade que visa à competição.

Sabe-se que a motivação é vista como um processo responsável por começar, centralizar e permanecer com atitudes e comportamentos relacionados com o cumprimento de objetivos. Guerrino (2014) retrata exatamente isto, que a motivação é o verdadeiro incentivo para realização de ações, seja ela para iniciar, manter, direcionar ou até mesmo terminar um determinado propósito.

Penna (1979) descreve a motivação como, sobretudo a pesquisa da ação. A qual se compõe em descobrir os diversos paradigmas em que nela se especificam, bem como as possibilidades de direção. Envolvem a análise de emoções e impulsos, sendo um conjunto de familiaridade entre operações de estímulos ou até mesmo privações sobre determinado objetivo. Sendo como um fator motivacional a capacidade do estímulo do impulso, se caracterizando como uma causa que desperta, mantém e dirige o comportamento para a finalidade traçada.

Dessa forma, após aplicação do questionário relacionamos os motivos de maneira a classificar entre cinco tipos de motivação, obtivemos os seguintes resultados. Com relação às afirmações feitas na Motivação Intrínseca (MI) em ambas as academias os praticantes afirmam praticar devido ao prazer de quando se aprende novas habilidades e técnicas, além de praticar por achar emocionante, tabela 1. Notou-se que na Motivação Extrínseca Regulação Identificada (MERID), os participantes praticam por conta da importância de realizar corretamente as atividades, se atentam de fato a relevância de questões posturais, e poucos foram os que praticam pela melhora do nível esportivo ou por ajudar em outras áreas da vida, conforme visto na tabela 2. Já na Motivação Extrínseca Regulação Introjogada (MERIN), observou-se que a maioria concordou que se sentiria mal caso não realizasse a prática e ambas as academias discordaram quando afirmar que realizam para que os outros alunos pensem que são competentes, tabela 3. Em Motivação Extrínseca Regulação Externa (MERE), verificou-se que muitos discordaram ao afirmar que praticam para que o professor não se zangue, tabela 4. Assim como em Amotivação (AMOT), onde observamos que alguns indivíduos das academias discordam com as afirmações, sendo a maioria. Justamente por não se sentirem desmotivados pela prática da atividade, sendo apenas uma pequena porcentagem a qual concorda com as afirmações, como visto na tabela 5.

Com relação aos gráficos 1 e 2 foi possível identificar que em ambas as academias, aqueles que concordam plenamente com as afirmativas praticam hidroginástica através da Motivação Intrínseca (MI), como é notado no gráfico 1. Já aqueles que discordam plenamente com afirmativas foi através da Amotivação (AMOT), gráfico 2.

Nota-se que diante da classificação de cada motivação dos questionários, os resultados das pesquisas dizem que em ambas as academias os indivíduos optam pela realização das aulas de hidroginástica através da Motivação Intrínseca (MI), a qual que se caracteriza quando o aluno realiza a prática da atividade por satisfação e interesse pelas aulas. Por acharem prazerosas e emocionantes. Vindo de acordo com o que Kober (1996) relata, que a Motivação Intrínseca nada mais é que realizar a atividade por prazer, buscando satisfação e tranquilidade. Podendo ela estar relacionada aos aspectos psicológicos, sabendo da relação da carência humana pela

interação e liberdade. Minelli, Nascimento, Vieira e Barbosa-Rinaldi (2010) vem em concordância dizendo que seria quando o indivíduo se encontra em melhor estado psicológico, onde se reconhece verdadeiramente engajado ao praticar tal atividade.

Ao analisarmos a pesquisa mais a fundo, observamos que a diferença pela classificação de Motivação Extrínseca Regulada Identificada (MERID), é pouquíssima (quase que de quatro alunos), concordamos assim com o que Guimarães e Bzuneck (2008) vêm dizer que o indivíduo se encontra em situação de valorização em relação à atividade, reconhecendo a importância da realização da mesma e suas consequências e benefícios para sua saúde.

Diante disto, podemos afirmar que os alunos além de gostarem de realizar as atividades e exercícios por interesse próprios, contentamento e disposição, eles também internamente têm a ciência e compreendem o valor e importância de tal prática para sua saúde e qualidade de vida. Conforme Paula e Paula (1998) no meio líquido, o impacto ortopédico é diminuído consideravelmente, o que faz com que a prática de exercícios seja especialmente favorável a estes indivíduos que apresentam alto risco referente a fraturas e lesões relacionadas ao impacto. A hidroginástica tem essa procura visto que ela propicia ao seu praticante a força muscular, a capacidade aeróbica, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação motora. Além de trabalhar o equilíbrio físico e mental, combatendo a depressão e o estresse, de maneira a incentivar o contato social. Sabendo dos benefícios em questões de doenças crônicas, saúde física/mental, e também obtendo resultados satisfatórios em relação a fortalecimento muscular e melhoria de respiração, equilíbrio e condicionamento físicos, dentro outros em vários aspectos de sua vida. À vista disso, conclui-se que em vista dos resultados que os principais motivos de adesão à prática de hidroginástica pelos idosos são: questão de saúde e qualidade de vida. Empatados quanto a isso as questões de prazer e socialização, e por fim as questões de estética e nível esportivo. Com estes dados, é possível conhecer os fatores motivacionais que estimulam os idosos pela prática da atividade física e notamos quanto estão cada vez mais interessados em atingir seus objetivos e metas. Observando a questão da valorização, o profissional que está responsável pela realização desta atividade, como os idosos estão preocupados em realmente executar os exercícios de forma correta e assim obtendo resultados satisfatórios para toda a sua vida.

RECOMENDAÇÕES FINAIS

A partir do presente estudo foi identificado a demanda de um aumento investigativo nas questões pertinentes aos tipos de motivações existentes, visto que, quase não se tem estudos relacionados as classificações da motivação. Os que mais são relatados são apenas a motivação extrínseca e intrínseca, onde suas variações não são relatadas.

Outra situação é a falta de estudos relacionados ao tema que usem questionários fechados. Em sua maioria se encontra questionários abertos, onde o entrevistado expõe suas opiniões sobre o assunto de maneira ampla. A vantagem de questionários fechados é que os entrevistados terão mais facilidade de expressar além de facilitar na hora da análise dos dados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, M. S. **Hidroginástica na terceira idade: problemática na indicação generalizada**. Campinas, 2000. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000322920>>. Acesso em: 09 abr. 2019.
- CERRI, A. de S.; SIMÕES, R. **Hidroginástica e idosos: por que eles praticam?**. Porto Alegre, 2007. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2926/1560>>. Acesso em: 27 maio 2019.
- CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: método qualitativo, quantitativo e misto**. Porto Alegre: Artmed, 2007. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/696271/mod_resource/content/1/Creswell.pdf>. Acesso em: 6 abr. 2019.
- GUERRINO, M. A. **Fatores motivacionais na adesão de praticantes idoso em hidroginástica na cidade de Criciúma/SC**. Campinas, 2014. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/3115/1/Marcus%20Aur%C3%A9lio%20Guerrino.pdf>>. Acesso em: 06 abr. 2019.
- GUIMARÃES, S. É. R. **O estilo motivacional de professores: um estudo exploratório**. Caxambu, 2005. Disponível em: <http://www.uel.br/pos/mestrededu/images/stories/downloads/docentes/conheca_sueli_arq14.pdf>. Acesso em: 11 jun. 19.
- GUIMARÃES, S. É. R.; BZUNEEK, J. A. **Propriedades psicométricas de um instrumento para avaliação da motivação de universitários**. Londrina, 2008. Disponível em: <<http://www.cienciasecognicao.org/pdf/v13/m318210.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2019.
- KOBAL, M. C. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física**. Campinas, 1996. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275262/1/Kobal_MariliaCorrea_M.pdf>. Acesso em: 27 maio 2019.
- LEAL, E. A.; MIRANDA, G. J.; CARMO, C. R. S. **Teoria da autodeterminação: uma análise da motivação dos estudantes do curso de ciências contábeis**. João Pessoa, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rcf/v24n62/07.pdf>>. Acesso em: 27 maio 2019.
- LIMA, P. A. **Perfil do praticante de hidroginástica em academias de Curitiba**. Curitiba, 2007. Disponível em: <<https://tcconline.utp.br/wp-content/uploads/2013/12/PERFIL-DO-PRATICANTE-DE-HIDROGINASTICA1.pdf>>. Acesso em: 06 abr. 2019.
- MINELLI, D. S.; NASCIMENTO, G. Y do.; VIEIRA, L. F.; BARBOSA-RINALDI, I. P. **O estilo motivacional de professores de educação física**. Rio Claro, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a07v16n3.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2019.

PAULA, K. C de.; PAULA, D. C de. **Hidroginástica na terceira idade**. Rio de Janeiro, 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921998000100007&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 10 abr. 2019.

PENNA, A. G. **Aprendizagem e motivação**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1979.

QUIRINO, K. P. **A motivação em participantes de hidroginástica**. Porto Alegre, 2009. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18919/000732060.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 15 maio 2019.

ANEXO 1

Questionário sobre motivação apresentado aos alunos de hidroginástica

Questionário sobre a motivação dos alunos de hidroginástica

Considere cada frase expressa e indica com um círculo em redor do número que melhor refletir o que sentes acerca dela. Utiliza para o efeito uma escala de 0 a 7, em que 1 significa que discordas plenamente; 2 que discordas bastante; 3 que discordas no geral; 4 nem discordas, nem concordas; 5 que concordas no geral; 6 que concordas bastante; 7 que concordas plenamente.

Eu realizo as aulas de hidroginástica:

Mi1	Porque é divertida	1 2 3 4 5 6 7
Mi2	Porque eu gosto de aprender novas habilidades	1 2 3 4 5 6 7
Mi3	Porque é emocionante	1 2 3 4 5 6 7
Mi4	Devido ao prazer que sinto quando aprendo novas habilidades/ técnicas	1 2 3 4 5 6 7

Merid1	Porque quero aprender novas habilidades	1 2 3 4 5 6 7
Merid2	Porque é importante para mim realizar corretamente as atividades	1 2 3 4 5 6 7
Merid3	Porque quero melhorar meu nível esportivo	1 2 3 4 5 6 7
Merid4	Porque posso aprender habilidades ou técnicas que poderei utilizar noutras áreas da minha vida	1 2 3 4 5 6 7

Merin1	Porque quero que o professor ache que sou bom aluno	1 2 3 4 5 6 7
Merin2	Porque iria sentir-me mal, caso não realizasse	1 2 3 4 5 6 7
Merin3	Porque quero que os outros alunos pensem que sou competente em todas as atividades	1 2 3 4 5 6 7
Merin4	Porque fico preocupado se não a realizar	1 2 3 4 5 6 7

Mere1	Porque arranjo problemas senão realizar	1 2 3 4 5 6 7
Mere2	Porque suposto eu realizar	1 2 3 4 5 6 7
Mere3	Para que o professor não se zangue comigo	1 2 3 4 5 6 7
Mere4	Porque é obrigatório	1 2 3 4 5 6 7

Amot1	Mas realmente não sei porque	1 2 3 4 5 6 7
Amot2	Mas não compreendo porque existe este tipo de aulas	1 2 3 4 5 6 7
Amot3	Mas sinto que estou a desperdiçar o meu tempo	1 2 3 4 5 6 7
Amot4	Mas não obtenho resultados desse tipo de aulas	1 2 3 4 5 6 7

ANEXO 2
Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

OBRIGATÓRIO PARA PESQUISAS CIENTÍFICAS EM SERES HUMANOS

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DO PARTICIPANTE DA PESQUISA

Nome:
Sexo: Masculino () Feminino () Data de Nascimento:/...../.....
Endereço:
Bairro:
Cidade: Estado:
Telefone: Email:

Título do Protocolo de Pesquisa: Fatores motivacionais em idosos pela prática da hidroginástica.

Subárea de Investigação: Saúde Pública

Pesquisadora responsável:

NOME: Eliane Cunha Gonçalves

Instituição: Multivix - Vitória

Email: Itaquete@gmail.com

ranycristinamf@hotmail.com

thaizielly@gmail.com

Avaliação do risco da pesquisa:

(x) Risco Mínimo () Risco Médio () Risco Baixo () Risco Maior

Objetivos e Justificativa: A realização desta pesquisa vem da relevância de analisar e investigar o interesse pelos quais os idosos optam pela hidroginástica como sua atividade física. Tendo por objetivo identificar os fatores motivacionais aos idosos em optarem pela prática da hidroginástica.

Procedimentos: Será aplicado um questionário onde os participantes iram responder os motivos pelos quais praticam hidroginástica.

Riscos e inconveniências: Baixo Risco.

Potenciais benefícios: Os principais benefícios dessa pesquisa é pontuar os motivos dos idosos pela busca da prática da hidroginástica como atividade física.

Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, pode entrar em contato com o orientador da pesquisa Profa. Dra. Eliane Cunha Gonçalves (elianecgc@hotmail.com). Para esta pesquisa, não haverá nenhum custo do participante em qualquer fase do estudo. Do mesmo modo, não haverá compensação financeira relacionada à sua participação. Você terá total e plena liberdade para se recusar a participar bem como retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo: Fatores motivacionais em idosos pela prática da hidroginástica. Os propósitos desta pesquisa são claros. Do mesmo modo, estou ciente dos procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que a minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente na minha participação, sabendo que poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízos.

Vitória (ES), _____ / _____ / _____

Assinatura do Participante da Pesquisa

Assinatura do Responsável da Pesquisa

METODOLOGIA DE PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO EM CARDIOPATAS

Daniela Pereira Da Rocha¹, Frantesco Alessandro Lahass Curbani², Monick Leite Jantorno³,
Eliane Cunha Gonçalves ⁴

1- Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Brasileira – Multivix – Vitória

2- Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Brasileira – Multivix – Vitória

3- Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Brasileira – Multivix – Vitória

4- Professor Dr^a em Ciência da Motricidade Humana – Multivix - Vitória

RESUMO

Mais de três quartos das mortes devidas a doenças cardiovasculares poderiam ser evitadas com mudanças adequadas no estilo de vida. O presente estudo teve como objetivo realizar uma pesquisa bibliográfica sobre a relação entre pacientes cardiopatas e exercícios físicos. Foi realizada uma busca sistemática de literatura científica publicadas nos últimos nove anos, feita a partir das bases de dados online, SciELO (Scientific Eletronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe de Informação em Ciência da Saúde). Somou-se a este acervo a consulta a base de dados, periódicos e artigos indexados para enriquecer nossos estudos. Realizou-se uma pesquisa sobre o tema proposto com a combinação das seguintes palavras chave: exercício, recomendação cardiopatia, exercise, cardiac nos idiomas português e inglês. Com os seguintes critérios, os estudos que falassem sobre quais os exercícios que são praticados pelos cardiopatas e também, pesquisa de campo e estudos de caso onde foram apontados quais exercícios físicos poderiam ser utilizados com cardiopatas. Após a investigação de acordo com os parâmetros metodológicos foram selecionados 10 artigos de acordo com as palavras-chave. Os artigos revisados neste estudo sugerem que os exercícios aeróbicos e os resistidos são importantes para a reabilitação do paciente cardiopata, independente da metodologia prescrita pelo médico e utilizada pelo profissional de Educação Física. Os exercícios devem ser prescritos individualmente, de acordo com cada paciente, após o médico ter feito todos os testes para afirmar que o paciente está apto a prática de atividades físicas. Os principais exercícios físicos para cardiopatas apresentados são: Aeróbicos leve e moderado (Caminhada, bicicleta, esteira), resistido (musculação), e principalmente, regulares.

Palavras-Chave: Exercícios, Recomendação, Cardiopatia

ABSTRAT

More than three-quarters of deaths due to cardiovascular disease could be prevented with appropriate changes in lifestyle. The present study aimed to perform a bibliographical research on the relationship between patients with heart disease and physical exercises. A systematic search of scientific literature published in the last nine years was made, based on the online databases, SciELO (Scientific Electronic Library Online) and LILACS (Latin American and Caribbean Literature on Health Science Information) the database, periodicals and articles indexed to enrich our studies are included in this collection. A research was carried out on the proposed theme with the combination of the following keywords: exercise, cardiopathy recommendation, exercise, cardiac in Portuguese and English. With the following criteria, studies that talked about which exercises are practiced by the cardiopaths and also, field research and case studies where were indicated which physical exercises could be used with cardiopatas. After the investigation according to the methodological parameters were selected 10 articles according to the keywords. The articles reviewed in this study suggest that aerobic and resisted exercises are important for the rehabilitation of the cardiopathy patient, regardless of the methodology prescribed by the physician and used by the Physical Education professional. The exercises should be prescribed individually, according to each patient, after the doctor has done all the tests to affirm that the patient is able to practice physical activities. The main physical exercises for cardiopatas presented are: Light and moderate aerobics (Walk, bicycle, treadmill), resisted (bodybuilding), and mainly, regular.

Key words: Exercise, Recommendation, Cardiopathy

INTRODUÇÃO

Embora haja um consenso sobre a importância da relação entre atividade física e saúde e bem-estar, a dose específica de atividade física necessária para uma boa saúde ainda não está clara. (GUALANO; TINUCCI, 2011)

Gualano e Tinucci (2011, p.37), afirmam que “a inatividade física é um dos principais problemas de saúde pública, onde 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos que são recomendados para a atividade física”.

Com que frequência, qual intensidade e por quanto tempo a dose de atividade física deve ser e como essa dose deve ser quantificada e disseminada levou à promulgação de inúmeras recomendações clínicas e de saúde pública. Algumas das inconsistências entre as recomendações de atividade física se devem simplesmente às incertezas inerentes à ciência biomédica, aumentadas pelas diferenças metodológicas na coleta e interpretação dos dados existentes. Alguns se devem ao foco em diferentes resultados de saúde por diferentes grupos. (GRECA; SILVA; LOCH, 2016)

A mortalidade cardiovascular enfrentou um declínio progressivo nas últimas duas décadas. Apesar desses avanços, a incidência de doença arterial coronariana nova e recorrente permanece elevada e constitui a principal causa de morte nos países desenvolvidos. Espera-se que isso aumente os custos com saúde, aumente a incapacidade para o trabalho e reduza a qualidade de vida. (MANSUR; FAVARATO, 2011)

O desenvolvimento de doenças cardiovasculares está associado a comportamentos relacionados ao estilo de vida, como tabagismo, alimentação não saudável, sedentarismo e comportamento sedentário. A inatividade física é definida como não cumprir 150 minutos de prática semanal de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa. Independentemente das recomendações de atividade física, o acúmulo de comportamento sedentário, caracterizado por uma série de atividades com baixo gasto energético ($\leq 1,5$ equivalentes metabólicos, por exemplo, assistindo à televisão, usando o computador, jogando videogame ou andando de carro) em todo o dia parece aumentar o risco de doenças crônicas degenerativas e risco de morte. (GRECA; SILVA; LOCH, 2016)

Mais de três quartos das mortes devidas a doenças cardiovasculares poderiam ser evitadas com mudanças adequadas no estilo de vida. De fato, a adoção de hábitos de vida saudáveis, como aumentar a atividade física e diminuir comportamentos sedentários, pode diminuir o risco de diabetes tipo 2, acidente vascular cerebral, eventos cardíacos e doenças cardiovasculares melhorando a qualidade de vida e diminuindo o risco de morte. Vários estudos têm abordado a importância de aumentar os níveis de atividade física como uma intervenção de saúde pública. Entretanto, apesar de ser um fator importante na prevenção primária e secundária, os níveis de adesão às recomendações de atividade física ainda estão longe de serem desejáveis. Portanto, o aumento da atividade física ainda é considerado um desafio para a saúde pública. (COELHO; BURINI, 2009)

Greca, Silva e Loch (2016, p.317), afirmam que, “no mundo baixos níveis de atividade física são relatados em crianças e adolescente, 80,3% dos adolescentes fazem menos de 60 minutos de atividade física por dia. Os adolescentes não atendem as recomendações em 32 países, segundo estudo. Nas regiões sul e nordeste brasileira, foram relatados altos níveis de inatividade em crianças e adolescentes.

No início do século XX, o tratamento de doenças cardíacas baseava-se em poucos medicamentos e repouso incondicional durante semanas ou meses. A ideia de que o exercício poderia sobrecarregar a bomba cardíaca e aumentar a mortalidade mudou, diante da evidência

de que a manutenção do treinamento físico e da atividade sob supervisão rapidamente reinserem os pacientes na vida socioeconômica. Esse conceito poderia ser usado para pacientes em estado estável com síndromes coronarianas agudas, insuficiência cardíaca, cirurgia de revascularização miocárdica (CRM), intervenção coronária percutânea (ICP) e a maioria das doenças cardiovasculares. (MANSUR; FAVARATO, 2011)

Atualmente, a reabilitação baseada em exercícios é considerada uma importante terapia adjunta para prevenção secundária em pacientes com doença arterial coronariana, principalmente em populações submetidas a CRM e ICP. Assim, o treinamento físico foi incluído como recomendação de Classe I para indivíduos saudáveis e aqueles com doença arterial coronariana como ponto central em programas de reabilitação cardíaca. (COELHO; BURINI, 2009)

Araújo e Araújo (2000, p.319) afirmam que o exercício físico tem muitos benefícios e deve ser uma parte regular da vida de quase todos. Isso inclui a maioria das pessoas com doença cardíaca congênita. Pesquisas em pacientes com doença cardíaca congênita, até mesmo com doenças complexas, mostraram que o exercício moderado de rotina é seguro e pode ser benéfico. É por isso que é recomendado que quase todos os pacientes façam alguma atividade física regular. Pesquisadores de várias áreas, através de pesquisas epidemiológicas demonstraram que a baixa aptidão física e a inatividade são prejudiciais à saúde.

Um estilo de vida sedentário é um dos 5 principais fatores de risco (juntamente com pressão arterial, valores anormais para lipídios no sangue, tabagismo e obesidade) para doença cardiovascular. Evidências de muitos estudos científicos mostram que reduzindo esses fatores de risco diminui a chance de ter um ataque cardíaco ou experimentando outro evento cardíaco, como um acidente vascular cerebral, e reduz a possibilidade de necessidade de procedimento de revascularização coronariana (cirurgia ou angioplastia coronariana). (MANSUR; FAVARATO, 2011)

Este estudo justifica-se, pois acredita-se que o exercício regular tem um efeito favorável em muitos dos riscos estabelecidos fatores para doença cardiovascular. Por exemplo, o exercício promove redução de peso e pode ajudar a reduzir, muitos estudos científicos mostram, a pressão sanguínea. Exercício pode reduzir Níveis de colesterol "ruins" no sangue (a lipoproteína de baixa densidade [LDL] nível), bem como colesterol total, e pode aumentar o colesterol "bom" (o nível de lipoproteína de alta densidade [HDL]). O presente estudo tem como objetivo realizar uma pesquisa bibliográfica sobre a relação entre pacientes cardiopatas e exercícios físicos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma busca sistemática de literatura científica publicadas nos últimos nove anos, feita a partir das bases de dados online, SciELO (Scientific Eletronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe de Informação em Ciência da Saúde).

Somou-se a este acervo a consulta a base de dados, periódicos e artigos indexados para enriquecer nossos estudos. Realizou-se uma pesquisa sobre o tema proposto com a combinação das seguintes palavras chave: exercício, recomendação cardiopatia, exercise, cardiac nos idiomas português e inglês. Com os seguintes critérios, os estudos que falassem sobre quais os exercícios que são praticados pelos cardiopatas e também, pesquisa de campo e estudos de caso onde foram apontados quais exercícios físicos poderiam ser utilizados com cardiopatas.

DESENVOLVIMENTO

Após a investigação de acordo com os parâmetros metodológicos foram selecionados 10 artigos de acordo com as palavras-chave: exercício, recomendação, cardiopatia, exercise, cardiac nos idiomas português e inglês

Tabela 1 – Descrição dos resultados obtidos dos arquivos incluídos

NOME ARTIGO	AUTOR(ES)	ANO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
Déficit Cognitivo na Insuficiência Cardíaca e os Benefícios da Atividade Física Aeróbia	Rêgo, Cabral e Fontes	2017	Qual a atividade física aeróbia pode promover benefícios quando integrado à terapêutica, associada a um melhor prognóstico do quadro clínico desses pacientes.	Logo, fica clara a importância da atividade física em um contexto bem mais amplo e que vai além da melhora do coração, que é o benefício da função cerebral de insuficientes cardíacos, através de mudanças funcionais e morfológicas no cérebro e SNA, implicando maior eficiência em processos cognitivos
Estímulo auditivo motivacional na mudança de estado de humor em pacientes cardiopatas durante exercício aeróbico	Felipe et al	2017	Comparar o comportamento do estado de humor dos pacientes com doença arterial coronariana, antes e após a prática de exercício aeróbico, com estímulo auditivo motivacional e sem estímulo auditivo.	De forma geral, conclui-se que a utilização de estímulo auditivo motivacional durante o exercício aeróbico foi uma estratégia eficaz na mudança do humor, uma vez que elevou o fator positivo (vigor) e reduziu os fatores negativos (tensão, depressão,

				raiva, fadiga e confusão mental). Baseado na literatura, tal fato pode impactar em maior aderência à prática de atividade física, o que pode significar uma importante estratégia para programas de reabilitação cardíaca
Effects of an exercise program on the functional capacity of patients with chronic Chagas' heart disease, evaluated by cardiopulmonary testing	Fialho et al	2012	O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito potencial de um programa de exercícios sobre a capacidade funcional de pacientes com doença coronariana crônica, criando assim uma base para a prática de exercícios regulares como uma terapia médica adicional para essa doença.	Em conclusão, durante o curso do programa de exercícios não houve melhora nem piora dos sintomas cardíacos. Os resultados sugerem que o exercício regular foi benéfico para a amostra estudada, em termos de melhora do condicionamento físico e da capacidade funcional. Este estudo pode fornecer uma base para a prescrição de exercícios no tratamento de doença coronariana crônica em associação com

				terapia medicamentosa.
Exercício resistido no cardiopata: revisão sistemática	Gonçalves et al	2012	Reunir informações e apresentar as principais diretrizes relacionadas à prescrição de exercícios resistidos em cardiopatas.	O exercício resistido, independente da variada metodologia utilizada na prescrição dos componentes específicos do treinamento, mostrou-se eficiente para aumentar a força muscular de membros superiores e inferiores em cardiopatas e sua aplicação pode ser considerada segura para esses pacientes, desde que prescrito corretamente.
Medindo a Pressão Arterial em Exercício Aeróbico: Subsídios para Reabilitação Cardíaca	Furtado, Ramos e Araújo	2009	a) Determinar o comportamento e a reprodutibilidade da PA ao longo de 15 minutos de exercício de intensidade constante e moderada; b) comparar a medida de PA obtida com equipamentos digitais e convencional no exercício	Para exercícios de intensidade moderada e constante no cicloergômetro com 15 minutos de duração, a medida da PA deverá ser feita a partir do sétimo minuto. As medidas digitais com o Tango e convencionais de PA foram, para efeitos clínicos, muito similares e reprodutíveis.

Procedimento Adotado Nas Academias Em Relação Ao Beneficiário Cardiopata	Cremonese	2014	Analisar o conhecimento dos profissionais de Educação Física sobre a prescrição de exercícios físicos para indivíduos cardiopatas, bem como, verificar o conhecimento dos mesmos sobre essa patologia que vem afetando a saúde da população	O profissional de Educação Física precisa estar sempre em busca de conhecimento. Através de cursos específicos para cada tipo de patologia e a prescrição de exercícios, deve-se buscar Aperfeiçoamento sobre tudo que abrange a área da saúde para poder ter segurança e certeza quando irá fazer a prescrição de um plano estruturado de acordo com os objetivos que é proposto ao indivíduo em que será aplicado esse treinamento, para poder beneficiar a todos que procuram melhorar seu estilo e qualidade de vida.
Dose Ideal de Exercício Físico para o Coronariopata	Araújo	2007	Esse ponto de vista pretende esclarecer e orientar o cardiologista clínico sobre essa importante	Essa proposta contempla, talvez como um dos aspectos mais relevantes, a prática

			ferramenta terapêutica – exercício físico aeróbico regular – e contextualizar a questão da intensidade de exercício aeróbico mais apropriada para o coronariopata.	regular de exercícios físicos, com ênfase nos aeróbicos de alta intensidade, particularmente, nos coronariopatas de baixa condição aeróbica que apresentam um alto risco relativo de eventos.
Treinamento De Força Para Indivíduos Com Transposição Das Grandes Artérias: Uma Revisão	Fazolin, Souza e Ceschini	2016	O objetivo do presente estudo foi demonstrar a importância do treinamento de força em indivíduos com transposição das grandes artérias	Percebeu-se que a intensidade dos exercícios, força e resistência aeróbia, deve ser aplicada de maneira leve e moderada ao sujeito com transposição arterial e que estes apresentam benefícios quando corretamente prescritos.
Efeitos Do Treinamento Aeróbico E Do Fortalecimento Em Pacientes Com Insuficiência Cardíaca	Calegari et al	2017	Objetivo avaliar os efeitos de um programa de exercícios aeróbicos e de fortalecimento sobre a aptidão cardiorrespiratória, o pico de torque dos flexores e extensores de joelho e a qualidade de vida de pacientes com IC.	Um programa de 24 sessões de RCV promove melhora da capacidade funcional submáxima, aumenta o pico de torque dos extensores de joelho e melhora o domínio psicológico do questionário de qualidade de

				vida em pacientes com IC. A inserção de pacientes portadores de IC em programas de RCV deve ser considerada um complemento à terapia farmacológica pelo cardiologista.
Qualidade De Vida De Indivíduos Cardiopatas Após Programa De Exercício Físico	Moro	2011	analisar a qualidade de vida de cardiopatas antes e após programa de exercício físico orientado.	Aplicar o questionário de qualidade de vida SF-36 foi um dos parâmetros para conseguir o objetivo do estudo, de analisar se o exercício físico promove a qualidade de vida de indivíduos cardiopatas, através disso relatamos que o exercício físico pode sim melhorar essas variáveis de qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partiu-se do objetivo de fazer um levantamento de artigos relacionados a exercícios físicos e pacientes cardiopatas, através de uma revisão de literatura. Nos dados que foram levantados os principais exercícios que são realizados para pacientes nessas condições pode-se dizer que os melhores são:

Exercícios aeróbicos (caminhada, esteira, bicicleta), alongamentos, musculação (exercício resistido), exercícios para a musculatura respiratória, exercícios para a flexibilidade e também exercícios e equilíbrio.

A importância do exercício físico é destacada em todos os artigos descritos nessa revisão.

A carga de doença cardíaca coronária em todo o mundo é uma das grandes preocupações para pacientes e agências de saúde. A reabilitação cardíaca baseada em exercícios tem como objetivo restaurar pacientes com doenças cardíacas à saúde. Moro (2011) aplicou um questionário sobre qualidade de vida onde analisou a importância do exercício físico para haver uma melhora na vida desses pacientes cardiopatas, e chegou à conclusão de que o exercício físico pode sim melhorar as variáveis de qualidade de vida dos pacientes cardiopatas.

Calegari et al (2017) também realizou uma pesquisa baseada em questionários para avaliar os efeitos de um programa de exercícios para pessoas com insuficiência cardíaca, onde o autor concluiu que o exercício físico melhora o domínio psicológico desses pacientes, e que devem ser considerados como um complemento a terapia de reabilitação.

Embora o exercício tenha benefícios de saúde bem documentados em doenças cardiovasculares, o benefício do exercício combinado em fatores de risco em indivíduos cardiopatas de risco elevado não foi completamente elucidado, Cremonese (2014) enfatiza que o profissional de Educação Física precisa sempre estar a busca de conhecimento, através de cursos de especialização para cada patologia e saber qual o tipo de exercício deve ser recomendado, principalmente no que abrange a área de saúde.

Rego, Cabral e Fontes (2017) e Fialho et al (2012) afirmam que a atividade física para pacientes cardiopatas trazem vários benefícios, porém o exercício regular melhora o condicionamento físico e a capacidade funcional e morfológicas no cérebro, o que é benéfico para esses pacientes, que devem fazer atividade física juntamente com a terapia medicamentosa

Furtado, Ramos e Araújo (2009) e Fazolin, Souza e Ceschini (2016) dizem que os exercícios para pacientes cardiopatas devem ser exercícios aeróbicos de intensidade moderada e constante, e também podem ser prescritos os exercícios de força e resistência, que quando corretamente executados apresentam vários benefícios aos pacientes.

Já Araujo (2007) e Gonçalves et al (2012) afirmam que a prática de exercícios aeróbicos deve ser de alta intensidade principalmente nos pacientes coronariopatas com baixa condição aeróbica. Afirmam também que embora pareça claro que o paciente se tornar ativo fisicamente, caminhar 30 minutos por dia por exemplo, venha proporcionar benefícios para o mesmo, o médico deve orientar para que esse paciente tenha uma dose ótima de exercícios físicos, e combinar de maneira adequada os exercícios aeróbicos, de força muscular e flexibilidade, isso dependendo de características individuais. Foi observado também que a frequência de recomendação de exercício resistido em associação com aeróbico são caracterizados por 6 a 10 tipos diferentes de exercícios que envolvem a maioria dos músculos dos membros inferiores e superiores com série de 3, com 10 a 15 repetições.

Felipe et al (2017) fez uma revisão sobre a influência do estímulo auditivo como motivação para a prática de exercícios aeróbicos em pacientes cardiopatas e chegou a conclusão que a estratégia é eficaz, pois melhora os fatores positivos (humor) e reduz os fatores negativos como: depressão, raiva, fadiga. O exercício aeróbico com estímulo pode ser uma importante estratégia a ser usada na reabilitação de pacientes cardiopatas.

RECOMENDAÇÕES

Analisando o que a literatura atual nos mostra, acreditamos que falta uma maior fiscalização no que diz respeito ao aspecto nutricional dos indivíduos cardiopatas que são submetidos as pesquisas de campo dos artigos. Ao analisar os efeitos do exercício físico com as doenças coronárias e suas correlações (como dislipidemia, hipertensão, aterosclerose e etc), devemos ter um maior controle da alimentação desses indivíduos e se certificar que os grupos estão seguindo o mesmo padrão alimentar (a mesma proporção/percentual de macro nutrientes, ingestão de colesterol, gorduras saturadas, tipos de carboidratos e etc). Exemplo: acaba sendo um tanto reducionista fazer uma comparação de exercícios de via aeróbica vs anaeróbica quando não temos um controle da dieta desses indivíduos, pois a mesma tem grande influência sobre o perfil lipídico (HDL, LDL, VLDL, triglicerídeos), sobre a sensibilidade a insulina, pressão arterial e vários outros aspectos que são ligados ao sistema cardiovascular. Devemos também considerar as respostas individuais e o fator genético na pesquisa. Certamente alguns indivíduos terão respostas melhores a uma metodologia X e outros a uma metodologia Y. Não falando apenas em saúde, mas também considerando a aderência e consistência que esse indivíduo terá a prática (aspecto comportamental).

Com essas recomendações, acredito que seríamos mais assertivos com a prescrição de exercícios a esse público.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. **Dose Ideal de Exercício Físico para o Coronariopata**. 2007. Revista da SOCERJ - mar/abr 2007. Disponível em: <http://www.clinimex.com.br/artigoscientificos/Revista%20SOCERJ_2007_Mar_Dose%20Ideal%20de%20Exerc%C3%ADcio%20F%C3%ADsico%20para%20o%20Coronariopata.pdf>. Acesso em: 22 maio 2019

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, [s.l.], v. 6, n. 5, p.194-203, out. 2000. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922000000500005>.

CALEGARI, Leonardo et al. **Efeitos Do Treinamento Aeróbico E Do Fortalecimento Em Pacientes Com Insuficiência Cardíaca**. Rev Bras Med Esporte [online]. 2017, vol.23, n.2, pp.123-127. ISSN 1517-8692. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220172302153651>

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional**. Revista de Nutrição, [s.l.], v. 22, n. 6, p.937-946, dez. 2009. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732009000600015>.

CREMONESE, Luana Rita. **Procedimento Adotado Nas Academias Em Relação Ao Beneficiário Cardiopata**. 2014. 47 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Departamento de Humanidades e Educação, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Horizontina Rs, 2014. Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3018/TCC%20final.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 22 maio 2019.

FAZOLIN, Marcio Aparecido Franco de Godoy; SOUZA, Thiago Mattos Frota de; CESCHINI, Fabio Luis. **Treinamento De Força Para Indivíduos Com Transposição Das Grandes Artérias: Uma Revisão**. 2016. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício ISSN 1981-9900 versão eletrônica Per iódico do Ins t i tuto Brasi lei ro de Pesqui sa e Ensino em Fi si ologia do Exercício. Disponível em: <www.ibpfe.com.br>. Acesso em: 22 maio 2019.

FELIPE, T.r. et al. **Estímulo auditivo motivacional na mudança de estado de humor em pacientes cardiopatas durante exercício aeróbico**. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, [s.l.], v. 10, n. 3, p.147-151, set. 2017. Centro Andaluz de Medicina del Deporte. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2016.02.008>. Disponível em: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462017000300010&lang=pt>. Acesso em: 22 maio 2019.

FURTADO, Emanuel Couto; RAMOS, Plínio dos Santos; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. **Medindo a pressão arterial em exercício aeróbico: subsídios para reabilitação cardíaca**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, [s.l.], v. 93, n. 1, p.45-52, jul. 2009. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0066-782x2009000700009>.

GONÇALVES, Ana Clara Campagnolo Real et al. **Exercício resistido no cardiopata: revisão sistemática. Fisioterapia em Movimento**, [s.l.], v. 25, n. 1, p.195-205, mar. 2012. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-51502012000100019>.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. 2011. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011 N. esp. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2019.

GRECA, João Paulo de Aguiar; SILVA, Diego Augusto Santos; LOCH, Mathias Roberto. **Physical activity and screen time in children and adolescents in a medium size town in the South of Brazil**. Revista Paulista de Pediatria (english Edition), [s.l.], v. 34, n. 3, p.316-322, set. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rppede.2016.01.001>. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822016000300316&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 05 maio 2019.

MANSUR, Antonio de Padua; FAVARATO, Desidério. **Mortalidade por Doenças Cardiovasculares no Brasil e na Região Metropolitana de São Paulo: Atualização 2011**. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abc/2012nahead/aop05812.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2019

MORO, Angela Jucinara. **Qualidade De Vida De Indivíduos Cardiopatas Após Programa De Exercício Físico**. 2011. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/1619/1/Angela%20Jucinara%20Moro.pdf>>. Acesso em: 22 maio 2019.

RÊGO, Maria Luíza de Medeiros; CABRAL, Daniel Aranha Rego; FONTES, Eduardo Bodnariuc. **Déficit Cognitivo na Insuficiência Cardíaca e os Benefícios da Atividade Física Aeróbia**. A: Arq.Bras.Cardiolgia, Cinelândia - Natal, v. 1, n. 110, p.91-94, ago. 2017. Arq Bras Cardiol. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abc/v110n1/pt_0066-782X-abc-110-01-0091.pdf>. Acesso em: 22 maio 2019.

PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO EM MULHERES GESTANTES

Carlos Roberto Lopes¹; Eliane Cunha Gonçalves²

1. Acadêmico do Curso de Educação Física na Faculdade Brasileira – Multivix Vitória.
2. Professor Dra. em Ciência da Motricidade Humana. Multivix Vitória.

RESUMO

A musculação é um tipo de treinamento físico e não uma modalidade esportiva, sendo um exercício caracterizado pela resistência, variando as cargas, a amplitude, o tempo levado para contração e a velocidade dos movimentos. Este estudo visa investigar as metodologias utilizadas no treinamento resistido em mulheres gestantes na musculação existente na literatura. A pesquisa é de caráter descritivo, bibliográfica de abordagem qualitativa. O levantamento bibliográfico foi realizado pela Internet, no banco de dados do Google Acadêmico. Para o levantamento dos artigos, foi realizada uma busca inicial utilizando os seguintes descritores “musculação + atividade física”; “musculação + gestante”; “atividade física + gestante”. Os artigos selecionados foram aqueles que pontuaram as três palavras-chave, ou seja, “musculação”, “atividade física” e “gestante”. Os critérios utilizados para a seleção da amostra foram: artigos publicados em português, que abordassem a temática em questão, no período de 2016 a 2018. Constatou-se em que a prática de exercício físico moderado durante a gestação contribui para melhoras positivas na saúde da mãe e do feto, tanto na parte biológica como na psicológica, tomando alguns cuidados para não exceder os limites do corpo, com a liberação de um médico e acompanhamento de um profissional qualificado. Tomando todos os cuidados necessários, a prática de exercício físico é uma ótima opção para melhorar a qualidade de vida durante a gestação e pós-parto.

Palavras-chave: Musculação. Atividade Física. Gestantes.

ABSTRACT

This study aims to investigate the methodologies used in resistance training in pregnant women in bodybuilding in the literature. Based on the study by Artal et al. (1999), the importance of promoting physical exercise in the gestational period is given the greater possibility of modification to a physically active lifestyle which implies in better health conditions of the female population, since it would avoid discomforts generated during this process. The research is descriptive, bibliographical character of a qualitative approach. The bibliographical survey was conducted through the Internet, in the Google Scholar database. For the survey of the articles, an initial search was made using the following descriptors: "bodybuilding + physical activity"; "Bodybuilding + pregnant"; "Physical activity + pregnant". The selected articles were those that scored the three keywords, that is, "bodybuilding", "physical activity" and "pregnant". The criteria used for the selection of the sample were: articles published in Portuguese that addressed the theme in question, from 2016 to 2018. It is concluded that the practice of moderate physical exercise during pregnancy contributes to positive improvements in the health of the mother and the fetus, both biologically and psychologically, taking care not to exceed the limits of the body, with the release of a physician and accompanying a qualified professional. Taking all the necessary care, the practice of physical exercise is a great option to improve the quality of life during pregnancy and postpartum.

Keywords: Bodybuilding. Physical activity. Pregnant women.

INTRODUÇÃO

A musculação é um tipo de treinamento físico e não uma modalidade esportiva. Os exercícios que são realizados com peso constituem a base do culturismo (musculação de caráter competitivo) e os de levantamentos de peso (básico e olímpico). O treinamento de força também é a base de uma diversidade ampla de modalidades de esportes, já que oferecem o fortalecimento muscular (CHIESA, 2002).

Nos dias atuais a busca por essa modalidade direciona não só aos jovens, mas em idosos, cardiopatas e até mesmo em crianças, desde que respeitando as adaptações fisiológicas e os cuidados necessários com os mesmos. Porém, ainda se nota um despreparo de grande parte dos profissionais da área, apresentando conhecimentos insuficientes e pouca base científica nos conceitos utilizados no que diz respeito aos aspectos metodológicos e fisiológicos relacionados à modalidade muscular.

Os benefícios trazidos pela musculação dependem da dedicação do praticante na execução dos exercícios, ou seja, depende do período, intensidade, do volume e velocidade nos movimentos, dos tipos de séries e intervalos, e dos períodos para recuperação entre cada treino, respeitando a estrutura morfológica dos ossos e os tipos de distribuição das fibras musculares de cada pessoa (GERODETTI, 2013).

Para Chiesa (2002) a musculação, que classicamente é conceituada como um exercício de contra resistência, busca na verdade aprimorar a qualidade da força física através das características musculares. Predominantemente os exercícios analíticos trabalham a atividade muscular, que utilizam a tenacidade de forma crescente através de materiais, tais como: barras, aparelhos específicos, anilhas, halteres e até mesmo o próprio peso do corpo do indivíduo, outros materiais ainda podem ser utilizados.

A musculação é um exercício caracterizado pela resistência, variando as cargas, a amplitude o tempo levado para contração e a velocidade dos movimentos. Esses exercícios podem ser feitos de maneira isométrica (onde a contração do músculo é mantida), isocinética (com movimentos onde a velocidade do ângulo permanece em constante) ou isotônicas (onde as contrações são alternadas de forma concêntrica ou excêntrica), contínua ou com intervalos, moderada, leve ou com intensidade, utilizando recursos aeróbios ou anaeróbios. (VIEIRA et al., 2002).

O controle das variáveis faz da musculação uma atividade com características versáteis e que pode ser adaptada para indivíduos em qualquer faixa etária e com diferentes tipos de objetivos.

Com relação aos objetivos buscados na musculação, o praticante pode desejar aumento da força e da massa muscular, perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, melhora do condicionamento físico e desempenho nos esportes, aumento da massa magra, resistência muscular, entre outros. Outro benefício da prática de musculação é a correção da postura física. Após identificar o problema de desvio da postura (através da análise de um profissional capacitado), pode ser estabelecido um plano de exercícios e alongamentos adequados para a correção do problema (SILVA, MORAIS NETO, RODRIGUES; 2012).

Em virtude de suas qualidades, a musculação ganhou destaque nas academias. A modalidade permite ao praticante obter melhoria considerável na composição corporal, pois proporciona aumento da massa muscular e os exercícios realizados com peso também permitem a redução de gordura corporal e até mesmo o aumento da massa óssea. Além disso, traz novas expectativas de vida para o ser humano por proporcionar maior qualidade de vida (MALDONADO, 2006).

Destaca-se os benefícios e as qualidades dos exercícios praticados com pesos, pois podem ser facilmente adaptados a qualquer tipo de pessoa, incluindo idosos e pessoas debilitadas. São os exercícios mais completos, podem ser realizados de maneira desacelerada, apresentando, assim, pouco risco de lesões traumáticas, desde que sejam assistidos por profissionais da área. Vale destacar que possibilitam grandes avanços no processo de reabilitação para idosos e deficientes físicos (NIEMAN, 2009).

A musculação se adequa em um conceito que vai além do bem estar físico, pois abrange aspectos como força física, flexibilidade, coordenação motora, velocidade, potência, resistência, configura-se numa ferramenta muito importante para recuperar lesões além de ser um escudo contra diversas doenças. Ela pode tanto ser uma ferramenta útil para um atleta em sua modalidade de esporte, como fator crucial na preparação física, como se tornar parte de uma rotina de exercícios disciplinados para garantir hábitos de vida mais saudáveis, inclusive durante a gestação (SIMÓN, 2007).

A gestação é um fenômeno fisiológico e, por isso mesmo, sua evolução dar-se-á na maior parte dos casos sem intercorrências. Apesar desse fato, há uma parcela pequena de gestantes que, por serem portadoras de alguma doença, sofrerem algum agravo ou desenvolverem problemas, apresentam maiores probabilidades de evolução desfavorável, tanto para o feto como para a mãe (BRASIL, 2010).

Durante o processo gestacional a mulher vivencia níveis elevados de ansiedade relacionados com preocupações sobre o bem-estar do feto e com o do seu próprio bem-estar (ALDERDICE, MACNEILL; LYNN, 2013).

Os desconfortos associados às adaptações fisiológicas da gravidez comportam problemas de saúde a nível do bem-estar físico e psicológico da mulher. As mudanças ocorridas no corpo da gestante podem resultar em desconforto ou dor, causando certas limitações durante a realização das atividades da vida diária e profissional, prejudicando tanto a saúde quanto a qualidade de vida dela ou do feto. Fato que pode ser evitado praticando exercício físico regularmente (MANN et al. 2009).

Não havia tantas ocorrências de patologias induzidas pela gestação como na atualidade, pois o estilo de vida e os hábitos alimentares eram diferentes do que sentem atualmente. Devido a esses fatores houve um aumento acelerado na incidência de doenças cardiovasculares principalmente no período gestacional (JARAMILLOA et al., 2007).

Para que a gravidez transcorra de forma segura e saudável, são necessários cuidados da própria gestante, do parceiro, da família e, especialmente, dos profissionais de saúde (BRASIL, 2000).

Quando a mulher consegue esclarecer todas as dúvidas sobre o período gestacional, sana suas maiores preocupações, controla os picos de ansiedade emedo que acompanham a gestação, e

adquirem hábitos mais saudáveis. Com isso, a gestante está favorecendo tanto a ela quanto ao bebê, tendo como resultado uma gestação mais tranquila (RIBEIRO, 2012).

Com a crescente inserção de mulheres praticando exercício físico é de fundamental importância na formação do feto, proporcionando uma boa gravidez e evitando com que algumas alterações fisiológicas não impliquem de maneira negativa na saúde, e promova o bem-estar durante esse processo (LIMA; OLIVEIRA, 2005).

A prática de exercícios físicos em gestantes vem sendo recomendado e incentivado por diversos organismos nacionais e internacionais visando à promoção da saúde, minimizando assim efeitos adversos de desconforto durante esse processo. No entanto não existe ainda um consenso da influência e da intensidade ótima do nível de exercício físico durante a gestação (TAKITO, NERI; BENÍCIO, 2008).

A importância da promoção do exercício físico no período gestacional é dada a maior possibilidade de modificação para um estilo de vida ativo fisicamente o que implica em melhores condições de saúde da população feminina, visto que evitaria desconfortos gerados durante esse processo (ARTAL et al., 1999).

São muitos os fatores que estimulam a gestante a se manter fisicamente ativa durante a gestação; entre elas, evitar dores lombares, as quais são muito frequentes durante esse período da mulher, e oferecer, tanto para a mãe quanto para o bebê, uma gravidez segura e saudável. Além de garantir os benefícios, podendo ser citados: sensação de bem-estar e melhora do cansaço, da qualidade do sono e das dores nas costas, melhor controle de peso e melhor controle glicêmico em gestantes, inclusive diabéticas (MANN et al., 2009; RIBEIRO, 2012).

O exercício físico ajuda a reduzir o inchaço, melhorar a circulação sanguínea, amplia o equilíbrio muscular, alívio nos desconfortos intestinais (incluindo a obstipação), diminui câimbras nas pernas, fortalece a musculatura abdominal e facilita na recuperação pós-parto (YMCA; HANLON, 1999).

Segundo Wilmore e Costill (2001) a execução de exercícios durante a gravidez reduz o estresse cardiovascular, previne algias nas regiões da coluna vertebral, melhora a imagem corporal, além de ajudar a prevenir a diabetes gestacional.

Talvez a criação de uma equipe multiprofissional, estratégias educacionais, grupos de apoios às gestantes, se faça muito importante para conscientizar a melhora da qualidade de orientação para que as taxas de gestantes fisicamente ativas sejam maiores futuramente (VALLIM, 2005; RIBEIRO, 2011; NASCIMENTO et al., 2014).

O presente estudo se justifica pelo fato de que o mesmo contribuirá para levantar elementos necessários que auxiliem na compreensão da musculação, como pratica, especialmente no que tange ao benefício da musculação para gestantes (VALLIM, 2005; RIBEIRO, 2011; NASCIMENTO et al., 2014).

Estudos comprovam que o exercício físico é considerado um tratamento não medicamentoso e que se for praticado regularmente, influencia na prevenção e no controle de doenças e agravos. As gestantes, em especial, é um grupo que merece uma atenção redobrada, principalmente por

se tratar de dois seres humanos presentes em um só corpo. Isso significa que são dois corações batendo precisando de um maior fluxo sanguíneo para dar conta de fornecer uma quantidade suficiente de oxigênio e nutrientes (AFONSO, 2017).

A presença de profissionais qualificados nas academias é de suma importância para orientação dos alunos, porém, o mercado sofre encontra-se ainda distante de um padrão que poderia ser dito ideal para esse tipo de demanda.

É imprescindível que os exercícios sejam passados por um profissional com as habilidades necessárias ao cargo, isso por que é preciso respeitar as particularidades e os objetivos de cada aluno, ao procurar uma academia. Ressaltam-se ainda alguns aspectos que devem ser levados em conta antes de prescrever um treinamento de musculação, tais como: avaliação do médico e a realização de uma avaliação física, entre outros.

Diante disto, a prática de musculação por gestante, se torna um assunto muito importante e precisa receber bastante atenção por parte dos profissionais de Educação Física, além de contribuir para a sociedade em geral parte do princípio de que poderá auxiliar na capacitação os profissionais da saúde para que estes possam orientar e passar segurança para as gestantes, esclarecendo suas dúvidas já que muitas não praticam qualquer exercício pelo fato de ter medo que alguma coisa possa prejudicar o seu bebê.

Sendo assim este artigo tem o objetivo principal de investigar as metodologias utilizadas no treinamento resistido em mulheres gestantes na musculação existente na literatura.

METODOLOGIA

O tratamento dos dados coletadas durante pesquisa ao acervo bibliográfico relacionado ao tema foi feito por meio de abordagem qualitativa, buscando analisar e descrever o fenômeno em sua forma complexa. A análise e interpretação de dados foi feita de forma aberta, ou seja, as categorias de análise e interpretação foram definidas a partir da amostra do material coletado para o estudo emergindo do texto produzido na coleta de dados. A pesquisa também classifica-se como descritiva, o qual se considera mais apropriado para o tipo de análise que se pretende fazer.

Desta forma, para realização da pesquisa, o levantamento bibliográfico foi realizado pela Internet, no banco de dados do Google Acadêmico. Para o levantamento dos artigos, foi realizada uma busca inicial utilizando os seguintes descritores “musculação + atividade física”; “musculação + gestante”; “atividade física + gestante”. Os artigos selecionados foram aqueles que pontuaram as três palavras-chave, ou seja, “musculação”, “atividade física” e “gestante”. Os critérios utilizados para a seleção da amostra foram: artigos publicados em português, que abordassem a temática em questão, no período de 2016 a 2018.

MARCO TEÓRICO

Após leitura e análise minuciosa de todos os artigos, optou-se por selecionar aqueles que tivessem como assunto principal as palavras-chave “musculação”, “atividade física” e “gestante”.

A amostra inicial dos artigos encontrados foi composta por 99 publicações, no entanto, optou-se por selecionar uma amostra final composta por 10 artigos científicos, sendo estes selecionados de acordo com a classificação por relevância em relação aos descritores utilizados.

Os estudos incluídos na revisão foram desenvolvidos no Brasil, publicados no período de 2014 a 2018 nas bases do Google Acadêmico, em português.

Os resultados obtidos são observados no Quadro 1 que se segue, na qual são identificados os autores dos artigos, ano de publicação, metodologia, resultados e recomendações/conclusões.

Quadro 1 – Artigos Selecionados

AUTOR	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Afonso (2017)	Foi realizada uma metodologia descritiva do tipo quantitativa onde foi aplicado um questionário com o objetivo de identificar os principais benefícios e a importância do exercício físico durante a gestação na concepção das gestantes.	Foi analisado que as mulheres grávidas estão praticando cada vez mais exercício físico durante a gestação e tomando consciência da sua importância durante esse período. Além disso, mostra os principais motivos que levam a não praticar nenhum tipo de exercício durante esta fase. No entanto, esse tema precisa ser mais discutido para que mais grávidas possam se beneficiar.	Vários estudos mostram que o exercício físico se realizado sob a orientação de um profissional qualificado, pode favorecer uma gravidez tranquila, proporcionando bem-estar e autoestima elevada. Além de prevenir a diabetes gestacional, o parto cesáreo, a ansiedade e a depressão. O profissional de educação física que irá trabalhar com esse público, deve conhecer muito bem todas as mudanças e particularidades do período gestacional para realizar um trabalho consciente e seguro.
Coll (2017)	Foi realizada uma revisão sistemática da literatura quantitativa e qualitativa, e a partir daí foram elaborados 3 artigos para a tese de doutorado.	As diretrizes atuais recomendam que mulheres grávidas pratiquem atividade física de intensidade moderada com duração de 30 minutos, na maior parte, se não todos os dias da semana, visando	As barreiras mais reportadas pelas mulheres foram os sintomas e limitações do período gestacional. Além disso, a incerteza quanto aos riscos da prática de atividade

		inúmeros benefícios para a saúde materna e infantil. Entretanto, o período gestacional tem sido identificado como contribuinte para o declínio da prática de atividade física entre as mulheres em idade reprodutiva e a literatura tem demonstrado que a inatividade física é frequente entre gestantes. Embora o acúmulo de evidências que suportam os benefícios da prática de atividade física durante a gestação seja crescente, seu efeito sobre alguns desfechos de saúde ainda necessita de uma compreensão mais ampla.	física na gestação, a falta de recomendação médica e de suporte social foram frequentemente mencionadas. No segundo artigo, avaliou-se as tendências temporais da prática de atividade física na gestação nos últimos onze anos comparando-se dados das Coortes de Nascimento de 2004 e 2015 da cidade de Pelotas-RS, Brasil. Os resultados desse artigo mostram que a prática de atividade física na gestação declinou ao longo do período estudado. No terceiro artigo avaliou-se os efeitos de uma intervenção com exercício físico na gestação (PAMELA Trial) sobre a incidência de sintomas depressivos no período pós parto. Esse estudo foi conduzido de maneira aninhada à Coorte de Nascimentos de 2015. Os resultados do estudo mostraram que a incidência de sintomas depressivos no período pós-parto (≥ 12 pontos no teste de Edimburgo) foi significativamente menor entre as participantes do
--	--	--	---

			grupo intervenção quando comparadas ao grupo controle (que não praticou atividade física).
Freitas (2017)	Trata-se de um estudo qualitativo-descritivo tendo como a população em estudo gestantes entre os 20 aos 35 anos que frequentam as sessões de fisioterapia no Centro de Saúde da Bela Vista. Para instrumento de colheita das informações, realizou-se entrevistas estruturadas recorrendo a uma guião de entrevista previamente corrigido	Os resultados da pesquisa revelaram-se extremamente positivos o que sublinhou ainda mais a necessidade de se promover esta prática e de capacitar o pessoal da enfermagem para incentivar e prestar este tipo de cuidado junto a gestante por forma a melhor a vivência da sua gravidez.	Acreditava-se que as gestantes não poderiam fazer exercícios físicos para evitar possíveis complicações na gravidez, crenças estas baseados no conceito de que a gravidez era um estado de extrema fragilidade. Porém muitos autores, quebraram estas possíveis crenças e reconheceram os importantes benefícios que a pratica regular de exercícios pode proporcionar a gestante, além de não haver evidências de efeitos adversos para o feto e/ou recém-nascido. No entanto poucas gestantes aderem a mesma prática devido a receios e dúvidas quanto a segurança da realização dos mesmos, e é neste sentido que o enfermeiro no âmbito da saúde materna deve fazer uso de medidas educacionais para esclarecer estas dúvidas e auxiliar a gestante a vivenciar a sua gravidez da forma

			mais tranquila e saudável possível.
Klein (2017)	Realizou-se uma revisão sistemática da literatura com o objetivo de verificar quais os exercícios físicos são recomendados para as gestantes, bem como identificar seus benefícios e seus riscos. A busca contemplou artigos publicados em Português entre os anos de 2007 e 2017 nas bases de dados SCIELO, MEDLINE e LILACS utilizando-se as palavras-chave: <i>atividade física; exercício físico e gestação</i> .	Parece consenso que a prática de atividades físicas de intensidade leve ou moderada não consiste em fator de risco para alguns desfechos e pode representar fator de proteção.	Através dessa pesquisa foi possível identificar alguns benefícios da prática orientada e regular do exercício físico durante a gestação, como por exemplo, menor ganho de peso, menor índices de cesáreas, diminuição de dor lombar, redução da pressão sanguínea, redução dos índices de gestantes que desenvolveram diabetes gestacional, entre outros. Entretanto, as atividades recomendadas para as gestantes são de baixo-risco, sendo aeróbias e anaeróbias, intensidade leve e moderada, controlando sempre os batimentos cardíacos e a pressão arterial para que não haja nenhuma complicação com a gestante e com o feto.
Santos (2017)	Realizou-se uma revisão de literatura. Foram utilizados os termos gestação, exercício, atividade física e prescrição nas principais bases de dados Pubmed, Medline e	As atividades mais recomendadas para as gestantes form as que não necessitam de adaptações nos materiais, espaço físico, tipo de movimento executado como as caminhadas, corridas, natação, bicicletas	Pode-se concluir que os benefícios fisiológicos, biomecânicos, físicos e psicológicos da prática de atividade física para gestante são diversos. Dentre eles, destacam-se diminuição da

	Google Acadêmico.	estacionárias, remos e esteiras ergométricas, yoga e pilates. O fator mais relevante observado foi que poucas condições clínicas impedem a prática de atividade física na mulher gestante. Entretanto, dentre as situações que podem desencadear problemas e possivelmente interromper o programa de treinamento destacam-se os sangramentos vaginais, dispneia de repouso, fortes dores de cabeça, fraqueza muscular e mau-súbitos que afetam o equilíbrio.	pressão arterial (pré-eclâmpsia), redução do risco de depressão pós-parto e desconforto físico que pode aparecer na gestação, redução no tempo total do trabalho de parto e a necessidade de cesariana e complicações neonatais.
Silva et al. (2017)	Este artigo foi delineado como bibliográfica, que foram utilizados artigos científicos para o estudo sobre os benefícios da musculação para gestantes. Com relação ao manuscrito, o critério de inclusão se deu da seguinte maneira: foram selecionados alguns artigos publicados a partir do ano 2000 que se mostrou indispensável para referenciar o presente estudo.	Diante da pesquisa, pôde fundamentar sobre a importância da musculação durante a gestação e os benefícios da prática.	Com base na pesquisa realizada, pode-se concluir que a musculação para gestantes é uma atividade possível desde que a gestante tenha uma orientação médica e a supervisão de um profissional de educação física para a realização dos exercícios. Os resultados da pesquisa podem contribuir para que o profissional que esteja interessado em trabalhar com gestantes possa refletir sobre a prescrição de exercícios nesse período.

Soares et al. (2017)	Este estudo consiste de uma revisão integrativa, construindo uma síntese geral a respeito da temática abordada.	Atividades Físicas promovem benefícios no âmbito social, mental e físico, de modo que terá como resultados positivos a saúde. Por isso, esta prática é muito importante nos diferentes estágios da vida, inclusive na gravidez. Sabe-se que a adoção de um estilo de vida ativo e a manutenção dele durante a gestação pode trazer benefícios não somente para a mãe, mas também para o bebê em desenvolvimento.	A AF regular durante a gravidez é uma estratégia de cuidado pré-natal recomendada com benefícios de curto e longo prazo para a saúde da mãe e do bebê. Infelizmente, muitas gestantes são insuficientemente ativas para obter os benefícios proporcionados pela AF. Entre os diversos benefícios que podem ser gozados pela gestante ativa destacam-se: controle do aumento do peso corporal, facilidade em voltar ao peso normal após o dar a luz, controle do nível glicêmico, diminuição do risco de obter diabetes gestacional, diminuição da dor lombar e articular, diminuição da necessidade de cesariana e melhora na sensação de bem-estar.
Amaral (2018)	Trata-se de uma pesquisa de campo, de caráter descritivo e exploratório, de abordagem quantitativa, realizado num Centro de Saúde localizado em São Luís – MA.	Os resultados demonstraram que 60% das gestantes estavam com idade entre 20 a 30 anos, 56,7% eram de raça parda, 60% possuíam somente o ensino médio, 36,7% tinham união estável e 76,7% vivam com 1 a 3 salários mínimos; 40% das gestantes estavam no 3º trimestre, 56,7% já	Verificou-se que no início da ação a maioria das gestantes estava acima do peso, com uma prevalência de atividade física reduzida durante o período gestacional. Após os três meses de intervenção, verificou-se que as gestantes ficaram

		era a 2º gestação ou mais, 53,3% tinham mais de 6 consultas de pré-natal e 100% não eram tabagista e elitista. Observou-se que a maioria das gestantes estavam com sobrepeso (50%), seguido de gestantes com obesidade (26,7%), apesar que 53,3% das gestantes receberam orientações sobre a importância da prática de atividade física. Quanto aos resultados QFAG, observou-se que 50%, está classificada como atividade “leve”, mostrando que há uma prevalência de pouca atividade física durante o período gestacional.	mais ativas e o resultado é a diminuição de peso e uma gestação mais saudável, visto que a maioria saiu de um nível de atividade leve sedentária, para moderada e vigorosa.
Bernardo et al. (2018)	Este artigo de revisão literária se enquadra na linha de pesquisa das Ciências do Esporte e da Saúde, pois seu objeto de estudo é a prática de exercícios físicos e os benefícios que o mesmo pode causar as gestantes e aos seus lactentes.	A prática de exercício físico quando bem orientada pode incrementar o limiar de tolerância tanto fisiológica como psicológica do indivíduo que decisivamente contribuiria ao decréscimo da velocidade e progressão de determinada condição. No entanto, é necessário ter em mente a diferença entre exercício físico e atividade física, pois muitas são as confusões e dúvidas por parte dos indivíduos, que confundem esses dois conceitos e o tratam como iguais.	Diante da pesquisa realizada em publicações científicas encontramos autores que respondem de forma sucinta a questão levantada inicialmente, informando quais são os benefícios que a prática orientada de exercício físico pode proporcionar as gestantes e seus lactentes. Conclui-se que a hipótese apresentada na introdução coincide com a resposta dos autores, pois vários são os benefícios que a prática de exercício físico pode

			proporcionar, basta que se tenha conhecimento sobre as alterações fisiológicas que a prática do exercício físico proporciona ao organismo da gestante e ao próprio feto. Portanto, faz-se necessário que os profissionais de educação física tenham conhecimento sobre os efeitos do exercício físico na gestação, bem como as restrições para esta prática e a indicação para este grupo.
Carmo (2018)	Foi realizada uma revisão de literatura, utilizando uma busca na base de dados Scielo, com publicações entre 2007 até 2018.	Foi identificado que apesar de não haver estudos decisivos em relação ao padrão ótimo de atividade física e exercícios durante o período da gestação há um consenso na literatura de que a atividade física regular e contínua, realizada com intensidade de leve a moderada proporciona vários benefícios e, conseqüentemente, diminuição de riscos e complicações durante a gestação.	A atividade física durante a gestação traz inúmeros benefícios para a mãe e para o feto, desde que sejam tomados os devidos cuidados quanto ao tipo, duração e intensidade dos exercícios, respeitando as contraindicações e patologias associadas com acompanhamento profissional e indicação médica de maneira individualizada. Embora já se conheça os benefícios da prática de exercício físico regular e com orientação durante o período da gestação,

			ainda não foi encontrado um consenso no estabelecimento da conduta ideal para essa prática. Contudo, tendo por base a revisão, concluiu-se que quando indicada, a prática de atividade física regular, moderada, controlada e orientada pode produzir efeitos benéficos sobre a saúde da gestante e do feto.
Queiroga et al. (2018)	Foram 30 participantes gestantes, em uma UBS localizada num município do Alto Tietê. As participantes deveriam responder um questionário referente ao seu nível de atividades físicas. Para a coleta de dados será utilizado um Questionário adaptado de Atividade Física para Gestantes – QAFG elaborado por Silva (2007) contendo 33 perguntas.	As participantes em geral não apresentaram nível de atividade maior no período de 3-6 meses, sendo que nos primeiro e terceiro trimestres as atividades foram mínimas. Talvez isso se deva à natureza do programa onde foram abordadas as voluntárias, pois no pré-natal há orientação para atividade física.	Concluiu-se que a atividade física acompanhada por profissionais da saúde durante a gestação é muito importante, para a prevenção de doenças durante e após o período gestacional ajudando no crescimento do bebê e na recuperação mais rápida da gestante. Mas como foi apontado nessa pesquisa muitas gestantes ainda não praticam atividade física regularmente.

Mulheres que cultivam hábitos sedentários podem obter certo declínio durante o período gestacional, nesse aspecto é necessário aumentar a prática de exercício físico no intuito de melhorar a qualidade de vida (AFONSO, 2017; COLL, 2017; FREITAS, 2017).

Dessa forma, a literatura chega a um consenso bastante importante que o aumento da prática de exercício físico durante o período gestacional trás inúmeros benefícios na saúde da mãe e do

feto (KLEIN, 2017; SANTOS, 2017; SILVA et al., 2017). Exercícios de baixa a moderada intensidade com características aeróbicas combinadas com musculação e trabalhos de alongamento são cruciais resultando em um bom trabalho gestacional (SOARES et al., 2017, AMARAL, 2018; BERNARDO et al., 2018).

Os estudos científicos também indicam que os benefícios dos exercícios físicos proporcionam às gestantes melhora psicológica e emocional, garantido também efeitos positivos mesmo depois do trabalho de parto (CARMO, 2018; QUEIROGA, 2018).

Ressalta-se que mulheres que não apresentam contra indicação devem praticar exercícios físicos regulares, buscando melhorar a saúde e qualidade de vida, e entre as recomendações destacam-se a frequência cardíaca não pode ser muito elevada, a temperatura interna também não pode subir de forma exagerada, a hidratação deve ser mantida entre outros cuidados na prescrição do treinamento (AFONSO, 2017; FREITAS, 2017; CARMO, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atividades Físicas promovem benefícios no âmbito social, mental e físico, obtendo resultados positivos a saúde. Por isso, esta prática é muito importante nos diferentes estágios da vida, inclusive no período gestacional. Sabe-se que a adoção de um estilo de vida ativo e a manutenção dele durante a gestação pode trazer benefícios não somente para a mãe, mas também para o bebê em desenvolvimento.

A partir do estudo pode-se constatar que a prática de exercício físico moderado durante a gestação contribui para melhoras positivas na saúde da mãe e do feto, tanto na parte biológica como na psicológica. Faz-se necessário alguns cuidados para não exceder os limites corpóreos necessitando a liberação médica, além do acompanhamento de um profissional Educação Física qualificado e do próprio médico.

A literatura aponta que a prática da atividade física acompanhada por profissionais da saúde durante a gestação é muito importante, para a prevenção de doenças durante e após o período gestacional ajudando no crescimento do bebê e na recuperação mais rápida da gestante.

Apesar da prática do exercício físico ser uma ótima opção para a melhora da qualidade de vida durante o período gestacional e o pós-parto, pode-se constatar que muitas gestantes ainda não praticam atividade física regularmente.

Embora já se conheça os benefícios da prática de exercício físico regular e com orientação durante a gestação, ainda não foi encontrado um quanto a conduta específica para essa prática.

Contudo, tendo por base a revisão utilizada no estudo, constatou-se que quando indicada, a prática de atividade física regular, moderada, controlada e orientada pode produzir efeitos benéficos sobre a saúde da gestante e do feto.

Recomenda-se que sejam feitas mais pesquisas como essa, mas com gestantes, a fim de que se possa discutir ainda mais sobre o quão importante que seja mudado esse cenário de ainda

de sedentarismo de muitas gestantes, uma vez que a prática das atividades regulares podem trazer mais benefícios do que riscos para as mesmas.

REFERÊNCIAS

ACSM. **Manual de pesquisa das diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. p. 280-283.

ALDERDICE, F., MACNEILL, J., LYNN, F. (2013). **A systematic review of systematic reviews of interventions to improve maternal mental health and well-being**. *Midwifery*, 29, 389-399.

ARTAL, R.; WISWELL, R.A.; DRINKWATER, B.L. **O exercício na gravidez**. São Paulo: Manole, 1999.

BATISTA, D. C. et al. **Atividade Física e gestação: saúde da gestação não atleta e crescimento fetal**. Ver. Brasileira de Saúde Materna infantil. V.3 n. 2. Abr. Recife 2003.

BEUREN, J. J.; BAGNARA, I. C. **Benefícios da atividade física para gestantes**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 16, n. 158, jul. 2011.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Assistência Pré-Natal: Manual Técnico. Brasília, 2000. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd04_11.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2015.

BRASIL. **Gestação de alto risco**. Brasília/DF: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da saúde. **Caderneta da gestante**. Brasília. 2016.

CHIESA, Carlos. **Musculação**: Aplicações práticas. Rio de Janeiro: Shape, 2002.

FERREIRA, Maria Elisa Caputo et al. A obsessão masculina pelo corpo: Malhado, forte, sarado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 170, 2005.

GERODETTI, L.F.P. **Musculação na adolescência**. Trabalho de Conclusão. (2013). Disponível em < <http://cienciadotreinamento.com.br/wp-content/uploads/2017/04/MUSCULA%C3%87%C3%83O-NA-ADOLESCENCIA.pdf>>. Acesso em: 09 Nov. 2017.

GONÇALVES, Luciana C. et al. **Prevalência de hipertensão arterial em mulheres com passado de distúrbios hiperglicêmicos na gestação**. Arq. Bras. Endocrinol. Metab. v. 49, n. 2, p. 265-270, abr. 2005.

HAAS JS, JACKSON RA, FUENTES-AFFLICK E, et al. **Changes in the health status of women during and after pregnancy**. Gen Intern Med 20: 45-51, 2005.

HARTMANN S, BUNG P. **Physical exercise during pregnancy: physiological considerations and recommendations**. *J Perinat Med* 1999; 27: 204-15.

JARAMILLOA, Patricio López et al. **Patología socioeconômica como causa de las diferencias regionales en las prevalencias de síndrome metabólico e hipertensión inducida por el embarazo.** Rev Esp Cardiol. v. 60, n. 2, p. 168-178, fev. 2007.

LIMA, Fernanda; OLIVEIRA, Natália. Gravidez e exercício. **Rev. Bras. Reumatol.**, São Paulo, v. 45, n. 3, p. 188-190, June 2005. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042005000300018&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 12 Oct. 2015.

MALDONADO, G. **A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa.** Tamboré: Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 2006.

MANN, L.; KLEINPAUL, J. F.; TEIXEIRA, C. S.; LOPES, L. F. D.; KONOPKA, C. K.; MOTA, C. B. **Gestação:** equilíbrio corporal, dor lombar e quedas. Brazilian Journal of Biomechanics, São Paulo, v. 9, n.18, p. 14- 21, 2009. Disponível em: <http://143.107.170.186/ojs/index.php/rbb>. Acesso em: 1 jul. 2009.

MAUAD FILHO, F. et al. **Exercício físico na gravidez.** Ver. Go Atual. V. 8 n. 11-12, p. 54-58, nov,1999.

NASCIMENTO, Simony Lira do. et al. **A prática de atividade física na gestação e puerpério e suas repercussões perinatais.** 2014. 175 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências Médicas, Ciências Biomédicas, Unicamp, Campinas, 2014.

NIEMAN, David. **Exercício e saúde:** como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 2009.

PRAZERES, M.V. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida.** Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. Florianópolis, 2007. Disponível em <<https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39412862/0000085E.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1528036355&Signature=bg3w9yYmo2LyOiC9MmY30BFhYTE%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D0000085E.pdf>>. Acesso em: 29 Nov. 2017.

RIBEIRO, Carmen Silvia Porto. **CONHECIMENTO, ATITUDE E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GRAVIDEZ.** 2011. 122 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências Médicas, Ciências da Saúde, Unicamp, São Paulo, 2011.

RIBEIRO, Eduarda Matias; PORFIRO, Graziella. Exercícios Físicos e Gestantes. **@rgumentandum: Revista Eletronica das Faculdades Sudamerica**, Cataguases, v. 4, 2012. Disponível em: <<http://www.sudamerica.edu.br/revista/?p=415>>. Acesso em: 25 Abr. 2015.

ROBERGS RA, ROBERTS SO. **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde.** 1ª Ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002

SANCOVSKI, M. **Diabetes e gravidez**. Terapêutica em diabetes. Centro BD de educação em diabetes. v. 5, n. 25, p. 1-5, 1999.

SETÚBAL, A.A. Análise de Conteúdo: suas implicações nos estudos das comunicações. In. MARTINELLI, Maria Lúcia. **Pesquisa qualitativa: um instigante desafio**. São Paulo: Veras Editora, 1999, p.25 - 73.

SILVA, A.G.; MORAIS NETO, A.T.; RODRIGUES, V. **Treinamento de força para adolescentes: riscos ou benefícios**. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 17 - Nº 169 - Junio de 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd169/treinamento-de-forca-para-adolescentes.htm>> Acesso em: 03 Set. 2017.

SIMÓN, Felipe Calderón. **Técnicas de Musculação: Guia passo a passo, totalmente ilustrativo**. São Paulo: Câmara Brasileira de Livros, 2007. 194 p.

TAKITO, M.Y.; NERI, L.C.L.; BENÍCIO, M.H.D. **Avaliação da Reprodutibilidade e Validade de Questionário de Atividade Física para Gestantes**. Revista Brasileira Medicina Esporte. Vol. 14. Num. 2. 2008.

VALLIM, Ana Lourdes Bernardo de Aguiar. EXERCÍCIOS FÍSICOS AQUÁTICOS, QUALIDADE DE VIDA E EXPERIÊNCIA DE PRÉ-NATAL EM GESTANTES ATENDIDAS EM SERVIÇO PÚBLICO DE SAÚDE. 2005. 93 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências Biomédicas, Tocoginecologia, Unicamp, São Paulo, 2005. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000374415>. Acesso em: 20 maio 2018.

VERGARA, S.C. **Projetos e relatórios de pesquisa em Administração**. São Paulo: Atlas, 2005.

VIEIRA, C.R.V. et al. **A atividade física na adolescência**. In: Adolesc. Latinoam, Porto Alegre, v.3, n.1, agosto, 2002.

YOUNG MEN'S CHRISTIAN ASSOCIATION (YMCA). **Ginastica para gestantes**. São Paulo: Manole, 1999.

WILMORE, J. H; COSTIL, D. L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2001.

ZAJDENVERG, L.; RODACKI, M.; LACATIVA, P. G. S. Diabetes na gravidez. In: OLIVEIRA, J. E. P.; MELICH, A. **Diabetes Mellitus: clínica, diagnósticos, tratamento multidisciplinar**. São Paulo: Atheneu, 2004. p. 239-249.

ZAUPA, C.; ZANONI, J. N. **Diabetes Mellitus: aspectos gerais e neuropatia diabética**. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, v. 4, n.1, p. 19-25. 2000.

GRADUAÇÃO EM ENSINO SUPERIOR NAS ARTES MARCIAIS

Diego Luciano de Almeida
Pós-graduando em Docência e Gestão do Ensino Superior pela UNESA
luciano26pmerj@hotmail.com

RESUMO

O presente trabalho tem o objetivo de demonstrar a necessidade de especialização tanto do profissional de artes marciais, como do profissional de educação física que lida com a iniciação de esportes de combate nos alunos do ensino fundamental e médio, sendo de fundamental importância a continuidade histórica e cultural. De forma que os praticantes das diversas artes marciais consigam evoluir de maneira satisfatória para educar o homem social, colaborando ainda mais para instituir preceitos éticos e morais na época atual, aumentando o grau de civilidade da população e melhorando também os resultados pretendidos dos profissionais das artes marciais.

Palavras-Chave: artes marciais, especialização de professores de artes marciais, professor de educação física e as artes marciais.

ABSTRACT

This work aims to demonstrate the needs of specialization of both the martial arts professional and the physical education teacher that deals with the beginning of combat sports in primary and high school students, being of fundamental importance the historical and cultural continuity. For the practitioners of various martial arts can progress satisfactorily to educate the social man, further collaborating to institute ethical and moral precepts nowadays, increasing the civility of the population and also improving the intended results of the martial artists.

Keywords: martial arts, specialization of martial arts teachers, teacher of physical education and martial arts.

INTRODUÇÃO

Antes de começarmos nossa leitura o nosso artigo não tem a finalidade de menosprezar as habilidades dos docentes em artes marciais, mas sim deixar claro a necessidade de especialização, visto que nas últimas décadas, cada vez mais, vem crescendo, a discussão que versa sobre a regulamentação esportiva e que tem por finalidade a busca pela eficácia para se atingir os objetivos no âmbito esportivo e social.

Em contrapartida ainda há muitos docentes de artes marciais que aplicam técnicas didáticas erradas, ocasionando lesões permanentes e temporárias em discentes, ademais, utilizam de linguagem inadequada em aulas, muitos não têm o conhecimento técnico de base e não replicam a mensagem que deve ser passada da filosofia do esporte. Visto que, apesar de muitos serem conhecedores das técnicas aplicadas, porém não conhecem seu histórico, o uso aplicado na defesa pessoal e a cultura relativa a cada arte marcial.

Se não bem preparado, um profissional docente de artes marciais pode levar seus alunos a se lesionarem no decorrer dos treinos, o que pode provocar sequelas irreversíveis. Diante dessas problematizações temos por objetivo ao desenvolver a presente pesquisa problematizar a necessidade de formação superior em artes marciais e defesa pessoal para docentes de e Artes Marciais.

Para dar forma ao presente estudo primeiramente partiremos de um resgate histórico da origem presumida das artes marciais na china até chegar no contexto contemporâneo no qual elas, as artes marciais, se desenvolvem. Se tratando de um estudo introdutório, nossa pesquisa será de revisão da literatura, iremos através da pesquisa bibliográfica, identificar estudiosos que problematizaram a necessidade de formação de nível superior em artes marciais.

A pesquisa de revisão da literatura irá nos possibilitar confrontar nossa hipótese central de pesquisa, a de que os docentes de artes marciais e defesa pessoal necessitam de obter conhecimentos técnicos, didáticos e androgógicos para promoverem o melhor desenvolvimento social, físico e mental dos discentes da disciplina.

Esperamos com o presente trabalho despertar em outros estudiosos o interesse em estudar esse tema tão importante para o melhor desenvolvimento das artes marciais.

O CONCEITO DE ARTES MARCIAIS

Antes de começar a problematizar a necessidade de uma graduação de ensino superior em artes marciais, temos que discutir e definir os diversos conceitos utilizados para definir o que são as artes marciais, começando com a etimologia na língua portuguesa da palavra arte marcial, segundo o dicionário brasileiro da língua portuguesa Michaelis a definição de arte é:

Segundo Platão, toda forma de conhecimento ou atividade humana racional e utilitária, submetida a regras, em oposição ao acaso, ao espontâneo ou ao natural, abrangendo ciência e filosofia; assim, estabelece dois tipos de arte ou técnica: a) as judicativas, dedicadas apenas ao conhecimento, as do mundo inteligível; e b) as dispositivas ou imperativas, voltadas para a elaboração de uma atividade material, as do mundo sensível.

Ainda segundo o mesmo dicionário o significado da palavra marcial é “1- *Que diz respeito à guerra; bélico, belicoso, márcio.* 2- *Que se refere a militares ou a guerreiros.*”.

A partir do conhecimento linguístico das duas palavras podemos fazer uma junção das palavras, e ao fazer a interpretação semântica, temos que, arte marcial diz respeito a atividade humana racional e utilitária, submetida a regramentos, voltadas para a guerra e atividades militares ou de guerrilheiros.

Por outro lado, temos a terminologia sócio-histórica das artes marciais, evidentemente que, desde os primórdios o ser humano vem por diversas maneiras inventando alguma forma racional e utilitária para defesa de si, de sua família, sua tribo, clã¹, contra animais ou outros seres humanos, individualmente ou não.

As artes marciais tiveram seu provável início, conforme registros históricos, no oriente, portanto, se desprende o conceito de arte marcial do capítulo sobre “a preparação dos planos”, do livro A Arte da Guerra, no qual o General, estrategista e filósofo chinês Sun Tzu, VI a.C., *apud* ANTUNES (2009) define:

A **arte da guerra**² é governada por cinco fatores constantes, que devem ser levados em conta. São eles: a Lei Moral, o Céu, a Terra, o Chefe, o Método e a Disciplina. A Lei Moral faz com que o povo fique de completo acordo com seu governante, levando-o a segui-lo sem se importar com a vida, sem temer perigos. O Céu significa a noite e o dia, o frio e o calor, o tempo e as estações. A Terra compreende as distâncias, grandes e pequenas, perigo e segurança, campo aberto e desfiladeiros, oportunidades de vida e morte. O Chefe representa as virtudes da sabedoria, sinceridade, benevolência, coragem e retidão. O Método e a Disciplina são a disposição do exército em subdivisões adequadas, as graduações de postos entre os oficiais e o controle dos gastos militares. (Grifo nosso)

Após as argumentações, identificamos que as artes marciais, num conceito mais geral e original, nada mais são que: todos os conhecimentos técnicos necessários para a defesa de si ou de outros, e/ou ataque bélico e/ou corpo a corpo contra inimigos, humanos ou não. Este é o conceito mais amplo que se tem de artes marciais, visto que, desde o início da civilização, o homem por diversas vezes se utilizou de instrumentos para subjugar desde animais até outro indivíduo ou grupo de indivíduos, por meio de técnicas, armas e força.

Desta feita, incluiremos todos os tipos de técnicas, inclusive as mais atuais, portanto o uso de arma de fogo, estratégias modernas de combate, negociação de conflitos, todas estas vertentes fazem parte das artes marciais modernas.



Figura 2: Estátua do General chinês Sun Tzu em Yurihama, Tottori, Japão

Artes marciais origens

Após a compreensão do conceito de artes marciais podemos então começar a entender as suas origens, vejamos que até um recém-nascido, através de seu instinto, toma a posição fetal, que na verdade é uma proteção, procurando expor as partes do corpo que possuem mais rigidez e protegendo aquelas que possuem menos conjuntura óssea, portanto digamos que a origem das artes marciais se dá com o surgimento do ser humano no mundo.

Como já vimos acima o ser humano desde seu nascimento, é dotado instintivamente, de uma postura defensiva, tudo bem até aí?! E o que dizer de todo conhecimento técnico e bélico existente atualmente, como surgiram?

Desde os primórdios do homem como estratégia de sobrevivência o ser humano formou clãs, tribos, comunidades, civilizações, cidades, países, ou seja, grupos de indivíduos vivendo sob um contrato social, restando a estes a organização de alguma forma de proteção de seus membros, tendo em vista a possibilidade de ataques de outros seres humanos ou mesmo de animais.

Embora não possamos remontar ao certo como surgiram as técnicas de ataque e defesa, e tendo o seu relato oficial escrito bem posterior a sua possível criação, temos o conhecimento através da história que a primeira predecessora das estratégias de luta corpo a corpo, ataque e defesa seria a arte marcial chinesa conhecida por *Shuai Jiao*, atualmente um dos estilos do *Kung Fu*.



Northern Dynasties (A.D. 420-581) Shuai Chiao wall paintings from Chi-lin Province.

Figura 3: Pintura do século V a.C. retratando o Shuai Chiao na província de Chi-lin, retirado da obra *Fundamentals of Shuai Chiao, The ancient chinese fighting art*.

Segundo o Ph. D. e Mestre 9º Dan de Kung Fu Daniel Weng Chi-hsiu, em *Fundamentals of Shuai Chiao, The ancient chinese fighting art*, no capítulo 1 – *A brief history of Shiao Chiao*, em português: uma breve história sobre *Shiao Chiao*, nos conta a origem da primeira arte marcial conhecida no mundo, que por volta do ano 2700 a.C. duas tribos rivais se enfrentaram nas margens do Rio Amarelo, os guerreiros utilizavam capacetes pontiagudos, que levavam a morte de seus rivais, portanto, Huan Ti, o Imperador Amarelo, líder da tribo *Youxiong*, criou um método de defesa para desequilibrar e por sua vez projetar e eliminar seus inimigos, levando seus comandados a vitória na Batalha de *Banquan*, nascia então a China.

Ainda podem ser observados festivais de dança, cujos passos dos dançarinos imitam os guerreiros com capacetes ferindo uns aos outros, esta dança é tradicionalmente conhecida como *Jiao Ti*, assim teve o início das demonstrações de “mãos vazias” na China.

A arte do *Shuai Jiao* foram utilizadas na Dinastia *Zhou* (1122 a.C.) como exercícios militares, já na Dinastia *Qin* (221 a.C.), tal arte se tornou uma grande apresentação apreciada por poderosos da época. As técnicas de projeções foram sempre valorizadas, sendo inseridas pelos mestres de *Kung Fu* em suas rotinas de treinamento, chamados de *Kata*³, garantindo sua perpetuação até os dias de hoje.

O general Chinês Sun Tzu em *A Arte da Guerra*, no século IV a.C., faz o uso de estratégias para vencer batalhas travadas com seus rivais, descrevendo-as em pergaminhos que até os dias de hoje são utilizados, por militares e até mesmo por empresários, em suas disputas comerciais.



Figura 4: frase de *A Arte da Guerra*, por Sun Tzu e a Estátua de um guerreiro de Terracota

Figura 5: Pintura retratando uma Batalha campal chinesa, publicada por Alexandre Gameiro em <http://www.suntzulives.com>

Figura 6: O início de *A Arte da Guerra*, em um livro de Bambu da época do reino do Imperador Qianlong, séc. XVIII. Fonte Wikipédia.

As técnicas de combate corpo a corpo tiveram sua primeira impressão no livro “*Jiaoloi Ji*”, da Dinastia *Song* (960-1278 d.C.), além de apresentar o estudo feito por vários mestres do *Kung Fu* e principalmente das técnicas do *Shuai Jiao*, ainda descrevia a história das artes marciais chinesa.

Sabe se também que os povos mongóis, macedônios, romanos, egípcios, germanos, galês, vikings, indianos, otomanos, árabes, gregos, africanos, dentre outros, até mesmo os índios brasileiros, tinham suas formas de treinamento e estratégias militares, retratados em conhecimento hereditário, manuscritos, pergaminhos, pinturas, estátuas, livros, e outros, muito embora, o conhecimento histórico mais antigo seja atribuído a arte marcial chinesa.

As artes marciais se desenvolveram muito atualmente, de maneira que os embates são evitados, pois poderiam causar grande destruição, conforme o conhecimento exteriorado por Sun Tzu e que tem sentido até os dias atuais, portanto “*vencer uma batalha sem lutar é a tática suprema*”.



Figura 7: Batalha do Avaí, por Pedro Americo



Figura 8: Gengis Khan caçando com gavião, pintura chinesa da época de Yuan, fonte Pellini Cláudio



Figura 9: Obra de Debret, Kadiweu, retrata índios guaiacurus com instrumentos bélicos, lanças, e a cavalo, possivelmente em um ataque



Figura10: Final da festa Kuarup, com a disputa de luta intertribal de uka-uka, luta xinguana tradicional, fonte André Coelho, Jornal O Globo.

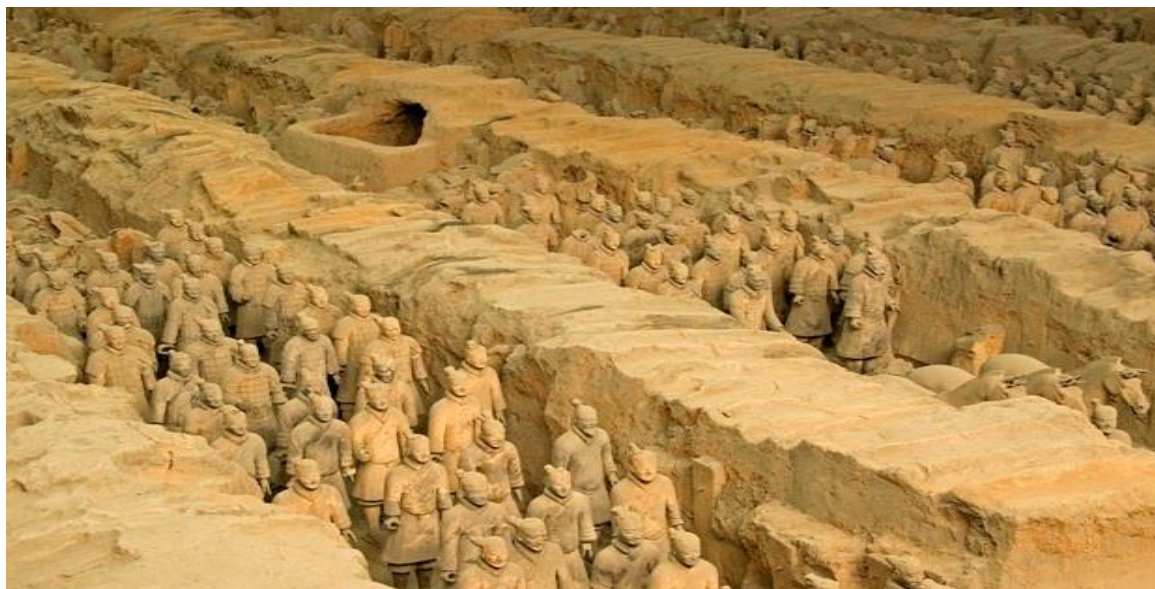


Figura 11: Cinco das 11 colunas de guerreiros de terracota encontrados na fossa 1 do mausoléu do imperador Qin Shihuangdi (Foto: Haroldo Castro/Época)

Conceito de lutas

Quando falamos em lutas, nos referimos a estilos de artes marciais, são modalidades que se distinguem uma das outras por suas origens, cultura, suas técnicas, regras específicas para treinamento, podendo ou não ter influências interdisciplinares umas com as outras,.



Figura 12: Luta Greco-Romana, Charles Edward Betts dos EUA (de azul) lutando contra Keitani Grhamon da Micronésia, durante os jogos olímpicos de Londres em 2012. (Adrees Latif/Reuters)



Figura 13: Luta Muay Thai, publicado por Maxime Lambert - 11 de outubro de 2016 em http://www.gentside.com.br/muay-thai/muay-thai-saenchai-faz-um-dos-mais-belos-nocautes-de-sua-carreira-gracas-a-um-golpe-magico_art2928.html

Conceito de esportes de combate

Na verdade os esportes de combate não deixam de ser luta e nem artes marciais, pois são modalidades, mas tem regulamentos que atribuem pontuações, deixando a luta de forma que se possa competir, portando passando a ter uma roupagem de esporte com regramentos e em razão de ser uma luta leva o nome de combate.

São todas as lutas que podem ter um combate esportivo, não podemos elencar neste rol aquelas artes marciais que não possuem um combate regrado, e que sua prática levem os seus praticantes a lesões gravíssimas ou até mesmo a morte.



Figura 14: A brasileira Nathalie Moellhausen compete com Yana Shemyakina, da Ucrânia, na esgrima, categoria espada por equipe REUTERS/Issei Kato

Conceito de defesa pessoal

Defesa pessoal também é considerada arte marcial, mas são técnicas de defesa e contra-ataque específicas, utilizadas para determinados tipos de situações de ataques previsíveis na atualidade, podendo ter interdisciplinaridade com diversas lutas ou mesmo sendo incluídas como rotinas em determinadas modalidades de artes marciais, como é o caso do *Kodokan Goshin Jutsu* do Judô, criado por Jigoro Kano, do MDPM⁴ e o próprio Krav Maga⁵.



Figura 15: No vídeo The Essence of Judo, do Mestre de Judô Mifune, podemos encontrar o Goshin Jutsu-no-kata, defesa pessoal do judô em rotina.

A IMPORTÂNCIA E CONTRIBUIÇÃO DA FILOSOFIA DAS ARTES MARCIAIS PARA A FORMAÇÃO HUMANA

O principal objetivo deste trabalho começa a ser exposto neste capítulo, visto ser uma matéria que por vezes é esquecida até por algumas escolas de lutas e até mesmo por universidades que tem disciplinas relacionadas em suas faculdades de educação física, portanto seguindo um rito de padronização de formação do docente em artes marciais, esta deveria ser a disciplina de mais importância, tanto numa possível graduação de nível superior de um docente de artes marciais, quanto nas escolas de artes marciais e disciplinas nas faculdades de educação física.

A filosofia das artes marciais nada mais é que a busca do conhecimento do porquê da existência do saber estratégico, bélico e técnico-científico da arte da guerra, que se baseia preementemente no caminho da paz, da aproximação com a espiritualidade, da negociação de conflitos com o fulcro de evitar a litigância, o confronto e a guerra.

Os japoneses criaram um código entre os séculos IX e XII, digamos que seriam dos cavaleiros daquela época feudal, que é um código de honra dos guerreiros Samurais, conhecido como *Bushido*⁶, este por sua vez veio a influenciar a maioria das artes marciais existentes no mundo.

A base deste conhecimento filosófico está na busca da paz no mundo através do conhecimento sadio das artes marciais e do autocontrole de seus aprendizes, é conhecer seu poder e saber demonstrá-lo sem precisar se expor, somente com uma postura, a colocação de palavras, através de estratégias, evitando conflitos, é ser justo, honrar pátria e a família.

Incute valores morais, éticos, socializar, disciplinar, diminuir conflitos, amenizar a agressividade, são alguns pontos que podem ser observados naqueles praticantes de artes marciais cujos professores seguem esta doutrina.

Conforme pesquisa bibliográfica feita, que será apresentada mais detalhadamente em capítulo mais a frente, existe por parte de alguns docentes de lutas uma carência de conteúdo técnico, científico e filosófico, tendo o conteúdo técnico mais aplicado em suas aulas e visando a disputa de campeonatos, mas segundo ANTUNES (2009), em uma análise sobre a importância das artes marciais para a formação humana:

Deste modo, observa-se que, com todos esses recursos técnicos e teóricos, **as lutas e as artes marciais propiciam uma relação social construtiva através da formação do caráter e de valores sociais**, características que somente são viáveis se o aluno for exposto a alguns anos de prática sob a orientação de um professor adequadamente formado, situação que não é possível em um curso de graduação de educação física, pois a carga horária é incompatível com a necessidade da formação apresentada pelas principais lutas e artes marciais. (Grifo nosso)

Disciplina aplicada a vida social

A influência da prática da disciplina nas artes marciais na vida social do aluno, também pode ser trabalhada, assim como a formação de seu caráter, mas conforme se abstrai do pensamento de Vygotsky⁷, de que o aprendizado e desenvolvimento são processos sócio-históricos que acontecem por mediação, segundo KOHL (2010, p. 30) “... o homem é um ser histórico, que se constrói por meio de suas relações com o mundo natural e social.”, portanto o docente como agente intermediário na educação e desenvolvimento social deve estar muito bem preparado, nas diversas áreas do conhecimento que abrangem as artes marciais, para isso quanto mais especializado melhor para comunidade praticante como um todo.

Para que a disciplina conferida no Dojô, ou local de prática da arte marcial, seja na cobrança de horários, bom trato com professores e alunos, asseio, assiduidade, respeito, dentre outros métodos de disciplinamento, se propaguem na vida fora academia, o seu professor deve estar preparado para lidar com diferentes tipos de comportamento, então um conhecimento básico de psicologia e didática se fazem necessário, conhecimentos estes que estão intimamente ligados a matérias de prática docente.



Figura 16: Fonte Vila Velha Fight, benefícios das artes marciais atraem adeptos de todas as idades

Socialização e inclusão social

De acordo com o pensamento de Vygotsky, o ser humano como um ser biológico tem ações, estas quando realizadas sem estar inserido em um grupo, são indiferentes daquelas mesmas ações praticadas pelo indivíduo em um grupo, isto se dá pela mediação cultural e sócio-histórica, portanto a atividade humana não se dá pura e simplesmente por uma questão egocêntrica, o que faz do homem um ser social, a interação humana acaba por inserir o homem em sociedade, agindo desta feita de forma voluntária sobre o mundo, sendo mediado pela cultura, agindo com funções psicológicas superiores, vejamos o que diz SOUZA (2011):

Podemos através de Vygotsky (1989) tirar algumas idéias que ajudam a compreender tudo isso. A primeira diz que o aprendizado é produzido socialmente, ou seja, o aprendizado se dá nas interações sociais, portanto, o processo de significação do sujeito é produzido no contexto social, isso quer dizer que não é o sujeito que internaliza passivamente o que a sociedade produz, mas ele lança sentidos sobre o que a sociedade produz nesse processo de internalização. Esse é um elemento importante, pois logo quando ele internaliza, está aprendendo, e esse aprendizado, que é uma apropriação daquilo que a sociedade produz, faz com que ele chegue a um processo de desenvolvimento cada vez mais elaborado...

Então como se dá o papel das artes marciais na socialização e inclusão social? O indivíduo nos tempos atuais está cada vez mais se desvinculando do meio social, vivendo em suas casas, sem o contato com grupos, não sai mais para jantar a um restaurante, faz o pedido em sua residência, trabalha e estuda em sua própria residência por meio de computadores, esse distanciamento do outro, a falta do conhecer o próximo, da diversidade do ser humano, principalmente daqueles que não possuem a oportunidade de estabelecer o contato com indivíduos sociais que detêm um desenvolvimento econômico-social e por vezes intelectual maior, das castas menos favorecidas, daqueles indivíduos que possuem algum tipo de deficiência, também dos que por medo da violência, também acabam por se tornar reféns, se isolando, ou mesmo por mera comodidade, estes quando passam a treinar em uma escola de luta se inserem em um grupo social e desta forma será transformado por meio da mediação cultural.

Assim OLIVEIRA (2009) nos traduz o pensamento de Vygotsky com relação a inclusão de pessoas com deficiência:

Dessa forma, o primeiro desenvolvimento está na ordem social do indivíduo no seu processo de aprendizagem, enquanto que o problema de desenvolvimento que as pessoas com deficiência sofrem acontece num processo que Vigotsky chamava de Menos valia. O que é isso afinal? Não é um déficit orgânico a falta de um membro ou de um sentido que fará com que aquele indivíduo seja deficiente, mas sim a deficiência que é produzida socialmente. Um significado de que ele não irá conseguir estabelecer as relações sociais que os ditos normais conseguem. Ao se restringir a socialização dessas pessoas é que se inicia então a produção social da deficiência (VIGOTSKY, 1988).

Os parágrafos anteriores são concisos em afirmar a relevância das artes marciais para a interação das pessoas, incluindo neste contexto os deficientes físicos e mentais, neste mesmo arcabouço vejamos o que nos contribui FREITAS (2000):

Estudos há muito tempo já comprovam que a Educação Física pode contribuir com o desenvolvimento das pessoas com deficiência, considerando o desenvolvimento em sua totalidade, pois a atividade motora e atividade cerebral estão intimamente ligadas. Além disso, com a prática de atividades físicas e esportivas, ocorre entre outros fatores efeitos desejáveis tais como: melhora da autoestima, capacidade de iniciativa, automotivação, relaxamento, auto superação, realização, socialização, maior tolerância à frustração, controle de doenças referentes à deficiência, etc.

O DOCENTE DE EDUCAÇÃO FÍSICA V.S. DOCENTE DE ARTES MARCIAIS

Neste capítulo vamos nos utilizar de duas pesquisas já realizadas que demonstram por um lado a falta de conhecimento técnico, filosófico e histórico dos docentes de educação física e por outro a deficiência da ciência do ensino, aprendizagem e do biocomportamento humano pelos docentes das escolas de artes marciais, além de conhecer a lide já existente sobre esta disputa.

ANTUNES em sua pesquisa demonstra que nas diversas faculdades de educação física existentes na cidade do Rio de Janeiro existe uma grande defasagem no conhecimento adquirido pelos futuros professores, que irão iniciar alunos do ensino fundamental e médio nas práticas desportivas de artes marciais, não considerando, principalmente, as questões sócio-históricas e culturais relativas ao ensino das artes marciais, segundo ANTUNES (2009), as questões éticas e morais nas artes marciais são muito importantes para se educar o homem social, reduzindo por sua vez a agressividade, estabelecendo assim um ambiente propício ao respeito e a

*Figura 16: Instituto Olga Kos: oficinas de artes marciais para pessoas com deficiência.
Crédito da foto: Olga Kos/Reprodução,
retirado do site Movimento Down*

harmonia.

Já a outra pesquisa realizada, nos remete a experiências negativas de conhecidas sessões de treinamento ministradas por atletas, praticantes ou mesmo charlatões, cujo currículo na própria agremiação ou entidade desportiva se demonstram insuficiente para a docência daquela arte marcial, segundo JÚNIOR e DRIGO (2001): “Assim, se por um lado há uma vasta vivência das lutas em si por parte dos atletas e praticantes, por outro, é frágil o conhecimento



dos mesmos acerca do desenvolvimento do processo de ensino e de aprendizagem.”

A respeito também desta lide, o leitor poderá nos próximos parágrafos conhecer um pouco sobre a disputa judicial que foi sanada por um Recurso Especial, ou seja, um julgado em última instância, que serve para encerrar a questão como jurisprudência⁸.

Então no ano de 1998 entrou em vigência a lei federal de nº 9.696/98 que regulamentou a profissão de Educação Física e criou os Conselhos Federal de Educação Física (CONFEF) e os Conselhos Regionais de Educação Física (CREF), sendo que através da Resolução nº 46/2002 do CONFEF, foi instituído que todo Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, [...] ioga, [...].

Destarte, o CONFEF começou a fiscalizar as academias e escolas de artes marciais, gerando por sua vez um descontentamento geral, pois inclusive alguns destes professores de artes marciais foram presos por exercerem ilegalmente a profissão, várias entidades, associações, professores, intrutores, mestres das diversas artes marciais entraram com ações injustiça para mitigar a questão.

Até que o Supremo Tribunal de Justiça julgou o Recurso Especial nº 1012692/RS, acabando com a litigância, não obrigando os docentes citados na Resolução a se inscreverem precariamente nos CONFEF e CREF, desde então os Mestres e Professores de artes marciais estão aptos a lecionar sem a interferência das duas instituições.

Portanto, há de se compreender as deficiências observadas em ambos os profissionais, o que deve gerar pesquisas e uma busca para uma grade curricular comum na formação acadêmica destes docentes de artes marciais e também para aqueles profissionais de educação física que irão trabalhar com a parte lúdica e de iniciação nas artes marciais.

A transdisciplinaridade necessária aos professores de artes marciais

Antes de começarmos a divagar sobre este tema vamos entender os diferentes tipos de disciplinaridade⁹ de acordo com KOPKE (2006) temos que:

- Multidisciplinaridade: é a proposição de uma série de disciplinas, sem um contexto revelado ou acentuado, não existe cooperação interdisciplinar, são conhecimentos aplicados desconexamente um do outro.

- Pluridisciplinaridade: são diversas disciplinas no mesmo nível hierárquico, havendo cooperação entre si mas não uma coordenação.

- Interdisciplinaridade: são disciplinas conexas entre si, mas que são definidas por uma considerada de nível hierárquico superior, havendo uma coordenação.

- Transdisciplinaridade: são as disciplinas e interdisciplinas comungando entre si, é um diálogo entre as disciplinas, através das diferentes disciplinas e além das disciplinas. Não existe conhecimento hierarquicamente superior, perpassando uma disciplina pela outra em prol de um objetivo comum.

Para o desenvolvimento biopsicosocial do ser humano dentro do contexto das artes marciais, são necessessárias diversas áreas do conhecimento para a formação de um docente ideal, sendo que todas as disciplinas comuns e não comuns são de grande valia para que o praticante se torne um *Sensei*¹⁰, por conseguinte existe a necessidade do docente de arte marcial conhecer sobre o corpo e a mente humana, mas não menos importante que ele saiba sobre

a história de sua arte, também que consiga passar esse conhecimento e ainda suas técnicas, ou seja, neste mister da transdisciplinaridade se encaixa o verdadeiro Mestre de artes marciais.

Em razão dos argumentos citados, percebe-se que as disciplinas comuns a prática desportiva das artes marciais, sejam ela a psicologia, medicina, biologia, educação física estão relacionadas a diferentes áreas do conhecimento, mas dialogam entre si, já as artes, história, moral e cívica não tem conexões diretas com as primeiras, e fazem parte de outras áreas do conhecimento, mas devem dialogar com as citadas disciplinas e quiçá com matemática, física e ainda com o direito desportivo, transcendendo o mero saber técnico de um praticante de arte marcial.

“Se as universidades pretendem ser agentes válidos do desenvolvimento sustentável, têm primeiramente que reconhecer a emergência de um novo tipo de conhecimento - o conhecimento transdisciplinar - complementar ao conhecimento disciplinar tradicional.”
(Basarab Nicolescu, 1997)

A necessidade de padronização das diversas escolas de luta

Há uma necessidade de padronização curricular para a formação de professores de artes marciais, pois por diversas vezes esta falta de capacitação em diversos níveis resultam em especial na falta de participação na educação do indivíduo como um ser social, em lesões, algumas delas irreversíveis, na evasão das atividades, também numa má formação de profissionais e atletas.

Existem por sua vez inovações neste sentido, como é o que vem sendo realizado por algumas instituições, como a padronização do ensino por meio do PCI, que é o programa de certificação da Gracie Barra, instituído pelo Mestre Carlos Gracie Jr.¹¹ em 2010, que na verdade é uma metodologia de ensino do Jiu-jitsu brasileiro.

Portanto, a instituição de uma Base Comum Curricular para a formação destes profissionais, e a adequação das diversas escolas de luta neste plano, capacitará os Professores e Mestres a licenciatura plena nas ciências marciais.

CONCLUSÃO

A busca pela capacitação e especialização do homem moderno não admite mais falta de profissionalismo e amadorismo, razão pela qual a persuasão do tomador de serviços se torna um obstáculo para aqueles que não perseguem os caminhos da profissionalização.

Ser docente não é apenas uma ocupação comum, mas uma atividade que exige especialização, para que o ser humano se desenvolva de um ser biológico para um ser com capacidades psicológicas e habilidades superiores, tornando-se um profissional, para isto ele necessita da mediação feita por um educador, razão pela qual, também no contexto das artes marciais, as escolas de luta necessitam adequar o seu sistema curricular para a formação de professores.

Diante de todo exposto, concluímos que se faz necessário a criação do curso superior em artes marciais, com uma grade comum curricular para todas as escolas de luta, as indagações como será feito isto, quais serão as disciplinas, se alguma lei deveria ser mudada ou promulgada para se chegar a este objetivo, quais passos deverão ser seguidos para que os atuais Mestres de artes marciais não percam o seu poder de ministrar aulas, mas que também tenham a oportunidade para se adaptar, estas são perguntas que poderão ser respondidas em uma nova pesquisa a ser realizada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, M. M.; **A relação entre as artes marciais e as disciplinas de lutas dos cursos de graduação em educação física**. Buenos Aires: EFDEportes Revista Digital, 2009.

BRASIL. Lei Federal nº. 9.696/98, 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, DF, set 1998.

CHI-HSIU, D. W.; **Fundamentals of shuai chiao, the ancient chinese fighting art**. Taipei: Chinese Culture University, 1984. 101pág.

FREITAS, P. S.; **Educação física e esportes para deficientes: coletânea**. Uberlândia: UFU, 2000. 148pág.

GREGORIM, C. O.; **Dicionário brasileiro da língua portuguesa michaelis**. São Paulo: Ed. Melhoramentos, 2017.

JÚNIOR, L. G.; DRIGO, A. J.; **Ponto de vista, a já regulamentada profissão educação física e as artes marciais**. São Carlos: UFSC, 2001.

KOPKE, R. C. M.; **Geometria, desenho, escola e transdisciplinariedade: abordagens possíveis para educação**. Rio De Janeiro: UFRJ, 2006. 225pág.

OLIVEIRA, M. K. DE; **Vygotsky: aprendizado e desenvolvimento: um processo sócio-histórico**. São Paulo: Ed. Scipione, 2010. 81pág.

BRASIL. Superior Tribunal de Justiça. Acórdão. Recurso Especial nº 1012692/RS. 1ª Turma. **Administrativo e processual civil. Atividades diversa (dança, ioga, artes marciais) incluídas na atuação do conselho regional profissional por meio de Resolução do Conselho Federal de Educação Física**. Relator Min. Benedito Gonçalves. DJe, Brasília, 16 mai. 2011, 42pág.

SOUZA, G. V.; **Teoria histórico-cultural e aprendizagem contextualizada**. Rio Grande do Sul: UFRGS, 2011. 5pág.

SILVA, O. O. N.; **Vygotsky, inclusão e educação física: possibilidades de intervenção**. Buenos Aires: EFDEportes Revista Digital, 2009.

MMA FITNESS: UMA POSSÍVEL ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

LUCIANO MOREIRA DA SILVA
FELIPE TRIANI
UNIASSELVI, Jacarepaguá, RJ.
lucianoamarelo2010@hotmail.com

RESUMO

O MMA fitness é uma modalidade de atividade física que tem sido desenvolvida em uma academia de artes marciais em Magé, no Rio de Janeiro. No entanto, suas contribuições no que tange à saúde dos seus praticantes ainda são pouco conhecidas. Desse modo, o objetivo desse estudo foi conhecer as contribuições da utilização das estratégias de luta para a promoção da saúde na percepção dos praticantes. Foi desenvolvido um estudo de campo com 12 praticantes da modalidade, homens e mulheres, com média de 1,70 de altura, 28 anos de idade e 80 kg. As aulas aconteciam três vezes por semana, tendo duração de uma hora. Todos os participantes responderam a uma entrevista realizada de maneira individual que tinha como finalidade conhecer a sua percepção sobre a prática do MMA fitness. Os resultados mostraram que, na percepção dos praticantes, os objetivos em praticar a modalidade estavam no campo psíquico, estético e social. Desse modo, o estudo concluiu que, para os praticantes, o MMA fitness têm contribuído para a saúde em diferentes dimensões, sendo uma prática que tem transformado a vida dos praticantes que a aderiram.

Palavras-chave: Saúde; Qualidade de Vida; Lutas.

OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DE DEPENDENTES QUÍMICOS

ÉRICK LAWRENCE BARRETO VINHAS DA SILVA
UNIASSELVI

Estr. de Jacarepaguá, 7655 - Sala 226 - Freguesia de Jacarepaguá, Rio de Janeiro - RJ,
22755-155
profericklawrence@gmail.com

RESUMO

A drogatização é um problema de saúde pública que tem consequências negativas em boa parte da população mundial e brasileira. Por outro lado, a prática da atividade física possui efeitos benéficos em diferentes aspectos. No entanto, as relações da atividade física como mecanismo de intervenção sobre dependentes químicos ainda são pouco conhecidas. Logo, o objetivo do estudo foi revisar a literatura para identificar os efeitos da prática de atividade física sobre o tratamento de dependentes químicos. Dessa maneira, a fim de atingir o referido objetivo foi realizada uma pesquisa de revisão narrativa, tendo como bases indexadoras Google Acadêmico e SciELO. Os resultados identificados na literatura concernente aos efeitos da prática de atividade física sobre o tratamento de dependentes químicos desvelou que as contribuições parecem ser próximas às intervenções terapêuticas, exercendo efeitos positivos sobre a manutenção da abstinência, bem como acerca dos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais, contribuindo para a otimização da percepção da qualidade de vida, por meio da mudança de hábitos.

Palavras-chave: Saúde mental; Saúde; Reabilitação.