

ISSN 1517-6096



Corpoconsciência 10

2^o semestre de 2002

Faculdade de Educação Física de Santo André
Corpoconsciência - Santo André - n. 10 - 2002

A revista *Corpoconsciência* é uma publicação da Faculdade de Educação Física de Santo André, sob a responsabilidade de Meios e Mídias Comunicação e Editora Ltda.

Diretora
Dra. Dinah K. Zekcer

Vice-Diretora
Profa. Carmen Laganá

Coordenadora Administrativa
Profa. Zilda Klecz

Secretária Geral
Gracinda Godinho Murad

Coordenação do Curso de Educação Física
Profa. Margareth Anderãos

Conselho Editorial Científico
Prof. Dr. Ademir De Marco (Unicamp)
Prof. Dr. Carol Kolyniak Filho (PUC/SP)
Prof. Dr. Edson Claro (URFN)
Profa. Dra. Heloisa Turini Bruhns (Unicamp)
Prof. Dr. Isaac Kleiman (FUABC)
Prof. Dr. José Pereira de Melo (UFRN)
Prof. Dr. Luzimar R. Teixeira (USP/Cepeusp)
Prof. Dr. Manoel Gomes Tubino (FIEP/UCB)
Prof. Dr. Manoel Sérgio (FMH/Portugal)
Prof. Dr. Wagner Wey Moreira (Unicamp)

Editor
Ricardo Melani (MTPS 26.740)

Comissão Editorial Executiva
Celimara Gamba Lima
Ricardo Melani
Ricardo Ricci Uvinha

Revisão
Célia Regina F. Menin

Secretária da revista
Alessandra Camargo

Faculdade de Educação Física de Santo André - Fefisa
Travessa Cisplatina, nº 20 - Vila Pires - Santo André - SP
Tel.: 4451-0700 - Fax 4452-2435
E-mail: revista@fefisa.com.br


MEIOS E MÍDIAS
Tel.: 275-6580

Editorial

Não há Brasil novo sem educação

Às portas do novo governo, muita esperança se propala entre a população. Propostas são debatidas, idéias são externadas, proposições são feitas e até mesmo diagnósticos antecipados sobre um governo que ainda não assumiu o poder são realizados. Os prós e os contras aparecem e desaparecem como o vento, revolviendo partículas de poeira. Diante da situação social caótica, é difícil determinar prioridades. Discutem-se as necessidades de um país gigante em extensão territorial e socialmente carente na mesma proporção.

Não é à toa que o futuro governo de Luiz Inácio Lula da Silva elegeu a expressão "Fome zero" como signo de uma política que priorizará o social. Se isto é apenas discurso ou se as palavras se transformarão em ações concretas dirigidas a acabar com mais essa vergonha nacional é o que veremos. De qualquer maneira, a miséria brasileira está posta à luz.

O facho de luz poderia enfocar várias outras mazelas nacionais. Elas seriam encontradas com facilidade na falta de saúde, no desemprego, na violência, no trabalho escravo, na prostituição infantil, no menosprezo aos idosos, na falta de perspectiva dos jovens e assim por diante. Mas, se querem pensar um projeto-Brasil, o presidente eleito e cia. têm de centrar suas atenções na educação. Não há projeto nacional sem um projeto educacional.

Nos últimos cinco anos, a qualidade da educação bra-



sileira está estagnada em um nível sofrível. É o que vêm mostrando os exames do próprio MEC — Saeb e Enem. Se comparado com os países chamados desenvolvidos, o Brasil tem desempenho abaixo da crítica na área educacional. Isso foi evidenciado no exame Pisa, por meio do qual os alunos de 32 países foram avaliados e no qual coube aos brasileiros a última colocação.

Apesar da importância da educação para que o Brasil se torne uma nação realmente soberana e economicamente desenvolvida, que propicie condições de vida digna a todos os brasileiros, muito pouco sobre esse assunto foi veiculado no programa eleitoral de Lula. Houve generalizações sobre a necessidade de melhoria da qualidade de ensino, sobre a ampliação do acesso ao ensino fundamental e ao ensino médio e sobre a possível criação de programas de bolsas de estudo em nível de ensino superior para estudantes carentes, mas nada foi dito no sentido de que a educação é concebida como área política estratégica para um “novo Brasil”.

“Fome zero” e desenvolvimento educacional andam mais juntos do que se imagina. Isto é o que revela uma pesquisa recente da Pastoral da Criança realizada em nove municípios com baixo Índice de Desenvolvimento Humano. O estudo demonstra um aspecto dramático dessa relação: a falta de alfabetização das mães é uma das principais causas da desnutrição infantil no país.

Apresentação

Nesta *Corpoconsciência*, são publicados os artigos *Iniciação Científica na organização do ensino superior; uma ati-*

vidade coletiva na formação profissional, de Maria Eliza Mattosinho Bernardes, que registra uma análise sobre o processo de implantação de um programa de trabalho de conclusão de curso em uma instituição de ensino superior; *Lazer no período da Ditadura Militar: o desvelar de sindicalistas da Grande São Paulo – Brasil*, de Luiz Gonçalves Junior, que tem o objetivo de elucidar a situação e os usos de lazer no período da Ditadura Militar; e *A importância do lactato para os desportos*, de Nelson Kautzer Marques Junior, que trata da relação do lactato com o desempenho esportivo.

Na seção *Ponto de Vista*, este periódico publica a contribuição de Gisele Maria Schwartz sobre o objeto de estudo da Educação Física. Além disso, o leitor encontrará na seção *Iniciação Científica* o resumo de diversos trabalhos desenvolvidos por alunos da graduação.

Boa leitura!
Ricardo Melani
melani@uol.com.br



Sumário

Artigos

Iniciação científica na organização do ensino superior:
uma atividade coletiva na formação profissional 11
Maria Eliza Mattosinho Bernardes

Lazer no período da ditadura militar: o desvelar de
depoimentos de sindicalistas da Grande
São Paulo - Brasil 35
Luiz Gonçalves Junior

Importância do lactato para os desportos 57
Nelson Kautzner Marques Junior

Ponto de Vista

Ponto de vista 81
Gisele Maria Schwartz

Iniciação Científica 91

Normas de Publicação 103

Amigos

Iniciação científica na organização do ensino superior: uma atividade coletiva na formação profissional

Scientific initiation in the organization of the university education: a collective activity in the professional formation

Maria Eliza M. Bernardes*

**Profa. da Fefisa -
Faculdades Integradas**

Resumo: Neste estudo, fazemos uma análise do processo de implantação do Programa de Trabalho de Conclusão de Curso, que foi inserido no programa de iniciação científica da Fefisa - Faculdades Integradas, considerando a *atividade de estudo* do aluno como um recurso pedagógico que contempla a formação do profissional reflexivo nos cursos de graduação.

Abstract: In this study, we make an analysis of the process of implantation of the Course Conclusion Work Program, that was inserted in the program of scientific initiation of Fefisa - Integrated Universities, considering the activity of the student's study as a pedagogic resource that contemplates the reflexive professional's formation in the degree courses.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho ilumina o tema da iniciação científica nas instituições de ensino superior como um elemento a ser reflexionado a partir da necessidade social emergente, das exigências do mercado de trabalho e da necessidade institucional de uma organização de ensino que contemple a formação do *professional reflexivo*¹.

A iniciação científica, em especial as propostas institucionais de Trabalhos de Conclusão de Curso, vem sendo problematizada no contexto educacional, tendo em vista as dificuldades de realização por parte do corpo discente, as disponibilidades do corpo docente e a organização administrativa que subsidia e possibilita o desenvolvimento de pes-

¹ O termo *professional reflexivo* deve ser entendido em sua complexidade (SERRÃO, 2002), considerando-se as condições do trabalho como um fator relevante para que a atuação do profissional possa ser considerada como tal.



quisas como um recurso didático na organização do ensino.

Muitas são as dificuldades encontradas no gerenciamento de programas de pesquisa, seja na aquisição de verbas para manter as propostas de iniciação científica, seja na organização de um trabalho docente que possibilite a criação de momentos de estudos e de orientações para o desenvolvimento de trabalhos de pesquisa, seja ainda na identificação de um motivo pessoal que transforme o trabalho acadêmico em uma *atividade de estudo*² para o aluno.

Entende-se que uma das maiores dificuldades encontradas na implantação de programas de pesquisa estabelece-se na formação de um motivo que desencadeie as ações dos alunos de forma que os trabalhos de iniciação científica cumpram a função essencial de enriquecer a formação inicial, em que o aluno assumirá características de *resolvedores de situações-problema*³ que emergem do contexto profissional.

Criar condições para que o aluno encontre motivos para se envolver em estudos de cunho científico constitui a *atividade principal na organização pedagógica*⁴ de programas de pesquisa. Organizar ações administrativas que contemplem as necessidades institucionais corresponde à atividade secundária que deve subsidiar a implantação e a manutenção desses programas na instituição de ensino.

Tendo em vista o contexto complexo que envolve o tema proposto, cabe-nos no presente ensaio apresentar os caminhos que

2 O conceito de *atividade de estudo* é abordado por DAVIDOV (1988).

3 Entende-se como sujeitos "resolvedores de situações-problema" aqueles que executam ações de investigação sobre um fato, um fenômeno ou a realidade circundante, identifica dificuldades, indica caminhos possíveis para minimizá-las ou solucioná-las e, a fim de comprovar suas conjecturas, verifica a validade, a fidelidade e a veracidade dos caminhos apontados em sua investigação.

4 O termo *atividade principal na organização pedagógica* é caracterizado em BERNARDES (2000) como sendo a ação principal do professor na organização do ensino, de tal forma que contemple a aprendizagem dos alunos.



foram percorridos na organização de uma proposta de implantação de Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) na Fefisa - Faculdades Integradas como uma solução que foi construída pelos professores e pelos alunos, tendo em vista que o desenvolvimento e a organização do programa se configura como atividade de ensino para o professor e de estudo para o aluno.

1. FORMAÇÃO PROFISSIONAL E INICIAÇÃO CIENTÍFICA

A formação de profissionais reflexivos (SCHÖN, 2000) vem sendo alvo de muitas investigações no campo da pesquisa educacional, considerando-se que o princípio da "excelência" (PERRENOUD, 1999) vem regendo a seleção dos novos profissionais que estão sendo inseridos no mercado de trabalho na atualidade.

Nos diversos segmentos da formação inicial, verifica-se que as ações voltadas para a organização do ensino visam à formação de sujeitos capacitados para atuar profissionalmente de forma a assumir posicionamentos "críticos e reflexivos" diante das necessidades sociais.

No capítulo IV da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 — a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional —, são indicadas as finalidades para o ensino superior. As finalidades que se referem à pesquisa no meio acadêmico são as seguintes:

I- *estimular a criação cultural e o desenvolvimento do espírito científico e do pensamento reflexivo;*

III- *incentivar o trabalho de pesquisa e de investigação científica, visando o desenvolvimento da ciência e da tecnologia e da criação e difusão da cultura, e, desse modo, desenvolver o entendimento do homem e do meio em que vive;*

IV- *promover a divulgação de conhecimentos culturais, científicos e técnicos que constituem patrimônio da humanidade e comunicar o saber através do ensino, de publicações ou*



de outras formas de comunicação;

VI- *estimular o conhecimento dos problemas do mundo presente*, em particular os nacionais e regionais, prestar serviços especializados à comunidade e estabelecer com esta uma relação de reciprocidade (o grifo é nosso).

O trecho citado evidencia a preocupação dos agentes nacionais que estabelecem as metas para o ensino superior com uma formação de profissionais que contemple a produção científica, relacionando-a à formação inicial e ao desenvolvimento do pensamento reflexivo dos alunos e capacitando-os a lidar com os “problemas do mundo”. No entanto, ao pontuar os objetivos educacionais, eles não esclarecem os caminhos a ser seguidos nem as condições possíveis para sua concretização.

Pode-se verificar também que os diferentes setores do ensino se preocupam com a preparação profissional. No meio acadêmico há consenso quanto à necessidade de relacionar cada vez mais as questões teóricas aos problemas práticos, construindo significados e formando o futuro profissional para o enfrentamento de desafios e de situações-problema que emergem do cotidiano.

Na perspectiva de “formar” o profissional reflexivo, não se pode deixar de valorizar a aprendizagem decorrente da investigação científica no contexto da formação inicial. Se temos como pressuposto que os cursos de graduação têm como objetivo principal formar o sujeito para a atuação profissional, a atividade de pesquisa aparece como um dos caminhos possíveis e necessários.

Formando o profissional reflexivo

O termo “profissional reflexivo” tem sido amplamente utilizado na atualidade. Donald A. Schön (2000) desenvolveu este conceito tendo em vista as necessidades que caracterizam as relações da sociedade moderna.

Ao afirmar que nas duas últimas décadas os problemas relacionados às práticas do mundo real não se apresentam como estruturas bem definidas e possíveis de serem resolvidas por meio

de técnicas e de teorias preexistentes, ele aponta caminhos para uma formação do profissional que contemple a realidade atual.

É possível verificar que as situações emergentes do cotidiano estabelecem relações com diferentes áreas de conhecimento e conseqüentemente necessitam ser vistas como “casos únicos”. Diante dessas situações problemáticas, SCHÖN (2000, p. 17) afirma que, como

[...] o caso único transcende as categorias da teoria e da técnica existente, o profissional não pode tratá-lo como um problema instrumental a ser resolvido pela aplicação de uma das regras de seu estoque de conhecimento profissional. O caso não está no manual. Se ele quiser tratá-lo de forma competente, deve fazê-lo através de um tipo de improvisação, inventando e testando estratégias situacionais que ele próprio produz.

A caracterização das ações assumida por SCHÖN na citação anterior evidencia a importância de o profissional estar instrumentalizado para resolver situações problemáticas, para desenvolver estratégias, estando capacitado para testá-las de forma satisfatória, comprovando ou não seu posicionamento diante dos fatos.

Este procedimento vem diretamente ao encontro do que consideramos ser necessário para que o aluno-formando consiga analisar a realidade a ser vivida em seu contexto profissional, identificando situações emergentes do cotidiano que se apresentem como problemáticas, encontrando caminhos, desenvolvendo estratégias para solucionar tais situações e testando-as, de forma a obter resultados significativos para as diferentes situações.

Tendo como cenário as necessidades da formação profissional, estabelecemos relações com os motivos apontados por RICHARDSON (1999, p. 16) para o desenvolvimento de pesquisas. Ele ressalta a importância da pesquisa social, que contribui para o desenvolvimento dos seres humanos, tendo como objetivo



imediatamente a aquisição de novos conhecimentos. Pontua como ferramentas para a aquisição de novos conhecimentos a pesquisa, tendo como objetivos “resolver problemas específicos, gerar teorias ou avaliar teorias existentes”.

Relacionando as necessidades apontadas por SCHÖN (2000) para a formação profissional diante das necessidades da sociedade atual com as características de aquisição e de elaboração de conhecimentos indicadas por RICHARDSON (1999), consideramos relevante que nos cursos superiores a atividade de estudo esteja vinculada às ações de investigação científica.

Acreditamos que esta posição não pode se restringir a alguns poucos alunos, mas deve ser incentivada, de forma que todos eles participem de situações em que seja possível vivenciar atividades de investigação no contexto acadêmico. No movimento de análise das situações cotidianas, identificando as diferentes situações-problema presentes nas práticas profissionais, buscando caminhos que desencadeiem soluções para as dificuldades vividas, refletindo sobre as ações necessárias e possíveis para solucionar os problemas no contexto prático, relacionando-as com as teorias já desenvolvidas de forma a poder intervir na realidade estudada, considera-se que a iniciação científica assume características de uma estratégia de ensino essencial na formação profissional.

2. A ATIVIDADE DE ESTUDO NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL

A compreensão do conceito de *atividade* requer o entendimento do processo psicológico que o envolve, ou seja, é necessário entender as necessidades do sujeito em relação a seu desenvolvimento. A perspectiva que defendemos fundamenta-se na psicologia histórico-cultural, que tem em LEONTIEV (1994) um de seus mais conhecidos representantes.

Este autor afirma que as mudanças pelas quais passam os sujeitos ao longo do processo de desenvolvimento ocorrem a partir das mudanças dos tipos de atividade principal, que por sua vez é



definida pela posição que o indivíduo ocupa no sistema de relações sociais.

A atividade principal se altera nas diferentes etapas do desenvolvimento do sujeito. LEONTIEV (1994, p. 65) define a atividade principal como a “atividade cujo desenvolvimento governa as mudanças mais importantes nos processos psíquicos e nos traços psicológicos da personalidade [...]”

A partir desse conceito, concebe-se que não seja coerente atribuir o termo *atividade* a qualquer processo, mas somente àquele que estabelece relações entre o homem e o mundo e que satisfaz uma necessidade especial.

Na relação de ensino-aprendizagem, o conceito de atividade requer a existência de um *motivo* que coincida sempre com o objetivo que mobiliza o sujeito a realizar determinada atividade. Este motivo, desencadeador das ações do sujeito no movimento de ensino e de aprendizagem, deve estar relacionado a uma ação especial do sujeito que o leve ao seu desenvolvimento.

Como exemplo de motivo desencadeador das ações na atividade citamos uma situação em que, durante a formação profissional, o aluno é solicitado a resolver determinada situação-problema. Se o aluno mobilizar suas ações para resolver o problema tendo em vista somente a avaliação ou o cumprimento de uma exigência institucional, a situação não caracteriza uma atividade no movimento de aprendizagem do sujeito. No entanto, se as ações do aluno forem mobilizadas a partir da necessidade de resolver a situação-problema, que deve estar imersa num tema representativo de uma necessidade social, pessoal ou coletiva, o motivo que desencadeia as ações do aluno corresponde ao objetivo da atividade.

Leontiev (idem, p. 69) afirma que, na atividade,

o objetivo de uma ação, por si mesma, não estimula o agir dos sujeitos. Para que a ação surja e seja executada, é necessário que seu objetivo apareça para o sujeito em sua relação com o motivo da atividade da qual faz parte.



No exemplo acima citado, as ações do aluno, no primeiro caso, são mobilizadas por uma intenção externa, não vinculada à atividade, enquanto no segundo caso as ações do sujeito estão relacionadas ao motivo da atividade e seu objetivo relaciona-se com o motivo que desencadeia as ações do sujeito. Neste segundo caso, então, as ações do sujeito são desencadeadas por uma necessidade interna representativa de sua atividade principal.

Ao se constituírem como atividade para o aluno, as ações “cria[m] a disposição do estudante para o trabalho; isto está relacionado estritamente com a formação dos motivos de estudo” (MARKOVA, 1987, p. 21-2). Quando o aluno assume uma postura ativa e reflexiva diante da atividade, desencadeada pelo motivo interno correspondente ao objetivo da atividade prevista, constitui-se a *atividade de estudo*. Nesse movimento, o aluno torna-se sujeito de sua aprendizagem devido à postura ativa que assume em suas ações de estudo (DAVIDOV; MARKOVA, 1987).

Ao relacionar a presença de motivos à execução de ações educativas, SACRISTÁN (1999) afirma que “a razão que dá o motivo ou a intenção para agir é frágil” e não garante que as ações dos sujeitos sejam mobilizadas.

Para que o motivo alcance poder desencadeante da ação e que esta se desenvolva, é preciso que provoque o *querer* fazê-la, deve experimentar o *desejo* de realizá-la, deve ter *vontade* de realizá-la, *desejá-la*, fazer dela uma *necessidade* (SACRISTÁN, 1999, p. 35, grifo do autor).

No contexto da formação profissional, na atividade de estudo, as ações caracterizam-se como ações mobilizadas a partir de motivos desencadeadores, mas eles não são suficientes. Como afirma Sacristán (idem, p. 35), “a vontade do sujeito, que transforma o desejo em uma intenção, em um projeto, em uma determinação de agir”, é necessária.

Nesse sentido, a atividade tem como principal característica o motivo pelo qual o sujeito dispõe-se a agir. É considerada ativi-



dade aquela que é constituída por processos interativos entre o homem e o mundo que são perpassados por uma necessidade real; aquela que o sujeito percebe e à qual atribui significado, sob a influência determinante das condições históricas concretas. É essa atividade que constrói conhecimento.

Ao propor a atividade como fonte de produção de conhecimento, MOURA, a exemplo de LEONTIEV, indica as principais características que a compõem:

Em primeiro lugar, ela [a atividade] precisa ser do sujeito. Isto é, deve provocar no sujeito uma necessidade de solucionar algum problema. Ou, melhor ainda, ter sua nascente numa necessidade. Esta, por sua vez, só aparece diante de uma solução que precisa ser resolvida e para cuja solução exige uma estratégia de ação (MOURA, 2000, p. 34).

Outro aspecto psicológico a ser considerado no que diz respeito à atividade relaciona-se com a emoção e com o sentimento. São aspectos pertencentes ao campo das experiências psíquicas e que LEONTIEV (1994, p. 68) aponta como relacionados à atividade e que são também coordenados pelo “objeto, [pela] direção e [pelo] resultado da atividade da qual eles fazem parte”.

A grande questão vinculada ao processo de ensino relaciona-se a que ações devem ser executadas para que os alunos venham a mobilizar-se e, conseqüentemente, constituir “motivos realmente eficazes”, que desencadeiem ações na atividade de estudo.

Faz-se necessário organizar o ensino de tal forma que ele desencadeie ações de aprendizagem que sejam pautadas por motivos eficazes. De acordo com LEONTIEV (idem, p. 70), “[...] só os ‘motivos compreensíveis’ tornam-se motivos eficazes em certas condições, e é assim que os novos motivos surgem e, por conseguinte, novos tipos de atividade”.

Relacionando o conceito de *atividade de Leontiev* (idem) e de MOURA (2000) com os *motivos desencadeantes de ações* de SACRISTÁN (1999) no contexto da formação profissional, pode-



mos afirmar que as ações dos alunos no movimento de aprendizagem e de produção de conhecimento somente serão encaradas como *atividade* se os alunos identificarem um motivo significativo, repleto de sentimentos e de emoções que desencadeiem suas ações, igualmente repletas de sentimentos e de emoções.

É necessário organizar situações de ensino e de aprendizagem que sejam significativas para os alunos, que possam desencadear ações que os levem a um novo estágio de desenvolvimento. Neste sentido, a atividade de pesquisa na formação inicial pode configurar-se como um recurso educativo que contemple as necessidades dos alunos nessa fase.

É sabido, no entanto, que somente a presença do motivo não garante a ação do sujeito no desenvolvimento da atividade. O desejo e a razão configuram-se como elementos participantes da atividade de estudo. Também se sabe que somente os desejos pessoais dos alunos não são suficientes para que a atividade de estudo se concretize.

Cabe às equipes docente e administrativa elaborar situações acadêmicas que contribuam para que os alunos encontrem motivos na atividade a ser realizada, mobilizando desejos que possam ser concretizados mediante condições físicas e estruturais adequadas, e que estas ações sejam repletas de emoções e de sentimentos de prazer na execução e na elaboração de novos conhecimentos.

A ação docente deve ter como meta a ação de estudo do aluno. Neste caso, desenvolver a capacidade de estudo a partir de situações-problema que levem a produzir conhecimentos novos no contexto profissional configura-se como a atividade de ensino do professor universitário.

Segundo MARKOVA (1987, p. 20-1), a formação da atividade direciona as ações do professor no processo de formação da atividade dos alunos. De acordo com essa concepção, a organização das ações de ensino é pautada pela intencionalidade de levar o aluno ao cumprimento de ações de estudo, controlando e avali-



ando suas próprias ações como uma unidade na estrutura da atividade de estudo.

A relação entre teoria e prática na atividade de estudo

Com a intenção de configurar as ações dos alunos na atividade de estudo, identifica-se como necessário estabelecer relações entre as teorias pertinentes ao fenômeno a ser investigado e o contexto prático ao qual ele se relaciona.

No movimento de construção de significado para as ações de iniciação em pesquisa e para a formação profissional, consideramos relevante que o aluno venha a saber como um fenômeno a ser investigado ocorre, por que ele ocorre e para que é importante estudá-lo. As relações decorrentes de tais questionamentos são pontuadas por SACRISTÁN, quando relaciona a teoria à prática na atividade educativa.

Elucidar o problema das relações entre teoria e prática constitui um esforço para obter uma teoria explicativa do *como*, do *porquê* e do *para que* da prática educativa que deveria explicar os processos de elaboração e de desenvolvimento sobre a educação e dos possíveis papéis que desempenha. (SACRISTÁN, 1999, p. 19, grifo do autor.)

Na busca de compreender o significado que a educação assume na formação profissional, não se pode deixar de considerar as dimensões explicativas e normativas que concebem a elaboração do conhecimento. *Saber por que e saber como* ocorrem determinados fenômenos imersos no contexto profissional podem representar para o aluno universitário a construção do motivo que desencadeia suas ações na atividade de estudo dentro da iniciação científica.

Ao abordar a questão da atividade prática na teoria do conhecimento, LEONTIEV (1983, p. 51) afirma que



el punto de vista de la vida, de la practica, debe ser el primer y principal punto de vista de la teoria del conocimiento [...]. Este punto de vista se mantiene en la psicologia de los procesos cognoscitivos sensitivos em calidad de fundamental y de primer orden.

No entanto, ele afirma que seria um erro grave considerar qualquer atividade perceptiva do sujeito como decorrente direta da atividade prática. No que se refere aos processos cognitivos, LEONTIEV afirma que a base dos processos cognoscitivos não constitui a prática individual do sujeito, mas o conjunto das práticas humanas.

O que estamos tentando mostrar com estas argumentações é que o aluno em formação precisa compreender a importância da produção de novos conhecimentos e que este fato não pode se restringir a poucos intelectuais acadêmicos. Na organização de programas de iniciação científica, é relevante considerar que a atividade de estudo deve ser contemplada de tal forma que o aluno encontre motivos que desencadeiem suas ações em busca de respostas para as indagações pessoais e para as necessidades sociais. Para que isso seja possível, os alunos precisam, a nosso ver, compreender a relação entre as teorias — *saber sobre* — e as relações do cotidiano em que o fenômeno se insere — *saber como e saber por quê*.

Tendo como referência as intenções educativas descritas anteriormente, o Programa de TCC da Fefisa – Faculdades Integradas foi organizado com base nesta visão teórica da formação profissional. Não se tem a visão platônica de que tudo se torna possível a partir da relação estabelecida entre o contexto prático e o teórico. O que se concebe é que a atividade de estudo pode ser configurada a partir da necessidade que tem o aluno em formação de estabelecer significados para a sua aprendizagem na relação entre a teoria e a prática do fenômeno a ser investigado.

Identificamos que as ações docentes precisam ser pautadas



por expectativas mínimas de construção de significado que desencadeiem ações por parte dos alunos na atividade de pesquisa. Neste sentido, conforme afirma SACRISTÁN,

a relação teoria—prática é a abordagem certa para penetrar essa complicada interação entre o que sabemos sobre algo e as formas de fazer as coisas para que se assemelhem aos resultados que consideramos aceitáveis e desejáveis (SACRISTÁN, 1999, p. 18).

Sabe-se das dificuldades encontradas pelos alunos em formação inicial⁵ em geral e em especial no desenvolvimento de estudos de iniciação científica. No entanto, entende-se que, sem a oportunidade de reflexão e de elaboração de novos conhecimentos, o idealismo acadêmico não deixará de fazer parte das concepções do aluno em formação.

3. A ATIVIDADE DE ESTUDO E A ORGANIZAÇÃO ACADÊMICA *A implantação do programa de pesquisa*

A estruturação do Programa de Trabalho de Conclusão de Curso na Fefisa - Faculdades Integradas iniciou-se no ano de 2000, dentro do movimento de ressignificação da disciplina de Metodologia de Pesquisa do curso de Educação Física. Este problema foi assumido pelo professor, pelos alunos e pela coordenação do curso, que entendiam que a possibilidade de construir novos conhecimentos representava um aspecto relevante na formação profissional.

Como metodologia aplicada realizou-se uma pesquisa de opinião entre os formandos. Foram respondidos 230 questionários compostos por questões fechadas e abertas e que procuravam le-

⁵ É de consenso a identificação das dificuldades encontradas pelos alunos universitários, decorrentes, muitas vezes, da fragilidade na formação básica. As capacidades de reflexão, de argumentação, de posicionamento crítico e de desenvolvimento de idéias e de conceitos são identificadas como capacidades nem sempre bem desenvolvidas entre os alunos na escolarização básica.

vantar os motivos para a realização da pesquisa e o significado que trabalhos de conclusão de curso assumem na formação profissional. Constatou-se que a possibilidade de desenvolver trabalhos de iniciação científica caracteriza-se como fundamental ou importante para 98,7% dos alunos que responderam ao questionário.

A tabela abaixo demonstra a importância atribuída pelos alunos à atividade de pesquisa.

TABELA 1. Importância da atividade de estudo na formação profissional

Desnecessário	0	0,0%
Indiferente	3	1,30%
Importante	95	41,40%
Fundamental	132	57,30%

Os dados apresentados demonstram a valorização atribuída pelos alunos aos estudos de iniciação científica. Identifica-se que a maioria deles tem consciência da importância deste tipo de trabalho para a formação profissional.

Outro resultado do estudo considerado relevante foi a aproximação que os alunos fizeram entre a área de atuação profissional escolhida e o tema de investigação científica pelo qual optaram. Verifica-se na tabela abaixo que 84,6% dos alunos optaram por desenvolver um projeto de pesquisa na área em que pretendem atuar como profissionais. Considera-se que esta aproximação resulta da identificação do motivo interno que desencadeou a atividade de estudo.

TABELA 2. Relação entre a futura atuação profissional e a área de estudo escolhida

Sim	193	84,60%
Não	34	14,90%
Não responderam	2	0,90%
Talvez	1	0,40%

A tabela mostra que na maioria dos casos a escolha do tema de estudo relaciona-se com a intenção de atuação profissional. Pode-se entender esta relação como sinalizadora da constituição do motivo interno do aluno para a execução do Trabalho de Conclusão de Curso. A necessidade de aprofundamento no segmento de interesse pessoal aproxima os motivos internos dos alunos dos objetivos do programa de iniciação científica. Este fato não é suficiente para que se considere que as ações dos alunos se organizam numa atividade, mas cria as condições mínimas necessárias para que a atividade de estudo se estabeleça.

Outro dado relevante para o estudo refere-se à consciência manifestada pelo aluno de que o trabalho de iniciação científica pode representar um elemento auxiliar em sua formação profissional. Dos alunos consultados, 94,7% responderam que a atividade de pesquisa auxilia na formação profissional.

TABELA 3. Atividade de pesquisa como elemento auxiliar na formação profissional

Sim	216	94,7%
Não	13	5,7%
Não responderam	1	0,4%

O fato de os alunos terem consciência de que a atividade de estudos contribui para a formação profissional também não é suficiente para que o trabalho constitua para eles uma atividade de estudo, mas indica que a maioria dos alunos tem consciência de que a formação inicial pode ser valorizada pela realização de estudos de iniciação científica.

As tabelas anteriormente apresentadas sinalizam a existência de condições mínimas necessárias para que a atividade de estudo integre-se no programa do curso. Ter consciência da importância e das contribuições que os trabalhos de iniciação científica





podem oferecer para a formação inicial e direcionar os estudos para as áreas de intenção de atuação profissional representam condições básicas para que os motivos internos sejam contemplados na atividade de estudo.

Nas questões abertas, solicitou-se aos alunos que identificassem *os motivos* que os levaram a desenvolver os trabalhos de iniciação científica. De forma geral, os motivos apresentados foram o desejo de aprofundamento na formação profissional e a obrigatoriedade do programa no curso de graduação. Muitas vezes, os motivos apresentados pelos alunos são confusos ou associam prazer a obrigatoriedade, sendo inadequado representar por meio de dados estatísticos as respostas obtidas.

O *prazer e a obrigatoriedade* caracterizam-se como *motivos compreensíveis* (LEONTIEV, 1994) para que a atividade de estudo se configure na formação profissional. O desejo e o prazer expressos pelo aluno ao ter a possibilidade de acessar e de elaborar novos conhecimentos, assim como o fato de se conceber como sujeito ativo neste processo, constituem os elementos fundamentais para a concretização da atividade.

Mesmo que o trabalho de iniciação científica seja apresentado como necessário e obrigatório na organização do ensino superior, quando o aluno passa a ter consciência de que as ações a serem desenvolvidas por ele são relevantes para sua formação e atuação profissional, a *atividade de estudo* estabelece-se como um dos compromissos assumidos entre o corpo discente e o corpo docente da instituição de ensino.

Os dados acima apresentados foram essenciais no estabelecimento e na organização do programa de TCC da graduação, pois informam que o aluno tem consciência da importância da iniciação científica em sua formação profissional e que os motivos que o levam a assumir a realização da atividade de estudo correspondem aos motivos geradores da organização do programa do curso de graduação.

Desse modo estão estabelecidas as condições mínimas ne-



cessárias para que os trabalhos de estudo científico se configurem como uma atividade.

A organização acadêmica: uma construção em movimento

Apesar da existência de condições favoráveis para que o programa de TCC fosse instituído como uma atividade na formação profissional dos alunos, é importante lembrar que sua implantação apresenta dificuldades quanto à administração e à manutenção.

Tendo em vista as características do grupo de alunos e da instituição de ensino em que o programa estava sendo implantado, foram organizadas ações que viabilizaram a formação de uma estrutura mínima que tornou possível a execução dos trabalhos de iniciação em pesquisa.

Nos dois primeiros anos de implantação do programa, foram disponibilizados alguns serviços de apoio ao desenvolvimento dos trabalhos de conclusão de curso: *orientações periódicas* com professores que ministram aulas nos cursos de graduação da Fefisa, condição necessária para a apresentação e a aprovação dos trabalhos; *plantões de metodologia da pesquisa*, para atender às dificuldades dos alunos e dos professores-orientadores; *instrumento de normalização do trabalho acadêmico* com tratamento didático, para a compreensão e a aplicação de critérios metodológicos; aulas de *redação científica*, para auxiliar os alunos na elaboração do relatório de pesquisa; curso de *estatística aplicada*, com a finalidade de instrumentalizar os alunos para o tratamento dos dados coletados nos estudos de campo, uma vez que neste período a disciplina citada não constava da grade curricular; serviços de laboratório de informática, biblioteca e secretaria, para a emissão de documentos necessários durante o desenvolvimento dos trabalhos.

A análise dos resultados obtidos pelo programa ao longo do período inicial de implantação foi feita por 11 (onze) professores (orientadores de TCC), que, para isso, participaram de uma pes-

quisa de opinião. Os dados analisados foram obtidos por meio da aplicação de um questionário que continha questões abertas e fechadas e de entrevistas feitas para se obter esclarecimentos a respeito de informações essenciais.

Os dados apresentados neste estudo referem-se à análise do aproveitamento dos alunos na elaboração e na execução dos trabalhos de iniciação científica. Registramos a seguir a avaliação dos professores a respeito da aprendizagem dos alunos durante o desenvolvimento da pesquisa.

TABELA 4. Nível de aprendizagem dos alunos durante o desenvolvimento da pesquisa

Excelente	1	8,3%
Muito boa	4	33,3%
Boa	6	50,0%
Regular	1	8,3%
Insatisfatória	0	0%

O critério usado para a classificação da aprendizagem expressa na tabela acima não corresponde a nenhum tipo específico de mensuração, mas indica como os professores-orientadores identificam o desenvolvimento dos alunos a partir da pesquisa bibliográfica e do estudo de campo. Estes dados refletem certa subjetividade, inevitável em amostragens qualitativas, mas demonstram que os objetivos iniciais do programa foram atingidos. A tabela indica que apenas 8,3% dos alunos não conseguiram atingir o aproveitamento esperado.

Outro dado relevante presente na análise da fase inicial da implantação do programa refere-se ao amadurecimento acadêmico⁶ que caracteriza o aluno a partir da realização da pesquisa.

⁶ Entende-se por *amadurecimento acadêmico* a evolução dos alunos em relação aos comportamentos e às atitudes anteriores, vinculados ao estudo e ao aprofundamento teórico. Nesta relação de mudanças de atitude inclui-se a perspectiva de continuidade da formação inicial por meio de cursos de extensão.

Esta tabela também apresenta certa subjetividade, mas demonstra que, na visão dos professores-orientadores, ocorreram mudanças no comportamento acadêmico dos alunos a partir da experiência vivida na atividade de estudo.

TABELA 5. Amadurecimento acadêmico do aluno ao longo do desenvolvimento dos estudos

Excelente	0	0%
Muito boa	5	41,7%
Boa	4	33,3%
Regular	3	25,0%
Insatisfatória	0	0%

Esses dados são relevantes pois permitem identificar a evolução dos alunos em relação a seu comportamento antes da elaboração do trabalho. Pode-se considerar que todos os alunos, em diferentes escalas de aproveitamento, apresentaram modificações em seu comportamento acadêmico.

Entre as dificuldades enfrentadas pelos professores ao longo das orientações dos estudos científicos encontram-se a falta de compromisso dos alunos no que diz respeito ao cumprimento das tarefas; a resistência dos alunos em relação ao trabalho devido à sua inexperiência em estudos relacionados; a dificuldade dos alunos na escrita do relatório de pesquisa; a inconstância quanto à dedicação que os alunos demonstraram durante o desenvolvimento do trabalho.

Os dados aqui apresentados sinalizam que os caminhos por nós percorridos na organização do programa de iniciação científica são coerentes e se ajustam aos fundamentos teóricos que a subsidiam, mas demonstram também que é necessário reconduzir algumas práticas institucionais, de modo que, no momento de elaborar o trabalho de conclusão de curso, o aluno tenha melhores condições de fazê-lo.

Neste sentido, entende-se que a organização do programa se estabelece por meio de movimento constante, em que se identificam aspectos positivos e negativos que são reordenados com o propósito de contribuir na formação profissional dos alunos.

4. NECESSIDADES E POSSIBILIDADES NA ORGANIZAÇÃO ACADÊMICA

Dimensionando os diferentes aspectos identificados na análise do programa em execução na Fefisa – Faculdades Integradas, identifica-se que, no que se refere à organização do ensino e do gerenciamento do programa de iniciação científica, é necessário encontrar novos caminhos, que possibilitem aos alunos melhores condições para desenvolver seu trabalho no final do curso.

As dificuldades diagnosticadas na fase inicial de implantação do programa de TCC indicam necessidades que precisam ser atendidas para que se atinja uma maior eficiência do programa.

Na implantação de programas de iniciação científica constata-se a não existência de uma cultura que valorize a concepção de produção de conhecimento por parte dos alunos. Assimilar conhecimentos já elaborados, muitas vezes de forma passiva e não reflexiva, é uma prática comum aos alunos que freqüentam diversos cursos de formação profissional.

Transformar essa concepção de aprendizagem passiva, iluminando possibilidades para a produção de conhecimento pelo próprio aluno de forma ativa e reflexiva, representa provocar alterações nas instituídas formas de ensino e de aprendizagem dos sujeitos em formação inicial.

A resistência apresentada pelos alunos e sua falta de compromisso no que se refere à execução das tarefas programadas na elaboração dos trabalhos de iniciação científica denotam, a nosso ver, a dificuldade que eles têm de assumir-se como sujeitos de seu próprio saber profissional.

Quando o trabalho se configura para o aluno como uma *atividade de estudo*, as possibilidades de minimizar estas dificul-



dades tornam-se muito maiores, pois neste caso o sujeito tem um motivo interno que o impulsiona a executar ações práticas envolvidas na elaboração de seu trabalho. Associado aos motivos externos⁷, o motivo interno conduz o aluno ao cumprimento das exigências institucionais e pessoais.

No que se refere à inconstância dos alunos no processo de elaboração do trabalho, entende-se que este posicionamento decorre da ausência de situações acadêmicas que aproximem os alunos dos trabalhos de pesquisa dos professores, em momentos de estudos compartilhados.

O incentivo institucional à organização de grupos de estudos entre docentes e discentes, com a possibilidade de desenvolvimento de trabalhos científicos ao longo dos anos da graduação, é fundamental para que se desenvolva uma cultura de investigação científica nos cursos de formação inicial.

Verifica-se como consenso em diferentes cursos superiores que o aluno que não se envolve na atividade de estudo encontra múltiplos caminhos para vencer as exigências institucionais que não correspondem às suas necessidades pessoais de formação. Este tem sido um grande desafio a ser vencido na organização de programas de Trabalho de Conclusão de Curso.

Muitas vezes, as instituições de ensino superior organizam programas de iniciação científica em cumprimento às recomendações educacionais, mas a organização do ensino que subsidia a concepção de ensino e de aprendizagem não corresponde às necessidades de estudo do aluno. Nestas condições, as possibilidades de insucesso ou de fraude no cumprimento das tarefas são enormes e são muitas as ocorrências desse tipo.

Entende-se que é necessário organizar ações pedagógicas que dêem apoio ao aluno no desenvolvimento de seus trabalhos de

⁷ Podem ser considerados motivos externos as solicitações decorrentes das orientações, como também as exigências da própria instituição de ensino quanto ao tempo de execução e à qualidade na elaboração do trabalho.





iniciação em pesquisa. Sabemos das dificuldades que precisam ser enfrentadas quando nos propomos a relatar um trabalho de pesquisa. Quando o aluno escreve, num primeiro ensaio, seu relatório de pesquisa, dúvidas e problemas no registro de suas idéias e em suas elaborações aparecem freqüentemente.

Neste aspecto, considera-se dever da instituição de ensino organizar “serviços de apoio”, para que o cumprimento das exigências externas se torne viável. Orientações regulares, plantões em metodologia da pesquisa, aulas de redação científica e de estatística, o oferecimento de áreas de apoio como bibliotecas e laboratórios de informática ou de segmentos específicos nas áreas de estudo representam serviços essenciais para que as exigências institucionais possam ser cumpridas pelos alunos.

O complexo mecanismo de constituição da atividade de estudo na iniciação científica leva-nos a refletir sobre as ações dos sujeitos envolvidos no processo de formação inicial.

Podem ser identificados no mínimo três pólos de ação que se estabelecem num trabalho compartilhado e colaborativo: o aluno, o professor da área específica de estudo e o professor de metodologia da pesquisa e organizador do programa de iniciação científica, paralelamente à administração da instituição.

Para o aluno, o trabalho de iniciação em pesquisa deve constituir uma *atividade de estudo*, enquanto para o professor e orientador do estudo na área específica, assim como para o organizador do programa de pesquisa, o trabalho constitui uma *atividade de ensino*.

Conscientes de que as ações por parte dos discentes e dos docentes na implantação de programas de pesquisa não bastam, é necessário voltar o olhar para as ações decorrentes da administração da instituição de ensino superior, que tornam ou não possível a implantação de tais programas mediante o apoio financeiro e de serviços gerais destinados a atender às necessidades básicas.

Os caminhos apontados neste ensaio apontam a necessidade de se conceber a iniciação científica na formação inicial como



uma *atividade coletiva* na organização do ensino superior. Nesta perspectiva, o coletivo é formado por sujeitos comprometidos em atividades pessoais que, por sua vez, não se estabelecem individualmente no trabalho de formação de futuros profissionais.

Para que as ações dos sujeitos possam ser constitutivas de suas atividades, fazem-se necessárias ações articuladas dentro de uma atividade coletiva que garantam a existência e a manutenção das atividades específicas dos sujeitos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERNARDES, M. E. M. *As ações na atividade educativa*. São Paulo, Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo, 2000. Dissertação de mestrado.
- _____. *Atividade de pesquisa na formação profissional: Uma proposta de implantação de trabalho de conclusão de curso no ensino superior*. Santo André, Fefisa – Faculdades Integradas, 2002. Pesquisa docente.
- DAVIDOV, V. V. *La enseñanza escolar y el desarrollo psíquico*. Moscou, Editorial Progreso, 1988.
- DAVIDOV, V. V. & MARKOVA, A. K. La concepción de la actividad de estudio de los escolares. In: DAVIDOV, V. V. & SHUARE, M. *La psicología evolutiva y pedagógica en la URSS: Antología*. Moscou, Editorial Progreso, 1987.
- LEONTIEV, A. N. *Actividad, consciencia, personalidad*. Moscou, Editorial Pueblo y Educación, 1983.
- _____. Uma contribuição à teoria do desenvolvimento da psique infantil. In: VYGOTSKY, L. S.; LURIA, A. R.; LEONTIEV, A. N. *Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem*. São Paulo, Ícone, 1994.
- MARKOVA, A. K. La formación de actividad docente y el desarrollo de la personalidad del escolar. In: LOMPSCHER, J.; MARKOVA, A. K.; DAVIDOV, V. V. *Formación de la actividad docente de los escolares*. Ciudad de La Habana, Pueblo y Educación, 1987.
- MOURA, M. O. de. *O educador matemático na coletividade de formação:*

Uma experiência com a escola pública. São Paulo, Faculdade de Educação da USP, 2000. Tese de livre docência.

PERRENOUD, P. *Avaliação: Da excelência à regulação das aprendizagens — entre duas lógicas.* Porto Alegre, ArtMed, 1999.

SACRISTÁN, J. S. *Poderes instáveis em educação.* Porto Alegre, ArtMed, 1999.

SERRÃO, M. I. B. Superando a racionalidade técnica na formação: Sonho de uma noite de verão. In: PIMENTA, S. G. & GHEDIN, E. *Professor reflexivo no*

Brasil: Gênese e crítica de um conceito. São Paulo, Cortez, 2002. SHÖN, D. *Formação de professor reflexivo.* São Paulo, ArtMed, 2000.

Lazer no período da ditadura militar: o desvelar de depoimentos de sindicalistas da Grande São Paulo - Brasil

Leisure in the period of the military dictatorship: revealing statements of union members of great São Paulo - Brasil

Luiz Gonçalves Junior*
Prof. da Universidade
Federal de São Carlos

1. INTRODUÇÃO

As discussões acerca do lazer no meio operário da Grande São Paulo se fundamentam em algumas mudanças ocorridas no Brasil a partir do golpe militar de 1964, momento em que se deram profundas transformações no campo político, social, educacional e principalmente econômico. Foi sob a chancela dos generais ditadores que ocorreu uma grande abertura ao capital internacional, fato que favoreceu nomeadamente a instalação de indústrias multinacionais no território brasileiro com o objetivo de dinamizar as relações entre capital e trabalho, possibilitando o chamado “milagre econômico brasileiro”¹. Esse período foi embalado por acontecimentos caracterizados por grande comoção popular e que foram exaustiva-

Resumo: Com o objetivo de elucidar a situação do lazer e seus usos no período da ditadura militar (1964-1984), foram realizadas entrevistas com sindicalistas utilizando-se a metodologia fenomenológica.

Abstract: with the objective of elucidating the situation of the leisure and their uses in the period of the military dictatorship (1964-1984), interviews were carried out with union members using the phenomenological methodology.

1 Expressão atribuída à política econômica empreendida pelo então Ministro da Fazenda Delfim Neto na década de 1970 e por meio da qual se fez acreditar que o Brasil estava tendo grande desenvolvimento. O “milagre” durou pouco, levando o país a um expressivo endividamento externo.



mente utilizados na propaganda do regime militar, como a conquista do tri-campeonato pela seleção brasileira na Copa Mundial de Futebol de 1970, realizada no México.

O período em estudo foi caracterizado por um pronunciado desenvolvimento industrial particularmente na região da Grande São Paulo, bem como por uma maior resistência da população da região, assim como dos estudantes, dos intelectuais e dos líderes sindicais que aqui viviam. Esta resistência levou à cassação do mandato de diversos sindicalistas e até mesmo ao fechamento e/ou à intervenção das respectivas entidades.

Com o objetivo de elucidar a situação do lazer e seus usos no período da ditadura militar, fez-se um recorte histórico que neste estudo tem início no ano de 1964, em que ocorreu a deposição do presidente João Goulart por meio do golpe militar de 31 de março e foram formados dois poderes paralelos: um civil, representado pelo Congresso (amordaçado), e outro militar, representado pelo "Comando Revolucionário", que imediatamente realizou as cassações de mandatos e coagiu o Congresso a eleger como Presidente o Chefe do Estado-Maior do Exército, General Castelo Branco.

O período ditatorial termina no ano de 1984, quando finda o mandato do Presidente General João Batista Figueiredo, um dos responsáveis pelo processo de reabertura do país², que culminou, no início de 1985, com a ascensão de um Presidente da República civil, embora eleito por processo eleitoral indireto: José Sarney, vice na chapa de Tancredo Dornelles Neves, que veio a falecer antes de tomar posse em função de graves problemas de saúde.

2. PRÉ-REFLEXIVO

2.1. SURGIMENTO DO MOVIMENTO OPERÁRIO NO BRASIL E FORMAÇÃO DA ESTRUTURA SINDICAL

O movimento operário brasileiro tem suas origens na che-

2 É evidente que o processo de abertura política do Brasil era inevitável diante das pressões de populares, do movimento sindical, de partidos políticos que voltavam a se organizar e dos intelectuais exilados, que pouco a pouco retornavam ao país.



gada dos imigrantes ao país, em fins do século XIX. Vindos de países europeus nos quais as condições de trabalho e as reivindicações operárias encontravam-se em franco desenvolvimento, os imigrantes depararam-se com um país que dava os primeiros passos rumo à industrialização, ainda abalado pelo advento da Libertação dos Escravos (1888) e pela Proclamação da República (1889).

Nos primeiros anos da República não existiam leis que regulamentassem a organização trabalhista, o que, por um lado, permitia aos trabalhadores flexibilidade de mobilização e, por outro, não lhes garantia o caráter de instituição com respaldo legal ou recursos financeiros oficiais. É apenas em 1930, com a ascensão de Getúlio Vargas à Presidência da República, que ocorre a caracterização dos chamados sindicatos estatais, redefinindo-se, assim, o movimento operário no Brasil.

Vargas chega à Presidência da República em caráter provisorio em outubro de 1930, após a derrubada do Governo de Washington Luís por um movimento armado iniciado na região Sul do Brasil. Tratava-se de substituir o poder oligárquico caracterizado pela chamada "política do café com leite"³, reajustando-se às novas necessidades econômicas que nasciam com a sociedade urbano-industrial.

A respeito da lei de sindicalização, Vargas (1938a) afirma:

As leis [...], reconhecendo essas organizações, tiveram em vista, principalmente, seu aspecto jurídico, para que, em vez de atuar como força negativa, hostis ao poder público, se tornassem, na vida social, elemento proveitoso de cooperação no mecanismo dirigente do Estado (p. 122).

Em um discurso improvisado feito em agradecimento pela manifestação trabalhista ocorrida na tarde de 23 de julho de 1938

3 Trata-se de forma de poder assente e alternado em termos de Governo Federal entre grandes fazendeiros, de um lado os criadores de gado e produtores de leite do estado de Minas Gerais e do outro os cafeicultores do estado de São Paulo.

na Av. São João, Vargas (1938b) declara:

O Estado Novo não reconhece direitos de indivíduos contra a coletividade.[...] O Estado não quer, não reconhece a luta de classes. As leis trabalhistas são leis de harmonia social (p. 311).

Em 1º de maio de 1943, Vargas aprovou a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) por meio do decreto-lei nº 5452.

Para o ex-sindicalista e presidente da República do Brasil eleito em 2002, Luiz Inácio Lula da Silva, pertencente ao Partido dos Trabalhadores, não basta tecer a crítica de que a estrutura sindical brasileira foi baseada no modelo fascista de Mussoline. É necessário rompê-la. Para Lula, a estrutura sindical não foi alterada devido ao próprio movimento sindical. Segundo ele, a estrutura permite ao dirigente sindical um *status* que uma estrutura democrática não permitiria.

Para GIANOTTI (1988), a estrutura sindical montada no Brasil a partir da década de 1930 é um corpo de leis que visa “garantir um sindicalismo dócil, manso, incapaz de atrapalhar a acumulação de capital do país” (p. 9); em outras palavras, trata-se de um sindicalismo de colaboração com o Estado e que busca a conciliação entre patrões, com leis tão bem articuladas para garantir o controle do Estado que não foram alteradas nem mesmo com o golpe militar de 1964.

No Art. 518 do Título V da CLT afirmava-se que um sindicato só seria reconhecido mediante a apresentação ao Ministério do Trabalho de um estatuto que deveria conter, entre outras, a seguinte afirmação:

A associação agirá como órgão de colaboração com os poderes públicos e as demais associações no sentido da solidariedade social e da subordinação dos interesses econômicos ou profissionais ao interesse nacional (CARRION, 1987, p. 366).

Além disso, ao ser reconhecido, o sindicato ficava proibido

pelo Art. 521, alínea *a*, “de qualquer propaganda de doutrinas incompatíveis com as instituições e os interesses da Nação, bem como de candidaturas a cargos eletivos estranhos ao sindicato” (CARRION, 1987, p. 366).

No art. 553, a CLT previa que, se cometessem infrações ao texto legal, os sindicatos poderiam ser multados, fechados por até seis meses e ainda ter sua carta de reconhecimento cassada, caso, por exemplo, criassem “obstáculos à execução da política econômica adotada pelo Governo” (*idem*, p. 385). Quanto aos membros da diretoria, poderiam ser multados, suspensos por até trinta dias ou destituídos de seu cargo.

Segundo KECK (1988), a legislação trabalhista legada por Vargas foi aplicada plenamente a partir de 1964, levando os sindicatos a um controle extremamente rígido. Entre 1964 e 1970, o Ministério do Trabalho interveio 536 vezes nos sindicatos, cassando seus dirigentes e nomeando interventores. KECK afirma que, “depois de expurgar os sindicatos, o novo regime entregou a eles a responsabilidade pelos programas sociais, forçando os dirigentes a gastar mais tempo em tarefas administrativas” (*idem*, p. 388).

Ao tratar da contribuição sindical, a CLT determina que ela deve ser recolhida pelos sindicatos anualmente e corresponder a um dia de trabalho, bem como regulamenta o uso que os sindicatos podem fazer dela, fato que, segundo GIANOTTI (1988), consiste na “aplicação do ditado: quem paga orquestra escolhe a música” (p. 47-8).

Dentre os onze itens definidos pelo Art. 592 do texto da CLT, que trata da aplicação da contribuição sindical, destaco alíneas referentes ao campo do lazer. Os sindicatos passaram a ter participação obrigatória na organização do lazer, a saber “g) em colônias de férias; [...] i) em finalidades esportivas e sociais” (CAMPANHOLE, 1970, p. 154-5).

O caráter obrigatório do lazer pode dar a impressão de que o Estado conferia a ele um significado relevante. E que sentido os sindicalistas atribuíam ao lazer, no período da ditadura militar?

2.2. POLÍTICA GOVERNAMENTAL DE LAZER

No que diz respeito ao lazer, surge no período uma ampla legislação. Nos idos de 1975, o Governo Federal propôs pela primeira vez uma Política Nacional de Educação Física e Desportos, por meio da qual dispõe, no art. 5º da Lei 6.251/75, entre outros, “o aprimoramento da aptidão física da população, implantação e intensificação da prática dos desportos de massa e difusão dos desportos como forma de utilização do tempo de lazer” (BRASIL, 1976, p. 7).

A partir daí se desenvolveu um Plano Nacional de Educação Física e Desportos-PNED (1976-1979), no qual surgiu a classificação “desporto de massa”, referindo-se às atividades físico-desportivas realizadas no tempo fora do trabalho e do estudo e que tinha por objetivo massificar as práticas esportivas, com o intuito de aumentar a base da pirâmide de praticantes e, assim, favorecer o incremento do topo da pirâmide ou do na época chamado “desporto de alto nível”, composto pela elite esportiva do país em termos de representação nacional e internacional.

A política para o setor de Educação Física da época considerava, como objetivo geral, a melhoria da aptidão física da população e, portanto, “tem a ver com a qualidade de vida do brasileiro, quer no aspecto de sua produtividade, quer quanto a sua capacidade de viver e desfrutar a vida” (idem, p. 41).

Pode-se claramente perceber na implantação de uma política de prática regular do desporto (de massa) o objetivo de melhorar o desempenho fabril e conseqüentemente fazer crescer a produtividade, adequando o país à nova realidade industrial que se anunciava mundialmente, além de, como se percebe a seguir, desmobilizar a ação popular e sindical diante do regime imposto pela força.

Já nas Diretrizes Gerais para a Educação Física/Desportos 1980/85 considera-se que cabe ao Ministério do Trabalho, por intermédio de seu órgão especializado,

I- coordenar as atividades das entidades do desporto classista, observadas as normas baixadas pelo Conselho Nacional de Desportos; II- estimular a prática da educação física e do desporto de massa nas empresas; III- incentivar e apoiar a organização de equipes representativas das empresas (art. 11, Dec. 80.228/77) (BRASIL, 1981, p. 29).

Embora em 1975 tenha sido lançada pela Rede Globo de Televisão uma grande campanha do movimento “Esporte para todos” (EPT) intitulada “Mexa-se”, o termo “desporto de massa” foi substituído por “esporte para todos” somente nas Diretrizes Gerais para a Educação Física/Desportos 1980/85, que consideram que

as competições e os Eventos populares são um fator de extraordinária importância para o desenvolvimento do setor, porque alcançam a população como um todo, influenciando diretamente sobre o número de praticantes. Além disso, podem ser utilizadas como instrumento de descoberta de talentos, favorecendo o incremento do número da elite (BRASIL, 1981, p. 17).

A expressão “Esporte para todos” (EPT) não era, porém, recente. Seu conceito havia sido formulado em 1966 pelo Conselho da Europa. Tratava-se de atividades esportivo-recreativas que possuíam regras simplificadas e equipamentos improvisados e que visavam atingir um número maior de praticantes, favorecendo a sociabilização e a forma física num contexto de educação permanente e de desenvolvimento cultural.

No entanto, questiono se realmente ocorriam manifestações de espontaneidade, uma vez que os “passeios a pé EPT” eram estimulados pelo governo e pelos meios de comunicação, enquanto as “passeatas de protesto” ao regime eram fortemente reprimidas, deixando claro que a questão não estava nos possíveis benefícios corporais e sociais do caminhar, mas na *intenção* do caminhar.

Ao caracterizar as ações governamentais brasileiras no campo da atividade física nas décadas de 1960 e 1970, GHIRALDELLI





Junior (1988) afirma que nesse período ela esteve subjugada pelo esporte de rendimento, ocorrendo a massificação da prática esportiva para daí surgirem indivíduos capazes de conquistar medalhas olímpicas. Afirma ainda que o esporte de alto nível, que é o esporte espetáculo,

divulgado pela mídia, tinha o objetivo claro de atuar como analgésico no movimento social. A preocupação com a possibilidade do aumento das horas de folga do trabalhador, que mesmo um sindicalismo amordaçado poderia conseguir, incentivava o governo a procurar no desporto a fórmula mágica de entretenimento da população (p. 32).

Percebe-se pelo exposto que o lazer ganhou grande destaque ideológico em nível legal/governamental no período pós-64. Como, porém, os sindicalistas entendem tal implementação?

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Após o pré-reflexivo a respeito da legislação de cunho trabalhista e sindical, bem como das políticas de lazer da época, coletou-se o discurso de cinco líderes sindicais da Grande São Paulo – Brasil que atuaram em entidades sindicais durante algum momento do período da ditadura militar — entre 1964 e 1984 —, ainda que o mandato do sindicalista entrevistado tenha sido interrompido pela cassação, prática comum à época.

Fazendo uso das palavras de PAIS (2001), esclareço que a seleção dos sindicalistas se fez a partir de sua importância no que se refere ao fenômeno “lazer operário no período circunscrito da ditadura militar” e que na sociologia qualitativa os critérios de seleção dos sujeitos são de compreensão, de pertinência, e não de representatividade estatística. Sendo assim, a amostra foi considerada suficiente para ilustrar o fenômeno em estudo e de modo algum temos a pretensão de generalizar os resultados, mas buscamos aprofundar o conhecimento desta realidade, “cuja singularidade é, por si, significativa” (p. 110).



Foram entrevistados os seguintes líderes sindicais: José Ferreira da Silva – o Frei Chico (Sindicato dos Metalúrgicos de São Caetano do Sul), Lúcio Antônio Bellentani – o Lúcio Bellentani (Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo), Joel Alves de Oliveira – o Joel (Sindicato dos Marceneiros de São Paulo), José Rodrigues de Souza – o Rodrigues (Sindicato dos Condutores de Veículos de São Paulo), Luiz Firmino de Lima – o Firmino (Sindicato da Fiação e Tecelagem de São Paulo).

A preferência pelo discurso destes sujeitos se deu em função de que, em última instância, são eles que tomam as decisões, pois ocupam um cargo por meio do qual representam os trabalhadores. São ainda os sindicatos instituições civis que defendem e organizam os trabalhadores associados em torno de seus interesses como categoria trabalhista e como cidadãos.

Optou-se pela região da Grande São Paulo por ser aí que o movimento sindical assumiu características peculiares a um pólo urbano-industrial e de resistência à ditadura militar, como ocorreu nas manifestações grevistas e de protesto do final da década de 1970 (SILVA, 1981; KECK, 1988; RODRIGUES, 1990), sendo considerado o primeiro grande movimento de enfrentamento ao regime militar instalado em 1964 desde o silenciamento da União Nacional dos Estudantes (UNE), ocorrido no final da década de 1960.

A metodologia adotada foi a fenomenológica, modalidade fenômeno situado (MARTINS e BICUDO, 1989; MERLEAU-PONTY, 1996). Na coleta do discurso dos líderes sindicais, propus-lhes uma única pergunta — o que é o lazer, para o senhor? — e deixei que falassem livremente e sem interrupções, gravando suas descrições em fitas cassete magnéticas, para posterior identificação de unidades de significado, redução fenomenológica e organização das categorias na matriz nomotética, as quais são analisadas na construção dos resultados.

Saliento que, embora todos os discursos coletados tenham sido transcritos na íntegra rigorosamente, para a realização da

análise fenomenológica, em função da limitação de páginas apresentada pelos periódicos, só é possível apresentar trechos selecionados das falas, as quais se referem a unidades de significado que deram origem às categorias apresentadas a seguir. Observo que os trechos citados por vezes possuem erros do ponto de vista da linguagem culta, mas foram mantidos conforme a fala original dos depoentes.

4. CONSTRUÇÃO DOS RESULTADOS: O DESVELAR DOS DEPOIMENTOS DE SINDICALISTAS

Apresento ao lado a matriz nomotética (quadro 1) ou um quadro-síntese dos cinco discursos coletados, numerados de I a V (em algarismos romanos) e dispostos na parte superior da matriz em uma seqüência horizontal. A matriz também é composta de uma coluna à esquerda, na qual exponho as seis categorias (classificadas com letras maiúsculas de "A" a "F") e organizadas com base nas asserções dos discursos coletados. Abaixo da seqüência dos discursos e do lado direito das categorias, disponho nas caselas a unidade de redução fenomenológica correspondente àquela categoria e àquele discurso utilizando as letras minúsculas de nosso alfabeto, não se perdendo a origem da referida unidade.

Quando observarmos uma casela vazia, isto significa que aquele sujeito não expressou asserção correspondente àquela categoria.

A construção dos resultados busca uma compreensão do fenômeno baseando-se diretamente nos dados da matriz nomotética, que revela convergências e divergências de proposições por parte dos sujeitos. Assim, a existência da letra "d" associada ao número arábico de dada unidade de significado diz respeito à ocorrência de divergência de posicionamento em relação ao que os outros sujeitos entrevistados afirmaram, podendo ainda ocorrer divergência de posições dentro de um mesmo discurso (contradição interna). Independentemente da saturação ou não-saturação das categorias, todas as proposições são consideradas, pois também são perspectivas do fenômeno.

QUADRO 1: MATRIZ NOMOTÉTICA

Discursos/categorias	I	II	III	IV	V
A. Falta de tempo e de condição financeira do trabalhador para melhor vivenciar o lazer	1,9	8,16	4	2	1
B. O lazer como alternativa de conscientização política do trabalhador	2d,4d,5,10,15,16d,17,18d,19	4,6,7d,10d,13,15,17d,18,19d	6	3,6d	2d
C. Colônia de férias: espaço de lazer do trabalhador	3,6,7d,8,12,14d	3	3	5,8	
D. Existe pouca organização na área de lazer para o trabalhador	13	2,5,14	2,5,7	4,9	
E. Lazer na empresa: ela investe, ela administra	11	7,9,11,12d		7	
F. O lazer como diversão, descanso, contemplação, benefício físico-mental e recuperador das forças para o trabalho		1	1	1	

Abaixo identifico as seis categorias (de "A" a "F") e cito alguns trechos das descrições convergentes e divergentes dos sindicalistas que desvelam perspectivas do fenômeno lazer no período da ditadura militar.

A) Falta de tempo e de condição financeira do trabalhador para





melhor vivenciar o lazer

Os sindicalistas entrevistados foram unânimes em afirmar que em geral os trabalhadores têm uma jornada de trabalho muito longa (48 horas semanais naquela época, 44 horas atualmente), situação que é agravada pelas longas distâncias de sua casa para o trabalho ou para locais de lazer e pela precariedade dos meios de transporte públicos, o que faz com que sobre pouco tempo para vivenciar o lazer. A condição financeira também dificulta o acesso a determinadas formas de lazer.

O sindicalista Rodrigues, por exemplo, descreve a questão do pouco tempo disponível para o lazer, afirmando que “o nosso trabalhador não tem tido muita oportunidade ou, por que não dizer, quase nenhuma oportunidade de praticar lazer, nenhum tipo de lazer. Primeiro porque a jornada de trabalho a que é submetido o trabalhador brasileiro, ela é muito longa. O trabalhador, ele perde muito do seu tempo, durante o dia, na longa jornada de trabalho e no longo tempo que ele gasta na ida para o serviço e no retorno para a sua casa. Pouquíssimos segmentos têm condições de praticar algum tipo de lazer, por mínimo que seja. Na grande maioria não tem. Não tem essa prática de lazer. Eu mesmo, eu tenho, agora em setembro eu completo 39 anos na minha empresa e pouco participei de lazer [...]. Porque quando uma jornada é prolongada, quando o trabalhador é... sente dificuldade para ir do retorno do trabalho, o tempo que sobra pra ele é muito curto e é o necessário, é aquele necessário, muitas vezes não dá nem pra questão de ele tirar o sono necessário para ele revigorar suas energias. Então o lazer no Brasil, ele é fruto beneficiador da pequena, da pequena elite” (IV-2).

Firmino se atém mais às condições financeiras, que, segundo ele, já foram melhores, pois antigamente “tinha por aí os forrós, as casas de diversão, os cinemas, triatro, que já não era assim muito pra classe trabalhadora. Era o triatro, cinema sim, mais triatro ainda, ainda sim, outras coisas já era pra uma camada mais camada média pra cima [...]. Agora, o trabalhador, de um modo geral



até 64, ele tinha uma forma de se divertir [...]. É que não existia na cabeça dele o desemprego, né? Porque antes de 64 você passava nas empresas, você sempre via as placas — precisa-se, precisa-se —, e depois de 64 a coisa completamente mudou, virou. As placas era tudo em branco: não há vaga, não há vaga. E nessa questão foi desenvolvendo até agora que poucos são os trabalhadores que podem ter lazer e alguns têm um pouco de lazer no sentido de que, vamo vê, muitos gostam de pescar, muitos gostam de descer pra Santos, mas pra Santos já precisa de dinheiro ou então um carrinho. O carrinho leva gasolina, gasta peça, pedágio, e não é todo mundo que pode fazer isto. Passagem de ônibus já está cara [...]. Fora os gastos que têm por exemplo lá nas praias [...]. E outro lazer que o trabalhador tem, a maioria, o povão tem, chama-se futebol. Mas já o futebol de hoje já não é como antigamente, aonde o trabalhador ia passar uma tarde de lazer e... se divertir, torcer pro seu time e por aí descontraír um pouco do trabalho que ele fazia durante a semana. Hoje a maioria dos clubes com as suas torcidas vão para o jogo, gastam seu dinheiro e passagem etc., e muitos deles dá em briga, em pancadaria, o que não conduz a nada. Quer dizer, essas pancadarias que existe nesses clubes de futebol, existe uma causa, apenas a briga deles é o efeito. A causa qual é? A causa é o fator econômico, é o descontentamento geral do povo, principalmente do trabalhador que não tem o suficiente pra se manter. E muitos desses companheiros que vão pra os jogos de futebol, muitos tomam até dinheiro emprestado pra ir ao futebol, e quando ele já vai nervoso e encontra outro elemento que choca com ele, aí... sai a pancadaria, sai a briga. Mas a causa é a situação econômica que está passando o nosso país. Dentro dessa situação aí, o... que eu posso dizer até, até agora, não posso aumentar nada, porque vou aumentar o quê, o que que eu vou aumentar aqui na situação de lazer, especialmente quando em São Paulo existe mais de um milhão e quatro mil desempregados... Quando a situação econômica do país é tremendamente caótica. Existe mais de seis milhões de desempregados em

todo o país. O custo de vida não pára de subir” (V-1).

O líder sindical Lúcio Bellentani alega que o comparecimento do trabalhador ao clube depende em muito de sua locomoção, o que tem relação direta com seu cargo na empresa e sua respectiva condição financeira. “Depende de você ter um carrinho, [...] de poder locomover e locomover sua família. Que dizer então... Na realidade, o trabalhador [...] que mais freqüentava o clube e freqüenta até hoje é exatamente o trabalhador [...] que ocupa uma função já um pouco mais especializada dentro da fábrica. Normalmente não é o montador, evidente que se tem raramente lá o montador, o prensista tal que esporadicamente freqüenta o clube. Mas na maioria o que se vê são trabalhadores assim mais técnicos, trabalhadores de um poder aquisitivo já melhor, mais qualificado dentro da fábrica, a nível de chefia, de ferramenteiro, inspetor de qualidade, enfim, já de um nível social um pouco maior, conseqüentemente um poder aquisitivo um pouco maior e que são os grandes freqüentadores” (II-8).

O sindicalista Joel entende que, “para o trabalhador, o lazer tá muito difícil, essa que é a verdade. A única coisa que ele faz como lazer é às vezes jogar um dominó num final de semana num boteco, que às vezes não é uma coisa muito bem recomendável. Comer ou se reunir com a família, né? Fazer aí uma festinha nordestina [...], uma festinha em casa à noite, aí um forró, né? É uma coisa, é um lazer para o trabalhador, né? É um encontro, é um convívio com a família que ele faz pra se divertir e portanto se relaxar também. Mas lamentavelmente para os trabalhadores de uma forma geral, eh... o lazer é uma coisa quase que inexistente” (III-4).

B) O lazer como alternativa de conscientização política do trabalhador

A opinião dos representantes desta categoria — os sindicalistas — foi convergente no que diz respeito ao lazer como possibilidade de conscientização política do trabalhador no período da

ditadura militar, conforme pode ser observado na afirmação do sindicalista Lúcio Bellentani. Segundo ele, “naquele momento a gente era reprimido pra tudo quanto era forma, qualquer atividade que você viesse a ter, eh... você realmente era perseguido, era reprimido, né? Aí eu acho que em todos os setores, em todas as coisas. Então eu costumo dizer o seguinte, né, quer dizer, naquela época quem menos miolo tivesse mais gênio era. Entende? Essa que é a grande verdade. Quanto mais você era dirigido, mais importante você era [...]. Aquele foi um período assim, que a gente... a grande briga daquele momento era a briga pela liberdade, esse era o grande, isso foi na década de 60 e de 70, de 64 pra frente, até 78, 79. Então, pelo menos eh... em toda área em que eu militei, assim no setor trabalhista, no setor sindical, no setor político, eh... a gente chegava às vezes a organizar campeonato de pesca na..., lá na Represa Billings, pra você fazer uma reunião, entende? Então havia necessidade de fazer uma reunião, pô, você não podia fazer uma reunião na casa, você não podia fazer reunião no salão, no sindicato, né? Então você organizava lá, pô, vamos fazer um campeonatozinho de pesca. E tava lá 10, 15, 20 dias pra beira da represa, mas na realidade se tava fazendo uma reunião na beira da represa pra poder ir, né? Quantas vezes a gente organizava excursão pra Santos pra fazer uma reunião paritária. Na praia (ri). Entende? Já levava mulher e crianças, já descia todo mundo de ônibus, e olha os farofeiros chegando! Era uma reunião. Era uma reunião do movimento sindical, era uma reunião do... do partido político. Entende? Quer dizer, isso se fazia muito. Eh... no período assim mais, que começou realmente todas as quedas, quantos chás beneficentes foram feitos pra você poder fazer reunião, e tava a mulherada tomando chá na sala da frente e o pessoal reunido no quarto do fundo” (II-13).

Corroborar esta posição o líder sindical Joel. De acordo com seu depoimento, as atividades de lazer começaram a se intensificar a partir de 1970, pois entre 1964 e 1970 a maioria dos sindicatos estavam fechados ou funcionando precariamente. Então,





“começou vagarosamente a se retomar os sindicatos com muita dificuldade. Então havia [...] uma busca de utilizar o espaço do sindicato como uma atração para o trabalhador, né? Eu me lembro que na sede do meu sindicato sempre se fazia alguma apresentação musical. [...] Até peças teatrais se passava muito no sindicato. [...] Lá no meu sindicato teve um grupo de teatro que apresentou por um bom tempo algumas peças. E nós utilizávamos esse espaço mais como uma forma de discutir os problemas da categoria do que propriamente como uma preocupação em dar o lazer para o trabalhador. [...] Se utilizou o espaço do sindicato muitas vezes como uma atração para o trabalhador, pra que você pudesse conversar com ele, conversar com a família, discutir um pouco essa coisa política, né? Pra não perder aquele vínculo com o sindicato” (III-6).

Por outro lado, esta categoria demonstrou divergências no que diz respeito ao fato de o governo ditatorial ter feito uso do lazer com o objetivo de alienar a classe trabalhadora da situação que o país atravessava, conforme podemos observar em duas unidades de significado do depoimento de Frei Chico. Na primeira, ele afirma que “o governo empurrava o movimento sindical para a organização de atividades de lazer como torneios e campeonatos, por exemplo o campeonato inter-sindical de futebol, com promoções. Ai o governo entrava, o Estado chegava e entrava no meio. O Ministério dando presentes, dando taças, né? Promovendo, quer dizer, ajudando a promover, dando benefícios, eh..., pra incentivar isso. Mas tudo isso na minha opinião era uma forma, era não, é uma forma de desviar o movimento sindical” (I-4d). Em outra unidade, ele afirma que, “nessa área de lazer, o governo jogou muito pesado [...]. Ele criou muitos meios e formas de influenciar a vida própria do trabalhador. Influenciar no sentido de, eh... objetivo, segundo alguns, que ele tava fazendo, que porral! Isto ele não estava fazendo pro trabalhador. Era forma de basear o trabalhador politicamente, pra não ter tempo de pensar em política. Era essa a grande jogada, era a disputa. Tinha 1º de maio, 1º de



maio os caras faziam festas [...]. Eles usaram como coisa pra tapear mesmo, pra iludir o trabalhador. Não era pra outra coisa não [...]. Normalmente foi feito nesse sentido, desvirtuar o trabalhador do campo, tirar ele fora do pensamento político... e eles conseguiram” (I-16d).

C) *Colônia de férias: espaço de lazer do trabalhador*

As colônias de férias dos sindicatos e das federações originaram-se na doação de terrenos situados no litoral paulista (especialmente em Praia Grande e Caraguatatuba) às entidades sindicais pelo então governador de São Paulo, Carvalho Pinto, na década de 1960.

Para os sindicalistas Frei Chico, Lúcio Bellentani, Joel e Rodrigues, a colônia de férias consiste em um grande benefício para o trabalhador no sentido de facilitar o desfrute do lazer, pela comodidade e pelo baixo custo, embora seja difícil conseguir reserva durante as férias escolares, quando em geral o trabalhador também tira suas férias para poder passear junto com a família.

Rodrigues lembra, saudosista: “Passei a minha lua-de-mel lá. Minhas crianças, quando eu não podia ir nas férias, a minha mulher ia com as crianças e isso, aquilo, com os filhos dos outros companheiros. Muito bem utilizado. Eu valorizo muito isso aí, essas iniciativas, porque é a única maneira que o operário tem de tirar a sua esposa do fogão, do forno e fogão durante uma semana, uma vez, nem que seja uma vez por ano. Agora isso tinha que ser ampliado, porque o limite, o limite é muito pequeno. O limite de, a capacidade, a absorção é muito pequena. Teria que ser ampliado, não houve ampliação, até hoje também não tem atenção, e quando chega na época das férias escolares, né, e que todo pai acha que, acerta lá na empresa pra tirar suas férias juntamente com as férias dos seus filhos, aí vem aquela disputa pra ter uma vaga numa colônia de férias” (IV-8).

Frei Chico comenta a existência de divergências no meio sindical quanto à questão das colônias de férias. Segundo ele, “há



uma teoria no meio operário, principalmente na esquerda um pouco mais atrasada, de que hotel é coisa pra burguês, operário não tem que ter isso não. Babaquice, né, que tem por aí. Mas que tem essa porra, tem. Eu até lembro que uma ocasião, em São Bernardo, os caras falavam isso: 'Eh... colônia de férias pra quê? Colônia de férias pra bater papo... peão no papo. Peão não tem nem o que comer, pô! Como é que vai, pô?' É foda, né? Ele não tem o que comer mais, ganha pouco, mas uma colônia, uma semana de vida dele, porra, num ano, né? Não custava nada, quinze dias, sei lá eu. O cara sempre dava um jeito e ia" (14d).

D) Existe pouca organização na área de lazer para o trabalhador

Segundo os líderes sindicais Frei Chico, Lúcio Bellentani, Joel e Rodrigues, a organização do lazer no meio operário é muito precária.. Bellentani declara: "Sempre gostei assim de esporte. [...] mas essa coisa sempre aconteceu assim de [...] espontâneo interesse próprio [...], nunca se teve [...] maior incentivo [...] então era sempre por iniciativas próprias como se dava [...] algumas atividades esportivas [...] dentro das fábricas, [...] se fazia lá um solteiros contra casados ou organizava alguma excursão em algum ponto turístico ou algum outro local [...] se promovia os bailinhos e tal" (II-2).

Frei Chico reforça a categoria, afirmando que "o lazer pro trabalhador brasileiro, se partir da área sindical, tá muito ruim, viu? Muito difícil. Difícil até por ignorância nossa. Por exemplo, alguns outros sindicatos no mundo, os caras têm até rede de hotéis, quer dizer, sobrevive disso e dá lucro e tal, né? Nós não pensamos nessas coisas" (I-13).

E) Lazer na empresa: ela investe, ela administra

Esta categoria formou-se a partir das asserções de Frei Chico, Lúcio Bellentani e Rodrigues. A fala de Frei Chico é cheia de significado quando ele afirma que uma empresa "aqui de São Caetano tem um belo clube, só que o clube [...] tem uma predominância



da empresa, né? Mas de qualquer forma é importante, porque a empresa acaba bancando alguma despesa, né? Mas também isso é fogo ficar explicando assim, porque isso é você tirar uma porcentagem de salário pra bancar o clube e você acaba, a empresa administrando. Quer dizer, os interesses dela prevalecem" (I-11).

Ainda sobre o tema, Lúcio Bellentani alerta que, quando uma chapa formada por trabalhadores não vinculados à administração das fábricas ganhava as eleições para o clube da empresa, este degradingolava, mas que ele "só veio a compreender esse troço bem mais tarde. Na medida em que chegava lá, o negócio (assobia) ia quase à falência. E ia por quê? Por que o trabalhador não sabia administrar? Por que o trabalhador, ele corrompia aí? Não era por isso? É porque na hora em que o trabalhador pegasse a presidência do clube ou a maioria dessa direção [era feita] pelo trabalhador, a empresa deixava de investir (ri). Entende? A empresa cortava os seus investimentos ali. Cortava os seus empréstimos. [...] Quer dizer, se você tem um clube, eh... eh... onde ela vá investindo dinheiro, onde vá se fazendo investimento sob o controle do trabalhador correto... É evidente, então, que eh... eh... o que se provava era assim o seguinte, quer dizer, o trabalhador, ele acabava administrando aqueles recursos melhor, terminava com algumas mordomias, terminava com algumas eh... eh... com alguns desperdícios ali, e tal, né? Então era pumba, parava de investir. Quer dizer, então, ali não tinha como, né? Então aí sim, nesse momento, é evidente que você sentia a queda de braço aí nesse momento e, se o empresariado continuava investindo e o trabalhador apresentasse um resultado muito melhor, é lógico que a inserção política dele dentro da fábrica também era maior. Quer dizer, ele iria estar provando que: 'pera um pouco, eu também tenho condições de administrar a fábrica'. [...] Quer dizer, os trabalhadores conseguiram: 'tomamos conta da cooperativa', e aí? Se fuderam (ri). Só isso (ri). Teve que ir buscar e trazer nego da administração pra ser presidente, tá? Como presidente do conselho deliberativo, tal, pra que acontecessem novamente os

reinvestimentos. Ai então a desculpa dada é a seguinte: 'não, esse pessoal tem que... porque eles têm acesso mais fácil à direção da empresa pra convencer'. Conversa! Conversa! Porque, se você prova que é capaz realmente de administrar, você vai começar a galgar espaços dentro da própria empresa também" (II-11).

F) O lazer como diversão, descanso, contemplação, benefício físico-mental e recuperador das forças para o trabalho

Nesta categoria, percebe-se uma tentativa de conceituar o fenômeno *lazer* pelos sindicalistas Lúcio Bellentani, Joel e Rodrigues, que parecem entender o lazer em seu caráter compensatório, ou seja, o lazer como um tempo de descanso, destinado à recuperação das forças para se voltar ao trabalho. Rodrigues declara que "o lazer, ele faz parte da necessidade do ser humano, ele é o momento em que, ao praticar o lazer, seja qual for a modalidade, mesmo que você esteja despendendo energia, você está se recuperando fisicamente, mentalmente para sua tarefa diária" (IV-1).

Possivelmente tal compreensão do lazer se dê por conta da própria situação vivenciada por eles em seu dia-a-dia, composto de longas e desgastantes jornadas de trabalho, má remuneração e longas distâncias a percorrer em transportes públicos coletivos de baixa qualidade, conforme já foi evidenciado na categoria "A".

Fecho o texto com o devaneio de simplicidade e de liberdade do sindicalista Joel, que, mesmo tendo vivido um período tão duro quanto o da ditadura militar brasileira, declara: "Eu penso que lazer é uma coisa que você tem que buscar no sentido de melhorar sua condição de vida. Por exemplo, quando uma pessoa faz um piquenique, né? É muito comum nós fazermos piquenique, às vezes até nos chamam de farofeiro, né? Quando um cara faz assim, sai de madrugada e vai pegar um ônibus alugado por um bom número de pessoas e vai à praia, por exemplo, né? Dar um tempo naquela puta praia, nadar um pouco, né? Mergulhar, correr, pisar na areia, andar pelado lá com o pessoal" (III-1).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL, MEC, Departamento de Educação Física e Desportos. *Lei nº 6.251*, Política nacional de educação física e desportos-PNED. Brasília, Departamento de Documentação e Divulgação, 1976.
- BRASIL, MEC, Secretaria de Educação Física e Desportos. *Diretrizes gerais para a educação física/desportos 1980/85*. Brasília, 1981.
- CAMPANHOLE, A. *Consolidação das leis do trabalho*. 26. ed. São Paulo, Atlas, 1970.
- CARRION, V. *Comentários à consolidação das leis do trabalho*. 10. ed. São Paulo, Revista dos Tribunais, 1987.
- GHIRALDELLI JUNIOR, F. *Educação física progressista: A pedagogia crítico-social dos conteúdos e a educação física brasileira*. São Paulo, Loyola, 1988.
- GIANOTTI, V. *O que é estrutura sindical*. 2. ed. São Paulo, Brasiliense, 1988.
- KECK, M. E. O novo sindicalismo na transição brasileira. In: STEPAN, A. (org.). *Democratizando o Brasil*. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1988.
- MARTINS, J. & BICUDO, M. A. V. *A pesquisa qualitativa em psicologia: Fundamentos e recursos básicos*. São Paulo, Moraes/EDUC, 1989.
- MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da percepção*. 2. ed. São Paulo, Martins Fontes, 1996.
- PAIS, J. M. *Ganchos, tachos e biscates: Jovens, trabalho e futuro*. Porto, Ambar, 2001.
- RODRIGUES, L. M. O sindicalismo nos anos 80: um balanço. In: *São Paulo em Perspectiva*, 4(1):11-19, jan./mar., 1990.
- SILVA, L. I. *Lula sem censura: "...e aí a peãozada partiu pro pau"*. Petrópolis, Vozes, 1981.
- VARGAS, G. *A nova política do Brasil: Da aliança liberal às realizações do 1º ano de governo*. v. 1. Rio de Janeiro, José Olympio, 1938a.
- _____. *A nova política do Brasil: O estado novo*. v. 5. Rio de Janeiro, José Olympio, 1938b.

Importância do lactato para os desportos

The importance of the lactate for sports

Nelson Kautzner M. Junior

Especialista em exercício e
avaliação morfofuncional
pela UGF

RESUMO: A maioria das modalidades desportivas necessita de mensuração do [La] para que seja feita uma prescrição mais adequada de seu treinamento aeróbio, baseado nos limiares lácticos fixos ou individuais. Precisamos determinar qual dos limiares — o fixo ou o individual — é mais benéfico para o atleta. O objetivo do estudo é explicar a formação do AL e do [La], e apresentar a importância desse último para os desportos.

Abstract: Most of the sports modalities need to measure the [La] so that we can make a more appropriate prescription of its aerobic training, based on the fixed or individual lactic thresholds. We need to determine which of the thresholds - the fixed or the individual - is more beneficial for the athlete. The objective of the study is to explain AL and [La] formation and to present the importance of that last one for the sports.

INTRODUÇÃO

O metabolismo energético é composto pelos sistemas creatinafosfato, glicolítico e aeróbio. De acordo com a atividade física, uma das vias metabólicas predomina na ressíntese da adenosina trifosfato, a ATP (SIMÕES et alii, 1997). O sistema creatinafosfato produz energia em esforços intensos de curta duração (ALTIMARI et alii, 1999) — até 10 segundos (DENADAI, 1995) —, enquanto o metabolismo glicolítico predomina em casos de 10 segundos a 3 minutos de atividades intensas (SIMÕES et alii, 1997).

O principal substrato do metabolismo energético é a glicose oriunda do glicogênio muscular, e o produto final da ressíntese da ATP é o ácido láctico (ALTIMARI et alii, 1999; SIMÕES et alii, 1997). Em esforços leves ou moderados (ALTIMARI et alii, 1999) com duração de 2 minutos ou mais (SIMÕES et alii, 1997), predomina o metabolismo aeróbio. Para GREEN et alii (1996), a ressíntese da ATP em exercícios de alta intensidade



ocorre pelas vias creatinafosfato, glicolítica e aeróbia. Segundo SILVA et alii (1998), a participação percentual do sistema creatinafosfato no teste de *Wingate* é de 30,7%, do glicolítico é de 71,1% e do aeróbio é de 25,2%. Esses valores demonstram a participação em conjunto dos metabolismos, mas também a predominância de um deles.

O AL, produto final do metabolismo glicolítico (AMENT et alii, 1997), ocorre no exercício (BONEN e McCULLAGH, 1994), em descanso passivo ou em descanso ativo. O acúmulo excessivo de AL nos músculos leva o praticante do exercício à fadiga (GUPTA et alii, 1996). A coleta do lactato sanguíneo pode nos informar sobre os limiares de lactato (BISHOP et alii, 1992; RODRIGUEZ et alii, 1992), que predizem a *performance* aeróbia (FOXDAL et alii, 1996; NICHOLS et alii, 1997; PFITZINGER & FREEDSON, 1998; URHAUSEN et alii, 1993) e são utilizados na determinação da intensidade da sessão aeróbia (FOXDAL et alii, 1994; SIMÕES et alii, 1998), para que se consiga controlar a intensidade do treino com mais exatidão (DENADAI, 1995), tornando as sessões mais individualizadas.

Para DENADAI (1995), o limiar anaeróbio (LAn), um dos limiares do lactato, é um conceito inadequado para esse acontecimento bioquímico. MAGLISCHO (1999) explica que muitas pessoas acreditam que se deve treinar quando o metabolismo anaeróbio tem início. KOKUBUN (1996) define e esclarece o Lan, exercício contínuo com maior intensidade na via metabólica aeróbia, mas que não faz aumentar o lactato ([La]) sanguíneo ao ponto de gerar a "acelerada" acidose (a acidose leva à fadiga). TOURINHO FILHO et alii (1998) compreendem o Lan considerando a intensidade de treino como a reação bioquímica com pequeno acúmulo de [La] sanguíneo.

O objetivo do estudo é explicar a formação do AL e posteriormente do [La] e apresentar a importância do [La] para os desportos.

O ÁCIDO LÁCTICO E O LACTATO

O sistema glicolítico envolve a depleção dos estoques de glicogênio muscular (HEITKAMP et alii, 1991) e a degradação do glicogênio em glicose para a obtenção de energia, que é denominada glicogenólise.

A temperatura intramuscular influencia a utilização desse glicogênio (STARKIE et alii, 1999). Imediatamente, a glicose reage com fosfato inorgânico (Pi) e produz a glicose 6-fosfato (NELSON & COX, 2000), processo que consiste na primeira reação bioquímica da glicose. SCHNABEL et alii (1982) escrevem que a produção de glicose aumenta no exercício intenso e dá origem a grande quantidade de glicose 6-fosfato. O aumento excessivo da glicose 6-fosfato parece inibir a enzima hexoquinase, que regula a velocidade de produção da glicose 6-fosfato.

SCHNABEL et alii (1982) ensinam ainda que o acúmulo de AL intra e extracelular propicia um estímulo inadequado da glicogenólise (degradação do glicogênio em glicose), ou seja, acontece pouca economia da energia. Segundo STAINSBY et alii (1991), o ácido pirúvico é o produto final do metabolismo glicolítico. NELSON & COX (2000) lembram que a nicotinamida adenina dinucleotídeo (NAD) aceita dois átomos de íons hidrogênio (H⁺), tornando-se NADH, e STAINSBY et alii (1991) informam que o contato do NADH com o ácido pirúvico no espaço extramitocondrial (localizado fora da mitocôndria, por exemplo nos músculos) forma o AL. POWERS & HOWLEY (2000) mostram a passagem de ácido pirúvico para AL.

Em seguida, o AL formado no músculo encaminha-se para o sangue e é tamponado (recebe substância que reduz o H⁺ para ácido ou base), formando-se o [La] (McARDLE et alii, 1998). Para TANAKA et alii (1991), a reação bioquímica em que AL se transforma em ácido pirúvico ou vice-versa está relacionada com a intensidade do exercício. FAVERO et alii (1999) e SKINNER et alii (1980) explicam que a isoenzima lactato desidrogenase (LDH) tipo



M encontra-se nas fibras de contração rápida e controla a produção de AL nas fibras lentas, enquanto a isoenzima LDH tipo H converte AL em ácido pirúvico. Por essa razão, a isoenzima LDH tipo H é uma das responsáveis pelo acúmulo menor de AL nas fibras lentas, conforme informações de POWERS & HOWLEY (2000).

No estudo de FARREL et alii (1979), o AL foi mais produzido nas fibras de contração rápida. TESCH et alii (1978) também encontraram mais [La] nas fibras rápidas, quando comparadas às de contração lenta. No artigo original de CARTER et alii (1999), são confirmadas as evidências dos estudos de FARRELL et alii (1979) e de TESCH et alii (1978). O AL acumula-se em maior quantidade nas fibras do tipo II. Para COSTA & KOKUBUN (1995), a intensidade do exercício está relacionada com a quantidade de AL nas fibras musculares rápidas e lentas. Em altas intensidades predominam AL nas fibras do tipo II, enquanto em baixas intensidades há mais AL nas fibras do tipo I (COSTA e KOKUBUN, 1995). SILVA et alii (1999), por outro lado, afirmam que as fibras do tipo I possuem menos AL, independente da intensidade (alta ou baixa), porque extraem e oxidam o [La]. KISS et alii (1988) lembram que o [La] não se encontra apenas nos músculos, mas também no coração e no fígado. ANANIAS et alii (1998) escrevem que o [La] distribui-se no rim e nos músculos dos não participantes do treinamento.

O aumento do AL é responsável por 85% dos íons hidrogênio (H^+) presentes no músculo do treinando (KOKUBUN & DANIEL, 1992; KOKUBUN, 1996). Por isso, o AL é um dos responsáveis pela fadiga (KOKUBUN, 1996). A quantidade de H^+ está associada à concentração de AL (DENADAI et alii, 1996; FALK et alii, 1995). A quantidade elevada de H^+ proveniente do AL ocasiona uma diminuição no potencial de íon hidrogênio (pH) nos músculos (SCHNEIDER et alii, 1992). A “queda” do pH para menos de 7,4 inibe a enzima reguladora da glicólise fosfofrutocinase, PFK (KOKUBUN & DANIEL, 1992), fundamental na ressíntese da ATP

(LANCHA JUNIOR et alii, 1989). Conseqüentemente, a “ação” glicolítica e a eficácia na contração muscular ficam prejudicadas (KOKUBUN, 1996). MERCIER et alii (1991) afirmam que a redução do pH prejudica principalmente a contração muscular em atividades de velocidade. Além de dificultar a “ação” glicolítica, essa acidose também prejudica o transporte do [La] na membrana celular, segundo os ensinamentos de POMPEU et alii (1994).

O AL libera um próton de H^+ e o pH “cai” para menos de 7,4 (POWERS e HOWLEY, 2000). O aumento dos H^+ provoca uma hiperventilação (RIBEIRO et alii, 1986). Segundo GILMAN & WELLS (1993), READY & QUINNEY (1982), RIBEIRO et alii (1986), SANTOS & GOMES (1998), SCHNEIDER & POLLACK (1991), durante a hiperventilação ocorre o aumento desproporcional da ventilação minuto (V_e : quantidade de ar expirado em 1 minuto), o que resulta numa maior eliminação de dióxido de carbono (CO_2). RIBEIRO et alii (1986) dizem que essa hiperventilação é o LAN, mas para GILMAN & WELLS (1993) ocorre o limiar ventilatório. TEGTIBUR et alii (1993) escrevem que no LAN ocorre a passagem do predomínio do metabolismo aeróbio para os de curta duração, em especial o glicolítico. POMPEU e GOMES (1998) explicam que o LAN é o momento no qual se inicia a acidose láctica. Os mesmos cientistas (1998) afirmam que o primeiro limiar metabólico, o aeróbio, é o início da anaerobiose e que a carga de treino não é predominantemente aeróbia.

Em MYERS et alii (1994), o significativo acúmulo de AL é causado pela quantidade inadequada de oxigênio nos músculos do treinando. Para STAINSBY (1986, em POMPEU e GOMES, 1998), o AL é formado quando ocorre uma diferença de velocidade entre os metabolismos intra e extramitocondrial proveniente do acúmulo de NADH e do ácido pirúvico no citoplasma. Lemos em POWERS & HOWLEY que o AL forma-se quando os H^+ combinam-se com o ácido pirúvico e o oxigênio (O_2) não está disponível para aceitá-lo nas mitocôndrias. Na pesquisa de STAINSBY & BROOKS (1990, em DENADAI, 1995b) sobre a contração muscu-



lar de cães *in situ*, observou-se que a produção de [La] não ocorre por causa da hipóxia mitocondrial. DENADAI (1999) chega à seguinte conclusão:

A liberação de [La] pelo músculo é um pobre indicador de deficiência de O₂, já que a produção de [La] ocorre por outros motivos, provavelmente por ação de massa, e não pela queda na tensão de O₂ (p. 19).

LANCHA JUNIOR et alii (1989) explicam que o bicarbonato (HCO₃) tampona o AL por causa de seu baixo pK (3,8) (pK: constante de um tampão). O AL, que já está dissociado em um H⁺ e um ânion (C₃H₃O₃) (VILLAR & DENADAI, 1998), é convertido em [La], de acordo com a reação bioquímica mostrada por DENADAI e colaboradores (2000):



DENADAI e colaboradores (2000) afirmam que essa reação bioquímica, o tamponamento, ocorre principalmente no sangue. SKINNER et alii (1980) escrevem que o tamponamento reduz a acidose e, juntamente com DENADAI e colaboradores (2000), afirmam que esse tamponamento resulta numa maior formação de CO₂, determinando o aumento da Ve em relação ao volume de O₂ consumido por minuto (VO₂).

OS DESPORTOS E OS LIMIARES

Cada atividade física possui uma característica quanto à produção de AL. KOKUBUN & DANIEL (1992) explicam que o exercício intermitente de alta intensidade pode acumular menor quantidade de AL. DENADAI (1995) lembra que a carga de esforço e o período de pausa são variáveis determinantes no total de AL. KOKUBUN & DANIEL (1992) acreditam que o exercício con-

tinuo tende a acumular mais AL do que o intermitente. Sua justificativa baseia-se na maior duração da sessão e no fato de que essa atividade geralmente não possui pausa no decorrer do treinamento.

HATTA et alii (1994), no entanto, afirmam que o [La] do treino contínuo é oxidado, reconvertendo-se em glicose. Essa reação bioquímica chama-se gliconeogênese e representa a síntese da glicose através de fontes diferentes de carboidratos. GRANIER et alii (1996) consideram os exercícios intermitentes com maior quantidade de [La], quando comparados aos contínuos. Eles explicam que as sessões de longa duração e predominantemente aeróbias realizam boa remoção do lactato.

KOKUBUN & DANIEL (1992) classificam as modalidades praticadas com bola de intermitentes, com variação da intensidade. O sistema energético predominante nessas atividades é o creatinafosfato ou o metabolismo glicolítico. OLIVEIRA (1997) informa que o sistema de energia creatinafosfato é o mais "atuante" no voleibol, enquanto o glicolítico "trabalha" em "segundo lugar" nessa modalidade. NUNES et alii (2000) recomendam o treino aeróbio na preparação física dos jogadores de voleibol, porque ele possibilita a recuperação rápida do metabolismo creatinafosfato nos intervalos do jogo. O treino aeróbio para o voleibolista resulta ainda num menor "uso" do sistema glicolítico e, portanto, em menor acúmulo do AL, retardando a fadiga (NUNES et alii, 2000).

As sessões devem ser prescritas para a melhora do limiar aeróbio (LA), assim como é recomendável treinar no LAn (NUNES et alii, 2000). OZCELIK et alii (1999) afirmam que o limiar é fundamental para conhecermos a condição fisiológica do exercitante. O limiar nos ajuda a determinar a intensidade (baixa, média ou alta) do exercício e a identificar as limitações anatômicas e fisiológicas (ex.: músculos, circulação sanguínea, coração e pulmão). Ele auxilia ainda na otimização do treinamento (OZCELIK et alii, 1999). Os atletas do vôlei devem se exercitar no metabolismo creatinafosfato porque ele é o predominante na modalidade, mas treinar no metabolismo glicolítico merece a

mesma atenção, pois sabe-se que ele é o segundo em “atuação” (OLIVEIRA, 1997).

SILVA et alii (1998) determinam o futebol como uma modalidade intermitente e de longa duração. ANANIAS et alii (1998) e SILVA et alii (1998) afirmam que, de acordo com as ações do futebolista, predomina um dos metabolismos. ANANIAS et alii (1998) e SILVA et alii (1998) fazem as mesmas recomendações de NUNES et alii (2000): treinar no metabolismo aeróbio para conseguir rápida ressíntese da creatinafosfato e demora no acúmulo de AL. As sessões devem ser prescritas para as três vias metabólicas.

BANGSBO (1994, em SILVA et alii, 1998)

avaliou 60 jogadores dinamarqueses considerados de elite e utilizou uma concentração fixa de [La] de 3 milimoles por litro (mmol/l) de sangue como a intensidade ótima de transição entre os metabolismos aeróbios e os de curta duração, em especial o glicolítico.

ARAÚJO et alii (1996) caracterizam o futebol de salão (futsal) como uma modalidade esportiva intermitente, de alta e baixa intensidade. As três vias de energia predominam no futsal e são mais “solicitadas” de acordo com a movimentação do competidor (ARAÚJO et alii, 1996). O metabolismo aeróbio é o mais “exigido”, enquanto a fonte glicolítica “aparece” nas principais ações do futsal, como no chute, por exemplo (ARAÚJO et alii, 1996). Os preparadores físicos devem prescrever as sessões nos limiares porque a modalidade tem o sistema energético aeróbio como predominante.

SANTOS & SOARES (2001) afirmam que, de acordo com a posição do jogador na equipe, ocorrem exigências aeróbias diferentes e que só por meio do LAn podemos diagnosticar com precisão as diferenças de capacidade aeróbia dos atletas e posteriormente prescrever a sessão conforme os esforços realizados no jogo, isto é, específica para a modalidade.

FRANCHINI et alii (1998) escrevem que o judoca deve ter boa resistência aeróbia e o sistema glicolítico bem “desenvolvido”, para que possa agüentar 5 minutos de combate. THOMAS et alii (1989, em FRANCHINI et alii, 1998) fazem a seguinte recomendação:

[...] é preciso ressaltar que a vitória em uma modalidade complexa como o judô não pode ser determinada por apenas um fator como a concentração de [La] antes e após a luta, mas que a melhoria da capacidade aeróbia e a remoção do [La] no intervalo entre as lutas pode ser mais um fator a contribuir para a melhoria do desempenho do atleta. Contudo, o desenvolvimento da capacidade aeróbia sem prejuízo da capacidade anaeróbia láctica constitui-se um dos maiores desafios na preparação do atleta de judô (p. 14).

NUNES et alii (2000) afirmam que o treino aeróbio de vôlei deve ser praticado nos limiares. O mesmo deve ser adotado no judô, porque a intensidade das sessões torna-se mais científica.

COLANTONIO et alii (2001) caracterizam o pólo aquático como um esporte intermitente, composto por ações intensas de curta duração (um período menor do que 15 segundos) mescladas com movimentações de esforço de baixa intensidade com menos de 20 segundos. Esses autores afirmam que na movimentação do jogo predomina a via dos fosfagênios, que é intercalada com a via oxidativa quando ocorre a pausa das ações da disputa. A via da glicólise é a menos “atuante” nesse esporte. Com base nos resultados do estudo desses autores, recomenda-se a prescrição das sessões dos jogadores de pólo aquático nos limiares, para que sejam alcançados melhores resultados no treinamento aeróbio.

A partir de 1964 publicaram-se diversos estudos sobre o LAn (BENEKE, 1995). Um deles foi proposto por MADER et alii (1976, em BENEKE, 1995) e fixa o LAn em 4 mmol/l de [La] MADER et alii (1976, em OLIVEIRA et alii, 1994) estabeleceram o





valor de 4 mmol/l para a máxima fase estável do [La] (equilíbrio entre a produção e a remoção do [La]) empiricamente, mas baseados em algumas evidências científicas, já que muitos atletas mantinham a velocidade constante em 4 mmol/l de [La] na duração de 30 minutos (MADER et alii, 1976, em MAGLISCHO, 1999) e que, em velocidades maiores e com um maior acúmulo de [La] os desportistas ficavam fadigados entre 5 e 15 minutos (MADER et alii, 1976, em MAGLISCHO, 1999).

Portanto, MADER et alii (1976, em MAGLISCHO, 1999) raciocinaram da seguinte forma: velocidades muito lentas não sobrecarregariam o sistema aeróbio e velocidades altas demais não seriam adequadas para treinamentos de longa duração. Baseados em sua linha de pensamento, eles desenvolveram o teste de duas velocidades com o valor fixo de 4 mmol/l de [La] para nadadores.

MADER et alii (1976, em LIPAROTTI, 1996) explicam que o teste consiste em um nado a 85 por cento (%) na distância de 400 metros (m). Após o nado, recolhe-se o [La] sanguíneo e pratica-se o descanso ativo com nado suave por 20 minutos, repetindo-se o nado à mesma distância em 100% e realizando-se nova punção do [La] sanguíneo. Após o teste, MADER et alii (1976, em LIPAROTTI, 1996) fixaram a velocidade do nado em 4 mmol/l de [La]. Segundo Costa (1991), todos os testes de LAn caracterizam-se por uma avaliação contínua e por esforços progressivos, como o de MADER et alii (1976).

RIBEIRO et alii (2001) afirmam que o LAn de 4 mmol/l é muito utilizado na natação em função de sua praticidade. BENEKE (1995) informa que o valor fixo de 4 mmol/l de [La] é o melhor indicador da *performance* para remadores treinados. GRECO & DENADAI (1998) observaram, em seu estudo, que sessões no LAn de 4 mmol/l melhoram a velocidade nadada no estilo costas, mas no nado crawl não ocorreram benefícios significativos.

Segundo BILLAT (1996), a intensidade aeróbia para mulheres fundistas deve corresponder ao valor de 4 mmol/l. KISS (2000) informa que o limiar de 4 mmol/l é o “segundo aumento não

linear do [La]” (p. 180) e tem diversas nomenclaturas, segundo DENADAI e colaboradores (2000). KISS (2000) escreve que no primeiro limiar ocorre um aumento não-linear do [La] em esforços crescentes. Segundo DENADAI (1999), este limiar também possui diversas nomenclaturas. Com base em ROMERO & DENADAI (1995), vamos chamá-lo de limiar aeróbio (LA) com concentrações de [La] de 2 mmol/l, segundo KINDERMANN et alii (1979, em DENADAI, 1995b). ROMERO & DENADAI (1995) ensinam que o LA “é a intensidade mínima de esforço que deve ser realizada para que se obtenham as alterações fisiológicas que o exercício aeróbio pode determinar” (p. 7). BILLAT (1996) informa que o LA é uma excelente intensidade para competidores de maratona.

STEGMANN & KINDERMANN (1981, em McLELLAN & CHEUNG, 1992) propõem o limiar anaeróbio individual (LAnI), baseado na liberação e na eliminação do [La] das pessoas em atividade física, com quantidade de [La] entre 2 e 7 mmol/l, porque os testados se encontravam na máxima fase estável de [La] com valores diferentes no período de 50 minutos. O LAnI é determinado pela curva de [La] de acordo com as condições fisiológicas do exercitante. Na pesquisa de STEGMANN & KINDERMANN (1982, em CAMPBELL et alii, 1998), foi comparado o LAnI e o LAn fixo de 4 mmol/l. Dezenove (19) remadores realizaram exercício constante por 50 minutos e chegaram à máxima fase estável de [La] do LAnI. No LAn fixo de 4 mmol/l, realizado na mesma duração e na mesma intensidade, apenas 4 dos 19 remadores atingiram a máxima fase estável de [La]. RIBEIRO et alii (2001) reforçam as descobertas de STEGMANN & KINDERMANN (1982), afirmando que a máxima fase estável de [La] varia de forma individual, sendo um dos motivos a disponibilidade de glicogênio muscular do exercitante. MAGLISCHO (1999) ainda faz uma crítica ao LAn de 4 mmol/l:

O principal ponto fraco na utilização de um valor fixo como o





de 4 mmol/l para a determinação de velocidades de treinamento é que essa escolha pode subestimar o LAN para alguns atletas e superestimá-lo para outros. Conseqüentemente, os atletas com limiares mais elevados não podem pressionar o metabolismo aeróbio o bastante para a produção de um progresso máximo. Por outro lado, aqueles com limiares mais baixos podem ficar excessivamente treinados porque nadaram com demasiada frequência acima da velocidade do limiar. O melhor que esse procedimento pode fazer é dar uma estimativa aproximada da velocidade na qual ocorre o estado de equilíbrio máximo para o [La] de cada nadador (p. 135).

DENADAI & BALIKIAN JUNIOR (1995) avisam que o acúmulo de [La] superior a 4 mmol/l no treino aeróbio prejudica a sessão em questão e a subsequente, mesmo quando praticado por músculos diferentes. LUCAS et alii (2000) consideram o LAN de 4 mmol/l vantajoso sobre os demais porque é facilmente detectado pelo avaliador. Analisando os autores citados, fica uma dúvida: Qual dos limiares é o mais adequado para prescrevermos o treinamento aeróbio dos desportos: o fixo ou o individual?

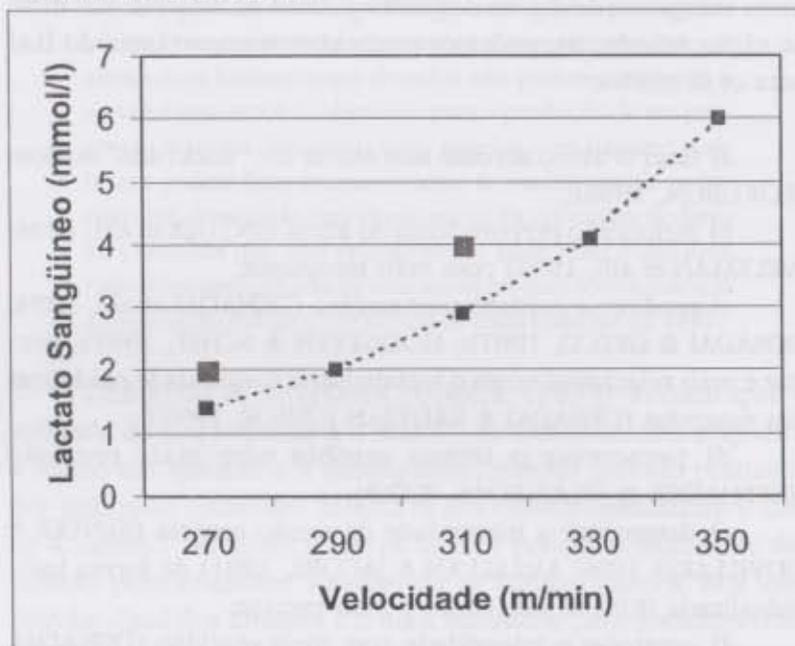
FOSTER et alii (1986) nos informam que sessões para idosos devem ser de no máximo 8 mmol/l. Em adolescentes, DENADAI et alii (1997) sugerem o LAN de 2,5 mmol/l, ao invés de 4 mmol/l. DENADAI (1999) explica que quando meninos e meninas exercitam-se na máxima fase estável de [La] com intensidade de 2,5 mmol/l, não ocorrem aumentos significativos do VO_2 e da frequência cardíaca (FC). Foi evidenciado, no entanto, que houve aumentos consideráveis da FC e do VO_2 quando os adolescentes se exercitaram no valor fixo de 4 mmol/l. BILLAT (1996) recomenda o valor fixo de 2,5 mmol/l de [La] para o treino no LAN de crianças e adolescentes por causa das diferenças fisiológicas existentes entre indivíduos em formação e adultos, isto é, testosterona insuficiente, as enzimas glicolíticas, o combustível de lipídios e o nível de condicionamento físico.

Nesta segunda parte do artigo, escrevemos sobre o metabolismo energético de alguns desportos e sobre os limiares. Por meio de várias referências, podemos estabelecer a importância do [La] para os desportos:

- a) fazer o treino aeróbio sem entrar em "acelerada" acidose (KOKUBUN, 1996);
- b) melhorar o preparo físico do atleta (SNYDER et alii, 1994; WELTMAN et alii, 1992) com mais tecnologia;
- c) prever a *performance* aeróbia (DENADAI et alii, 1994; DENADAI & GRECO, 1997b; HOOGHEVEN & SCHEP, 1997), porque é mais relacionado com o metabolismo (capacidade oxidativa) dos músculos (DENADAI & BALIKIAN JUNIOR, 1995);
- d) prescrever o treino aeróbio com mais precisão (FERNANDES & VILAS-BOAS, 2000);
- e) determinar a intensidade da sessão aeróbia (BENEKE & DUVILLARD, 1996; McLELLAN & JACOBS, 1991) de forma individualizada (KISS et alii, 1988) e mais precisa;
- f) controlar a intensidade com mais exatidão (DENADAI, 1995);
- g) acompanhar os efeitos do treino e saber explicar os motivos da variação da *performance* aeróbia com precisão e individualidade (LUCAS et alii, 2000,);
- h) identificar a melhora ou a piora do preparo físico por intermédio da curva de velocidade do [La]. Quando a curva se desloca para a direita, seu condicionamento físico melhora (MAGLISCHO, 1999) (ver figura na página seguinte);
- i) determinar a técnica desportiva de menor intensidade. No estudo de MITTELSTADT et alii (1995) foi evidenciado que a ação competitiva *diagonal stride* acumula menos lactato, quando comparada com o *double pole*;
- j) a determinação do LAN é fácil e pode ser feita no laboratório ou em testes de campo (HIGINO & DENADAI, 1998).



Melhora do LA e anaeróbio



A importância dos limiares de [La] na prescrição da sessão aeróbia é inquestionável, mas DUTRA NETO et alii (1997) afirmam que este aparelho é caro para os profissionais brasileiros da atividade física e que, conseqüentemente, poucos são os que utilizam os limiares sanguíneos de [La] na elaboração do treino aeróbio.

CONCLUSÃO

O AL, produto final da via da glicólise, é o responsável pela fadiga por causa dos H⁺ e este é um dos motivos que nos levam a estudá-lo. O [La] é a substância bioquímica do AL quando tamponado, isto é, consiste em qualquer sal do AL, mas não é o AL, como muitos pensam. Conhecer esses dois componentes bioquímicos — o AL e o [La] — nos auxilia na elaboração e na

prescrição dos limiares lácticos para o treino aeróbio. Os mais conhecidos são os fixos (2 mmol/l e 4 mmol/l) e o individual.

É necessário conhecer os sistemas energéticos de cada desporto para usar os limiares lácticos na sessão aeróbia da modalidade, caso a atividade competitiva possua significativo componente aeróbio.

No entanto, GENTIL et alii (2001) atestam que é difícil determinar as exigências metabólicas de cada desporto, principalmente de acordo com a função tática do atleta (por exemplo, a posição do jogador no vôlei: levantador, meio de rede e outros) e específica (como joga: meio de rede que não atua no passe e no ataque dos 3 metros, mas joga no bloqueio, no saque, na defesa e no ataque na rede).

Os limiares lácticos a serem utilizados na sessão aeróbia dos desportos podem ser fixos ou individuais, mas faz-se necessário estabelecer qual dos limiares é o mais saudável para os desportistas e qual deles proporciona resultados mais significativos para os atletas, em suas competições.

KISS et alii (1988) alertam ainda para o fato de que a existência de protocolos lácticos para a avaliação do condicionamento físico e a prescrição do treinamento para competidores dos desportos acíclicos são escassos na literatura, dificultando ainda mais o trabalho do professor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALTIMARI, L. R. et alii (1999). Efeitos do treinamento de futebol sobre o desempenho motor em atividades predominantemente aeróbias e anaeróbias. *Revista Treinamento Desportivo*, 4(3): 24.
- AMENT, W. et alii (1997). Lactate and ammonia concentration in blood and sweat during incremental cycle ergometer exercise. *International Journal of Sports Medicine*, 18(1): 35.
- ANANIAS, G. E. O. et alii (1998). Capacidade funcional, desempenho e soli-

citação metabólica em futebolistas profissionais durante situação real de jogo monitorados por análise cinematográfica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 4(3): 91-4.

ARAÚJO, T. L. et alii (1996). Demanda fisiológica durante o jogo de futebol de salão, através da distância percorrida. *Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina*, 11(19): 12 e 17.

BENEKE, R. (1995). Anaerobic threshold, individual anaerobic threshold and maximal lactate steady state in rowing. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27(6): 863 e 865.

BENEKE, R. & DUVILLARD, S. P. (1996). Determination of maximal lactate steady state response in selected sports events. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(2): 241.

BILLAT, L. V. (1996). Use of blood lactate measurements for prediction of exercise performance and for control for training: recommendations for long-distance running. *Sports Medicine*, 23(2): 167-8.

BISHOP, P. A. et alii (1992). Influence of blood handling techniques on lactic acid concentrations. *International Journal of Sports Medicine*, 13(1): 56.

BONEN, A. & McCULLAGH, K. J. A. (1994). Effects of exercise on lactate transport into mouse skeletal muscles. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 19(3): 276.

CAMPBELL, C. S. G.; SIMÕES, H. G.; DENADAI, B. S. (1998). Reprodutibilidade do limiar anaeróbio individual (iat) e lactato mínimo (em) determinados em teste de pista. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 3(3): 25, 28-9.

CARTER, H.; JONES, A. M.; DOUST, J. H. (1999). Effect of incremental test protocol on the lactate minimum speed. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(6): 842-3.

COLANTONIO, E. et alii (2001). Níveis de lactecidemia durante jogo de pólo aquático: estudo preliminar. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7(5): 153-5.

COSTA, A. (1991). O ponto de deflexão da frequência cardíaca – Um meio de controlar a intensidade do treino de duração nos jovens. In: BENTO, J.; MARQUES, A. (eds.). *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva*. v. 2. p.

229. Universidade do Porto, Porto.

COSTA, J. M. P. & KOKUBUN, E. (1995). Lactato sanguíneo em provas combinadas e isoladas do triatlo: possíveis implicações para o desempenho. *Revista Paulista de Educação Física*, 9(2): 126.

DENADAI, B. S. (1995a). Caracterização da sobrecarga fisiológica no badminton: estudo pelo lactato e frequência cardíaca. *Synopsis*, 6(6): 6-7.

_____ (1995b). Limiar anaeróbio: considerações fisiológicas e metodológicas. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 1(2): 74-7.

_____ (1999). *Índices fisiológicos de avaliação aeróbia: conceitos e aplicações*. BSD, Ribeirão Preto. p 21-4, 26.

DENADAI, B. S.; PIÇARRO, I. C.; RUSSO, A. K. (1994). Consumo máximo de oxigênio e limiar anaeróbio determinados em testes de esforço máximo na esteira rolante, bicicleta ergométrica e ergômetro de braços, em triatletas brasileiros. *Revista Paulista de Educação Física*, 8(1): 53.

DENADAI, B. S. & BALIKIAN JUNIOR, P. (1995). Relação entre limiar anaeróbio e “performance” no short triathlon. *Revista Paulista de Educação Física*, 9(1): 13-4.

DENADAI, B. S.; DENADAI, M. L. D. R.; GUGLIELMO, L. G. A. (1996). Taxa de remoção do lactato sanguíneo durante a recuperação passiva: efeitos do tipo de exercício e da capacidade aeróbia. *Revista Paulista de Educação Física*, 10(2): 113.

DENADAI, B. S.; GRECO, C. C.; DONEGA, M. R. (1997a). Comparação entre a velocidade de limiar anaeróbio e a velocidade crítica em nadadores com idade de 10 a 15 anos. *Revista Paulista de Educação Física*, 11(2): 129.

DENADAI, B. S. & GRECO, C. C. (1997b). Correlação entre a velocidade crítica e a velocidade de limiar anaeróbio com as performances nos 50, 100 e 200 metros, em nadadores de 10 a 12 anos. *Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina*, 12(2): 38.

DENADAI, B. S. e colaboradores (2000). *Avaliação aeróbia: determinação indireta da resposta do lactato sanguíneo*. Motrix, Rio Claro. p. 15-7, 28.

DUTRA NETO, R. H. et alii (1997). Comparação entre o teste de conconi com incrementos na velocidade a cada 200 e a cada 1000 metros em corredores de longa distância. *Âmbito Medicina Desportiva*, 3(31): 29-30.

FALK, B. et alii (1995). Blood lactate concentration following exercise: effects





- of heat exposure and of active recovery in heat-acclimatized subjects. *International Journal of Sports Medicine*, 16(1): 7.
- FARREL, P. A. et alii (1979). Plasma lactate accumulation and distance running performance. *Medicine and Science in Sports*, 11(4): 342.
- FAVERO, T. G.; STAVRIANEAS, S.; KLUG, G. A. (1999). Training-induced alterations in lactate dehydrogenase reactions kinetics in rats: a re-examination. *Experimental Physiology*, 84(5): 990-1, 993, 995.
- FERNANDES, R. & VILAS-BOAS, J. P. (2000). Velocidade crítica como critério para estimar a velocidade de treinamento aeróbio em nadadores juvenis. *Corpoconsciência*, s.v.(5): 82.
- FOSTER, V. L. et alii (1986). The reproducibility of VO₂ máx, ventilatory and lactate thresholds in elderly women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 18(4): 426.
- FOXDAL, P. et alii (1994). The validity and accuracy of blood lactate measurements for prediction of maximal endurance running capacity: dependency of analyzed blood media in combination with different designs of the exercise test. *International Journal of Sports Medicine*, 15(2): 89.
- FOXDAL, P.; SJÖDIN, A.; SJÖDIN, B. (1996). Comparison of blood lactate concentrations obtained during incremental and constant intensity exercise. *International Journal of Sports Medicine*, 17(5): 360-1.
- FRANCHINE, E. et alii (1998). Características fisiológicas em testes laboratoriais e resposta da concentração de lactato sanguíneo em três lutas em judocas das classes juvenil-A, júnior e sênior. *Revista Paulista de Educação Física*, 12(1): 5 e 14.
- GENTIL, D. A. S. et alii (2001). Avaliação da seleção brasileira feminina de basquete. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7(2): 54.
- GILMAN, M. B. & WELLS, C. (1993). The use of heart rates to monitor exercise intensity in relation to metabolic variables. *International Journal of Sports Medicine*, 14(6): 339.
- GRANIER, P. L. et alii (1996). Effect of NaHCO₃ on lactate kinetics in forearm muscles during leg exercise in man. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(6): 692.
- GRECO, C. C. & DENADAI, B. S. (1998). Limiar anaeróbio nos estilos crawl e costas: efeito do treinamento durante o período específico na natação. *Revis-*

- ta da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina*, 13(1): 13-14.
- GREEN, S. et alii (1996). Anaerobic ATP production and accumulated O₂ deficit in cyclists. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(3): 315.
- GUPTA, S. et alii (1996). Comparative study of lactate removal in short term massage of extremities, active recovery and a passive recovery period. *International Journal of Sports Medicine*, 17(2): 106.
- HATTA, H.; SOMA, R.; ATOM, Y. (1994). Effect of endurance training on oxidation of lactate in mice after supramaximal exercise. *Comparative Biochemistry Physiology*, 107(1): 27.
- HEITKAMP, H. C. H.; HOLDT, M.; SCHEIB, K. (1991). The reproducibility of the 4 mmol/l lactate threshold in trained and untrained women. *International Journal of Sports Medicine*, 12(4): 363.
- HIGINO, W. & DENADAI, B. S. (1998). Efeitos da utilização de diferentes tipos de exercício para indução do acúmulo de lactato na determinação da intensidade de esforço correspondente ao lactato mínimo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 4(5): 144.
- HOOGEVEN, A. R.; SCHEP, G. (1997). The plasma lactate response to exercise and endurance performance: relationships in elite triathletes. *International Journal of Sports Medicine*, 18(7): 526.
- KISS, M. A. P. D. M. et alii (1988). Lactato em testes de *endurance* e de velocidade. *Revista Paulista de Educação Física*, 2(3): 40.
- KISS, M. A. P. D. M. (2000). Potência e capacidade aeróbia: importância relativa em esporte, saúde e qualidade de vida. In: AMADIO, A. C.; BARBANTI, V. J. (orgs.). *A biodinâmica do movimento humano e suas relações interdisciplinares*. São Paulo, Estação Liberdade/USP. p. 180.
- KOKUBUN, E. (1996). Velocidade crítica como estimador do limiar anaeróbio na natação. *Revista Paulista de Educação Física*, 10(1): 5-6.
- KOKUBUN, E. & DANIEL, J. F. (1992). Relações entre a intensidade e a duração das atividades em partida de basquetebol com as capacidades aeróbica e anaeróbica: estudo pelo lactato sanguíneo. *Revista Paulista de Educação Física*, 6(2): 37-38, 43.
- LANCHA JUNIOR, A. H. et alii (1989). Efeitos da ingestão de substâncias alcalinas pré-esforço sobre os níveis de lactato plasmático. *Revista Paulista*



de Educação Física, 3(5): 23.

- LIPAROTTI, J. R. (1996). Controle dos trabalhos aeróbicos em natação. *Synopsis*, 7(7): 71.
- LUCAS, R. D. et alii (2000). Comparação das intensidades correspondentes ao lactato mínimo, limiar de lactato e limiar anaeróbio durante o ciclismo em atletas de endurance. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 6(5): 173.
- MAGLISCHO, E. W. (1999). *Nadando ainda mais rápido*. Manole, São Paulo. p. 134-5, 140-5.
- McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. *Fisiologia do exercício: Energia, nutrição e desempenho humano*. 4 ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan. p. 106.
- McLELLAN, T. M. & JACOBS, I. (1991). Muscle glycogen utilization and the expression of relative exercise intensity. *International Journal of Sports Medicine*, 12(1): 21.
- McLELLAN, T. M. & CHEUNG, S. Y. (1992). A comparative evaluation of the individual anaerobic threshold and the critical power. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(5): 543.
- MERCIER, J.; MERCIER, B.; PREFAUT, C. (1991). Blood lactate increase during the force velocity exercise test. *International Journal of Sports Medicine*, 12(1): 20.
- MITTELSTADT, S. W. et alii (1995). Lactate response to uphill roller skiing: diagonal stride versus double pole techniques. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27(11): 1565-6.
- MYERS, J. et alii (1994). Increase in blood lactate during ramp exercise: comparison of continuous and threshold models. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(11): 1413.
- NELSON, D. L. & COX, M. M. (2000). *Lehninger principles of biochemistry*. Worth, New York. p. 495-498, 518-520, 536.
- NICHOLS, J. F.; PHARES, S. L.; BUONO, M. J. (1997). Relationship between blood lactate response to exercise and endurance performance in competitive female master cyclists. *International Journal of Sports Medicine*, 18(6): 459.
- NUNES, N. et alii (2000). Efeito do treinamento físico, baseado em avaliação

- ergoespirométrica, na capacidade aeróbia de atletas de voleibol - Treinamento físico em voleibolistas. *Revista da Educação Física/UEM*, 11(1): 30-1.
- OLIVEIRA, F. R. et alii (1994). Estimativa da velocidade de concentração de lactato de 3,5 mmol/l x 1 - 1 a partir de variáveis submáximas em esteira rolante. *Revista Paulista de Educação Física*, 8(2): 31.
- OLIVEIRA, P. R. (1997). Particularidades das ações motoras e características metabólicas dos esforços específicos do voleibol juvenil e infanto-juvenil feminino. *Revista das Faculdades Claretianas, s.v.*(6): 55-6.
- OZCELIK, O.; WARD, S. A.; WHIPP, B. J. (1999). Effect of altered body CO₂ stores on pulmonary gas exchange dynamics during incremental exercise in human. *Experimental Physiology*, 84(5): 1007.
- PFITZINGER, P. & FREEDSON, P. S. (1998). The reliability of lactate measurements during exercise. *International Journal of Sports Medicine*, 19(5): 349.
- POMPEU, F. A. M. S. et alii (1994). Estudos dos tempos para coleta de sangue e análise do lactato após três intensidades de corrida. *Revista Paulista de Educação Física*, 8(1): 45-46.
- POMPEU, F. A. M. S. & GOMES, P. S. C. (1998). Estudo comparativo de diferentes metodologias de determinação dos limiares metabólicos. *Artus: Revista da Educação Física e dos Desportos*, 18(1): 67.
- POWERS, S. K. & HOWLEY, E. T. (2000). *Fisiologia do exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho*, 3. ed. Manole, São Paulo. p. 33, 52, 190.
- READY, A. E. & QUINNEY, H. A. (1982). Alterations in anaerobic threshold as the result of endurance training and detraining. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(4): 294.
- RIBEIRO, J. P. et alii (1986). Effect of different incremental exercise protocols on the determination of lactate and ventilatory thresholds. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 19(1): 109.
- RIBEIRO, L. F. P.; GALDINO, R.; BALIKIAN, P. Resposta lactacidêmica de nadadores e triatletas em função da utilização da "esteira" durante a natação em velocidade correspondente ao limiar anaeróbio. *Revista Paulista de Educação Física*, 15(1): 59.



- RODRIGUEZ, F. A. et alii (1992). A comparative study of blood lactate analytic methods. *International Journal of Sports Medicine*, 13(6): 462.
- ROMERO, A. C. & DENADAI, B. S. (1995). Relação entre frequência cardíaca e lactato durante a ginástica aeróbica de baixo impacto e o *step*. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 1(1): 7.
- SANTOS, T. M. & GOMES, P. S. C. (1998). Influência de dois protocolos e cinco critérios na relação entre os limiares ventilatórios e lácticos. *Artus: Revista da Educação Física e dos Desportos*, 18(1): 54 e 56.
- SANTOS, P. J. & SOARES, J. M. (2001). Capacidade aeróbia em futebolistas de elite em função da posição específica no jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2): 8-11.
- SCHNABEL, A. et alii (1982). Hormonal and metabolic consequence of prolonged running at the individual anaerobic threshold. *International Journal of Sports Medicine*, 3(3): 166.
- SCHNEIDER, D. A. & POLLACK, J. (1991). Ventilatory threshold and maximal oxygen uptake during cycling and running in female triathletes. *International Journal of Sports Medicine*, 12(4): 379.
- SCHNEIDER, D. A.; McGUIGGIN, M.; KAMIRO, G. H. (1992). A comparison of the blood lactate and plasma catecholamine thresholds in untrained male subjects. *International Journal of Sports Medicine*, 13(8): 565.
- SILVA, P. R. S. et alii (1998). Avaliação funcional multivariada em jogadores de futebol profissional: Uma metanálise. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 4(6): 187-189.
- SILVA, P. R. S. (1999). Perfil de limiares ventilatórios durante o exercício e o consumo de oxigênio de pico verificado em jogadores de futebol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 5(4): 135.
- SIMÕES, H. G.; CAMPBELL, C. S. G.; KOKUBUN, E. (1997). Treinamento de alta e baixa acidose em corrida: Efeitos sobre o desempenho e lactato sanguíneo em exercícios aeróbios e anaeróbios. *Revista Treinamento Desportivo*, 2(3): 6.
- SIMÕES, H. G. et alii (1998). Determinação do limiar anaeróbio por meio de dosagens glicêmicas e lactacidêmicas em testes de pista para corredores. *Revista Paulista de Educação Física*, 12(1): 17 e 21.
- SKINNER, J. S.; THOMAS, H.; McLELLAN, T. M. (1980). The transition from



- aerobic to anaerobic metabolism. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51(1): 236.
- SNYDER, A. C. et alii (1994). A simplified approach to estimating the maximal lactate steady state. *International Journal of Sports Medicine*, 15(1): 30.
- STAINSBY, W. N.; BRECHUE, W. F.; O'DROBINAK, D. M. (1991). Regulation of muscles lactate production. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23(8): 910.
- STARKIE, R. L. (1999). Effect of temperature on muscle metabolism during submaximal exercise in humans. *Experimental Physiology*, 84(4): 776-8.
- TANAKA, H. et alii (1991). Distinctive effects of the different modes of exercise on oxygen uptake, heart rate and blood lactate and pyruvate. *International Journal of Sports Medicine*, 12(5): 437.
- TEGTBUR, U.; BUSSE, M. W.; BRAUMANN, K. M. (1993). Estimation of an individual equilibrium between lactate production and catabolism during exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(5): 620.
- TESCH, P. et alii (1979). Muscle glycogen depletion and lactate concentration during downhill skiing. *Medicine and Science in Sports*, 10(2): 88-9.
- TOURINHO FILHO, H. et alii (1998). Velocidade de corrida no limiar anaeróbio em adolescentes masculinos. *Revista Paulista de Educação Física*, 12(1): 32.
- URHAUSEN, A. et alii (1993). Individual anaerobic threshold and maximum lactate steady state. *International Journal of Sports Medicine*, 14(3): 134.
- VILLAR, R. & DENADAI, B. S. (1998). Efeitos da corrida em pista ou *deep water running* na taxa de remoção do lactato sanguíneo durante a recuperação ativa após exercícios de alta intensidade. *Motriz*, 4(2): 98.
- WELTMANN, A. et alii (1992). Exercise training at and above the lactate threshold in previously untrained women. *International Journal of Sports Medicine*, 13(3): 261.

Ponto de vista

Gisele Maria Schwartz*

objeto de estudo

Como acontece em qualquer campo de conhecimento ou em qualquer disciplina acadêmica, na área da Educação Física os problemas são inúmeros e das mais diversas ordens. Alguns deles são perpetuados, enquanto outros são sazonais e outros, ainda, referem-se às reverberações impostas pela má representação profissional.

Em qualquer destas circunstâncias podemos perceber que a Educação Física contém problemas estruturais que são relativos inclusive aos legados advindos de sua origem cartesiana e está impregnada de problemáticas das áreas em que se apóia.

Desse modo, forma-se uma grande teia de significa-

dos imbricados em um corpo de conhecimentos capaz de formular inúmeras abordagens e de gerar diversas teorias, as quais nem sempre dão conta de abarcar toda essa dinâmica.

Os problemas aparecem nas mais diversas circunstâncias. Apontarei aqui alguns aos quais, como profissional da área, tenho dedicado maior atenção.

Colegas com muita mais propriedade para discorrer sobre a temática proposta já evidenciaram diversos problemas, indicando suas origens e dando pistas para possíveis soluções. Resta-me, neste sentido, apresentar minha ótica, minha percepção a respeito deles, a fim de contribuir com tais reflexões.

A seqüência proposta a seguir, que não tem como critério a hierarquização dos pro-

* Profa. Dra. do Laboratório de Estudos do Lazer, Unesp - Rio Claro.



blemas, surgiu no momento desta reflexão como denúncias, desabaços e inquietações que foram geradas no âmago de minha prática profissional.

Uma destas inquietações diz respeito ao desequilíbrio existente entre as cinco principais vertentes que caracterizam os objetos de estudo da Educação Física.

A *vertente desportiva* sempre mereceu grande destaque dentro da área, em função de que seu principal conteúdo – o esporte – sempre foi confundido e até mesmo considerado a própria definição da área. Quando se pergunta a qualquer pessoa o que é Educação Física, a resposta vem prontamente: “É esporte; é jogar bola”. O senso comum já está impregnado desta idéia.

A *formação física básica*, dentro da qual encontramos as diversas formas de ginástica e de exercícios formativos e modeladores, também é uma vertente que se destaca na área de Educação Física. Muitas vezes a formação física, principalmente no âmbito escolar, é entendida como sinônimo de Edu-

cação Física. Não é incomum, inclusive, que ela seja chamada apenas de “física”. (Comentarei mais adiante o aspecto relacionado à caracterização do nome.)

A terceira vertente de maior influência pode ser definida como mais terapêutica, e nela encontramos a Educação Física Adaptada, as práticas alternativas e os exercícios específicos, cada vez mais evidenciados pela associação a partir do avanço tecnológico e do aprimoramento de técnicas específicas.

Estes três conteúdos foram e ainda são os de maior ênfase e de maior peso no que concerne aos objetos de estudo da área de Educação Física. Por outro lado, as vertentes lúdica e expressiva são menos caracterizadas como conteúdos da área. Esta discrepância talvez tenha relação com a própria desvalorização do lúdico como um aspecto natural da espécie humana. Muitos estudos já demonstraram que as vivências lúdicas são confinadas a algumas etapas da vida, a determinados espaços propícios para tal,

ou ainda são condicionadas à permissão ou não de sua expressão dentro das instituições e dos espaços formais pelos quais passamos ao longo da vida.

Não há como valorizar profissionalmente determinado aspecto se não o tivermos interiorizado como valor. Não há como ensinar ninguém a ser lúdico. O que podemos fazer é mostrar uma ressignificação deste elemento como inerente à natureza humana e como um dos principais conteúdos da Educação Física, capaz de ter algum significado para o enredo psicológico dos indivíduos de qualquer faixa etária, indiscriminadamente.

Os *conteúdos expressivos*, representados pelos diversos estilos de dança e pela união da estética da arte com o movimento corporal em diferentes significados, também ocupa uma posição desprivilegiada dentro da Educação Física. Uma das explicações possíveis para este fato pode estar centrada na limitação com que a Educação Física trata os componentes subjetivos e afetivos.

A emoção e a expressão



de estados emocionais foram alijadas do espaço institucional escolar pelo fato de haver ocorrido uma desvalorização das experiências vividas individualmente, como se o sujeito, ao adentrar os muros escolares, tivesse que embutir seus sentimentos e vivências para, então, receber os valores moldados pela cultura com a qual estão diretamente envolvidos e que são restritos a este espaço.

Neste momento retorno ao comentário feito anteriormente sobre a omissão da palavra “Educação” da expressão “Educação Física”, atitude que se percebe especialmente nos adolescentes, que destinam à área um significado restrito, denominando-a apenas de “física”. Fazer isso seria considerado uma simplificação somente pelo fato de o nome da disciplina ser composto por dois elementos? Não creio que a explicação seja tão simples.

Sintomática, essa atitude parece demonstrar que inconscientemente se quer afastar esse conteúdo educativo, por ser ele associado ao desprazer, ao desconforto, à mesmice e às regras



inerentes ao âmbito escolar, aspectos que em muito se distanciam dos interesses das pessoas quando pensam na prática da atividade física em si e em que medida ela pode ir ao encontro das expectativas destes jovens.

Estes fatores obviamente influenciam o ensino da Educação Física, restringindo-a a conteúdos muitas vezes destituídos de significado e que representam apenas rotinas ditadas por modismos ou, o que é pior, se prestam a esconder a incompetência ou a falta de compromisso do profissional.

Segundo minha concepção, ainda não há uma teoria pedagógica ou uma tendência já manifesta que dê conta de apreender esse universo, a fim de melhor caracterizar a área de Educação Física. O que tenho observado são tendências amorfas, que não pontuam as subjetividades inerentes ao complexo humano em movimento, ao corpo como um todo indissociável.

As conseqüências destes equívocos permeiam as práticas profissionais, que tendem a conceber a palavra "Educação"

como um mero apêndice que pode ser extirpado sem que daí decorra prejuízo para o funcionamento da área.

Um exemplo desse processo é a ausência, nos cursos de bacharelado, de disciplinas de caráter pedagógico, fato que ilustra a crença de que ensinar algo é tarefa restrita à licenciatura. Considero que essa seja uma entre as diversas falhas dos currículos já apontadas pelos colegas que me antecederam nos outros números desta revista.

Quais seriam, então, as mudanças possíveis? A primeira delas seria a possibilidade de se reequilibrar o enfoque, abrangendo também as vertentes em desequilíbrio, salientando-se a necessidade de se redimensionar os conteúdos lúdicos e expressivos. De que maneira? Não basta simplesmente acrescentar disciplinas afins. É preciso muito mais do que isto. É necessário que se faça a implementação de uma filosofia centrada no complexo humano em movimento e permeada por suas subjetividades, como emoção, sentimentos,

afetividade e cooperação.

Não há porque perpetuar no ensino superior, por exemplo, o aprendizado de determinada modalidade esportiva centrando a atenção apenas nos fundamentos técnicos ou táticos. É necessário que se contextualize esta modalidade, para que ela seja impregnada de história, de fatos, de memória referente às experiências anteriormente vividas pelos sujeitos, de adaptações e de adequações necessárias ao desenvolvimento desta modalidade nas diferentes faixas etárias e para atender clientela diversificadas, de reflexões sobre as diversas formas expressivas dos gestos pertinentes a esta modalidade e de conteúdos lúdicos relacionados com ela.

Estes cuidados poderiam propiciar ao futuro profissional elementos que lhe possibilitassem justificar a escolha de determinada seqüência de movimentos a partir de uma base sólida de conhecimentos e não apenas como um reproduzidor de condutas motoras inférteis, salientando nesta prática os sentidos de competição e de coope-

ração não apenas como termos diametralmente opostos, como é costume, mas apontando a perspectiva de participação do outro, para que se possa efetivamente jogar e compartilhar o momento com prazer, uma vez que a vitória só tem sentido quando é parte do prazer de jogar.

Uma avaliação mais rigorosa das instituições de ensino superior, para que se possa colaborar com a diminuição do sucateamento do ensino tanto na esfera privada como na pública, é outra mudança necessária.

Quanto à etapa de pós-graduação da formação acadêmica, muitas mudanças são necessárias. Em meu entender, a maneira como os cursos são organizados não fundamenta o nível desejado. A obrigatoriedade de cumprimento de créditos, por exemplo, muitas vezes só leva o aluno a perder tempo, em vez de crescer em direção à sua especialidade e de aprofundar conhecimentos a partir da presença efetiva do orientador. Este, por sua vez, tem no modelo vigente seu papel minimizado pela pequena contribuição que





oferece na formação do aluno, que fica restrito ao cumprimento dos créditos exigidos, preocupando-se exclusivamente com o prazo de término ou com o certificado. Conseqüentemente, quando assume a docência em nível superior, este pós-graduando é incapaz de promover as mudanças críticas esperadas.

No aspecto referente às pesquisas e à sua divulgação, se percebe que, em função da tradicional visão biologizante, a Educação Física é classificada como pertencendo à área da saúde nos principais órgãos de fomento à pesquisa, entre outros.

Sendo assim, apesar da criação recente de cursos de pós-graduação na área de Educação Física, as cobranças e exigências de performance acadêmica para com os professores orientadores são idênticas às de áreas como a Medicina, que têm muito mais tradição. Apesar do envolvimento crescente em pesquisas na área, esbarramos na falta de veículos de divulgação que tenham credibilidade frente a estes órgãos, não deixando para os pesquisa-

dores outro recurso além de publicar em outras áreas.

Por sua vez, os periódicos da área de Educação Física, cujo número tem crescido, não conseguem *status* facilmente por inúmeras razões, inclusive em função da falta de verba necessária para viabilizar as publicações no sentido de garantir periodicidade constante e tiragem em nível nacional, quesitos básicos para que o periódico possa ser bem conceituado e atraia o olhar do pesquisador.

Todos estes fatores limitantes representam entraves para o crescimento da área de Educação Física e denotam a necessidade de mudanças nestes e em outros aspectos sobre os quais poderemos debruçar nosso olhar em outra oportunidade, como, por exemplo, a formação de inúmeros profissionais dentro da área de Educação Física. Além do educador físico, temos de nos preocupar em formar professores de dança, de esportes com relação aos quais não temos tradição, mas que representam modismos vigentes, assim como de lazer e de recreação, na figura do animador



cultural.

Tenho acompanhado os pontos de vista de outros colegas nesta revista. Em seus depoimentos, eles alertam sobre outros problemas de bastante relevância para a área, evidenciando inclusive a questão da nomenclatura.

Como disse anteriormente, a reflexão aqui apresentada não tem a pretensão de solucionar os inúmeros problemas estruturais que atingem a área, mas apenas e modestamente incrementar as reflexões que levarão ao desvelar de novos ca-

minhos a serem pensados e implementados.

Para finalizar esta reflexão, saliento a necessidade de se assumir um compromisso efetivo com as mudanças requeridas, para que se consiga ser sujeito ativo na construção da dinâmica do conhecimento não no sentido formal, mas na perspectiva de tornar a educação um verdadeiro exercício de sedução, condição básica para fugir da autofagia causada pela decadência que ela impõe a si própria.

MOTIVAÇÃO NO BASQUETEBOL ADOLESCENTE:
UM ESTUDO EXPLORATÓRIO NO AMBIENTE
PRÉ-COMPETITIVO E COMPETITIVO

Elder Regis Deorato Marques; Fernanda Grazielle Alves Campos;
José Maria Gonçalves Júnior; Vanderlei Gomes da Silva Filho
Orientadora: Prof. Rosana de Fátima Paulão

O presente trabalho tem como objetivo analisar aspectos motivacionais de uma equipe de basquete masculino em período pré-competitivo e competitivo. Participa desta pesquisa uma equipe masculina da categoria juvenil (15-17 anos) de uma escola da rede particular do município de Santo André. A coleta de dados é realizada a partir de três instrumentos: primeiro, o Motivograma (adaptado pelo grupo de pesquisa para o ambiente esportivo); segundo, a Escala de Clima Ambiental (adaptada por BRANDÃO, 1996); e terceiro, uma atividade complementar (elaborada para verificar a percepção individual dos jogadores em relação a seu estado motivacional no período competitivo). No período pré-competitivo são aplicados dois instrumentos: o Motivograma e a Escala de Clima Ambiental. Os resultados demonstram que no Motivograma o grupo apresenta maior fragilidade em relação à necessidade de associação (relação interpessoal entre os companheiros de equipe) e menor necessidade de autoestima (satisfação pessoal de cada jogador) e que, de acordo com a Escala de Clima Ambiental, o grupo apresenta no âmbito geral um clima favorável equivalente a 95% e um clima desfavorável equivalente a 5%. No período competitivo, utilizando-se a atividade complementar, verificou-se que 93,75% dos integrantes do grupo apresentam uma percepção positiva relacionada à pré-disposição motivacional e 6,25% apresentam uma percepção negativa quanto a esse aspecto. Os resultados levam à discussão de parâmetros que podem ser utilizados na avaliação e no treina-

mento de equipes desportivas nos períodos pré-competitivo e competitivo, levando-se em consideração que o esporte se torna mais complexo a cada dia. Este trabalho pode servir como base para futuras pesquisas e propostas relacionadas ao treinamento técnico e psicológico no esporte.

Palavras-chave: motivação, basquetebol, adolescência, competição.

E-mail: vanderlei@oli.com.br



ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE SONO, ATIVIDADE FÍSICA E FUNÇÃO COGNITIVA DE ADOLESCENTES ESCOLARES

Rita Aurélio Boscolo

Orientadora: Prof. Ms. Maria Eliza Mattosinho Bernardes

Co-orientadora: Prof. Dra. Isabel de Camargo Neves Sacco

O presente estudo tem por objetivo analisar a relação existente entre a qualidade do sono, o Nível de Atividade Física Habitual (NAFH) e a função cognitiva de adolescentes escolares. A amostra foi constituída de 45 escolares na faixa etária entre 12 e 14 anos ($13,3 \pm 0,5$ anos) e que freqüentam a 7ª série do Ensino Fundamental de Santo André, sendo 15 estudantes de uma escola estadual do período vespertino (A), 15 de uma escola particular do período vespertino (B) e 15 de uma escola particular do período matutino (C). Foram aplicados questionários para avaliar o padrão de sono, o NAFH, o raciocínio exato, o conhecimento geral e a memória de curto e longo prazo. Os resultados obtidos revelaram que na aplicação do questionário NAFH foram observadas diferenças significativas apenas no índice referente ao lazer, sendo que a escola A apresentou maior atividade física, excluindo o esporte, quando comparada com a escola B, não sendo diferente da escola C. Em relação à qualidade de sono, 73,3% dos alunos da escola A relataram desejar mudanças no hábito de sono e 40% dos alunos dessa escola relataram episódios em que acordaram em pânico, chorando. Na avaliação cognitiva, foram observadas dife-

renças significantes no teste de Recordação Livre de Palavras nas posições que refletem o efeito de recência. Os dados obtidos nas escolas apresentam diferenças relevantes entre si: nem sempre uma grande quantidade de sono refere-se a sono eficiente e de boa qualidade; os alunos com menos queixas quanto ao sono demonstraram melhor desempenho na recordação de palavras, enquanto os estudantes submetidos ao turno matutino apresentaram redução na duração de sono e aumento de sonolência diurna mesmo durante as aulas. Esses dados revelam que o período de estudo e os hábitos de horários de sono e de vigília possivelmente estão interligados e podem influenciar o desempenho escolar e as atividades de lazer de adolescentes escolares.

Palavras-chave: escolares, atividade física, sono, memória.

E-mail: ritaboscolo@hotmail.com



A PRÁTICA E A MANUTENÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O LESADO MEDULAR

Daiane Maria de Assis; Fernanda Bachim

Orientadora: Profª Ms. Chrystianne Simões Frug

O presente trabalho analisa os motivos que levam o lesado medular a praticar atividades físicas e a ser assíduo nesta prática. Analisa-se a equipe Fênix-Basquete sobre Rodas, do Clube Creeba, em São Bernardo do Campo, onde acontecem, aos sábados, jogos para portadores de necessidades especiais. Como metodologia de pesquisa utiliza-se um questionário que foi entregue aos componentes da equipe com idade entre 20 e 45 anos. O objetivo principal é descobrir o que, diante de tantas dificuldades, os leva a praticar uma atividade física. Observando-se os jogos realizados, constatou-se a necessidade de se implantar uma proposta de trabalho adequada, pois estes portadores de necessidades especiais treinam sem o auxílio de um profissional de Educação Física, o que pode resultar em riscos para a saúde. Identifica-se também a ne-



cessidade de se oferecerem maiores recursos e uma diversidade de locais apropriados para a prática e a manutenção da atividade física, para que eles possam usufruir e desfrutar das oportunidades às quais todo cidadão tem direito. Pretende-se que o resultado deste trabalho desperte nas pessoas um olhar diferenciado, não mais um olhar preconceituoso, que não dá a devida importância a esses indivíduos na sociedade.

Palavras-chave: profissional de Educação Física, lesado medular, preconceito.

E-mail: chrystrug@terra.com.br

A SISTEMATIZAÇÃO DA GINÁSTICA VOLTA COM OS *BODYSYSTEMS*

Talita Rios Zanellato

Orientadora: Prof^a Ms. Maria Teresa B. Martins

O presente trabalho faz uma análise reflexiva sobre o sistema ginástico *body systems* com o intuito de abrir espaço para a discussão e o questionamento a respeito da filosofia dessa tendência, atualmente inserida na ginástica geral. O trabalho tem como subsídio de pesquisa o conteúdo histórico da ginástica geral e a relação teórico-prática com os métodos abordados pelo sistema *body*. Além da pesquisa bibliográfica, foi realizada uma pesquisa de campo, em que foi aplicado um questionário a um grupo de profissionais de Educação Física divididos em três subgrupos, diferenciados pela atuação no sistema analisado e pertencentes a academias, escolas e clubes de Santo André, São Bernardo do Campo e São Paulo.

Palavras-chave: ginástica geral, *body systems*, sistematização.

E-mail: talilato@hotmail.com

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A ESTRUTURAÇÃO DO ESQUEMA CORPORAL EM CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES

Danila Sanches Toledo; Larissa Gulmini Bichi

Orientadora: Prof^a. Ms. Margareth Anderãos

Esta pesquisa tem como objetivo analisar a estruturação do esquema corporal em crianças em idade pré-escolar e comparar o grau de estruturação corporal de crianças que realizam aulas de Educação Física com o de crianças que não as realizam. A análise é desenvolvida inicialmente a partir de uma pesquisa bibliográfica sobre a história da pré-escola, a estrutura e o funcionamento da Educação Básica, o estudo sobre o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil, o desenvolvimento de 0 a 6 anos, a estruturação do esquema corporal e as experiências motoras no ciclo básico. Por meio de uma adaptação do Teste da Figura Humana, é possível aferir o grau de desenvolvimento do esquema corporal de cada criança. O teste foi aplicado em duas escolas distintas: uma da rede municipal da cidade de São Caetano do Sul, denominada escola "A", e uma escola particular da cidade de Santo André, denominada escola "B", ambas com crianças de 5 anos. A escola "A" não realiza aulas de Educação Física e a escola "B" realiza. Os dados obtidos revelam que as crianças da escola "B" apresentam um grau mais elevado de estruturação do esquema corporal, em detrimento da escola "A". Os resultados obtidos levam à discussão da importância da Educação Física na Educação Infantil e, mais do que isso, da importância de uma Educação Física bem elaborada, composta de aulas realizadas por professores capacitados, que despertem na criança principalmente a consciência corporal. É importante que o trabalho realizado seja contínuo, pois a estruturação do esquema corporal dá-se até os 12 anos de idade e a prática da Educação Física possibilita oferecer à criança recursos para o seu desenvolvimento global.



Palavras-chave: educação física, esquema corporal/consciência corporal/imagem corporal, pré-escola.

E-mail: danilatoledo@bol.com.br

larissabichi@ig.com.br

INTEGRAÇÃO DE CRIANÇAS COM DIFICULDADES NÃO-VERBAIS EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL

Carla Ribeiro de Paiva; Tatiana de Paula Rodrigues
Orientadora: Profª Ms. Maria Eliza Mattosinho Bernardes

O presente trabalho registra uma análise da integração de alunos da primeira série do Ensino Fundamental que têm dificuldades não-verbais a partir de uma proposta de Educação Física que foi desenvolvida num projeto de estágio e aplicada numa escola municipal da cidade de Santo André. O programa de ensino é desenvolvido entre os meses de março e setembro de 2002. Foi nesse período que os dados desta pesquisa foram coletados por meio de uma organização do ensino elaborada pelas pesquisadoras. Nesse contexto, são analisados os aspectos psicomotores do desenvolvimento da criança, considerando-se a faixa etária e as dificuldades apresentadas por elas. Como metodologia de pesquisa, foi inicialmente utilizada uma avaliação diagnóstica com 24 crianças com média de idade de 7 anos, que constituíram o grupo-classe, e que teve como objetivo identificar as seguintes características psicomotoras: estruturação espacial, corporal e temporal. A avaliação inicial permitiu identificar três crianças com maior índice de dificuldades não-verbais e que constituíram o subgrupo de acompanhamento do desenvolvimento psicomotor. A partir das necessidades do grupo-classe e do subgrupo, é apresentado um programa de intervenção para a Educação Física Escolar. No processo de desenvolvimento dos conteúdos específicos identifica-se que os alunos do subgrupo apresentam uma evolu-

ção parcial das habilidades analisadas. Conclui-se que esse fato ocorre em virtude das dificuldades gerais das crianças (cognitivas, sócio-afetivas e psicomotoras) e do tempo restrito de desenvolvimento do programa de ensino. Identifica-se, com isso, que no contexto escolar a Educação Física pode ser considerada um instrumento relevante para a redução das dificuldades de aprendizagem dos alunos. No entanto, verifica-se que ela não contempla todas as necessidades relacionadas ao desenvolvimento infantil. A partir dos resultados obtidos, considera-se a necessidade de implantação de programas de Educação Física desde as etapas iniciais de escolarização, buscando evitar e minimizar as dificuldades apresentadas pelas crianças no decorrer do Ensino Fundamental. Identifica-se também a necessidade de um olhar diferenciado do professor em relação aos alunos que apresentam dificuldades específicas nos diversos aspectos do desenvolvimento infantil, a fim de integrá-los e torná-los participantes ativos do grupo-classe.

Palavras-chave: Educação Física, integração, dificuldades não-verbais.

E-mail: thathypr@uol.com.br

A IMPORTÂNCIA DA MATROGINÁSTICA NO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS DE 6 A 8 ANOS: INTEGRAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS

Adriana Aparecida Carvalho Santos; Ana Paula Sartório
Orientadora: Profª. Ms. Claudia Stefanini

O objetivo deste estudo é verificar a importância da matroginástica para o desenvolvimento da criança em relação a três aspectos - cognitivo, motor e sócio-afetivo -, enfatizando o aspecto sócio-afetivo relacionado à família e à criança deste trabalho e buscando, para isso, um ambiente conhecido, que é a escola. A pesquisa bibliográfica inicia-se com uma análise do histórico da matroginástica, sua origem estrangeira e brasileira, e tem





como finalidade demonstrar a evolução dessa atividade e o comportamento de pais e filhos desde o século XIII até os dias atuais. Relata-se o desenvolvimento da criança, abordando os três tipos de desenvolvimento: cognitivo, motor e sócio-afetivo. A seguir, analisa-se a importância da atividade física tanto para a saúde como para o desenvolvimento educacional da criança, verificando também qual é o papel da escola na formação da criança. A última parte teórica que compõe o estudo trata especificamente da matroginástica, de seu programa e de como se trabalha com ela. A parte prática baseia-se na pesquisa de campo. O universo pesquisado é uma escola de Ensino Fundamental denominada Maristela Vieira e localizada no bairro Telma, na cidade de São Bernardo do Campo. Um questionário foi utilizado como instrumento de coleta de dados e tinha como objetivo levantar informações a respeito da contribuição da matroginástica para a relação entre pais e filhos e possibilitar a verificação da possibilidade de a atividade proposta abrir caminhos para que pais e filhos realizem outros tipos de atividade juntos. Os primeiros resultados apontam para o desconhecimento de muitos pais em relação a essa atividade. Apesar do desconhecimento, eles gostaram muito de praticá-la. Nota-se também que os pais percebem que a realização de alguma atividade com o filho, principalmente essa, em que dependem um do outro, é importante.

Palavras-chave: matroginástica, Ensino Fundamental, desenvolvimento sócio-afetivo.

E-mails: anapaula.sartorio@ig.com.br - adrianagr@ig.com.br

ESPORTE DA ESCOLA OU ESPORTE NA ESCOLA?

Alessandra dos Santos de Souza; Giuseppina Iolanda Del Negro Zuim; Renato Gomes dos Santos

Orientador: Prof. Ms. Adriano Rogério Celante

O presente trabalho tem por objetivo abordar a questão do esporte “da escola” e do esporte “na escola”, promovendo uma



reflexão acerca dos papéis da Educação Física e do professor/profissional em Educação Física no processo educativo, a fim de contribuir com conteúdos pedagógicos da Educação Física Escolar no atendimento das necessidades do aluno, numa sociedade em constante mudança e transformação. Na busca de subsídios para se obter um panorama do que ocorre nas aulas de Educação Física, utiliza-se um questionário que é distribuído a 30 (trinta) professores, sendo 15 (quinze) lecionando na rede privada e 15 (quinze) na rede pública, com idades entre 20 e 30 anos, tendo como objetivo identificar o planejamento do ensino, o procedimento teórico e a prática de ensino, procurando colher informações específicas quanto ao componente Esporte na Educação Física Escolar. Identifica-se na pesquisa a necessidade de uma reflexão mais ampla, a fim de se determinar a importância do esporte na Educação Física Escolar e o direcionamento que lhe é dado, pois ainda hoje se objetiva o esporte de rendimento, que exclui a grande maioria dos alunos ou que se resume a “dar a bola e dividir a turma: metade para cada lado”. Se o professor utilizar o esporte dentro da Educação Física Escolar aproveitando a boa receptividade dos alunos e a influência que exerce sobre eles, ele poderá proporcionar maior qualidade às aulas de Educação Física.

Palavras-chave: Educação Física, esporte, escola.

E-mail: celante@uol.com.br

ESPORTE E MÍDIA: UMA ANÁLISE CRÍTICA

Fabiana Saad Urbano da Silva

Orientador: Prof. Ms. Ricardo Ricci Uvinha

Inicialmente, foi apresentado um resgate histórico do surgimento do marketing e da trajetória do esporte na mídia. Abordamos ainda a discussão do esporte como fenômeno de massa e como mercadoria, objeto de consumo, relacionando-o com os meios de comunicação de massa. Nesse cenário, o presente estudo buscou proporcionar uma visão sobre as relações entre a área de Edu-



cação Física e a de Comunicação Social, enfocando ainda a análise do esporte feita na programação da televisão brasileira. Dessa forma, encaminhamos a identificação da quantidade de programação esportiva existente na programação geral da televisão, das principais modalidades enfocadas e dos conteúdos veiculados nos telejornais esportivos. A partir de critérios preestabelecidos, selecionamos duas emissoras abertas da televisão brasileira: a Bandeirantes, com o programa Esporte Total; e a Globo, com o Globo Esporte. Foram utilizados para a realização deste trabalho os recursos de pesquisa quantitativa e qualitativa e a técnica de observação como instrumento de coleta de dados. O estudo conclui que as mensagens esportivas veiculadas nos telejornais especializados em esportes se baseiam no enfoque sensacionalista. Aponta-se ainda que os meios de comunicação são de extrema importância para o crescimento e a valorização do esporte. Ressalta-se também a necessidade de maior proximidade entre os profissionais das duas áreas em questão, para que as mensagens veiculadas atendam às necessidades do telespectador.

Palavras-chave: televisão, esportes, esporte-espetáculo.
E-mail: turismo@fefisa.com.br

AS CONSEQÜÊNCIAS DA AUSÊNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL DE 1ª a 4ª SÉRIE

Cláudia Cilene G. Pavanelo; Hermínia B. Costa; Renata Carvalho dos Santos; Sandra Cristina de França; Sônia Maria dos S. C. Ferreira

Orientador: Prof. Ms. Evando Carlos Moreira

A partir de experiências vividas em estágios feitos na 5ª série do Ensino Fundamental, observou-se o nível de aptidão física e a habilidade dos alunos que tiveram a prática da Educação Física desde a 1ª série do Ensino Fundamental. Entendendo a importân-



cia da Educação Física para esta faixa etária e sabendo que as aulas de 1ª a 4ª série do Ensino Fundamental das escolas públicas são ministradas por professores polivalentes, pressupõe-se que elas podem não atender às necessidades básicas de desenvolvimento das crianças. O presente trabalho busca demonstrar a importância da Educação Física para crianças de 1ª a 4ª série do Ensino Fundamental e, conseqüentemente, da presença do professor especialista na área, no sentido de se melhorar e valorizar a atuação desse profissional. Como metodologia, utiliza-se uma pesquisa descritiva, por meio da qual se identifica a formação dos professores de Educação Física e do professor polivalente, permitindo diferenciar e comparar a atuação profissional de cada um deles dentro do contexto escolar. Posteriormente, é apresentada uma pesquisa de campo em que foram utilizadas entrevistas com professores de Educação Física e com professores polivalentes de uma escola particular e de uma escola pública, buscando obter informações sobre a importância das aulas de Educação Física. Constatou-se que os profissionais polivalentes reconhecem a importância da presença do professor de Educação Física nesse nível de ensino, pois percebem que as vivências proporcionadas por eles não atendem às necessidades dos alunos, afirmando ainda que não são capacitados para tal prática, o que prejudica o desenvolvimento de seus alunos. A Educação Física Escolar aplicada de maneira coerente por um professor formado na área levará em consideração a vida das crianças dentro de seu crescimento e desenvolvimento na sociedade.

Palavras-chave: formação, professores, educação física.
E-mail: sandancer@ig.com.br

Normas de publicação

1

A revista *Corpoconsciência* publica trabalhos científicos na área do movimento humano e em áreas afins.

2

As seções da revista são móveis, existindo nas edições de acordo com a necessidade. Elas são as seguintes:

Editorial – expressa a posição da comissão editorial científica sobre assuntos relacionados com o movimento humano e apresenta o conteúdo de cada número da revista.

Artigos – reservada a artigos científicos.

Ensaaios – reservada a ensaios científicos.

Iniciação Científica – destinada a trabalhos científicos de alunos de Educação Física.

Produção Acadêmica – reservada a resumos de teses, dissertações e monografias.

Resenhas – resenhas de livros, teses e outros trabalhos científicos.

Ponto de Vista sobre a Educação Física – destinada a temas polêmicos na área da Educação Física. O primeiro tema abordado é “o objeto de estudo da Educação Física”, e as posições serão apresentadas em forma de entrevista fixa com os representantes das principais tendências teóricas da Educação Física.

3

Poderão ser encaminhadas propostas de publicação para as seguintes seções: Artigos, Ensaaios, Iniciação Científica, Produção Acadêmica e Resenhas.



4

As propostas de publicação serão encaminhadas à aprovação da Comissão Editorial Executiva da revista.

5

As propostas de publicação deverão ser entregues em duas cópias impressas e outra em disquete, gravada em programa Word.

6

A página-rostro da proposta de publicação deverá conter o título em português e em inglês, o nome completo do autor, a instituição de origem, o endereço e o telefone para contato.

7

As propostas de publicação enviadas para as seções de artigos e de ensaios deverão conter unitermos (4 palavras-chave) e resumo em português e em inglês, com no máximo 250 palavras.

8

Ao entregar o seu texto para posterior publicação, o autor está cedendo os direitos autorais para a revista.

9

As propostas de publicação deverão ser endereçadas à Faculdade de Educação Física de Santo André — Travessa Cisplatina, nº 20, Vila Pires, Santo André, CEP 09121- 430 — aos cuidados do professor Ricardo Melani.

E-mails: revista@fefisa.com.br ou melani@uol.com.br