

REVISTA

CORPOCONSCIÊNCIA

Volume 24 - número 03 - setembro/dezembro de 2020



ISSN 1517-6096

ISSNe 2178-5945



O (NÃO) LUGAR DO SMARTPHONE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: ANÁLISE DE UMA ESCOLA EM FEIRA DE SANTANA/ BAHIA

THE (NON) PLACE OF THE SMARTPHONE IN SCHOOL PHYSICAL
EDUCATION: ANALYSIS OF A SCHOOL IN FEIRA DE SANTANA/ BAHIA

EL (NO) LUGAR DEL SMARTPHONE EN LA EDUCACIÓN FÍSICA
ESCOLAR: ANÁLISIS DE UNA ESCUELA EN FEIRA DE SANTANA/ BAHIA

Fábio Souza de Oliveira

Secretaria de Educação do Estado da Bahia, Salvador, Bahia, Brasil
Email: fabiopatchanka@hotmail.com

Cláudio Márcio Oliveira

Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil
Email: clamoliv1974@hotmail.com

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar as possibilidades de utilização do smartphone enquanto ferramenta de ensino e aprendizagem na Educação Física, na Educação Básica. Participaram da pesquisa cento e vinte e oito alunos do ensino fundamental II, de uma escola pública estadual da cidade de Feira de Santana. A pesquisa durou um trimestre letivo, período em que foram realizadas as intervenções deste ciclo. Pudemos compreender como viável o trato com o conteúdo voleibol a partir de uma abordagem mídia-educativa a partir do celular smartphone.

Palavras-chave: Mídia-educação; Educação Física; Smartphone.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the possibilities of using the smartphone as a teaching and learning tool in Physical Education, in Basic Education. One hundred twenty-eight elementary school students from a state public school in the city of Feira de Santana participated in the research. The survey lasted one academic quarter, during which interventions in this cycle were carried out. We were able to understand how feasible the treatment with volleyball content from a media-educational approach from the smartphone.

Keywords: Media-education; Physical Education; Smartphone.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar las posibilidades de usar el smartphone como herramienta de enseñanza y aprendizaje en Educación Física, en Educación Básica. Ciento veintiocho estudiantes de primaria de una escuela pública estatal en la ciudad de Feira de Santana participaron en la investigación. La encuesta duró un trimestre académico, durante el cual se llevaron a cabo intervenciones en este ciclo. Pudimos entender cuán factible es el tratamiento con contenido de voleibol desde un enfoque educativo mediático desde el smartphone.

Palabras clave: Média-Educación; Educación Física; Smartphone.

INTRODUÇÃO



Consideramos que a inserção das tecnologias digitais de informação e comunicação (TDIC) no contexto escolar é um dos movimentos que tem merecido maior atenção na sociedade contemporânea, seja pela dinâmica da produção e acesso ao conhecimento, seja enquanto instrumento que potencializa o ensino e a aprendizagem por sua característica multimidiática, ou ainda por permitir o registro e compartilhamento das ações docentes/discentes. Uma das grandes questões da atualidade é como estes dispositivos têm contribuído para o acesso a diferentes conteúdos midiáticos, inclusive violentos ou de apelo sexual, decorrendo deste acesso, outras tantas questões, a exemplo da naturalização destes problemas.

Dentre as TDIC, o celular *smartphone*, de modo particular, atualmente tem ganhado amplo espaço nas escolas. Para além de uma tecnologia de informação e comunicação, este é um dispositivo multifuncional de posse da quase totalidade dos alunos. No entanto, esta tecnologia não tem sido utilizada do ponto de vista educacional e tem se tornado um entrave sob diversos aspectos no ambiente escolar, concorrendo com as propostas formativas em sala de aula ao dispersar a atenção dos alunos com seus conteúdos.

De modo específico, na Educação Física escolar, o celular conectado à internet tornou-se um poderoso canal midiático, através do qual os estudantes acessam os elementos da cultura corporal. Para Souza e Mendes (2014), os esportes, as danças, as lutas, as ginásticas, são apropriados pelas mídias e expostos de forma espetacularizada, influência que acaba por empobrecer a concepção dos estudantes em relação a esta área.

Partindo da compreensão de que a Educação Física escolar, deve mais do que propor práticas relacionadas aos seus diversos elementos constitutivos e, compreendendo as tecnologias como algo mais do que suporte para aulas expositivas, proporcionando a crítica e a busca pelo desvelar dos panos de fundo com os quais os seus elementos são apresentados pelas mídias e, em grande medida acessados através dos *smartphones*, apresentamos o seguinte problema investigado nesta pesquisa: como o celular, do

ponto de vista do ensino e aprendizagem pode ser utilizado no contexto das aulas de Educação Física escolar? Objetivou-se por meio deste estudo analisar as possibilidades de utilização do telefone celular *smartphone* enquanto ferramenta de ensino e aprendizagem na Educação Física, na Educação Básica.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo possui natureza essencialmente qualitativa por se ocupar dentro das Ciências Sociais, “[...] com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes” (MINAYO, 2016, p. 20). O campo empírico desta pesquisa foi uma escola da rede estadual de ensino na cidade de Feira de Santana, cidade do interior do Estado da Bahia. O colégio tinha em 2019, aproximadamente 550 alunos matriculados do Ensino Fundamental II até o Ensino Médio A escolha desta unidade escolar se deu por ser local de atuação docente do pesquisador, de onde emanaram as questões envolvendo o uso do aparelho celular. O acesso e a liberdade para a realização da pesquisa foram fatores decisivos para a tomada desta decisão.

Fizeram parte do universo desta pesquisa os estudantes regularmente matriculados nos anos oitavo A e B e nonos ano A e B deste colégio, totalizando 4 turmas e 128 alunos, com idade entre treze e dezessete anos, por ser a faixa da juventude mais atingida pelos conteúdos midiáticos através do *smartphone* (MÜLLER, 2019).

As técnicas de interlocução com o campo foram o questionário, a entrevista, a observação participante e o diário de campo. Para Minayo (2014, p. 189), é através dos instrumentos de pesquisa que poderemos “[...] fazer a mediação entre os marcos teórico-metodológicos e a realidade empírica”.

A observação participante é inevitavelmente a primeira das técnicas que, estando em campo, nos revela as suas verdades. O diário de campo, conseqüentemente constitui o próximo instrumento que nos permitiu juntar o que estava se fazendo intelectualmente e o que se estava experimentando como pessoa (MILLS, 1972).



Por estas duas técnicas foram observadas e registradas conversas, trejeitos, e outras ações que pudessem levar a um raciocínio sistemático além de emprestar relevância intelectual, conforme ressalta este mesmo autor. As anotações foram feitas em sua maioria no bloco de notas do celular e, parte delas, num caderno que também foi destinado a estas anotações.

O questionário foi utilizado com o intuito de mapear o uso do *smartphone* entre os pesquisados. Foram aplicados 128 questionários com questões abertas e fechadas durante o terceiro trimestre letivo de 2019.

A entrevista, do tipo aberta, foi utilizada no sentido de verticalizar o mapeamento iniciado com o questionário, permitindo a obtenção de informações mais aprofundadas, facilitando a compreensão dos fenômenos (MINAYO, 2014). Foram entrevistados oito estudantes, quatro que possuíam celular e quatro que não os possuíam, na tentativa de obter singularidades próprias da posse ou não deste instrumento.

A pesquisa durou um trimestre letivo, período em que foram realizadas as intervenções deste ciclo. Em vista disso, foi elaborada uma proposta de intervenção para que, ao abordarmos o conteúdo voleibol com aquelas turmas, o celular *smartphone* fosse paulatinamente inserido como ferramenta de ensino e aprendizagem, produção de conhecimento e fonte de matéria prima para releitura e ressignificação do que está posto nas mídias. A escolha do elemento esporte foi motivada por ser o conteúdo esportivo aquele que está mais presente nas mídias, portanto, alvo constante de ideologias e representações (PIRES, 2002). O voleibol, de modo particular, era a modalidade que constava do planejamento destas turmas naquele trimestre letivo.

Para as análises de dados deste estudo, nos inspiramos na “Triangulação de Perspectivas”, proposta por Minayo (2014), articulando os dados das diferentes técnicas de interlocução com o campo, favorecendo a qualidade e a profundidade das análises, multiplicando as tentativas de aproximação.

Os participantes do estudo assinaram os Termos de Consentimento e Assentimento Livre e Esclarecido, bem como, a referida pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da instituição

envolvida sob a identificação CAAE: 22800619.0.0000.5149, sob o parecer número 3.827.841.

ALGUNS PRESSUPOSTOS PARA PENSAR O USO DO SMARTPHONE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A presença das tecnologias digitais móveis na sociedade de hoje e, portanto, nos espaços escolares é motivo de debate e contradição. O olhar sobre elas deve estar pautado na investigação científica que se debruça atenta e rigorosamente sobre mais este fenômeno, estabelecendo de forma refletida seu lugar na educação formal, e de modo particular, na Educação Física.

Não há lugar para a adesão indiscriminada das tecnologias, simplesmente por estarem disponíveis e permearem as vidas dos estudantes de todo o país. Não será possível adotá-las pelos argumentos superficiais das telas coloridas e dos conteúdos audiovisuais, que poderão prender a atenção de educandos nas salas de aulas, ou ainda, por serem supostamente os livros, uma tecnologia em franca decadência. A este respeito Martín-Barbero (2014) identifica que, de alguma forma, a escola tem procurado introduzir e fazer uso dos meios digitais, mas se trata unicamente de um uso modernizador e instrumental, mudando a fachada da escola, sem de fato alterá-la (a escola). Para ele o que há, neste caso, é uma instrumentalização das tecnologias que de fato menos alteram as relações da escola com a sociedade do que encobrem a profundidade da crise escolar.

Na contramão de uma postura reificada a respeito das tecnologias digitais, também não deverá haver espaço para a sua demonização. A manutenção dos argumentos contrários ao uso das tecnologias nas escolas não pode sustentar-se em afirmações sobre alunos que não prestam mais atenção às aulas ou, que depois do advento dos celulares e *tablets* não há mais espaço para as leituras, ou ainda, que o problema da educação é o celular *smartphone*. Martín-Barbero (2014) acredita que parte significativa do mundo adulto, de modo particular o acadêmico, atribui aos



meios audiovisuais a causa da crise da leitura e do empobrecimento cultural, acreditando poder encontrar nos livros a salvação para o que ele chama de “nova barbárie midiática”. Infelizmente esta polarização é tão comum que já recebeu denominação pelos teóricos que a estudam. São “apocalípticos” (RÜDIGER, 2011) os pessimistas, denunciadores da banalização das produções humanas pela chamada “indústria cultural” (ZUIN; PUCCI; LASTÓRIA, 2015, p. 47) e, são chamados de “integrados” os tidos como otimistas ingênuos que veem nos meios técnicos apenas um canal para democratização do acesso às produções culturais (PIRES, 2002).

O ponto de partida para qualquer iniciativa sobre a adoção das tecnologias digitais no âmbito escolar e na Educação Física, deve situar-se menos no seu potencial enquanto suporte do que na reflexão sobre o seu (não) lugar.

Na busca por pressupostos que possam subsidiar esta reflexão, uma das profundas mudanças já percebidas está na disponibilidade da informação. A internet e demais tecnologias digitais, notadamente os *smartphones*, mantêm a sociedade em contato constante com informações de todas as naturezas e provenientes dos mais diversos lugares, sendo assim, é descabido que a escola ou o professor pretendam continuar sendo a sua fonte (SACRISTÁN; PÉREZ GÓMEZ, 1998; FANTIN; RIVOLTELLA, 2012; MARTÍN-BARBERO, 2014). No que se refere aos elementos da cultura corporal, por exemplo, antes mesmo de acessá-los na escola, mediados por um professor da área de Educação Física, os alunos mantêm contato com eles através das mídias, mais incisivamente pela televisão e pelo celular conectado à internet. A partir destes e de outros meios, os estudantes configuram todo um conhecimento a respeito de cada conteúdo com base no discurso midiático que, por sua vez, está impregnado de interesses e ideologias, sobretudo de ordem político-econômica, que não envolve a totalidade de informações sobre determinado assunto nem pode ser considerado totalmente isento e imparcial (KENSKI, 2012).

Acerca disto, Pires (2002) identifica na sociedade moderna, grande número de instâncias formadoras de consciência ideologicamente falsa, que introjetam nos indivíduos a

necessidade de satisfazer interesses imediatos, aparentemente reais, destacando particularmente a indústria cultural, daqueles que detêm os meios de produção. A chamada indústria cultural, com a contribuição indispensável das mídias, prescreve atitudes e condutas que nem sempre são percebidas, ou, como menciona Pires (2002, p. 130) “[...] sua produção não se dá no nível crítico das consciências [...]”. A superação deste estado de dependência, para o autor, só pode ser revertida pela autorreflexão, por um interesse emancipatório do conhecimento. O autor ainda afirma que a construção das ferramentas cognitivas e críticas que possibilitam tal tomada de consciência precisa ser promovida por agentes ou instituições interessadas na libertação dos indivíduos, na emancipação humana. Aqui lemos: A escola! No que se refere à Educação Física, o autor destaca a artificial produção de necessidades, desejos e interesses direcionados às atividades físicas e aos esportes, além de uma gama de produtos e outros serviços na esteira da sua espetacularização, próprios da indústria cultural. Portanto, não faz tanto sentido para a Educação Física a apresentação deste conhecimento aos alunos no espaço escolar formal quanto reapresentá-lo pedagogicamente, de forma crítica, desvelando os interesses que subjazem os discursos midiáticos. Estas representações culturais, construídas irrefletidamente, devem ser objeto da ação didática docente, permitindo ao aluno a realização da crítica e da comparação, identificando interesses econômicos, sociais, políticos ou religiosos que as controlam (SACRISTÁN; PÉREZ GÓMEZ, 1998).

A Educação Física escolar, assim, assume também o papel de educar para as mídias, formando pessoas capazes não somente de utilizar as diversas mídias de modo operacional, mas que sejam ainda capazes de criticar o discurso midiático a respeito deste componente curricular. Para Souza e Mendes (2014), os elementos da cultura corporal estão entre aqueles rotineiramente apropriados e espetacularizados pelas mídias, transformando-os em produtos para a indústria midiática. Segundo estes autores, a linguagem e os meios utilizados pelas mídias, ao concorrer com as formas de comunicação da



escola, influenciam mais incisivamente a atenção dos alunos, contribuindo também com maior força para as representações destes estudantes sobre cada um dos elementos da Educação Física escolar. Concordamos com Souza e Mendes (2014) quando afirmam que a forma com a qual as mídias traduzem os elementos da cultura corporal não somente os empobrecem como os distorcem, de tal modo que, cabe ao professor de Educação Física, zelar pela desmistificação dos conhecimentos propostos pelas mídias.

Certamente encontraremos no esporte o conteúdo da Educação Física escolar de maior apropriação por parte das mídias, por oferecer o show já pronto e por sua linguagem universal (PIRES, 2002) além de envolver o público com o discurso da fácil mobilidade social (PIRES, 1998), principalmente através do esporte de alto rendimento, onde também encontramos nas falas e nos silêncios reforços cotidianos à violência, segregação por gênero, raça e classe social. Além disso, tais discursos não contemplam o esporte em suas demais manifestações, mais acessíveis e democráticas como o esporte escolar e o esporte de tempo livre, ou quando o fazem, direcionam os resultados desta participação ao esporte de alto rendimento como instância única, necessária e final do fenômeno esportivo. Além disso, de acordo com Pires (1998), as relações entre esporte e trabalho na sociedade contemporânea são mais próximas do que o que se supõe. O esporte de alto nível é apropriado pelas parcelas dominantes da sociedade e destinado a manter o *status quo* destas mesmas classes. Este (o esporte) é utilizado como estratégia para a busca de eficácia e produtividade no trabalho, seja pela divisão e hierarquização das tarefas esportivas (à semelhança do que acontece com as atividades laborais), ou pela mecanização e automatização de gestos motores.

As diversas mídias (em alguns casos a própria Educação Física escolar) reforçam este mecanismo, instrumentalizando o fenômeno esportivo e reduzindo-o a uma mercadoria, possível de ser usufruída por todos, na condição de espetáculo sem, contudo, permitir o conhecimento de um esporte experimentável do ponto de vista motor, para a maior parte da população. Para a Educação Física escolar, há

um agravo: como o professor poderá desconstruir uma representação tão sólida, edificada cotidianamente por “especialistas”, pelos “melhores do mundo”, estando ele no lugar do professor?

O mesmo raciocínio aplica-se aos demais conteúdos da cultura corporal. As danças, as lutas, os jogos, a capoeira, quando apropriados e transmitidos pelas mídias, assumem papéis que distam daqueles propostos pela Educação Física escolar, de modo que, quando os estudantes finalmente estão diante do professor desta área, ele (o professor), deve diagnosticar os significados e apropriações já construídos pelos alunos para, a partir daí, reconfigurar estes saberes com vistas à proposta formativa da Educação Física. É nesta perspectiva que concordamos com Sacristán e Pérez Gómez (1998), quando os autores afirmam que a escola é espaço de conhecimento compartilhado que nunca deve renunciar ao processo de construção dialética, impondo suas próprias verdades e representações. Antes, deve valer-se dos esquemas prévios dos alunos, auxiliando-os na reconstrução do conhecimento no sentido de suporte também às suas exigências experienciais.

A abordagem mídia-educativa apresenta-se como estratégia privilegiada para o trato com o conteúdo midiático na Educação Física escolar. Para Fantin (2012) a Mídia-Educação é “entendida como a possibilidade de educar para/sobre as mídias, com as mídias e através das mídias, a partir de uma abordagem crítica, instrumental e expressivo-produtiva”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As intervenções deste estudo tematizaram o voleibol e relacionaram este elemento da cultura corporal com as mídias. Como avaliação, os alunos deveriam participar das práticas propostas e ao longo da unidade, apresentar produções a respeito das aprendizagens relacionadas ao voleibol nos seguintes formatos: *e-book*, vídeo, roteiros de produção, textos escritos, ensaio fotográfico ou blogue. Os roteiros destas produções e textos confeccionados ao longo da unidade também foram objetos de avaliação.



A unidade didática foi construída pelo professor e apresentada às turmas para reelaborações e formatação final.

Os conteúdos, as estratégias e os produtos estão resumidos no quadro a seguir:

Quadro 1 – Síntese de conteúdos, estratégias e produtos da unidade didática

Conteúdos Previstos	Estratégias	Produtos
Toque Saque Manchete Bloqueio Rodízio Voleibol de tempo livre Voleibol escolar Voleibol de alto rendimento	Jogos e práticas em grupo Adaptação de regras, materiais e espaços Pesquisa Oficina de fotografia Produção midiática Discussão em sala de aula Produção textual Análise de conteúdo midiático Práticas do voleibol	Blogue E-book Fotos Vídeos Roteiros de produção Textos escritos

Fonte: construção dos autores

Para a construção dos produtos midiáticos tratando do voleibol, os estudantes foram orientados a construir um plano de trabalho que esboçasse o que, quando e como seriam desenvolvidos estes produtos. Além disso, apesar da proposta priorizar a ação grupal, deveria estar clara neste documento, qual a contribuição de cada aluno individualmente. A divisão em equipes buscou organizar as ações em menores grupos, como também, viabilizar as vivências do voleibol durante as aulas. Contudo, o principal motivo foi dar condições de participação a todos os estudantes do grupo, através da distribuição de funções, minimizando os possíveis impactos da ausência dos celulares para alguns alunos.

Um dos nossos primeiros registros foi a quantidade de atividades propostas e não cumpridas pelos alunos. Consideramos, com algum grau de ingenuidade, que fazendo o uso do celular, as atividades seriam cumpridas a rigor, dada a atração que os *smartphones* têm exercido sobre eles. Para nossa surpresa, o número de atividades não cumpridas assemelhou-se às outras propostas feitas nos cadernos ou em cartolinas, seminários e outras estratégias de ensino, aprendizagem e avaliação.

À medida que avançamos nas aulas, questionamentos dos pais eram trazidos pelos alunos para a escola. Nas falas dos alunos durante as aulas, seus pais “mandavam dizer” que eles, os alunos, não podiam trazer o celular para a escola, ou que não tinham internet em

casa. Em determinado momento, duas mães vieram pessoalmente à escola reclamar da utilização dos blogues pelos seus filhos. A fala de uma delas, que registramos em nosso diário, foi a seguinte:

A minha amiga falou que o blogue tem conteúdos ruins. (mãe de estudante participante da pesquisa).

Tentamos explicar a proposta que estava sendo desenvolvida ali e do que de fato se tratava um blogue. Esta situação, indica a necessidade e a urgência da implementação de propostas mídia-educativas que sejam originadas, conduzidas e avaliadas pela escola sem, contudo, prescindir da participação de pais e familiares. Para Fantin e Rivoltella (2012, p. 20), a Mídia-Educação é “... um problema que causa impacto no trabalho dos professores em sala de aula, na família, na realidade do dia a dia”. Assim, não podemos renunciar a colaboração dos diversos atores relacionados à esta questão.

As vivências do voleibol propriamente dito, por sua vez, partiram dos fundamentos mais básicos para a construção formal do esporte, já que a maior parte dos alunos não sabia jogar esta modalidade. As aprendizagens práticas foram conduzidas principalmente por meio de jogos com regras e espaços adaptados, evitando filas para repetição dos gestos do jogo, como na abordagem analítica. Através dos jogos, quantidades maiores de alunos participavam por mais tempo, ampliando experimentações



corporais relacionadas à modalidade, além da motivação de já estarem jogando voleibol desde o princípio.

Os alunos que já possuíam algum domínio do esporte questionavam o fato de a bola poder tocar no chão, de poder se dar mais de três toques na bola, de pegá-la do “jeito errado”, etc. Aqui apareciam as primeiras representações de um voleibol midiático, fechado, que não abria possibilidade para outras formas de se jogar esta modalidade, a exemplo do voleibol escolar ou do voleibol de tempo livre. Importante dizer que o voleibol midiático, via de regra, não tematiza as diferentes possibilidades de experimentação esportiva, portanto, o que se constrói nos imaginários neste caso, é tão somente o voleibol competitivo, oficial, veiculado nas mídias, disputados nos campeonatos no Brasil e no mundo.

Pires (2002) é um dos autores que trata das representações esportivas construídas através das mídias e que, através delas, os sujeitos passam a conceber um tal modelo de esporte, que fundamenta sua concepção destas modalidades. Uma vez que a produção destas veiculações possui objetivos claramente definidos, de vender um espetáculo lucrativo, agregando valor ao máximo de elementos possível, podemos questionar que ideologias, valores e crenças, são construídas como pano de fundo e que, sem o devido olhar crítico, acabam sendo estas as representações que explicam o modelo de esporte em que estes jovens conhece e acredita.

À medida que se aproximava o período de apresentar a primeira versão dos produtos midiáticos (blogue, *e-book*, ensaio fotográfico ou vídeo), os alunos foram solicitados a entregar o roteiro dos seus produtos. Mais uma vez, parte dos alunos não construiu o roteiro. Além disso, outra surpresa foi que, apesar da presença tão maciça dos celulares na escola, muitos também não tinham sequer, fotos e fragmentos de vídeos das vivências realizadas até aquele momento. Outra questão que nos impomos: O que de fato separa este dispositivo dos objetivos de aprendizagem?

Continuando com a experimentação do voleibol, como ilustração de algumas das propostas de ensino, citamos a vivência do

saque. Nos moldes do voleibol oficial, os jogadores são distribuídos na quadra de jogo em posições numeradas de um a seis, garantindo uma determinada lógica de ocupação do espaço de jogo e o saque é realizado sempre pelo jogador da posição número um, que enquanto detentor do saque, deve continuar sacando indefinidamente. Em nossa proposta, os alunos deveriam realizar o rodízio a cada novo saque. Esta reconfiguração de jogo permitiu que eles aprendessem no contexto do jogo, não somente o rodízio, como ampliavam a quantidade de vezes que experimentavam o saque com oportunidades semelhantes de prática para todos. Outra diferença significativa é que, ao realizar o rodízio e chegar à posição número um, o jogador que fosse sacar, poderia se posicionar em qualquer lugar da quadra, aproximando-se gradativamente da linha de fundo, como no jogo oficial, mas somente quando assim decidisse.

Em seguida, uma das etapas previstas no plano de intervenção seria a produção de um pequeno vídeo, com no mínimo um e no máximo cinco minutos de duração, em que cada equipe deveria tratar da condição da quadra da escola. Para Fantin e Rivoltella (2012) a abordagem mídia-educativa é definida como uma educação que é feita “com, para e através” das mídias. Deste modo, a produção midiática demandada nesta ação formativa, esteve consoante com as três dimensões desta abordagem. A educação para a mídia, segundo estes autores, diz respeito à apropriação crítica dos conteúdos midiáticos enquanto educar com estas seria o seu uso como instrumento didático. Portanto, estivemos atentos à esta premissa como eixo da proposta formativa contemplando as TDIC nestas três dimensões.

Duas equipes deveriam produzir um vídeo-reportagem, tratando do “excelente” estado de conservação da quadra de esportes da escola. As outras duas, ao contrário, deveriam produzir outros dois vídeos apontando o “péssimo” estado de conservação da quadra. A ideia era exercitar o argumento que convencesse aos seus expectadores sobre seu propósito. Produzidos os vídeos, eles foram exibidos nas salas de aula. O debate foi orientado para pensar quais os interesses que estão por trás dos conteúdos midiáticos, voltando sempre à seguinte



afirmação: sempre desconfiar do conteúdo veiculado nas mídias, uma estratégia que foi proposta com vistas à crítica midiática.

Uma outra experiência compôs o plano de intervenções desta pesquisa: situar junto com os estudantes, o “lugar” ou o “não lugar” do celular *smartphone* nas aulas de Educação Física. Para esta abordagem, nos valem de uma proposta gamificada, em que as equipes debateriam a temática entre si. Cada equipe recebeu uma situação problema envolvendo o celular nas aulas de Educação Física, sobre a qual deveriam tecer discussão e fundamentar concordância ou discordância sobre a validade da inserção do dispositivo naquela dada situação. Por sorteio, outra equipe deveria se posicionar concordando ou discordando da base argumentativa da primeira, entretanto, ao concordar, deveria trazer argumentos adicionais para sustentar a concordância. Às duas equipes restantes, coube julgar e definir qual das anteriores teceu melhor discussão.

Para as intervenções com o conteúdo voleibol, além de material didático específico como bolas de voleibol, redes, cones, cordas e arcos, utilizamos como principal instrumento didático para as discussões, produções textuais e publicações, o aparelho celular *smartphone*. Apesar da presença do celular entre adolescentes estudantes ser imperativa, não verificamos maior empenho dos alunos ao utilizar o celular do que quando as tecnologias utilizadas são mais tradicionais, a exemplo do caderno, caneta, cartolina e outras, indicando que a utilização de tecnologias digitais como o celular, não seriam condição suficiente para maior motivação e melhores produções dos alunos no que se refere à proposta em questão.

Considerando uma abordagem mídia-educativa, a perspectiva instrumental foi a mais confortável para os alunos. Ilustrar as aulas com slides, fazer apresentação para a própria turma com suporte midiático é o maior domínio dos estudantes, possivelmente por observarem as contínuas exposições dos professores, além de maiores oportunidades de apresentações de seminários com este suporte. A dimensão produtiva, especificamente relacionada à produção de vídeos, também mostrou

apropriação dos alunos, embora este domínio não tenha se apresentado com os demais produtos (ensaio fotográfico, *e-book* e blogue).

Quanto à dimensão crítica, consoante com uma abordagem mídia-educativa, identificamos que os estudantes conseguem tecer argumentos e visualizar possíveis ideologias embutidas nos discursos midiáticos.

Durante as entrevistas, os alunos foram questionados sobre como o celular poderia ser utilizado na Educação Física, o que foi respondido com amplos olhares.

Em tempo, destacamos que por questões éticas os nomes dos sujeitos são fictícios. O uso das expressões “c/ celular” e “s/ celular” estão empregadas neste estudo para definir os sujeitos que possuíam ou não possuíam celular no momento de realização da pesquisa.

Poderia, se, os alunos, (pensa um pouco) os alunos tivessem com dúvida, poderia perguntar ao professor: “professor, o senhor sabe algum vídeo, algum site, que fale sobre o assunto que está sendo estudado? Pra revisar mais em casa. (Arthur, s/ celular).

Tipo, quando a gente vai jogar... ai a gente pode usar para cronometrar o tempo...para um time não jogar mais que o outro, pra ser injusto, né? E se alguém cair e se machucar bastante, liga pra SAMU e liga pro's pais (Joana, s/ celular)

Questionamos ainda sobre em quais situações deveria ser evitada a presença do celular nas aulas de Educação Física, foi respondido:

Nas aulas teóricas porque, se você ficar focado no celular, não prestar atenção ao professor cê pode ter não bom rendimento. Ele pode ajudar, mas também pode atrapalhar muito nesta questão. (Arthur, s/ celular).

Acho que na hora da aula, né? Porque é meio chato a gente tá, o professor tá ensinando e a gente tá pesquisando na internet, às vezes, é meio chato. (Bianca, s/ celular).



Eu acho que seria em um momento explicativo. O professor tá dando um assunto, e a pessoa fica desapercibida, mexendo no celular, procurando algo que não tem importância. (Matheus, c/ celular).

Uma das últimas questões que abordamos, retrata a compreensão dos estudantes que, apesar dos encantamentos, dos apegos, da contemporaneidade do celular e do quanto eles têm empregado tempo de uso a este aparelho, conseguem conceber a possibilidade de o celular nem sempre ser um aliado na construção do conhecimento.

CONCLUSÃO

Considerando o objetivo traçado para este estudo, que foi analisar as possibilidades de utilização do telefone celular *smartphone* enquanto ferramenta de ensino e aprendizagem na Educação Física, na Educação Básica, constataram-se diferentes formas de apropriação deste instrumento, além da possibilidade de não uso.

Partimos do olhar de um relativamente novo campo de investigação, o da mídia-educação (FANTIN, RIVOLTELLA, 2012), relacionando a Educação Física escolar com as mídias, abandonando as práticas mais afeitas ao campo das tecnologias educacionais. A diferença esteve em ampliar a ação docente formativa, partindo de uma perspectiva exclusivamente instrumental, que se valia (e se vale) do uso ilustrativo das tecnologias para a elaboração de aulas, para além desta, outras duas: a dimensão produtiva e a crítico-reflexiva. A dimensão produtiva podendo ser compreendida como o fazer com as tecnologias, tendo como uma de suas principais características propiciar a autoria aos estudantes, sendo eles mesmos protagonistas da produção de conhecimento e a dimensão crítico-reflexiva, como aquela que municia estes estudantes com a capacidade de ler as entrelinhas dos conteúdos midiáticos, de questioná-los, de desconfiá-los, descortinando seus propósitos, em regra alinhados com a indústria cultural (ZUIN; PUCCI; LASTÓRIA, 2015).

Por ocasião das intervenções durante as aulas de Educação Física, foi abordado o conteúdo voleibol com suporte midiático do aparelho celular. Apesar da suposta facilidade dos estudantes no trato com o celular e do encantamento próprio das telinhas digitais, a abordagem não alcançou os resultados esperados. Várias equipes de trabalho, formadas durante esta unidade didática, não apresentaram as atividades midiáticas propostas. Além disso, ficou tácita a concepção hegemônica de voleibol midiático dos alunos ao oferecerem resistência ao modelo de voleibol proposto, que flexibilizou regras, espaços e materiais tendo em vista seus objetivos. Parecia ofender aos alunos as alterações das regras do voleibol, permitindo por exemplo, que a bola tocasse o chão ou que fossem dados mais de três toques na bola por uma mesma equipe.

Logo, resta compreender quais são os reais ganhos em adotar as tecnologias digitais em aulas de Educação Física? Uma das possíveis respostas está na dimensão crítico-reflexiva da mídia-educação, formando estes estudantes à leitura crítica dos conteúdos midiáticos. Além disso, as mídias digitais fornecem rica possibilidade para as produções dos alunos, tornando-os protagonistas do processo de produção do conhecimento, expressando por meio delas um novo olhar, uma nova leitura dos conteúdos da Educação Física, problematizando-os frente àqueles veiculados nos diversos canais midiáticos.

Encontramos durante as intervenções deste estudo, resistência dos pais em permitir o uso do celular na escola e até mesmo a presença de alguns deles questionando aprendizagens que estiveram atreladas às redes sociais virtuais, uma vez que a compreensão trazida por eles (pais) a respeito destas redes era de fato contrária à formação que esperavam. Por isso, a implementação de propostas mídia-educativas deve, em nossa compreensão e, com base nos achados deste estudo, ter o entendimento, anuência e participação dos familiares.

Em consideração às três dimensões que configuram uma abordagem mídia-educativa com o uso do celular nas aulas de Educação Física, verificamos que do ponto de vista



técnico-instrumental, os estudantes possuíam domínio da ferramenta utilizada, e os avanços foram perseguidos na tentativa de encontrar solução para as situações-problema que foram postas.

Com relação à dimensão produtiva, também verificamos desenvoltura ao consubstanciar as propostas de ensino-aprendizagem por parte dos estudantes. A produção dos vídeos a partir dos celulares se aproximou muito do que foi proposto durante as aulas, possivelmente pela habitualidade dos estudantes com esta mídia. O mesmo não foi observado com relação aos blogues, *e-book* e ensaio fotográfico, tipos de produções mais distantes das comumente utilizadas pelos alunos, carecendo de novas experiências.

Aqui, cabe questionar: se há nesta mídia, tamanho potencial formativo, por que a proposta educativa esbarrou nas mesmas questões verificadas com as mídias mais tradicionais, as não digitais?

No que se refere à dimensão crítica, uma série de pequenas atividades a partir do uso do celular, foram desenvolvidas no sentido de

“desconfiar sempre do conteúdo midiático”. Estas atividades sustentaram o exercício da desconfiança midiática e através deles, constatamos o quanto rica e formativa pode ser a abordagem mídia-educativa em Educação Física.

Ao final das intervenções, pudemos compreender como viável o trato com o conteúdo voleibol a partir de uma abordagem mídia-educativa a partir do celular *smartphone*. Várias são as estratégias e recursos possíveis com este dispositivo, considerando-se as três dimensões desta abordagem.

Dentre as poucas afirmações que nos atrevemos por ora, está a da viabilidade da abordagem dos conteúdos da cultura corporal, notadamente o voleibol, a partir de uma abordagem mídia-educativa, encontrando no celular um potencial aliado.

Ao utilizarmos o termo “potencial aliado”, queremos também afirmar que compreendemos o quanto poderoso pode ser este instrumento no sentido de progredirmos em rumo à formação e que potencialmente, o mesmo instrumento traz consigo, a antagônica condição de sustentar projetos, conscientes ou não, de semiformação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FANTIN, Monica. O lugar da experiência, da cultura e da aprendizagem multimídia na formação de professores. **Revista educação**, Santa Maria, v. 37, n. 2, p. 291-306, mai./ ago., 2012.

FANTIN, Monica; RIVOLTELLA, Pier Cesare (Orgs.). **Cultura digital e escola: pesquisa e formação de professores**. Campinas, SP: Papirus, 2012

KENSKI, Vani Moreira. **Educação e tecnologias: o novo ritmo da informação**. 8. ed. Campinas, SP: Papirus, 2012.

MARTÍN-BARBERO, Jesús. **A comunicação na educação**. São Paulo: Contexto, 2014

MILLS, Charles Wright. **A imaginação sociológica**. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

_____. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

MULLER, Juliana Costa. **Crianças e tecnologias digitais: desafios da mediação familiar e escolar**. Tese (Doutorado em Educação). 2019. 318f. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2019.



PIRES, Giovani de Lorenzi. Breve introdução ao estudo dos processos de apropriação social do fenômeno esporte. **Revista da educação física/ UEM**, v. 9, n. 1, p. 25-34, 1998.

_____. **Educação física e o discurso midiático**: abordagem crítico-emancipatória. Ijuí, RS: Unijuí, 2002.

RÜDIGER, Francisco. **As teorias da cibercultura**: perspectivas, questões e autores. Porto Alegre, RS: Sulina, 2011.

SACRISTÁN, José Gimeno; PÉREZ GÓMEZ, Angel Ignacio. **Compreender e transformar o ensino**. Porto Alegre, RS: Artmed, 1998.

SOUSA, Galdino Rodrigues de; MENDES, Diego de Souza. Mídias na formação em educação física: análise de uma disciplina optativa. **Motrivivência**, v. 26, n. 43, p. 300-315, dez., 2014.

ZUIN, Antônio; PUCCI, Bruno; LASTÓRIA, Luiz Nabuco. **10 Lições sobre Adorno**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

Dados do autor:

Email: fabioatchanka@hotmail.com

Endereço: Rua Arlindo Alves, 99, Condomínio Ilha de Santorini, casa 27, Bairro Santo Antonio dos Prazeres, Feira de Santana, BA, CEP 44071-870, Brasil.

Recebido em: 11/06/2020

Aprovado em: 27/07/2020

Como citar este artigo:

OLIVEIRA, Fábio Souza de; OLIVEIRA, Cláudio Márcio. O (não) lugar do smartphone na educação física escolar: análise de uma escola em Feira de Santana/ Bahia. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 1-11, set./ dez., 2020.



MÉTODO SITUACIONAL: ELEMENTOS CONCEITUAIS PARA O PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM-TREINAMENTO DOS ESPORTES COLETIVOS

SITUATIONAL METHOD: CONCEPTUAL ELEMENTS FOR THE TEACHING-LEARNING-TRAINING PROCESS OF COLLECTIVE SPORTS

MÉTODO SITUACIONAL: ELEMENTOS CONCEPTUALES PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE-ENTRENAMIENTO DE DEPORTES COLECTIVOS

Bruno Minuzzi Lanes

Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil
Email: brunolanes10@hotmail.com

Raquel Valente de Oliveira

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil
Email: raquelvvalente@hotmail.com

João Francisco Magno Ribas

Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil
Email: ribasjfm@hotmail.com

RESUMO

Esta pesquisa objetivou mapear, em periódicos da área, a produção científica do Método Situacional relativa aos elementos conceituais e suas implicações no processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos. Para isso, realizou-se uma revisão narrativa, em que foram selecionados 10 artigos publicados em sete periódicos brasileiros, ao utilizar o termo “Método Situacional” em suas plataformas de busca. Após a leitura e interpretação dos artigos, foram identificados sete elementos conceituais que norteiam a compreensão da organização metodológica do Método Situacional: Solução de Problemas; Situações de Jogo; Estruturas Funcionais; Continuidade das Ações do Jogo; Aprendizado Tático; Inter-relação Técnico-Tática; Transferência dos Conhecimentos do Treino para o Jogo. Cada um desses elementos permite compreender as proposições teórico-metodológicas do Método Situacional, apontando seus avanços em relação aos métodos e modelos de ensino que primam pelo desenvolvimento técnico dissociado do contexto do jogo, ou seja, o ensino tradicional dos esportes coletivos.

Palavras-chave: Método Situacional; Método de Ensino; Ensino dos Esportes; Esporte; Pedagogia do Esporte.

ABSTRACT

This research aimed to map, in periodicals in the area, the scientific production of the Situational Method related to conceptual elements and their implications in the teaching-learning-training process of team sports. For this, a narrative review was carried out, in which 10 articles published in seven brazilian journals were selected, using the term “Situational Method” in their search platforms. After reading and interpreting the articles, seven conceptual elements were identified that guide the understanding of the methodological organization of the Situational Method: Problems Solution; Game Situations; Functional Structures; Continuity of Game Actions; Tactical Learning; Technical-Tactical Interrelationship; Transfer of Training Knowledge to the Game. Each of these elements allows us to understand the theoretical and methodological propositions of the Situational Method, pointing out its advances in relation to teaching models that excel by



the technical development dissociated from the context of the game, that is, the traditional teaching of collective sports.

Keywords: Situational Method; Teaching Method; Sports Teaching; Sport; Sports Pedagogy.

RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo mapear, en publicaciones periódicas en el área, la producción científica del Método Situacional relacionado con elementos conceptuales y sus implicaciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje-entrenamiento de los deportes de equipo. Para ello, se realizó una revisión narrativa, en la que se seleccionaron 10 artículos publicados en siete revistas brasileñas, utilizando el término "Método Situacional" en sus plataformas de búsqueda. Después de leer e interpretar los artículos, se identificaron siete elementos conceptuales que guían la comprensión de la organización metodológica del Método Situacional: Solución de Problemas; Situaciones de Juego; Estructuras Funcionales; Continuidad de las Acciones del Juego; Aprendizaje Táctico; Interrelación Técnico-Táctica; Transferencia de Conocimientos de Entrenamiento al Juego. Cada uno de estos elementos nos permite comprender las proposiciones teóricas y metodológicas del Método Situacional, señalando sus avances en relación con los modelos de enseñanza que sobresalen por el desarrollo técnico disociado del contexto del juego, es decir, la enseñanza tradicional de los deportes de equipo.

Palabras clave: Método Situacional; Método de Enseñanza; Enseñanza de los Deportes; Deporte; Pedagogía Deportiva.

INTRODUÇÃO

Os esportes coletivos são modalidades complexas, pois apresentam em seu funcionamento uma gama de interações com companheiros e adversários (PARLEBAS, 2001). Por essa razão, é de suma importância que o processo de ensino-aprendizagem-treinamento seja condizente com as demandas exigidas por essas modalidades (GRECO, 1998). Entretanto, é possível constatar que esse percurso esportivo ainda tem se materializado por meio de conceitos analíticos e tecnicistas, que não contemplam os elementos da lógica de funcionamento do jogo e de suas características fundamentais (SANTOS, 1979; GRACIANO, 1984; RIBAS, 2014).

Ao encontro da descrição supracitada, Costa e Nascimento (2004) advogam que muitos estudos sobre as metodologias e ações pedagógicas utilizadas por professores e/ou treinadores permitem perceber que, na atualidade, ainda é contemplada a perspectiva de ensino dos esportes através da abordagem tradicional. Nesse sentido, a capacidade de desempenho que os jogadores podem alcançar torna-se centro de preocupação da Pedagogia do Esporte. Isso ocorre devido a quantidade de questionamentos que existem sobre os equívocos

que são cometidos durante o desenvolvimento das capacidades e habilidades voltadas ao rendimento (GRECO, 1998).

Diversas pesquisas vêm apresentando propostas metodológicas com o intuito de ultrapassar as perspectivas até hoje utilizadas (MESQUITA, 1998; LIMA, 2008; MATIAS, 2009; MORAES, 2009; RIBAS, 2014; CUNHA, 2016). Nessas discussões, o processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos está balizado pelos métodos de ensino que visam ultrapassar as formas dicotômicas relacionadas ao ensino restrito da técnica e tática através de preceitos analíticos, os quais visam exclusivamente a repetição de gestos motores descontextualizados da lógica de jogo. Entretanto, Ribas (2014) destaca que, mesmo existindo uma diversificada bibliografia em relação aos conceitos mais elaborados referente ao processo de ensino-aprendizagem-treinamento esportivo, ainda se percebe a reprodução de propostas alicerçadas por uma visão tradicional, em que o ensino restrito da técnica dissociada da lógica do jogo se sobressai.

Com isso, constata-se que a literatura vem apontando para métodos de ensino esportivo que visam superar os modelos de reprodução e enfatizar elementos de tomada de decisão,



vinculados diretamente aos elementos táticos e situacionais do jogo (MESQUITA, 1998). Mesquita, Marques e Maia (2001) descrevem que, no caso das modalidades coletivas, o fato da técnica estar integrada a estrutura do jogo implica que a mesma seja realizada juntamente com a tática. Mesquita e Graça (2006) corroboram ao destacar que os modelos de ensino devem estabelecer relações entre a técnica e a tática. Nessa perspectiva, tem-se o Método Situacional, proposto pelo professor Pablo Juan Greco, apresentado em uma de suas obras no ano de 1998, denominada “Iniciação Esportiva Universal”. Esse estudo se apoiou em teorias da Psicologia e tem colaborado para as discussões referentes ao universo dos esportes coletivos.

Esta proposta está voltada, principalmente, ao desenvolvimento das habilidades e capacidades dos jogadores em relação à compreensão tática do jogo e de aspectos relacionadas à tomada de decisão. É importante destacar que este método supera a ideia de condicionar os jogadores a um desgaste no processo de ensino restrito à técnica, contemplando conhecimentos técnico-táticos que integram os elementos da lógica do jogo (GIACOMINI, 2007). O Método Situacional, em sua dinâmica prática, proporciona situações reais de jogo no processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos, possibilitando o aprendizado coerente aos elementos relativos à lógica do jogo, além de facilitar a integração dos componentes técnico-táticos (CORRÊA; SILVA; PAROLI, 2004).

Este método de ensino apresenta conhecimentos que transcendem a visão tecnicista das metodologias de ensino consideradas tradicionais. Greco (1998), na sua obra base, dividiu o Método Situacional em etapas que estruturam os exercícios que o professor ou o treinador materializará no processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos. Os momentos do Método Situacional são divididos em: momento linear ou inicial, momento posicional e momento situacional (GRECO, 1998). A partir desses conhecimentos, Ribas (2014) acrescentou mais uma etapa ao Método Situacional, denominada jogo motriz, na qual será considerada para essa

pesquisa e integrada à proposta original de Greco (1998). Essas fases devem permear cada etapa do processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos e, em sua proposição, caracteriza-se a importância de haver uma progressão desses momentos durante cada aula ou seção de treinamento.

Todavia, alguns dos estudos realizados posteriormente à proposição do Método Situacional (LIMA, 2008; MATIAS, 2009; PINHO, 2009) não pretenderam, de forma direta, apresentar sistematizações de cunho teórico relativas aos elementos conceituais que orientam o processo de ensino-aprendizagem-treinamento por essa proposta. Em uma análise preliminar, percebeu-se que as pesquisas relacionadas a esse tema apresentam objetivos voltados a comprovar a utilidade desse método de ensino, principalmente no que diz respeito às capacidades relativas ao domínio tático, leitura de jogo e tomada de decisão. Nesse sentido, em muitas ocasiões, torna-se complexo compreender os elementos que regem o processo de ensino-aprendizagem-treinamento por meio do Método Situacional. Constatou-se, a partir das leituras realizadas, que após a publicação da obra que apresenta esse método (GRECO, 1998), a maior parte das pesquisas não se dispuseram em sistematizar e aprofundar os conceitos e propor novos elementos teóricos acerca do tema.

Nessa perspectiva, se faz necessário revisar os fundamentos teóricos e os procedimentos de sistematização acerca do Método Situacional, a fim de corroborar a apropriação e o aprofundamento de novos conhecimentos relativos à Pedagogia do Esporte. Isso pode incitar professores e treinadores a utilizar metodologias inovadoras para o ensino das práticas esportivas desenvolvidas em seu campo de atuação, seja no ambiente escolar ou no âmbito do treinamento esportivo. Nesse sentido, torna-se necessário entender como os elementos orientadores do Método Situacional podem vir a contribuir para o processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos. Portanto, essa pesquisa tem como objetivo mapear, em periódicos da área, a produção científica do Método Situacional relativa aos elementos conceituais e suas



implicações no processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos. Cabe salientar que devido a quantidade de dados existentes em dissertações, teses, livros e outras publicações referentes ao Método Situacional, neste momento, optou-se por considerar apenas os artigos publicados em periódicos da área e, assim, descrever, de maneira mais aprofundada, os elementos conceituais que compõem esse método.

METODOLOGIA

Esta pesquisa consiste em uma revisão narrativa que apresenta características referentes à definição e análise de dados mais amplos, trazendo informações gerais sobre o tema em questão e buscando uma análise crítica da literatura. Todavia, não é necessário esgotar as fontes de informações e aplicar estratégias de busca sofisticadas, fechadas e exaustivas (GALVÃO; PEREIRA, 2014). Para Cordeiro e colaboradores (2007), a revisão narrativa apresenta uma temática mais aberta, não exigindo um protocolo rígido para sua realização, sendo frequentemente menos abrangente, com seleção de obras passíveis de percepção subjetiva.

O critério narrativo permite estabelecer relações com produções anteriores, apontar novas perspectivas e, até mesmo, definir parâmetros de formação de profissionais da Educação Física (VOSGERAU; ROMANOSKI, 2014). Com a revisão narrativa, é possível compreender, de forma plural e múltipla, os enfoques relacionados aos aportes significativos de estudos anteriores que são disseminados por uma área de conhecimento, nesse caso a Educação Física.

Para a delimitação e construção do referencial teórico da pesquisa, foram utilizados os critérios de Salvador (1986), os quais são: parâmetro temático, principais fontes, parâmetro linguístico e parâmetro cronológico. Como parâmetro temático, utilizou-se o Método Situacional, pois esse tema alinha-se diretamente ao objetivo desta investigação, o qual busca identificar os elementos conceituais desse

método para o processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos. No que tange às principais fontes, para mapear e elencar os elementos conceituais do Método Situacional que são considerados no processo de ensino-aprendizagem-treinamento, utilizou-se somente artigos relacionados ao Método Situacional, principalmente os que tematizam critérios de conhecimento tático e desenvolvimento de capacidades inerentes à leitura de jogo e tomada de decisão. Além disso, foram considerados, no decorrer da pesquisa, livros, teses e dissertações que se relacionam com o tema investigado, para aprofundar, embasar e contextualizar as discussões construídas a partir dos resultados encontrados no mapeamento realizado.

Em relação ao parâmetro linguístico, a busca pela produção científica limitou-se aos artigos redigidos em português, bem como às revistas que publicam artigos nesse idioma, em virtude de o Método Situacional ser essencialmente brasileiro e pelo número de artigos publicados nesse idioma. Já no que tange ao parâmetro cronológico, não foi delimitado um período cronológico dos artigos analisados, pois os critérios da revisão narrativa permitem essa flexibilidade, de modo a não excluir estudos de extrema relevância ao tema da pesquisa.

À priori, foi definido que as fontes utilizáveis para a revisão narrativa seriam apenas artigos publicados em periódicos Qualis Capes. Assim, para a delimitação das plataformas de pesquisa, foram elencados três critérios principais: *idioma*, em que as revistas, por obrigatoriedade, deveriam publicar artigos em português; *escopo da revista*, a qual deveria contemplar a temática “esporte” e suas anuências referentes às metodologias de ensino; *relevância do periódico* para a área 21 (Educação Física). Para esse último critério, foi definido que seriam considerados apenas aqueles periódicos classificados no Qualis Capes como A2, B1 e B2 do quadriênio 2013-2016 (classificação atual durante a realização do estudo).

Assim, chegou-se a um grupo de periódicos que vem apresentando publicações relevantes para o universo esportivo ao longo do quadriênio considerado, principalmente ao publicar estudos do próprio autor do Método Situacional,



sistematizando pesquisas significativas para a Pedagogia do Esporte. Portanto, os periódicos definidos foram: Revista Movimento (A2), Revista Brasileira de Educação Física e Esporte (B1), Revista da Educação Física UEM (B1), Revista Brasileira de Ciências do Esporte (B1), Revista Brasileira de Ciência e Movimento (B2), Revista Pensar a Prática (B2) e Revista Motrivivência (B2).

Para o mapeamento dos manuscritos, foi utilizada a palavra-chave “Método Situacional” nas plataformas de pesquisa, cuja busca foi realizada até o primeiro semestre do ano de 2020. Foi encontrado um total de 20 artigos, dos quais 10 apresentavam relação direta com o tema da pesquisa. A partir da leitura detalhada, identificou-se os artigos que apresentam elementos conceituais que norteiam a compreensão da organização metodológica do Método Situacional e implicam no processo de

ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos.

Tais princípios caracterizam-se como aportes conceituais que sustentam o caráter teórico do Método Situacional, pois indicam os conhecimentos que devem ser evidenciados durante o processo de ensino-aprendizagem-treinamento estruturado nesse método de ensino. Ao realizar a revisão, constatou-se que nem todas as pesquisas salientam, de forma direta, cada elemento aqui descrito, assim como a obra original de Greco (1998). Por isso, justifica-se esse estudo, no qual sistematiza uma descrição mais detalhada desses fundamentos teóricos-metodológicos. Para melhor visualização e organização desse manuscrito, o mapeamento dos artigos, bem como o periódico em que foi publicada cada pesquisa analisada, está apresentado no quadro a seguir.

Quadro 1 – Sistematização dos artigos encontrados na pesquisa dos periódicos considerados

PERIÓDICOS (Qualis Capes)	Nº de artigos encontrados	Nº de artigos relacionado ao tema da pesquisa
Revista Movimento (A2)	1	1
Revista Brasileira de Educação Física e Esporte (B1)	12	6
Revista da Educação Física/ UEM (B1)	0	0
Revista Brasileira de Ciências do Esporte (B1)	3	1
Revista Brasileira de Ciência e Movimento (B2)	0	0
Revista Pensar a Prática (B2)	4	2
Revista Motrivivência (B2)	0	0
TOTAL	20	10

Fonte: construção dos autores

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base na inferência textual realizada, os elementos conceituais orientadores do Método Situacional identificados nos 10 artigos selecionados foram: *Solução de Problemas*; *Situações de Jogo*; *Estruturas Funcionais*; *Continuidade das Ações do Jogo*; *Aprendizado Tático*; *Inter-relação Técnico-Tática*; *Transferência dos Conhecimentos do Treino para o Jogo*. Na sequência, será discutido cada um dos elementos, buscando apresentar suas contribuições e implicações para o processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes

coletivos. Vale salientar que os elementos não estão apresentados em uma sequência de como podem acontecer no decorrer do processo de ensino-aprendizagem-treinamento, visto que o estudo não tem esse objetivo, mas o de descrever, de forma detalhada, os princípios conceituais que fundamentam o Método Situacional.

O elemento *Solução de Problemas*, encontrado em seis dos artigos analisados (MATIAS; GRECO, 2011; RICCI et al., 2011; LIMA; MATIAS; GRECO, 2012; CASTRO et al., 2015; MENEZES; REIS; FILHO, 2015; LANES; RIBAS, 2018), tem em sua



característica pautar todo o processo metodológico referente ao Método Situacional. Pode-se definir um problema apresentado pelo jogo quando é imposta ao jogador alguma situação que demande resolução, visando superar esse empecilho para obter êxito no jogo. Para que se atinja eficácia na resolução de um problema, é indispensável o domínio por parte dos jogadores das capacidades táticas de “o quê, quando e por que” fazer determinada ação no jogo, uma vez que isso pode acarretar na solução mais eficaz para a situação que lhe é demandada (GRAÇA, 1998).

No Método Situacional, podem ser consideradas várias soluções para cada uma das situações-problema, pois existem possibilidades de escolha de uma solução mais adequada (correta), menos adequada (aceitável) e a escolha indesejada (errada) para as situações de jogo que surgem (RICCI et al., 2011). Os mesmos autores descrevem que o processo de ensino-aprendizagem-treinamento deve proporcionar possibilidades para que os jogadores respondam adequadamente aos problemas que surgem no contexto dos esportes coletivos. Espera-se que na fase de formação esportiva não se tenha uma mecanização das ações motoras em função de uma determinada situação de jogo, pois esse comportamento tático é característico do método analítico (RICCI et al., 2011). Essas questões vão ao encontro do próximo item a ser discutido.

As *Situações de Jogo*, materializadas no Método Situacional, foram consideradas pelas 10 pesquisas exploradas (PÉREZ MORALES; GRECO, 2007; SILVA; GRECO, 2009; MATIAS; GRECO, 2011; LIMA; MARTINS COSTA; GRECO, 2011; RICCI et al., 2011; LIMA; MATIAS; GRECO, 2012; CASTRO et al., 2015; MENEZES; REIS; TOURINHO FILHO, 2015; MENEZES; REIS, 2017; LANES; RIBAS, 2018), tornam-se um dos elementos mais relevantes para o processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos. Essas modalidades são regadas de características que compõem sua lógica de funcionamento. Cooperação e oposição, processos comunicativos, entre outros aspectos, necessitam de um modelo de ensino que contemple essas características durante os

procedimentos de instrução ao aprendizado nas respectivas modalidades (RIBAS, 2014).

Por essa ótica, o Método Situacional se sobressai em relação aos métodos de ensino que se sustentam por uma visão analítica, em virtude de apresentar situações de jogo na organização de suas estruturas de atividades e na materialização do processo de ensino-aprendizagem-treinamento. Nesse sentido, é possível que os jogadores utilizem de forma inteligente suas capacidades e habilidades técnicas para a solução das diferentes situações de jogo (GRECO, 1998). Segundo Oliveira e Graça (1998), com a implantação desses cenários, consegue-se manter os objetivos e os elementos estruturais essenciais do jogo formal.

Outro ponto de essencial contribuição referente às situações de jogo para o processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos é a possibilidade de desenvolver uma capacidade consistente de tomada de decisão relacionada às opções estratégicas diante da oposição situacional do jogo (ZANATTA; SOUSA; NASCIMENTO, 2010). Silva e Greco (2009) descrevem que no contexto dos esportes coletivos, a sucessão de situações de jogo é constante, guiando o jogador a resolver os problemas através de inúmeras tomadas de decisões que implicam em relacionar processos cognitivos com processos motores. Por essa perspectiva, Greco (1998) advoga que propor a prática orientada a partir de um confronto com uma situação de jogo é um elemento indispensável para que o jogador possa construir e modificar seus sistemas individuais de ação e comportamento. Além disso, a possibilidade de indicar situações de jogo em suas diferentes estruturas permitirá ao jogador aperfeiçoar sua aprendizagem e seu posterior treinamento.

A título de exemplo, no basquetebol, é importante que o jogador não realize somente o drible da bola entre cones durante o processo de ensino-aprendizagem-treinamento. Esses

materiais não apresentam as características relativas ao esporte, pois não demandam do jogador um comportamento peculiar ao contexto no qual ele está inserido. Durante o jogo, o participante terá companheiros lhe dando opções de passe, bem como adversários, tentando



interceptar o drible da bola. No contexto do exemplo, constata-se que a compreensão do jogador em relação à ação motora correspondente será executada a partir de cones, fazendo com que durante o jogo suas capacidades fiquem limitadas a apenas realizar a ação, o que provavelmente dificultará seu êxito. Em vez disso, com o Método Situacional, através das situações reais do jogo, o jogador estará, na maior parte do processo, em contato com os elementos característicos da lógica de funcionamento da modalidade e com as demandas reais do jogo.

Ao encontro do que foi supracitado, as *Estruturas Funcionais*, elemento destacado em duas investigações (LIMA; MATIAS; GRECO, 2012; MENEZES; REIS; TOURINHO FILHO, 2015), servem para organizar as situações de jogo que o professor ou treinador deseja orientar a partir do seu objetivo. As estruturas funcionais apresentam situações com redução no número de jogadores e do espaço, o que possibilita um maior contato com a bola e permite o contato mais frequente com as resoluções dos problemas típicos do esporte formal (LIMA, 2008). Esse autor também destaca que ao utilizar essas sistematizações práticas é possível operacionalizar e concretizar a aquisição de estruturas técnico-táticas.

O objetivo de organizar o processo de ensino-aprendizagem-treinamento com as estruturas funcionais é de oportunizar que os sujeitos joguem com a complexidade inerente ao jogo, possibilitando momentos de ataque e defesa (GRECO, 2005). De acordo com Platonov (2008), esses estilos de atividades são importantes para o desenvolvimento e o aperfeiçoamento de qualidades técnico-táticas importantes para os jogadores. Além disso, a natureza aberta que o esporte coletivo possui confirma uma maior importância ao seu uso em contextos semelhantes aos do jogo propriamente dito (GRAÇA, 1998).

Inicialmente, as estruturas funcionais possibilitam que o jogo seja simplificado e, portanto, facilitam-se também as alternativas de ação. Joga-se com uma quantidade menor de participantes, porém mantêm-se as características da modalidade esportiva (GRECO, 2012). No

futebol, por exemplo, pode-se orientar um exercício de posse de bola 3X3, o que mantém as interações existentes no jogo e as demais características dessa modalidade. No voleibol, treina-se o levantamento em estruturas 1X2, onde o levantador realiza sua ação ajustando seu comportamento a partir dos bloqueadores. Nos demais esportes coletivos isso se torna semelhante, uma vez que as estruturas funcionais materializam as características que são inerentes à situação formal da modalidade que se deseja desenvolver.

No que se refere ao elemento *Continuidade das Ações do Jogo*, salientado em três estudos mapeados (RICCI et al., 2011; MENEZES; REIS; TOURINHO FILHO, 2015; MENEZES; REIS, 2017), o Método Situacional proporciona situações que possibilitam dar sequência aos momentos em que o jogo acontece. Devido a atenção desse método de ensino estar balizado pelo componente tático do jogo, as variações de ataque e defesa acontecem a todo o momento (GRECO, 1998; GARGANTA, 2000), pois as estruturas de atividades materializadas durante o processo de ensino-aprendizagem-treinamento oportunizam tal característica. Dar continuidade às ações do jogo torna-se relevante à medida em que o jogador pode aperfeiçoar seu desempenho e performance durante o processo, de modo a indicar elementos atinentes às situações reais do jogo formal. Isso se dá, principalmente, a partir da fragilizada ou da necessidade de aprendizado específico que deverão ser enfatizados no método, sem desconsiderar as características de leitura, interpretação e tomada de decisão. No Método Analítico, por exemplo, o jogador não estará desenvolvendo determinada ação motora contextualizada às demandas apresentadas pelos esportes coletivos.

No handebol, Menezes, Reis e Tourinho Filho (2015) descrevem que o Método Situacional agrega elementos importantes para os defensores e atacantes, como a continuidade (transições) do jogo e a diversificação dos elementos técnico-táticos, ofensivo-defensivos. Essas características demandam do processo de ensino-aprendizagem-treinamento o desenvolvimento técnico-tático defensivo e



ofensivo, individual e coletivo. Por isso, a importância da utilização do Método Situacional.

O *Aprendizado Tático*, fundamento apontado em três artigos (RICCI et al., 2011; LIMA; MATIAS; GRECO, 2012; LANES; RIBAS, 2018), segundo Garganta (2000), consiste em sistematizar exercícios que oportunizem aos jogadores e equipes regularem os momentos do jogo. A aquisição de conhecimento tático capacita o jogador a desvelar as opções técnicas de maneira inteligente para solucionar os problemas específicos da modalidade com maestria (GRECO, 1998; RICCI et al., 2011; RIBAS, 2014). Paes (2001) destaca que é preciso jogar para aprender e não aprender para jogar. Portanto, um modelo de ensino que dissocie a técnica para depois incorporá-la ao jogo faz o caminho inverso. No Método Situacional, como supracitado, as situações reais de jogo materializadas nas estruturas funcionais permitem alcançar o objetivo do aprendizado tático. Esse método potencializa o aprendizado tático, mediante a percepção das situações de jogo e da subsequente tomada de decisão. As tarefas didáticas materializadas por esse método estimulam a leitura e interpretação do jogo, além da tomada de decisão, processo relativo à solução de problemas decorrente das experiências já interiorizadas (LIMA; MATIAS; GRECO, 2012).

Este elemento conceitual está diretamente ligado ao desenvolvimento da capacidade de compreensão do jogo. O entendimento da capacidade tática do jogador é constituído pela interação entre os processos cognitivos que desencadeiam tomadas de decisão, objetivando a execução motora direcionada à obtenção da meta desejada (GRECO; BENDA, 1998). Dessa forma, o jogador deve ser capaz de utilizar a execução técnica eficaz para atingir seu objetivo, a partir da leitura da situação que se defronta. Nem sempre a execução motora mais utilizada para sanar a demanda imposta pelo jogo será a mais eficaz. Portanto, o que define esse aspecto é o discernimento do jogador para ler o contexto tático em que está inserido.

De forma mais concreta, ao exemplo do futsal, nem sempre o jogador conseguirá resolver

a situação apresentada pelo jogo com um gesto técnico considerado o mais correto/adequado. Nesse sentido, surgiu a seguinte indagação: Qual é o gesto técnico mais correto? Na finalização, por vezes, não é possível executar um chute de “chapa” (lado do pé), em virtude da situação defensiva da equipe adversária. Isso acarretará um problema que deve ser resolvido/solucionado pelo jogador com eficácia e rapidez. Assim, um chute de “bico (ponta do pé)”, mesmo não usual, se torna a solução para a respectiva situação. Com isso, o processo de ensino-aprendizagem-treinamento deve formar jogadores inteligentes, capazes de ler as informações do contexto do jogo e tomar decisões com rapidez e eficácia, solucionando a situação-problema apresentada pelo esporte (FILGUEIRA; GRECO, 2008; LIMA, 2008; MATIAS, 2009).

É notório destacar que o Método Situacional tem por objetivo formar jogadores inteligentes para que possam resolver com eficácia os problemas que são impostos pelo jogo esportivo. Entretanto, não basta apenas o jogador saber o que ele deve ou não fazer para resolver a situação apresentada. Possuir um bom repertório motor, juntamente a compreensão de processos táticos, também se torna imprescindível. Segundo Filin (1996), o objetivo do gesto técnico consiste em atingir o melhor resultado, executando a ação mais econômica e efetiva. Todavia, como destacado no componente tático, possuir grande performance técnica não basta para atingir o êxito no esporte que contemple interações de cooperação e oposição. Por isso, a *Inter-relação Técnico-Tática* pregada pelo Método Situacional possibilita superar o limite destacado, conforme evidenciados nos três estudos (RICCI et al., 2011; MENEZES; REIS; TOURINHO FILHO, 2015; LANES; RIBAS, 2018),

Menezes, Reis e Tourinho Filho (2015) advogam que este elemento abordado pelo Método Situacional visa selecionar e executar os componentes técnico-táticos mais relevantes para a resolução da situação-problema. Nessa perspectiva, Costa e Nascimento (2004) afirmam que as tarefas motoras devem ser realizadas de forma que integrem a estrutura e funcionalidade do jogo, bem como o condicionamento das



habilidades técnicas às características do jogo. Nos esportes coletivos, as situações de jogo se modificam a cada transição defensiva e ofensiva, fazendo com que as habilidades técnicas estejam sujeitas a variações (COSTA; NASCIMENTO, 2004). O valor do contexto do jogo para desenvolver e aperfeiçoar a tática e as habilidades técnicas de forma interligada, torna-se aspecto fundamental para permitir ao jogador o alcance do desempenho (MESQUITA, 2013). Dessa forma, Greco (1998) aponta que a utilização do Método Situacional permite inter-relacionar diferentes capacidades (técnicas, táticas e motoras) a partir de situações de jogo que implicam no desenvolvimento individual e coletivo. Além disso, a utilização de estruturas funcionais oportuniza o desenvolvimento das capacidades técnicas e táticas de forma situacional (GRECO; SILVA; GRECO, 2012).

A partir das discussões apontadas até o momento, constata-se que o processo de ensino-aprendizagem-treinamento através do Método Situacional orienta o desenvolvimento das capacidades e habilidades técnico-táticas. Além disso, as atividades materializadas por meio das estruturas funcionais possibilitam a utilização de um número diversificado de jogadores. É importante, também, que os jogadores consigam transpor os conhecimentos das estruturas de atividades para o jogo, pois, em vezes, esses conseguem ter um ótimo desempenho no processo de ensino-aprendizagem-treinamento, contudo, no jogo propriamente dito, não atingem todo seu grau de performance. Nesse sentido, um dos princípios apresentados pelo Método Situacional, a partir da interpretação do artigo de Menezes e Reis (2017), é a *Transferência dos Conhecimentos do Treinamento para o Jogo*.

Segundo Mesquita (2000), para que ocorra a transposição das habilidades técnico-táticas do processo de ensino-aprendizagem-treinamento para o jogo, o participante deve vivenciar, desde o início da aprendizagem, progressões que evidenciem as situações reais de jogo. A utilização de exercícios didáticos situacionais proporciona vivências por meio de jogos e de situações reduzidas extraídas do jogo formal, o que permite, de acordo com Menezes e Reis (2017), o desenvolvimento dos elementos que

emergem do funcionamento interno e externo do jogo formal.

Em um cenário de competição, por exemplo, as características do contexto externo que emergem da torcida, como a pressão por vitória, além de elementos de funcionamento do jogo e a utilização dos componentes técnico-táticos, são múltiplos. Isso exige do jogador um grande domínio técnico-tático-psicológico, pois apenas os componentes internos ao jogo não serão suficientes para obter-se o êxito. Com isso, o Método Situacional oferece situações de aprendizagem mais próximas da realidade concreta do jogo, podendo promover determinadas situações de contexto psicológico associado aos elementos técnico-táticos para interiorizar no jogador essa compreensão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo objetivou mapear, em periódicos da área, a produção científica do Método Situacional relativa aos elementos conceituais e suas implicações no processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos. A partir disso, percebeu-se que tais elementos identificados na literatura, por meio da revisão narrativa, se apresentam como princípios norteadores do Método Situacional que visam orientar o processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos. Entretanto, como destacado inicialmente, apesar de indicarem os elementos do Método Situacional, as pesquisas analisadas detiveram-se mais em utilizar e analisar sua eficácia, em caráter de desenvolvimento tático, do que propriamente aprofundar, sistematizar e propor conceitos referentes ao método de ensino. Esse aspecto parece corroborar a relevância deste estudo, o qual primou por identificar e aprofundar os elementos centrais do Método Situacional de forma direta e detalhada.

Neste sentido, as discussões elencadas no decorrer desta pesquisa permitem compreender que do Método Situacional, apresenta uma nova abordagem de ensino, na qual considera de forma mais efetiva os elementos de funcionamento do jogo (situações de jogo, estruturas funcionais,



solução de problemas, entre outras) em relação a modelos de ensino que primam pelo desenvolvimento técnico dissociado do contexto do jogo. Com base nos elementos conceituais extraídos dos 10 artigos analisados, foi possível compreender as proposições teórico-metodológicas do Método Situacional para o processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos diferentes esportes coletivos. Com a interpretação textual realizada na literatura da área, foram identificados sete elementos característicos do método de ensino que implicam no processo de ensino-aprendizagem-treinamento das respectivas modalidades abordadas.

No que tange as discussões acerca dos elementos *Situações de Jogo* e *Estruturas Funcionais*, constatou-se que eles indicam o padrão de tarefas didáticas orientadas pelo Método Situacional, ou seja, as estruturas de atividades utilizadas no contexto prático. Em consequência dessa organização metodológica, derivam elementos que apontam as características dos exercícios que devem ser contempladas, pois, devido às demandas da lógica de funcionamento dos esportes coletivos, os jogadores devem estar em contato com o processo de *Solução de Problemas* e com a *Continuidade das Ações do Jogo*. Isso se torna importante à medida em que essas modalidades apresentam em seu funcionamento interno interações de cooperação e oposição que desencadeiam em procedimentos que devem ser considerados no processo de ensino-aprendizagem-treinamento.

Por fim, os elementos encontrados pela revisão narrativa vão ao encontro das

capacidades e habilidades que os jogadores devem desenvolver e aperfeiçoar. A *Inter-relação Técnico-Tática*, o *Aprendizado Tático* e a *Transferência do Treinamento para o Jogo* indicam o que deve ser desenvolvido ao final do processo balizado pelo Método Situacional. Cada um desses elementos permite compreender o quanto o processo de ensino-aprendizagem-treinamento, organizado por esse método de ensino, supera a visão tradicional que ainda é comum em alguns contextos de ensino dos esportes. A partir das discussões proporcionadas pela bibliografia, nota-se que os elementos conceituais elencados no decorrer da pesquisa contribuem para as discussões já existentes, além de orientar a prática pedagógica de professores e treinadores dos esportes coletivos.

Neste momento, cabe apresentar as limitações desta investigação, já que muitas obras deixaram de ser consideradas em virtude da delimitação metodológica do referencial teórico utilizado para análise. Como descrito anteriormente, devido a quantidade de material sobre a temática abordada, optou-se por restringir a busca à periódicos de artigos em língua portuguesa. No entanto, as demais obras localizadas foram utilizadas como aporte teórico para auxiliar no aprofundamento conceitual da discussão. Portanto, para sanar essa limitação, torna-se necessária a realização de futuros estudos, os quais dariam continuidade à investigação sobre o Método Situacional e seus elementos conceituais, de modo a construir conceitos sólidos referentes a esse método de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTRO, Henrique de Oliveira e colaboradores. Teste de conhecimento tático processual 3x3 com os pés: alternativa para a orientação esportiva. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 29, n. 4, p. 621-629, 2015.

CORDEIRO, Alexander Magno e colaboradores. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Revista do colégio brasileiro de cirurgiões**, v. 34, n. 6, p. 428-431, nov./ dez., 2007.



CORRÊA, Umberto Cesar; SILVA, António Sabino; PAROLI, Rejane. Efeitos de diferentes métodos de ensino na aprendizagem do futebol de salão. **Motriz**, v. 10, n. 2, p. 79-88, mai./ ago., 2004.

COSTA, Luciane Cristina Arantes; NASCIMENTO, Juarez Vieira do. O ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas. **Revista da educação física**, v. 15, n. 2, p. 49-56, 2004.

CUNHA, Fernando Manuel Paulo. **O conhecimento estratégico do treinador de Voleibol de alto rendimento**. 2016. 399f. Tese (Doutorado em Ciência do Desporto). Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2016.

FILGUEIRA, Fabrício Moreira; GRECO, Pablo Juan. Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem-treinamento. **Revista brasileira de futebol**, v. 1, p. 53-65, 2008.

FILIN, Vladimir Pavlovich. **Desporto juvenil: teoria e metodologia**. Londrina, PR: CID, 1996.

GALVÃO, Taís Freire; PEREIRA, Mauricio Gomes. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Revista epidemiologia e serviços de saúde**, v. 23, n. 1, p. 183-184, mar., 2014.

GARGANTA, Júlio. O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos. In: GARGANTA, Júlio (Org.). **Horizonte e órbitas no treino dos jogos desportivos**. Porto, Portugal: Converge Artes Gráficas, 2000.

GIACOMINI, Diogo Schüler. **Conhecimento tático declarativo e processual no futebol: estudo comparativo entre jogadores de diferentes categorias e posições**. 2007. 161f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, 2007.

GRAÇA, Amândio. Os comos e os quando no ensino dos jogos. In: GRAÇA, Amândio; OLIVEIRA, José (Orgs.). **O ensino dos jogos desportivos**. 2. ed. Porto, Portugal: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, 1998.

GRACIANO, Waldemar. **A arte e a técnica do futebol**. São Paulo: Roswhita Kempf, 1984.

GRECO, Pablo Juan. Iniciação esportiva universal e escola da bola: uma integração das duas propostas. In: GARCIA, Emerson Silami; LEMOS, Katia Lúcia Moreira (Orgs.). **Temas atuais x em educação física e esportes**. Belo Horizonte, MG: Health, 2005.

_____. **Iniciação esportiva universal: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube**. Belo Horizonte, MG: UFMG, 1998.

_____. Metodologia do ensino dos esportes coletivos: iniciação esportiva universal, aprendizado incidental-ensino intencional. **Revista mineira de educação física**, v. 20, p. 145-174, 2012.

GRECO, Pablo Juan; BENDA, Rodolfo Novellino. **Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico**. Belo Horizonte, MG: UFMG, 1998.

GRECO, Pablo Juan; SILVA, Siomara Aparecida; GRECO, Fernando Lucas. O sistema de formação e treinamento esportivo no handebol brasileiro. In: GRECO, Pablo Juan; FERNÁNDEZ ROMERO, Juan José. (Orgs.). **Manual de handebol: da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2012.



LANES, Bruno Minuzzi; RIBAS, João Francisco Magno. As interações motrizes do voleibol e o método situacional: reflexões para o processo de ensino-aprendizagem. **Pensar a Prática**, v. 21, n. 1, p. 220-230, jan./ mar., 2018.

LIMA, Cláudio Olivio Vilela. **Desenvolvimento do Conhecimento Tático Declarativo e Processual no processo de ensino-aprendizagem-treinamento do Voleibol escolar**. 2008. 166f. Dissertação (Mestrado em Educação física). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, 2008.

LIMA, Cláudio Olivio Vilela; MARTINS COSTA, Hugo Cesar; GRECO, Pablo Juan. Relação entre o processo de ensino-aprendizagem-treinamento e o desenvolvimento do conhecimento tático no voleibol. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 25, n. 2, p. 251-261, 2011.

LIMA, Cláudio Olivio Vilela; MATIAS, Cristiano Julio Alves Silva; GRECO, Pablo Juan. O conhecimento tático produto de métodos de ensino combinados e aplicados em seqüências inversas no voleibol. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, n. 1, p. 129-147, 2012.

MATIAS, Cristiano Julio Alves Silva. **O conhecimento tático declarativo e a distribuição de jogo do levantador de voleibol**: da formação ao alto nível. Dissertação (Mestrado em educação física). 2009. 260f. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, 2009.

MATIAS, Cristiano Julio Alves Silva; GRECO, Pablo Juan. Conhecimento tático-estratégico dos levantadores brasileiros campeões de voleibol: da formação ao alto nível. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 25, n. 3, p. 513-35, jul./ set., 2011.

MENEZES, Rafael Pombo; REIS, Heloisa Helena Baldy. O jogo defensivo diante de diferentes sistemas ofensivos no handebol: análise do cenário técnico-tático e reflexões sobre o ensino. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 39, n. 2, p. 168-175, 2017.

MENEZES, Rafael Pombo; REIS, Heloisa Helena Baldy; TOURINHO FILHO, Hugo. Ensino-aprendizagem-treinamento dos elementos técnico-táticos defensivos individuais do handebol nas categorias infantil, cadete e juvenil. **Movimento**, v. 21, n. 1, p. 261-273, jan./ mar., 2015.

MESQUITA, Isabel. **A instrução e a estruturação das tarefas no treino do voleibol**: estudo experimental no escalão de iniciados feminino. 1998. 289f. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal, 1998.

_____. Modelação no treino das habilidades técnicas nos jogos desportivos. In: GARGANTA, Júlio (Org.). **Horizonte e órbitas no treino dos jogos desportivos**. Porto, Portugal: Converge Artes Gráficas, 2000.

_____. Perspectiva construtivista da aprendizagem no ensino do jogo. In: NASCIMENTO, Juarez Vieira do; RAMOS, Valmor; TAVARES, Fernando (Orgs.). **Jogos desportivos**: formação e investigação. Florianópolis, SC: UDESC, 2013.

MESQUITA, Isabel; GRAÇA, Amândio. Modelos de ensino dos jogos desportivos. In: TANI, Go; BENTO, Jorge Olímpio; PETERSEN, Riller Silva (Orgs.). **Pedagogia do desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2006.



MESQUITA, Isabel; MARQUES, António; MAIA, José. A relação entre a eficiência e a eficácia no domínio das habilidades técnicas em Voleibol. **Revista portuguesa de ciências do desporto**, v. 1, n. 3, p. 33-39, 2001.

MORAES, José Cicero. **Determinantes da dinâmica funcional do jogo voleibol**: estudo aplicado em seleções adultas masculinas. 2009. 311f. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto). Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2009.

OLIVEIRA, José; GRAÇA, Amândio. O ensino do basquetebol. In: GRAÇA, Amândio; OLIVEIRA, José (Orgs.). **O ensino dos jogos desportivos**. Porto, Portugal: Rainho e Neves, 1998.

PAES, Roberto Rodrigues. **Educação física escolar**: o esporte como conteúdo pedagógico no ensino fundamental. Canoas, RS: ULBRA, 2001.

PARLEBAS, Pierre. **Jogos, deportes y sociedade**: léxico de praxiología motriz. Barcelona, Espanha: Paidotribo, 2001.

PEREZ MORALES, Juan Carlos; GRECO, Juan Pablo. A influência de diferentes metodologias de ensino-aprendizagem-treinamento no basquetebol sobre o nível de conhecimento tático processual. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 21, n. 4, p. 291-299, 2007.

PINHO, Silvia Teixeira. **Método situacional e sua influência no conhecimento tático processual de escolares**. Dissertação (Mestrado em Educação Física). 2009. 100f. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, 2009.

PLATONOV, Vladimir Nikolaevich. **Tratado geral de treinamento desportivo**. São Paulo: Phorte, 2008.

RIBAS, João Francisco Magno. **Praxiologia motriz e voleibol**: elementos para o trabalho pedagógico. Ijuí, RS: Unijuí, 2014.

RICCI, Giuliano Salera e colaboradores. Avaliação da aprendizagem do handebol por jovens entre 11 e 14 anos a partir do Método Situacional. **Pensar a prática**, v. 14, n. 1, p. 1-18, jan./abr., 2011.

SALVADOR, Ângelo Domingos. **Métodos e técnicas de pesquisa bibliográfica**. Porto Alegre, RS: Sulina, 1986.

SANTOS, Ernesto. **Caderno técnico-didático**: futebol. Brasília, DF: Ministério da Educação e Cultura, 1979.

SILVA, Marcelo Vilhena; GRECO, Pablo Juan. A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade tática em atletas de futsal. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 23, n. 3, p. 297-307, 2009.

VOSGERAU, Dilmeire Sant'Anna Ramos; ROMANOSKI, Joana Paulin. Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas. **Revista diálogo educação**, v. 14, n. 41, p. 165-189, 2014.



ZANATTA, William Antonio; SOUSA, Jeferson Coutinho; NASCIMENTO, Juarez Vieira do. Processo de seleção e treinamento de levantadores no voleibol catarinense infanto-juvenil masculino. **Pensar a prática**, v. 13, n. 2, p. 1-18, mai./ ago., 2010.

Dados do autor:

Email: brunolanes10@hotmail.com

Endereço: Rua Coronel Ernesto Francisco Bertazo, 46 E, apto. 204, Bairro São Cristóvão, Chapecó, SC, CEP 89803-270, Brasil

Recebido em: 26/03/2020

Aprovado em: 28/07/2020

Como citar este artigo:

LANES, Bruno Minuzzi; OLIVEIRA, Raquel Valente de; RIBAS, João Magno. Método situacional: elementos conceituais para o processo de ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 12-25, set./ dez., 2020.



PARTICIPAÇÃO DE JOVENS TENISTAS EM COMPETIÇÕES DE 12 A 16 ANOS: A PERCEPÇÃO DE UM GRUPO DE TREINADORES

PARTICIPATION OF YOUNG TENNIS PLAYERS IN COMPETITIONS FROM 12 TO 16 YEARS: THE PERCEPTION OF A GROUP OF COACHES

PARTICIPACIÓN DE JÓVENES TENISTAS EN COMPETICIONES DE 12 A 16 AÑOS: LA PERCEPCIÓN DE UN GRUPO DE ENTRENADORES

Rodrigo Silveira

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil
Email: rbsilveira21@yahoo.com.br

Rodrigo Vieira Bulso

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil
Email: rodrigo.bulso@gmail.com

Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil
Email: carlos.balbinotti@ufrgs.br

RESUMO

O objetivo do estudo foi descrever como transcorre a participação de tenistas dos 12 aos 16 anos nas competições infantojuvenis, segundo a percepção de um grupo de treinadores. O estudo foi do tipo descritivo-exploratório, de cunho qualitativo. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 11 treinadores de tênis de quatro estados brasileiros. Os resultados permitiram considerar que existe a necessidade de se propor e implementar modelos de competições de tênis mais adequados aos jovens. Concluiu-se, conforme a visão dos entrevistados, que muitos atletas acabam competindo sem motivação, ocasionando muitas desistências, decorrentes de uma má transição dos estágios do Tennis 10's para o modelo tradicional. Por outro lado, percebeu-se o surgimento de ideias advindas da diversificação de competições adequadas e atrativas para diversos grupos de tenistas nessa faixa etária.

Palavras-chave: Tênis; Competição Infantojuvenil; Esporte; Pesquisa Qualitativa.

ABSTRACT

The aim of the study was to describe how tennis players from 12 to 16 years old participate in youth competitions, according to the perception of a group of coaches. The study was of the descriptive-exploratory type, of qualitative nature. Semi-structured interviews were conducted with 11 tennis coaches from four Brazilian states. The results allowed us to consider that there is a need to propose and implement tennis competitions models that are more suitable for young tennis players. It was concluded, according to the interviewees' view, that many athletes end up competing without motivation, causing many dropouts, resulting from a bad transition from the Tennis 10's stages to the traditional model. On the other hand, it was noticed the emergence of ideas arising from the diversification of suitable and attractive competitions for different groups of tennis players in the age group.

Keywords: Tennis; Youth Competition; Sport; Qualitative Research.

RESUMEN



El objetivo del estudio fue describir cómo se realiza la participación de tenistas de 12 a 16 años en las competiciones, según la percepción de un grupo de entrenadores. El estudio fue de tipo descriptivo-exploratorio, de carácter cualitativo. Se realizaron entrevistas semiestructuradas con 11 entrenadores de tenis de cuatro estados brasileños. Los resultados permitieron considerar que existe la necesidad de proponer e implementar modelos de competiciones de tenis más adecuados para los jóvenes. Se concluyó, según la visión de los entrevistados, que muchos tenistas terminan compitiendo sin motivación, provocando muchos abandonos, resultado de una mala transición de las etapas de Tennis 10's al modelo tradicional. Por otro lado, se notó el surgimiento de ideas derivadas de la diversificación de competiciones adecuadas y atractivas para diferentes grupos de tenistas de este grupo de edad.

Palabras clave: Tenis; Competencia Juvenil; Deporte; Investigación Cualitativa.

INTRODUÇÃO

O estudo tem como tema central a participação de tenistas nas competições infantojuvenis de tênis. A competição é tida como um dos elementos centrais do esporte (REVERDITO et al., 2008), que dá sentido à todo o processo de preparação esportiva (MARQUES, 2004). No período da infância e adolescência, a competição esportiva possui, por essência, um papel pedagógico importante para o desenvolvimento dos jovens em suas diferentes dimensões - cognitivo-motora, socioeducativa, socioafetiva (MARQUES, 2004; DE ROSE JÚNIOR; KORSAKAS, 2006; LEONARDO; SCAGLIA, 2018). A competição infantojuvenil, portanto, deve ter objetivos distintos em relação à competição adulta, fundamentando-se em princípios pedagógicos que visem contribuir para o processo de ensino-aprendizagem (BERGERON et al., 2015; LEONARDO; SCAGLIA, 2018).

Progressos consideráveis têm sido realizados com relação à forma de introduzir as crianças e os jovens na competição esportiva, representados pelo crescente número de modelos competitivos adaptados implementados nos últimos anos, em diferentes modalidades (LIMPENS et al., 2018; BUSZARD et al., 2020). Tendências na área da Pedagogia do Esporte apontam que, para que a competição possa contribuir efetivamente com o processo de desenvolvimento dos jovens, são necessárias diferentes adequações - levando-se em consideração as necessidades e interesses desse público (BERGERON et al., 2015; LEONARDO; SCAGLIA, 2018). Burton, Gillham e Hammermeister (2011) defendem quatro tipos de modificações nas competições

para crianças e jovens: a) modificação da estrutura; b) modificação das regras; c) modificação do ambiente; d) modificação dos equipamentos. Contudo, ainda não estão estabelecidas as recomendações específicas (para cada modalidade ou contexto) e os caminhos para a continuidade na competição esportiva (GONÇALVES et al., 2016).

Especificamente, os sistemas de competições no tênis inspiram os pesquisadores a realizar estudos sob diferentes vieses (GIMENEZ-EGIDO et al., 2020), contemplando as características de jogo em diferentes categorias (SCHMIDHOFER; LESER; EBERT, 2014), o desenvolvimento dos aspectos técnico-táticos (LIMPENS et al., 2018) e socioeducativos (GONÇALVES et al., 2016). Milistetd e colaboradores (2014) apontam que a utilização de modelos de alto rendimento no esporte infantojuvenil pode causar impactos negativos aos participantes. Os autores afirmam que a reprodução de competições moldadas no esporte adulto, com o objetivo incansável de vitórias, poderia ocasionar o comprometimento das valências físicas, mentais e sociais de crianças e jovens. Todos esses temas são explorados na literatura com o objetivo de encontrar melhores caminhos para o esporte (GONÇALVES et al., 2016; LONGO et al., 2017).

Atualmente, a Confederação Brasileira de Tênis (CBT, 2020) e a Federação Gaúcha de Tênis (FGT, 2020) organizam, em quase todas as semanas do ano, competições regionais e nacionais para todas as idades e níveis de tenistas infantojuvenis. No entanto, os estudos acerca das competições de tênis no Brasil contemplam, em grande parte, apenas as categorias menores (até 10 anos), deixando uma lacuna de conhecimento



no que se refere à participação de tenistas nas categorias 12, 14 e 16 anos. Dessa forma, a fim de contribuir para a melhoria das competições e, conseqüentemente, para um melhor processo de desenvolvimento dos atletas por meio da competição de tênis, emerge a necessidade de investigar quais as percepções e recomendações de atores fundamentais para esta prática: os treinadores. A partir desse contexto, este estudo tem como objetivo descrever como transcorre a participação de tenistas nas competições dos 12 aos 16 anos, na percepção de um grupo de treinadores.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo caracterizou-se como uma pesquisa do tipo descritivo-exploratória, de natureza qualitativa. Desta forma, o estudo se propôs a descrever os dados obtidos, a partir de entrevistas semiestruturadas. Flick (2009) afirma que o processo de realizar entrevistas é um dos principais métodos de pesquisa qualitativa. Ainda, de acordo com Negrine (2010), interpretar as informações adquiridas e realizar uma discussão, relacionando-as com a teoria, reforça a compreensão das ações absorvidas.

Participaram da pesquisa 11 treinadores de tênis de atletas de 12 a 16 anos - 10 treinadores e uma treinadora, todos brasileiros, com idades entre 21 e 60 anos, e tempo de experiência como treinador entre 03 e 37 anos. Destes, 8 treinadores possuíam graduação em Educação Física, sendo que 5 licenciados e 3 bacharéis e, 3 não possuíam formação em Educação Física. A escolha dos participantes foi determinada por conveniência e disponibilidade, durante as competições nacionais dos Campeonatos Brasileiros Interclubes e do Torneio Brazil Juniors Cup (CBT, 2020), com o cuidado de evitar grupos de classes especiais.

Para obtenção dos dados, foram utilizados dois instrumentos: 1) um questionário de identificação das variáveis de controle, contendo informações referentes ao sexo, idade, tempo de experiência, local de atuação profissional, formação, e nível das competições que atua como treinador; 2) entrevistas semiestruturadas.

O roteiro de entrevistas foi composto por 12 questões previamente estabelecidas. As questões foram formuladas a partir de três categorias teórico-metodológicas propostas por Marques (2004): a) Os modelos de competições infantojuvenis (quatro questões); b) O contexto da relação entre vitórias e derrotas (quatro questões); c) A frequência e o número de competições (quatro questões). Cabe ressaltar que o número de entrevistados não foi definido à priori. Assim, o trabalho de entrevistas deu-se por encerrado apenas quando foi identificada a saturação teórica dos conteúdos.

Após um contato inicial, no qual foram apresentados o tema e os objetivos do trabalho, foi marcado um encontro com os treinadores que aceitaram participar do estudo. Os treinadores foram esclarecidos com relação aos procedimentos do estudo e demonstraram a aceitação através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e da Declaração de Participante. As entrevistas foram realizadas durante as competições ou nos clubes e academias de atuação dos treinadores, entre setembro de 2019 e fevereiro de 2020 - em locais reservados, distantes do público geral, a fim de deixar os treinadores mais à vontade para responder às questões. O tempo de duração das entrevistas variou de 50 a 70 minutos. Todos os encontros foram gravados com um gravador digital, a fim de que nenhuma informação importante fosse perdida.

Após, foram realizadas as transcrições das entrevistas e o seu envio, via e-mail, para os entrevistados, a fim de receber as suas considerações e, posteriormente, a aprovação dos textos transcritos. Foram respeitados os critérios de confidencialidade e privacidade, mantendo em sigilo as identidades e utilizando somente as informações que os entrevistados autorizaram. Cabe destacar que os procedimentos adotados no presente estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, sob o número de protocolo 271.526.

Por fim, a análise de conteúdo das entrevistas foi realizada a partir do método proposto por Bardin (2011). Segundo a autora, este método é dividido em três momentos: a pré-



análise, através da elaboração dos questionamentos, oriundas das categorias norteadoras do estudo; a pesquisa; os resultados adquiridos com a compreensão dos fatos, de acordo com a declaração dos sujeitos entrevistados.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise dos resultados das 11 entrevistas com os treinadores foi realizada por categorias oriundas das compreensões dos relatos dos treinadores. Os resultados serão apresentados de acordo com três categorias de análise identificadas: a) a preparação dos tenistas infantojuvenis em relação à competição tradicional do esporte; b) a perda da motivação e o abandono precoce no tênis; e c) os formatos de competição mais atraentes nos modelos tradicionais do esporte “tênis”.

A) A preparação dos tenistas infantojuvenis em relação à competição tradicional do esporte

Neste aspecto, os entrevistados retrataram um ponto considerado por eles como problemático: a visão sobre a preparação dos tenistas das categorias a partir dos 12 anos nas competições infantojuvenis. Os treinadores relataram que a preparação dos jogadores e o andamento das competições ocorre de forma diferente, de acordo com a categoria em questão. O treinador 3 aborda a diversificação de trabalho com cada atleta, conforme a mudança de categoria:

Entendo que cada um se trabalha com uma pegada diferente. Tu não vai trabalhar a mesma coisa com o menino de 12 que tu vais trabalhar com o menino de 16. Isso serve para nós, treinadores, também reavaliarmos, conseguindo colocar em prática diferentes métodos, diferentes exercícios, para facilitar a vida do menino quando ele vai competir. (TREINADOR 3)

Também foi enfatizado pelos entrevistados que, muitas vezes, ao buscar resultados competitivos a curto prazo, os treinadores acabam por estimular o desenvolvimento de padrões de jogos defensivos de fundo de quadra. Esse discurso mostra-se em consonância com os resultados verificados por Klering e colaboradores (2016), em estudo sobre a competição de tenistas de 11 a 14 anos. Segundo os treinadores, alguns jovens utilizam estratégias específicas, executando forehands e backhands em alturas muito elevadas em relação à rede, provocando o deslocamento de seus adversários para o fundo, cerca de mais de três metros da linha de base da quadra:

[...] mas o menino que tem 12, 13 anos ficar dando balão na quadra pra ficar ganhando partida, eu não consigo ver como uma forma técnica de se ganhar jogo, porque isso tem validade. A validade chega no segundo ano de 14, então é melhor você fazer um jogador de 12, pensando lá dos 10, pensando em bater na bola, já fazer as coisas que são necessárias, e nos 12 anos a mesma coisa, trabalhar o primeiro ano, jogando os 12 anos, e o segundo ano de 12 já começar a trabalhar a parte de transição pros 14 [...] (TREINADOR 9).

Ademais, o Treinador 7 enfatiza o momento em que a fase de preparação técnica do tenista chega ao ponto de equilibrar com o processo competitivo:

Então a gente sabe [que] é ali, quando fecha a janela, ali, acabou-se. Ele vai evoluir um pouco, mas é até ali que deve ser feito o estudo de todo esse processo, de aprendizado técnico. Então, eu acho que, [com] o equilíbrio entre o aprendizado técnico junto da competição, tu podes fazer um treino (TREINADOR 7)

Os relatos apresentados pelos treinadores evidenciam a preocupação de todos os entrevistados em relação aos tenistas estarem mais bem preparados para as competições nos modelos tradicionais do esporte. Eles abordam problemas que são frequentemente vistos nas competições entre os 12 e 14 anos, principalmente na categoria 12 anos. Essas questões abordadas nas falas dos entrevistados



apontam para uma forma diversa de preparação dos tenistas nessas categorias. Cortela e colaboradores (2019) e Gonçalves e colaboradores (2016) apontam para o cuidado que os treinadores devem ter ao aprimorar os detalhes fundamentais de um trabalho eficiente. Nessa nova fase, os critérios a serem trabalhados devem ser mais aprofundados. Conforme o relato dos Entrevistados I e G, Balbinotti e colaboradores (2005) reforçam a importância de se trabalhar com os tenistas para competir de uma forma consistente desde cedo. Os autores enfatizam que não adianta somente treinar tiros, mas que é fundamental treinar de uma forma progressiva, a fim de proporcionar a maturidade técnica e tática do jogador. Para Alvariño, Artur e Crespo (2016), depois dos 11 anos de idade, o treinamento fica mais intenso, o trabalho é de longo prazo, e a metodologia a ser utilizada deve respeitar os diferentes estágios do jogador. Ademais, no período de treinamento, todas as habilidades possíveis devem ser trabalhadas, como, por exemplo, as capacidades psicológicas e físicas, para se competir com autoconfiança contra qualquer tipo de jogador. Ainda, o fato de as crianças terem participado do processo de desenvolvimento das habilidades nos estágios do Tennis'10 faz muita diferença. Segundo a ITF (2019), deve-se considerar as aspirações e necessidades das crianças para após decidir se a criança progredirá para o próximo nível.

Os relatos dos entrevistados são corroborados por autores especializados (BALBINOTTI et al., 2005; ALVARIÑO; ARTUR; CRESPO, 2016; GONÇALVES et al., 2016; CORTELA et al., 2019), que indicam que o processo de lapidação dos tenistas infantojuvenis deve ser ponderado, respeitando sua individualidade. Com relação à forma que os jovens praticam, através das análises de todos os treinadores entrevistados, observa-se a tendência a, nos treinamentos, os tenistas serem colocados em situações reais de jogo, a fim de que possam ter outros tipos de atitude, começando, assim, a estruturar novos estilos de jogo.

Com relação à categoria dos 16 anos, houve unanimidade entre os entrevistados, pois todos entendem que o modelo tradicional deve permanecer:

[...] [o jovem] pode começar a competir regularmente (TREINADOR 5).

Corroborando esse discurso, o Treinador 6 acredita que, nesse estágio, o modelo adotado pelas entidades esportivas atende o público-alvo:

Aí, dos 14 para cima, eu manteria do jeito que tá. [...] o ideal, o sistema tradicional, que é perdeu tá fora (TREINADOR 6).

Sobre o aspecto eliminatório, o Treinador 7 enfatiza a necessidade de a competição para os níveis mais altos ser no modelo tradicional do esporte, a fim de prepará-los para as disputas a nível profissional. O entrevistado afirma sobre o modelo de competição:

Então eu acho que essas duas categorias, elas poderiam ter o 11, quem tem capacidade, mesmo que seja primeiro ano, pode jogar no 12 e depois no 13 de novo e no 14. E aí, depois, eu acho que todo mundo é igual e tem que ir embora, e o que passou, passou, perdeu, perdeu, era pra perder mesmo (TREINADOR 7).

B) A perda da motivação e o abandono precoce no tênis

Outro desconforto dos treinadores entrevistados origina-se do fato de que diversos jovens perdem o gosto e a vontade de seguir lutando para superar as dificuldades nessas novas categorias competitivas. Os relatos de alguns treinadores representam a preocupação dos 11 entrevistados em relação à evasão cada vez mais precoce nesse esporte. Antes, eram os tenistas das categorias 18 e 16 anos que desistiam; hoje, a saída está nas categorias mais iniciais, no âmbito infantojuvenil:

Hoje em dia, você vê alguns meninos com 12 anos que nunca “passaram uma manteiga no pão, fizeram um Toddy, café com leite, um Toddy bem feito”. Então isso acaba refletindo na quadra, essa falta de proatividade deles, essa dependência deles (TREINADOR 1).

Nesses trechos, é comentada, pelo treinador B, uma situação bem preocupante no esporte, o fato de que os tenistas infantojuvenis estão abandonando em categorias mais iniciais:

A gente vai afastando cada vez mais esses meninos [para que] fiquem [com]



um pouco mais de... vamos falar, vamos ser francos, um pouco de dificuldade no esporte. Antigamente, você via os meninos desistindo com 16 anos, hoje, estão desistindo com 12, 14, já não querem mais, por causa disso (TREINADOR 2).

Corroborando com o relato anterior, o Treinador 7 também ressalta a saída precoce no tênis infantojuvenil, manifestando, assim, a sua inquietação relacionada a esse tema:

Eu acho que essa categoria de 12 anos é uma categoria [em] que a gente perde muito jogador, e depois 14 de novo, que são as duas categorias, de 12 e de 14 (TREINADOR 7).

De acordo com as considerações dos entrevistados, Marques (2004) e Weinberg e Gould (2017) consideram que as crianças que continuam a competir porque são incentivadas internamente por diversos motivos, com a vivência das vitórias, desenvolvem novas aptidões. Corroborando com essa afirmação, Young (2016) afirma que falta mais prazer nas competições. A autora destaca que, se os treinadores conseguissem trabalhar com os seus jovens e se preocupassem menos com o resultado e a forma de jogar, eles poderiam se surpreender com o desempenho dos atletas.

Conforme exposto, averiguou-se entre os entrevistados que o processo de mobilização e motivação dos jovens jogadores começa nas competições das categorias de base (Tennis'10). Verificou-se também, o anseio desses treinadores em despertar, nessas etapas, o gosto e o aumento da paixão pelo tênis. Dessa forma, os tenistas infantojuvenis podem superar adversidades nessas categorias e no modelo tradicional do esporte.

C) Formatos de competições mais atraentes nos modelos tradicionais do tênis

Os treinadores entrevistados têm a mesma visão sobre as federações e a confederação em relação às competições infantojuvenis. Eles acreditam que as instituições devem estruturar melhor as competições para os jovens tenistas, considerando os seus interesses. Segundo seus

relatos, os tenistas infantojuvenis não querem mais passar pela incômoda situação de esperar muitas horas para jogar, sem terem atividades paralelas para realizarem durante o intervalo de jogos. Ademais, apresentou-se sugestões de competições com maior quantidade de partidas para cada jogador. Com isso, todos foram unânimes em um pensamento: novos formatos de disputas mais atraentes. Emergiram de seus relatos os seguintes destaques:

Você pega um menino de 12 anos, que entra em um torneio, ele classifica para um torneio G1, aí ele pega um cabeça de chave. Quando que esse menino vai voltar de novo para jogar um torneio? Vai tomar 12, sabe? Então, eu acho que, em alguns pontos, a gente poderia, não sei, por que não montar uma categoria A e B? Por que não? Então eu acho que a gente precisaria rever isso aí, igual eu disse anteriormente: algumas ações estão sendo feitas. Tem alguns torneios de consolação, que o pessoal começou a fazer (TREINADOR 2).

Nesta narrativa, o Treinador 4 aponta diversas sugestões, a fim de mobilizar mais os participantes em termos de continuar disputando os torneios infantojuvenis:

Formatos por naipes e por categorias acho que seriam formatos adequados e bons. Por exemplo, equipes de 12 anos masculino jogariam num formato de equipes, dentro do seu naipe, dentro de sua categoria, e assim por diante (TREINADOR 4).

Corroborando com a descrição anterior, identifica-se uma maneira de agregar diferentes faixas etárias em uma mesma competição:

Então eu acho que essas duas categorias, elas poderiam ter o 11, quem tem capacidade, mesmo que seja primeiro ano, pode jogar no 12 e depois no 13 de novo e no 14 (TREINADOR 7).

Neste caso, constata-se uma inquietação do Treinador 8, que afirma que os modelos atuais podem ofertar aos tenistas um período maior de participação nas competições:

É, tem que dar uma mudada nisso aí. [...] Eu acho que poderia adequar mais o sistema de competição no tênis, para que o tenista jogue mais, fique mais na quadra [...] (TREINADOR 8).



O Treinador 10 ressalta, em seu discurso, a importância de disponibilizar para os pais dos competidores espaços de entretenimento e descanso. Assim, ele acredita que as crianças poderão ficar mais tempo nos locais de jogos e, conseqüentemente, seus pais e acompanhantes também ficarão menos entediados:

Acho que, em algum momento, a gente podia ter umas atividades paralelas, pros pais, né, que a gente não tem os pais grudados na tela, que tenha um cantinho, é, aqui é o lounge dos pais (TREINADOR 10).

Nesta última contribuição, neste tópico, registra-se a manifestação do Treinador 11 com relação à importância de se trabalhar mais em equipe nas competições:

Acredito que esse aspecto da dupla é fundamental. Esse jogo de duplas não ser eliminatório [...] mas eu acredito que, quanto mais pudesse fazer, trabalhar em equipe, de pontuação por equipe, eu

acho que seria uma forma bem interessante (TREINADOR 11).

Para Marques (2004) é extremamente importante possibilitar o crescimento de eventos competitivos, com modelos apropriados para cada grupo e faixa etária de crianças e jovens. Isso pode motivar os treinadores a colocar uma quantidade mais expressiva de participantes nas competições, já que sua obsessão por vitórias pode influenciar os seus atletas a participarem de poucas competições. Também pode viabilizar, aos esportistas, a participação no máximo de disputas possíveis, resultando, assim, na possibilidade de proporcionar um maior número de vitórias e, conseqüentemente, a continuidade na competição esportiva.

Emergiram, das considerações dos entrevistados, sugestões para competições com formatos de disputas mais atrativas, como, por exemplo, um circuito de formação, que já ocorre no Rio Grande do Sul. O formato do circuito é exposto no quadro a seguir:

Quadro 1 – O modelo realizado no Circuito de Tênis Gaúcho

Idades	Categorias	Formatos
12 / 14/ 16 Anos	12/14/16 Anos 12/14/16 Anos - 1 12/14/16 Anos - 2 (Bola amarela)	1ª fase de grupos, enfrentando-se entre si (grupos de 3 ou 4 tenistas, por exemplo), seguida por fases eliminatórias (oitavas, quartas, semifinais, finais)

Fonte: Adaptado da Federação Gaúcha de Tênis (2020)

Para o Treinador 3, a criação de competições com alterações em relação ao modelo adulto, como o Circuito de Tênis Gaúcho (CTG), pode ser um divisor de águas para o esporte. Ele identifica nesse tipo de competição um alento em relação às competições não serem no formato de eliminação sumária (eliminatória simples):

Eu acho que, aqui no Sul, a gente tem o formato de CTG, que eu acho muito legal, muito bacana, que os meninos jogam, apesar de ter a questão eliminatória um pouco mais adiante no torneio. Eles têm a oportunidade de pelo menos jogar dois jogos, e acho que daria para fazer [isso] em outras competições. Pelo menos naqueles torneios, com aqueles meninos que a gente vê que ainda não se desenvolveram, ainda não escolheram o seu caminho (TREINADOR 3).

Fortalecendo a fala anterior, o Treinador 4 evidencia que esse circuito propicia aos jovens a possibilidade de permanecer por um período maior na competição:

A nível regional, o pessoal daqui do Rio Grande do Sul, que eu vejo, têm torneios com nove etapas, já, de 8 a 16 anos, no naipe masculino e feminino, que, ao longo do ano, são todos no caráter classificatório, a criança joga no mínimo 3 partidas. Então começa o torneio na sexta, a criança tá viva, no domingo ainda tem o grande montante do público, [ela] tá envolvida com o torneio, do início até o último dia (TREINADOR 4).

Com relação a essas manifestações, desde o ano de 2007, ocorre no Rio Grande do Sul o CTG, uma forma de competição que pode abranger os diferentes níveis técnicos. Conforme os relatos dos entrevistados C e D, esse modelo



pode ser inserido nas competições nacionais de tênis infantojuvenil. Conforme a Federação Gaúcha de Tênis (2020), nos últimos anos, foram criadas as categorias 1 e 2 (por exemplo, categoria 12 anos A, B e C), com a finalidade de dispor as crianças no seu nível técnico correspondente. Com isso, as disputas dos jogos são mais equilibradas, propiciando aos participantes a possibilidade real de obter vitórias, mesmo quando estão iniciando na modalidade. Corroborando essas afirmações, Longo e colaboradores (2017) afirmam que inserir as crianças e jovens na prática esportiva de uma forma planejada e adequada pode acarretar diversas vantagens para todos, inclusive na continuidade da prática esportiva.

Com esse modelo de competição, verificou-se nos discursos dos treinadores entrevistados, uma maior resiliência dos jovens em relação às derrotas e, conseqüentemente, uma redução nas saídas precoces do tênis de formação no estado. Por fim, esse circuito tem como finalidade fazer com que somente tenistas em formação participem. Quem se situa muito bem no ranking nacional ou estadual deve participar em uma categoria acima ou não participar deste circuito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como conclusão deste trabalho, pode-se perceber que, na perspectiva dos entrevistados, muitos atletas acabam competindo, sem motivação, o que ocasiona muitas desistências. Segundo os relatos, há uma má transição dos estágios do Tennis 10's para o modelo tradicional. Como justificativas, os entrevistados expuseram a falta de uma continuidade no trabalho motivacional dos tenistas e a ênfase de muitos treinadores no desenvolvimento de aspectos que apresentam resultados em curto prazo (ex.: estímulo a um estilo de jogo defensivo, ou apenas ao desenvolvimento da

potência dos golpes), não associando com o “saber jogar”. Ao mesmo tempo, no entanto, surgiram propostas de diversificação de competições, mais adequadas e atrativas para diversos grupos de tenistas nessa faixa etária.

O único aspecto defendido de forma unânime foi sobre a categoria da faixa etária dos 16 anos não sofrer alterações. De acordo com os profissionais entrevistados, nada deve ser alterado, mantendo o modelo tradicional do tênis competitivo com torneio eliminatório. Com relação a esse tópico, sente-se a falta de maiores estudos sobre o modelo de competições para essa faixa etária.

Por fim, de acordo com o que foi exposto nas entrevistas, deve-se estudar com mais profundidade a formatação dos torneios a partir dessas categorias, a fim de que as desistências no esporte diminuam. Clubes, academias e federações devem trabalhar em conjunto, para que esse problema comece a ser solucionado. Mesmo as competições de nível tradicional (alto rendimento) podem se moldar em algumas etapas, uma vez que a eliminação sumária não é a única via para o atleta infantojuvenil. Com isso, a possibilidade de situações como o burnout e o dropout podem diminuir no esporte. Como possíveis caminhos para uma continuidade no esporte, os treinadores entrevistados sugeriram que novos modelos de competições mais adequados aos tenistas infantojuvenis, como o Circuito de Tênis Gaúcho, devem ter cada vez mais espaço no cenário competitivo do tênis.

Espera-se que este estudo possa contribuir com o debate acerca da temática das competições infantojuvenis, em especial, as de tênis. As conclusões do estudo, contudo, são preliminares, devido ao tamanho da amostra de entrevistas. Assim, verifica-se a necessidade de que novas pesquisas sejam realizadas, com o intuito de analisar, propor e discutir modelos de competição mais adequados no referido esporte.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARIÑO, Pancho; ALTUR, José F.; CRESPO, Miguel. Tennis player development: from junior to professional transition stage. *ITF coaching and sport science review*, n. 68, p. 24-26, 2016.



BALBINOTTI, Marcos Alecar Abaide e colaboradores. Estudo descritivo do inventário do treino técnico desportivo do tenista: resultados parciais segundo o ranking. **Revista portuguesa de ciências do desporto**, v. 5, p. 49-58, 2005.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 6. ed. Lisboa, Portugal: Edições 70, 2011.

BERGERON, Michael F. e colaboradores. International Olympic Comitês consensus statement on youth athletic development. **British journal of sports medicine**, v. 49, n. 13, p.843- 851, 17 jun. 2015.

BURTON, Damon; GILLHAM, Andrew D.; HAMMERMEISTER, Jon. Competitive engineering: structural climate modifications to enhance youth athletes' competitive experience. **International journal of sports science & coaching**, v. 6, n. 2, p. 201-217, 2011.

BUSZARD, Tim e colaboradores. Implementation of a modified sport programme to increase participation: key stakeholder perspectives. **Journal of sports sciences**, v. 38, n. 8, p. 945-952, 2020.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS (CBT). **Calendário brasileiro infanto-juvenil 2020**. 2020. Disponível em: <http://cbt-tenis.com.br/arquivos/juvenil/juvenil_5e5e9cdf48ba5_03-03-2020_15-07-27.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2020.

CORTELA, Caio Corrêa e colaboradores. The transition to the yellow ball in tennis coaching. **ITF coaching and sports science review**, n. 79, p. 22-24, 2019.

DE ROSE JÚNIOR, Dante; KORSKAS, Paula. O processo de competição e o ensino do desporto. In: TANI, Go; BENTO, Jorge Olímpio; PETERSEN, Ricardo Demétrio de Souza (Eds.). **Pedagogia do desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 251-261.

FEDERAÇÃO GAÚCHA DE TÊNIS (FGT). **Regulamento técnico 2020**. 2020. Disponível em: <https://www.tenisintegrado.com.br/uploads/id4301/anexos/anexo_1578054942.pdf>. Acesso em: 26 fev., 2020.

FLICK, Uwe. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2009.

GIMENEZ-EGIDO, José María e colaboradores. Effect of modification rules in competition on technical–tactical action in young tennis players (Under-10). **Frontiers In Psychology**, v. 10, 2020.

GONÇALVES, Gabriel Henrique Treter e colaboradores. Contribuições da competição de tênis na educação e formação das crianças. **Journal of physical education**, v. 27, n. 1, p. 3-14. 2016.

INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION (ITF). **Programa oficial da Federação Internacional de Tênis tennis 10s**: Manual. 2019. Disponível em: <<http://www.tennisplayandstay.com/resources/resources.aspx>>. Acesso em: 22 nov., 2019.

KLERING, Roberto Tierling e colaboradores. As técnicas avançadas na formação multilateral de tenistas: um estudo sobre os conteúdos do treino de tenistas de 11 a 14 anos. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 4, n. 24, p. 100-109, 2016.



LEONARDO, Lucas; SCAGLIA, Alcides José. A avaliação de competições esportivas de jovens: definição de categorias e aplicações ao handebol. **Movimento**, v. 24, n. 3, p. 875-888, 2018.

LIMPENS, Vera e colaboradores. Scaling constraints in junior tennis: the influence of net height on skilled players' match-play performance. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 89, n. 1, p. 1-10, 2018.

LONGO, Renan Acerbi e colaboradores. A permanência de crianças e jovens nos esportes: olhares para iniciação e especialização esportiva. Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 15, n. 2, p. 121-132, jul./dez. 2017.

MARQUES, António. Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In: GAYA, Adroaldo; MARQUES, António; TANI, Go. **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades**. Porto Alegre, RS: UFRGS, 2004.

MILISTETD, Michel e colaboradores. Análise da organização competitiva de crianças e jovens: adaptações estruturais e funcionais. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 36, n. 3, p. 671-678, jul., 2014.

NEGRINE, Airton. Instrumentos de coletas na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, Vicente; TRIVINOS, Augusto Nivaldo Silva (Orgs.). **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. 3. ed. Porto Alegre, RS: Sulina, 2010.

REVERDITO, Riller Silva e colaboradores. Competições escolares: reflexão e ação em pedagogia do esporte para fazer a diferença na escola. **Pensar a prática**, v. 11, n. 1; p. 37-45, 2008.

SCHMIDHOFER, Stefan; LESER, Roland; EBERT, Michael. A comparison between the structure in elite tennis and kids tennis on scaled courts (Tennis 10s). **International journal of performance analysis in sport**, v. 14, n. 3, p. 829-840, 2014.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2017.

YOUNG, Janet. Enjoyment: fresh clues for coaches. **ITF coaching and sport science review**, n. 68, p. 21-23, 2016.

Dados do autor:

Email: rbsilveira21@yahoo.com.br

Endereço: Avenida Lageado, 140, apto. 203, Bairro Petrópolis, Porto Alegre, RS, CEP 90460-110, Brasil.

Recebido em: 03/09/2020

Aprovado em: 18/11/2020

Como citar este artigo:

SILVEIRA, Rodrigo Silveira; BULSO, Rodrigo Vieira; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide. Participação de jovens tenistas em competições de 12 a 16 anos: a percepção de um grupo de treinadores. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 26-35, set./ dez., 2020.



A AVENTURA COMO DESAFIO AOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

THE ADVENTURE AS A CHALLENGE TO PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

LA AVENTURA COMO UM RETO PARA LOS MAESTROS EM EDUCACIÓN FÍSICA

Dimitri Wuo Pereira

Universidade Nove de Julho, São Paulo, São Paulo, Brasil
Email: dimitriwuo141@gmail.com

Sara Pereira Romão

Universidade Nove de Julho, São Paulo, São Paulo, Brasil
Email: sara.pereiraromao@gmail.com

Aline Aparecida Silva Camargo

Universidade Nove de Julho, São Paulo, São Paulo, Brasil
Email: alinehrh@gmail.com

RESUMO

O presente artigo trata da percepção dos estudantes de Educação Física a respeito da temática da aventura, dada a sua importância recente nos cursos de graduação. O objetivo foi revelar o entendimento dos futuros professores sobre o tema da aventura e a importância que dão ao assunto. A pesquisa qualitativa e quantitativa com abordagem descritiva exploratória contou com a participação de 218 estudantes do 1º ano do curso de Educação Física de uma Universidade privada de São Paulo. Observou-se que os estudantes valorizam a aventura por promover o desenvolvimento de condições psicológicas e o conhecimento adquirido é entendido como ampliação cultural e nova abertura para o mercado de trabalho. Os estudantes se interessam por aprender as práticas de aventura e apontam para uma expansão dessa área de atuação, cabendo às Instituições de Ensino Superior abordar esses conhecimentos para que sejam parte do acervo cultural dos futuros profissionais.

Palavras-chave: Educação Física Escolar; Aventura; Profissionalização.

ABSTRACT

This article is related to the perception of Physical Education students regarding the theme of adventure, given its recent importance in undergraduate course. The objective was to reveal the future teachers' comprehension of the adventure theme and the importance they give to that. The qualitative and quantitative research with an exploratory descriptive approach was attended by 218 students from the 1st year of the Physical Education course of a private University in São Paulo. It was observed that the students value adventure because it promotes the development of positive psychological conditions and the knowledge acquired is understood as a cultural expansion and new openness to labor market. The students showed interest in learning the practices of adventure and point to an expansion of this area of expertise, and it is up to the Higher Education Institutions to approach this knowledge to be part of the cultural collection of future professionals.

Keywords: School Physical Education; Adventure; Professional Development.

RESUMEN



Este artículo trata sobre la percepción de los estudiantes de la Educación Física sobre el tema de la aventura, dada su importancia reciente em los cursos de pregrado. El objetivo era revelar la comprensión de los futuros maestros sobre el tema de la aventura y la importancia que le dan. La investigación qualitativa y quantitativa com enfoque exploratorio descriptivo contó con la participación de 218 estudiantes del 1er año del curso de Educación Física de una Universidad privada de São Paulo. Se observó que los estudiantes valoran la aventura por promover el desarrollo de condiciones psicológicas positivas y los conocimientos adquiridos se entienden como expansión cultural y nueva apertura a lo mercado laboral. Los estudiantes mostraron interés en aprender las prácticas de aventura y apuntan a una expansión de esta área de especialización, y compete a las instituciones de Educación Superior abordar este conocimiento para que se convierta en parte del patrimonio cultural de los futuros profesionales.

Palabras clave: Educación Física Escolar; Aventura; Profesionalización.

INTRODUÇÃO

Na Educação Física, as transformações econômicas e tecnológicas, aliadas à valorização da estética corporal, a saúde e a qualidade de vida, tornaram os cursos mais diversificados nas últimas décadas. Ressalta-se que desde 2003, o Conselho Nacional de Educação, através da determinação legal subsidiada pela LDB de 1996, garantiu às Instituições de Ensino Superior (IES) a autonomia necessária a organização dos currículos de formação profissional, desde que respeitadas e definidas de forma evidente as competências e habilidades que pretende desenvolver nos futuros profissionais, observadas às necessidades das demandas sociais (CNE – PARECER nº67/2003).

Terrão (2017) aponta que desde o início do século XXI cresceram as oportunidades de atuação dos profissionais de Educação Física, sejam no âmbito escolar, ou nos espaços não escolares do lazer, esporte e saúde, exigindo direcionamento dos cursos de graduação para uma segmentação da formação em licenciatura e bacharelado alicerçada pela regulamentação da profissão através do Conselho Nacional de Educação Física, apesar deste não ser um consenso na área.

Entre as novas propostas de conteúdos que vieram para atender as lacunas existentes na formação em Educação Física, está a temática da aventura. Diversos fatores contribuíram para o crescimento deste tema, como a popularização de modalidades como o skate, o surfe, entre outras; a busca pelo contato com a natureza no tempo livre; o apelo midiático para as proezas de

práticas arriscadas; o desenvolvimento tecnológico que tornaram materiais e equipamentos mais acessíveis à população de práticas de risco (MARINHO; INÁCIO, 2007; DIAS, 2007; PEREIRA et al., 2017).

Outro fator relevante foi a Conferência Rio Eco 92, que acendeu a discussão sobre a preservação da natureza e com a criação da Agenda 21, reafirmou o papel da educação na conscientização dos seres humanos sobre seu papel de conservacionistas, tendo a aventura ligação direta com o assunto, pelas diversas práticas em contato direto com o ambiente natural (BAHIA, 2010).

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) também demonstrou que havia na aventura uma relevância social que lhe permitiria um destaque em relação ao ensino, assim, definiu as Práticas Corporais de Aventura como unidade temática para todo território nacional, dando mais um impulso para que os cursos de graduação trouxessem esse debate para o currículo (SEVERINO; PEREIRA; SANTOS, 2016).

Sobre a terminologia adotada neste texto, entende-se que a proposta de Práticas Corporais de Aventura, tal qual colocado na BNCC, propiciou uma reflexão, na qual a única unidade temática da Educação Física que utiliza um adjetivo para sua identificação é a aventura, as demais; esporte, dança, luta, ginástica, jogo e brincadeira, são substantivos, motivo pelo qual se utilizará o substantivo aventura para identificar as práticas ou atividades, sejam elas esportivas, educacionais ou de lazer que contém o risco e a vertigem como elemento central de



suas intencionalidades (PEREIRA; ARMBRUST, 2010; PEREIRA, 2020).

Se por um lado a aventura propiciou diversos olhares para a relação ser humano ambiente, por outro, poucos estudos analisaram a participação feminina neste campo, talvez pelo fato da relação risco e perigo estar diretamente relacionada às práticas, revelando uma visão de que expor-se ao risco é algo voltado ao universo masculino. A presença feminina nos esportes de aventura é constante, mas ainda é restrita, especialmente pelo preconceito social, cuja visão machista da própria sociedade considera as práticas de risco e perigo como masculinas, dificultando o acesso da mulher ao esporte de aventura (ODILA; ISAYAMA, 2009; SCHWARTZ et al., 2013).

Diversos trabalhos verificaram os motivos relacionados ao interesse das mulheres pela aventura, como a oportunidade de contato com a natureza, a proximidade da prática com a contingência de vivência, emoção, sensação de prazer no risco, além do contato com ambiente natural do qual a mulher se distancia nas tarefas do cotidiano (SCHWARTZ et al., 2016; GOELLNER, 2005).

Outro ponto importante, refere-se a inclusão de pessoas com deficiência nas práticas de aventura, afinal, se há inúmeros obstáculos que vão desde a acessibilidade até o preconceito em relação ao público com necessidades especiais à prática esportiva e de lazer, o que dizer da aventura que envolve riscos, lugares de difícil acesso e cujas adaptações são ainda mais complexas (SILVA et al., 2019).

A premissa de que parte este estudo é que as IES ainda não se organizaram para oferecer a disciplina de aventura nos cursos de formação com a abrangência que o conteúdo exige, para dar conta da inserção da aventura nos âmbitos da educação, do lazer, do esporte e da saúde. Assim, o objetivo foi revelar o entendimento dos futuros professores sobre o tema da aventura e a importância que dão ao assunto, enquanto futuros profissionais de Educação Física. Pretende-se, também, descobrir as diferenças de posicionamento entre homens e mulheres em relação ao tema da aventura, qual a importância

do tema na formação e a percepção os estudantes têm sobre a aventura na Educação Física escolar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Essa pesquisa caracteriza-se como qualitativa e quantitativa, com abordagem descritiva exploratória, que segundo Gil (2008), têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno. A principal finalidade da pesquisa exploratória é desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores.

O lócus do estudo foi um curso de graduação em Educação Física de uma Universidade privada de São Paulo, escolhido intencionalmente por conveniência e fizeram parte da pesquisa estudantes do 1º ano do curso para responder um questionário confeccionado pelos pesquisadores.

A amostra foi composta por 218 graduandos, sendo 138 homens e 80 mulheres, com idade média de 22,6 anos e desvio padrão de +/- 5,85 anos, doravante apresentados como homem 1 = H1, homem 2 = H2 e mulher 1 = M1, mulher 2 = M2 e assim por diante.

Como critério de exclusão os(as) participantes do estudo não poderiam ter frequentado a disciplina de esporte de aventura presente na grade curricular da instituição, para evitar contaminação nas informações por conhecimentos adquiridos a respeito do tema. A coleta de informações foi realizada na própria Universidade e os pesquisadores auxiliavam individualmente os colaboradores no caso de dúvidas em relação às perguntas. O questionário continha as seguintes perguntas:

1. Você pratica ou já praticou alguma modalidade de aventura ou radical? Qual?
2. Você gostaria de aprender alguma modalidade de aventura ou radical no curso de Educação Física? Qual?
3. Você considera importante aprender esporte de aventura no curso de graduação em educação Física? Por quê?



4. É possível o (a) professor (a) de Educação Física incluir os esportes radicais ou de aventura nas aulas de Educação Física escolar?

5. Quais modalidades radicais ou de aventura você considera importante aprender?

6. Qual a diferença entre esportes de aventura e esportes tradicionais?

Os (as) participantes assinaram o TCLE concordando com o estudo, que foi submetido e aprovado pelo comitê de ética sob protocolo número 948715.

A análise dos dados obtidos utilizou o Microsoft Excel 2.0 para média, desvio padrão e porcentagem e a análise de conteúdo temático (BARDIN, 2008), para as questões abertas do levantamento, permitindo compreender e interpretar de modo quantitativo e qualitativo os dados do estudo.

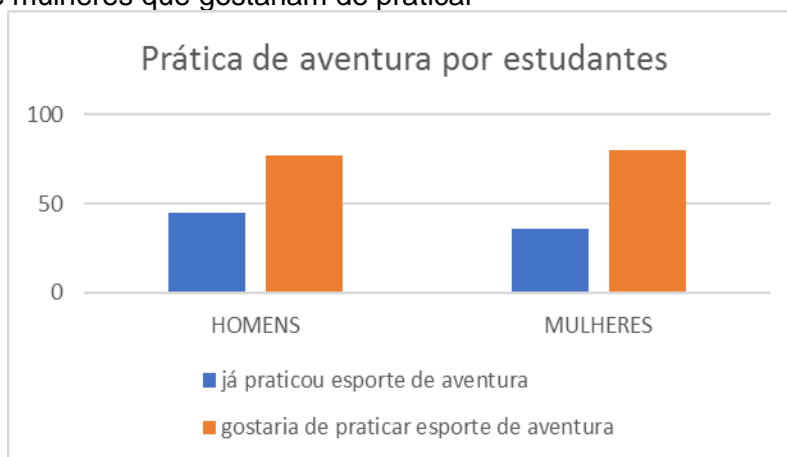
A partir da análise de conteúdo temático emergiram unidades de registro que se mostraram significativas e frequentes em relação ao objetivo da pesquisa, sendo possível organizar

seis categorias presentes nas respostas dos estudantes, que se ajustaram em classes devido às características comuns de seus elementos semânticos, sintáticos e léxicos. Assim, a aventura torna-se relevante ao profissional de Educação Física para: Desenvolvimento (físico, mental, emocional); Conhecimento (profissional dos aspectos da segurança, do mercado de trabalho e da cultura corporal); Diversificação (variação de conteúdos no âmbito do esporte e do lazer); Ensino (aprendizagem da temática e acesso à cultura da aventura na escola); Risco (perigos da prática e necessidade de maior segurança); Natureza (atividades ao ar livre).

RESULTADOS

As duas primeiras perguntas investigaram se os (as) estudantes já praticaram a aventura e o grau de interesse que eles (as) apresentam em relação ao esporte de aventura.

Gráfico 1 – Percentual de 45% de homens e 36% de mulheres que já praticaram aventura, com 75% de homens e 80% de mulheres que gostariam de praticar



Fonte: construção dos autores

As modalidades mais citadas entre os homens foram: o skate com 31, seguidas do rapel e escalada com 9 e 7 sujeitos respectivamente, enquanto 7 mulheres citaram o skate, ficando a escalada e o rapel com 5 cada uma. Quando a pergunta foi sobre o que gostariam de aprender, verificou-se que a escalada obteve 26 respostas dos homens e 12 entre as mulheres, sendo a prática com maior interesse, seguida do skate com 20 para os homens e 9 para as mulheres.

Entre os homens o parkour aparece com 17 respostas, 10 para o slackline e 9 para o paraquedismo, enquanto as mulheres preferem o surfe com 8 e o slackline com 7 respostas. Observou-se que 26 pessoas disseram todas ou várias modalidades, não citando uma específica, foram descritas as modalidades de paraquedismo, rapel, asa delta, trilha, parkour, mergulho, bungee jump, entre outras. Os homens foram os únicos a escolher modalidades com motor que

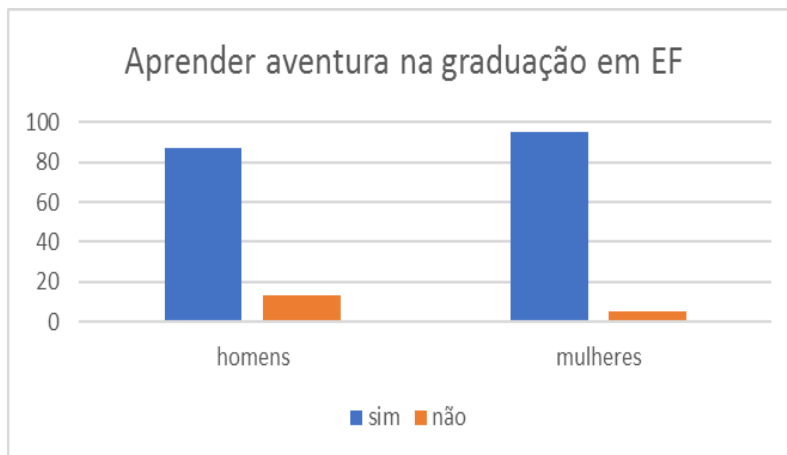


gostariam de praticar com o motocross e rally de carro.

A terceira pergunta referiu-se a importância que os participantes dão à aventura. Você

considera importante aprender esporte de aventura no curso de graduação em Educação Física?

Gráfico 2 – Percentual de 87% dos homens e 95% pensam ser importante aprender na graduação a aventura



Fonte: construção dos autores

A maioria considera importante o aprendizado da aventura nos cursos de graduação em Educação Física. Entre as opções contrárias a esse conhecimento no curso, 4 justificaram como não sendo importante e 7 pelos perigos que representam essas atividades.

A análise das categorias permitiu observar que a aventura pode promover o Desenvolvimento dos profissionais. Entre os homens foi dito: “Para os professores perderem seus medos” (H121) e “Para desenvolver o espírito aventureiro” (H9), já entre as mulheres: “Porque desenvolve fatores emocionais” (M3) e “Porque beneficia o condicionamento físico e reduz o estresse” (M5).

No aspecto do Conhecimento: “Agregam na formação acadêmica, física e cultural do aluno (H1) e “Traz uma abrangência maior de conhecimento” (H44), em relação as respostas das mulheres obteve-se: “Para ter conhecimento e segurança (M56) e “Para ter mais espaço no mercado de trabalho” (M55).

Em relação à categoria Diversificação, obteve-se: “Para criar uma maior diversidade de

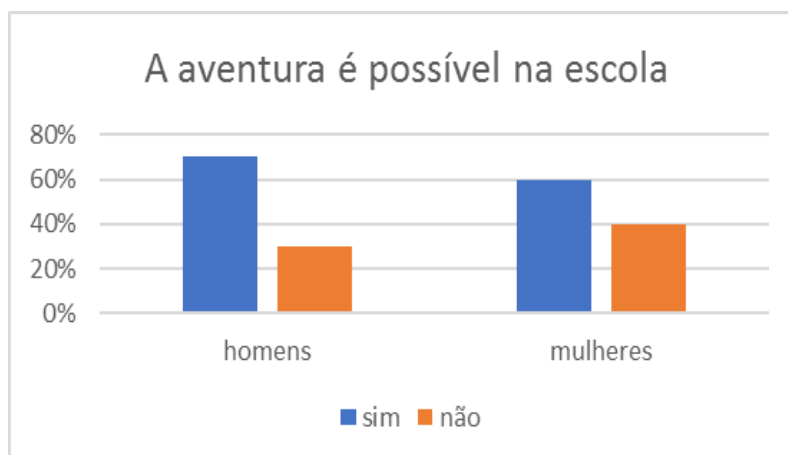
atuação” (H14) e “Ampliar a área de atuação profissional” (H118), enquanto que as respostas femininas foram: “Conhecimento e prática de uma modalidade diferente das padronizadas” (M24) e “Porque os esportes possuem diversas variações” (S18).

Já na categoria Ensino: “Porque faz parte do processo de ensino” (H52) e “A criança precisa vivenciar tudo que puder na infância” (H62) e as mulheres disseram: “Para saber colocar em prática e passar aos alunos” (S41) e “Porque grande parte das crianças não tem acesso a esses esportes” (S52). Assim, vemos que há motivos pessoais e profissionais que levam às estudantes a crerem na aventura como uma possibilidade real de desenvolvimento humano e por consequência esse conteúdo merece atenção dos cursos de graduação.

Sobre a pergunta número quatro: É possível o professor de Educação física incluir os esportes de aventura nas aulas de Educação Física escolar? Obtiveram-se as seguintes respostas:



Gráfico 3 – Percentual de 70% dos homens e 60% das mulheres considera possível inserir a aventura na escola



Fonte: construção dos autores

Apesar da maioria de homens e mulheres considerarem possível inserir a aventura nas escolas, essa proporção é maior entre os rapazes. Entre os motivos justificados por aqueles que entendem que não é possível ensinar a aventura na escola, observou-se que 11 homens e 16 mulheres apontaram como justificativa a falta de estrutura e recursos, em seguida, 5 homens e 8 mulheres mencionaram o risco que essas práticas possuem para a integridade física das crianças.

Já entre os que consideram possível essa inclusão nas aulas de Educação Física, na categoria Desenvolvimento algumas respostas indicam que: “Por estimular as capacidades motoras de jovens e crianças” (H19). “Mostrar que é possível superar dificuldades (H85). “É possível trabalhar equilíbrio, coordenação etc.” (M1). “Todo estímulo é importante e isso pode definir até o que a criança pode fazer quando adulta” (M43).

Na categoria Conhecimento os homens disseram: “Quanto mais cedo aprender menos preconceito terá” (H72) e “É necessário que os alunos tenham mais informação e como praticá-los” (H43) e do lado feminino, algumas respostas foram: “Para se ter novos conhecimentos nos esportes” (M9) e “É um incentivo a novas descobertas” (M49).

No aspecto da Diversificação: “Tem uma infinidade de lugares para praticar (H121). “Pela variedade e interesse dos alunos” (H81). “Porque se pode fazer adaptações simples e básicas” (M18). “Porque o professor poderia conduzir os

alunos até um parque, por exemplo, para os alunos fazerem uma trilha”.

E na categoria Ensino, algumas respostas foram: “Pois pode ser ensinada a prática pedagogicamente” (H24). “Através do lúdico” (H97). “Se for apresentado de forma lúdica e pedagógica não há problema” (S13). “De modo simulatório, o professor pode levar para seus alunos” (S6).

Na questão sobre a diferenciação entre esporte de aventura e o esporte tradicional a categoria Risco, foi a mais evidenciada com quase a metade apontando que o risco e o perigo são a principal diferença com o esporte tradicional: “São termos usados para designar esportes com um alto grau de risco físico, dadas as condições extremas de altura, velocidade que são praticados” (H23). “Os esportes de aventura são mais arriscados se comparados aos tradicionais” (H16). “Esportes de aventuras, são esportes com alto grau de risco físico, de altura e velocidades etc.” (M4). “Nos esportes de aventura, a pessoa precisa de mais segurança por expor sua vida em risco e ter consequências graves. Já nos esportes tradicionais a segurança é moderada, pois não expõem a vida e nem tem consequências graves” (M58).

Outro apontamento foi a relação com o ambiente de prática ser diferenciado, colocando a Natureza como um espaço privilegiado da aventura: “Os esportes de aventura promovem um contato maior com a natureza” (H28). “A pessoa tem um leque maior em contato com a



natureza” (H66). “O tradicional ocorre em um lugar específico e o de aventura em lugares ao ar livre” (M6). “O contato com a natureza, enquanto o tradicional é mais urbano” (M79).

Em relação à categoria Conhecimento descobriu-se que alguns rapazes disseram: “A aventura exige mais conhecimento devido aos riscos” (H88). “A aventura foge dos padrões e faz ampliar os conhecimentos” (H19). “O esporte de aventura tem que ir atrás para conhecer e o esporte tradicional se aprende desde criança” (M25). “O esporte de aventura precisa de preparo, o ‘normal’ nem tato” (M37), afirmando que há necessidade de um conhecimento específico na aventura, provavelmente, para enfrentar sua imprevisibilidade.

Sobre o Desenvolvimento que essas práticas oferecem, entende-se que há distinções, pois a aventura: “Exige muita coragem” (H45). “Vencer o medo e desenvolver novas habilidades (H62). “O esporte de aventura trabalha com seu emocional, quando praticados na natureza” (M38). “O esporte de aventura nos traz sensações de liberdade, de desafios, quando você cai e se machuca e se levanta é como se você vencesse, você desafia a vida e vence” (M56). “A aventura é mais voltada para a adrenalina combinada com a liberdade e tradicionais visam competição” (M1).

Sobre a Diversificação algumas respostas consideraram que: “Os esportes de aventura não necessitam de regras específicas e possuem um modo mais livre” (H4). “Há um grau de dificuldade e técnica específica na aventura” (M61). “A aventura foge dos padrões” (M58).

Algumas mulheres encontram na categoria Ensino algumas particularidades: “A aventura é para quem realmente se interessa, não se encontra na escola” (M3). “Os dois podem ser usados como diversão, mas só o tradicional é trabalhado na escola” (M39). “Tradicional é praticado na escola e aventura não” (M78).

DISCUSSÃO

Os dados sobre a relação dos estudantes de Educação Física com a prática da aventura revelaram que menos da metade já teve contato

com esse tipo de atividade o que demonstra que a aventura ainda não faz parte da cultura da maioria deles (as).

Descobriu-se também que a aventura reproduz o estereótipo de um campo masculino no qual a mulher tem menos espaço, porque não apresenta a coragem necessária para o enfrentamento do risco, falácia já revelada por Abdalad e Costa (2009), que analisando a participação da mulher em atividades de aventura, afirmam que aquelas que encaram esse desafio adquirirão qualidades como força, coragem e autonomia, que são consideradas como mitos masculinos. Por outro lado, as mulheres demonstraram ainda mais interesse por aprender as práticas de aventura, o que nos remete a noção, de que a cada dia a mulher se mostra mais ousada em todos os campos da vida, sendo o gosto pelo risco na aventura uma prova de sua força.

Entre as experiências que esses estudantes relataram já ter vivido, o skate a escalada e o rapel, foram as mais citadas. Tratando-se de uma pesquisa no município de São Paulo, o resultado era esperado para o skate, pois a região conta com muitos adeptos e o Brasil é a segunda potência mundial, ficando atrás apenas dos EUA, onde surgiu (GOUVEIA; DUARTE; NAVARRO, 2008). A escalada e o rapel também são desejos latentes dos estudantes, a esse respeito, Pereira (2010) mostra que divertir-se no ambiente vertical tem atraído muitas pessoas nas últimas décadas, o que indica que essas atividades devem receber um olhar atento dos profissionais de Educação Física no futuro, e que IES devem abordar esses conhecimentos.

Os estudantes têm desejo de conhecer diversas atividades de aventura, porém as mulheres tenderam a escolher o surfe, talvez pela liberdade do contato com a natureza no tempo livre como apontam Pereira Neto e colaboradores (2017). As respostas dos rapazes foram as únicas nas quais apareceram modalidades com motor como *motocross* e *off road*, reforçando a dicotomia cultural, que desde a infância, conduz o menino a desejar o carrinho, pelo poder associado aos automóveis. Nesta perspectiva, percebe-se uma evolução maior das mulheres, pois preferem atividades não poluentes e



preservacionistas, contribuindo com as gerações futuras além do seu prazer pessoal.

A aventura na graduação em Educação Física deve ser tratada com atenção pelos cursos de graduação, porque a grande maioria dos estudantes acredita na importância desse conteúdo na formação do professor. Entre os poucos sujeitos da pesquisa que entendem que ela não deve fazer parte do currículo, estes citam os riscos como fator contrário, porém sobre isso já existe literatura demonstrando sua viabilidade no ensino básico (PEREIRA; ARMBRUST, 2010; PAIXÃO, 2017).

A análise de conteúdo mostrou que os estudantes valorizam o tema da aventura por promover o desenvolvimento de condições psicológicas positivas aos profissionais e o conhecimento adquirido é entendido como ampliação cultural e nova abertura para um mercado de trabalho cada vez mais exigente. As respostas de homens e mulheres é homogênea a respeito da aventura como parte da diversidade da Educação Física, incluindo o espaço escolar, tal qual ponderaram Pereira, Galindo e De Paula (2017).

Quando questionados a respeito da sua presença na escola, verifica-se que a maioria considera sua possibilidade. Nota-se que uma parcela considerável enxerga vários obstáculos sendo a falta de estrutura o mais citado (FRANCO; TAHARA; DARIDO, 2018), ficando evidente que mesmo para alunos recém ingressantes nos cursos de graduação, muitos dos quais concluintes do ensino básico, a falta de um espaço adequado e de materiais específicos impacta diretamente na qualidade das aulas (TENÓRIO; TASSIANO; LIMA, 2012) e em se tratando de aventura, esse problema torna-se ainda maior.

Entre aqueles que enxergam como possível a presença da aventura nas aulas de Educação Física escolar, o desenvolvimento psicomotor apareceu como um benefício a ser alcançado, revelou-se também a importância de adquirir esse conhecimento para perder o preconceito sobre a aventura, pois ela é entendida como parte da cultura corporal como está na BNCC. Outro aspecto revelado pelos estudantes em sua visão sobre a aventura nas escolas, reside na chance de

conhecer novos ambientes fora dos muros escolares, com atividades externas, o que traria novas aprendizagens. Os sujeitos destacam as adaptações que podem ser feitas pelos professores para adequar esse ensino diversificado, pensando na ludicidade como proposta estratégia de ensino (FRANCO et al., 2011; PEREIRA; ARMBRUST, 2010).

A comparação entre os esportes de aventura e os esportes tradicionais, mostrou uma visão concordante em que a diferença principal está no risco e perigo inerentes à aventura. Mesmo sem ter cursado essa disciplina ainda, eles já carregam a imagem da necessidade de controle sobre os riscos para garantir a segurança nessas práticas, cabendo aos cursos de formação a desmistificação desse elemento para uma atuação profissional coerente (GOUVEIA; DUARTE; NAVARRO, 2008).

Ainda a respeito das diferenças a categoria natureza foi apontada como um destaque para rapazes e moças. Essa associação está presente na maioria das atividades como o surfe, a escalada, a canoagem, a trilha, o slackline etc. Inclusive Betrán (1995) apresenta em sua classificação sobre a aventura o termo Atividades Físicas de Aventura na Natureza, por essa aproximação com o ambiente, conceito que não foi incorporado no Brasil, pelo fato de muitas atividades serem realizadas no meio urbano, mas que não deixa de caracterizar a aventura como peculiar ao contato com o meio ambiente inóspito das montanhas, rios, mares e florestas.

Na categoria Conhecimento emergiu um sentido já expresso por Pereira (2010), da imprevisibilidade na aventura, que exige adaptações neurais e o pensamento aberto às experiências que tornem flexíveis comportamentos e atitudes. Outra distinção ocorre no sentido de vitória, pois no esporte tradicional, nos jogos de *agôn*, como postula Caillois (1990), vencer é derrotar o adversário e na aventura o adversário está dentro de si mesmo, são as limitações da pessoa, por isso os estudantes falam que o desenvolvimento na aventura está mais ligado a superar-se e vencer seus medos, não estabelecendo relação com a vitória sobre um oponente.



Por fim, apenas as mulheres entenderam que a aventura não é uma prática comum na escola como é o esporte tradicional, diferente do que foi apresentado pelos rapazes. É possível interpretar essa posição proveniente do modo como mulheres vivenciam a educação física escolar, pois em muitos casos, este é um espaço privilegiado para os meninos e como boa parte do conhecimento sobre a cultura corporal vem do período de escolarização, então não encontrar a aventura na escola é um fator decisivo para pouco conhecê-la e conseqüentemente não incorporá-la ao cotidiano, ficando a mulher cada vez mais alijada desse contexto (DUARTE; MOURÃO, 2007; SCHWARTZ et al., 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados pode-se observar que mesmo com as dificuldades estruturais e de recursos, os participantes entendem como importante inserir a aventura na Educação Física pelos benefícios que ela proporciona, como um maior contato com a natureza, a superação dos desafios, autoconfiança, entre outros.

É preciso olhar para o futuro quando observamos uma crescente demanda na busca da prática da aventura, mesmo que ainda não esteja enraizada na cultura escolar, principalmente por parte das mulheres, que em geral tiveram menos contato com essas atividades em relação aos homens, mas que se interessam ainda mais por

conhecê-las. Os professores Educação Física devem inserir esse tema desde a iniciação, para ressaltar igualdade de gênero e incentivar a participação feminina, principalmente pelo aspecto empoderador da aventura, rompendo estigmas dos discursos pejorativos e posturas preconceituosas por parte da sociedade machista.

O papel das IES se torna fundamental para que o conhecimento específico da aventura seja tratado cientificamente e com propostas pedagógicas adequadas aos iniciantes, tanto nos aspectos de segurança, quanto técnicos, psicológicos, sociais e biológicos, ampliando o acervo cultural e qualificando a atuação dos futuros professores. O estudo mostrou que os futuros professores reconhecem a dificuldade de implementar o conteúdo da aventura na escola, devido as dificuldades com os recursos materiais, por outro lado, eles entendem que a aventura na escola pode desenvolver aspectos psicomotores, o conhecimento da cultura, que os estudantes terão a chance de uma aprendizagem que vai além dos muros escolares e num ambiente de ludicidade, motivos pelos quais se percebe a importância do tema na Educação Física escolar.

Entende-se que mais estudos devam ser realizados, para que se possa compreender melhor o tema da aventura na graduação em Educação Física e apesar desta pesquisa não representar a totalidade da população, ela deixa indícios que nos permitem vislumbrar os caminhos da formação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABDALAD, Luciana Silva; COSTA, Vera Lucia Menezes da. A participação das mulheres nos esportes de vôo livre: um estudo sobre as práticas de aventura e risco. **Revista gênero**, v. 10, n. 1, p. 121-145, jan./jun., 2009.

BAHIA, Mirleide Chaar. A gestão das cidades sustentáveis e as atividades de aventura. In: PEREIRA, Dimitri Wuo e colaboradores (Orgs.). **Entre o urbano e a natureza: a inclusão na aventura**. São Paulo: Lexia, 2010.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa, Portugal: Edições 70, 2008.

BETRÁN, Javier O. Las actividades físicas de aventura em La naturaleza: análise sociocultural. **Apunts. educación física y deportes**, n. 41, p. 5-8, 1995.



CAILLOIS, Roger. **Os jogos e os homens: a máscara e a vertigem**. Lisboa, Portugal: Cotovia, 1990.

CNE - CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 2003. Parecer nº. CNE/CES 67/2003. **Referencial para as Diretrizes Curriculares Nacionais – DCN dos Cursos de Graduação**. Brasília, DF, 2003. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/CES0067.pdf>>. Acesso em: 07 de junho 2020.

DIAS, Cleber A. Gonçalves. Notas e definições sobre esporte, lazer e natureza. **Licere**, v. 10, n. 3, p. 1-35, dez. 2007.

DUARTE, Catia Pereira; MOURÃO, Ludmila. Representações de adolescentes femininas sobre os critérios de seleção utilizados para a participação em aulas mistas de educação física. **Movimento**, v. 13, n. 1, p. 37-56, jan./ abr., 2007.

FRANCO, Laércio Pereira e colaboradores. Atividades físicas de aventura: proposta de um conteúdo na educação física escolar no ensino fundamental I. **Arquivos em Movimento**, v. 7, n. 2, p. 18-35, jul./ dez., 2011.

FRANCO, Laércio Pereira; TAHARA, Alexander Klein; DARIDO, Suraya Cristina. Práticas corporais de aventura nas propostas curriculares estaduais de educação física: relações com a Base Nacional Comum Curricular. **Corpoconsciência**, v. 22, n. 1, p. 66-76, jan./ abr., 2018.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

GOELLNER, Silvana. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. **Pensar a Prática**, v. 8, n. 1, p. 85-100, jan./ jun., 2005.

GOUVEIA, Ana Paula M.; DUARTE, Natalia Lobo; NAVARRO, Francisco. Perfil das lesões em praticantes de skate. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 2, n. 9, p. 306-313, 2008.

MARINHO, Alcyane; INÁCIO, Humberto Luis de Deus. Educação física, meio ambiente e aventura: um percurso por vias instigantes. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 28, n. 3, p. 55-70, mai., 2007.

ODILA, Carolina Gomes; ISAYAMA, Hélder Ferreira. Corridas de aventura e lazer: um percurso analítico para além das trilhas. **Motriz**, v. 15, n. 1, p. 69-78, jan./ mar., 2009.

PAIXÃO, Jairo Antônio da. Esporte de aventura como conteúdo possível nas aulas de educação física escolar. **Motrivivência**, v. 29, n. 50, p. 170-182, mai., 2017.

PEREIRA, Dimitri Wuo. **Um olhar sobre a complexidade da escalada na educação física, na perspectiva de Edgar Morin**. 2010. 141f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, 2010.

PEREIRA, Dimitri Wuo; ARMBRUST, Igor. **Pedagogia da aventura na escola**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.



PEREIRA, Dimitri Wuo; GALINDO, Camila Bianca; DE PAULA, Renan Oliveira. Experimentando na escola a prática da aventura. **Revista brasileira de educação física escolar**, ano III, v. 2. p. 20-32, nov., 2017.

PEREIRA, Dimitri Wuo e colaboradores. Esportes radicais no meio ambiente urbano no município de São Paulo. **Caderno de educação física e esporte**, v. 15, n. 1, p. 83-92, 2017.

PEREIRA NETO, Gerson Paulo e colaboradores. Surfe é estilo de vida: motivação para a prática em mulheres jovens. **Licere**, v. 20, n. 1, p. 115-139, mar., 2017.

SEVERINO, Antônio Joaquim; PEREIRA, Dimitri Wuo; SANTOS, Vinícius Sampaio F. Aventura e educação na Base Nacional Comum. **Eccos**, n. 41, p. 107-125, set./ dez. 2016.

SCHWARTZ, Gisele Maria e colaboradores. Estratégias de participação da mulher nos esportes de aventura. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 38, n. 2, p. 156-162, 2016.

_____. Preconceito e esportes de aventura: a (não) presença feminina. **Motriz**, v. 9, n. 1, p. 57-68, jan., 2013.

SILVA, Darlan Pacheco e colaboradores. Atividade física de aventura na natureza para pessoas com deficiência. **Licere**, v. 22, n. 2, p. 268-296, jun., 2019.

TENÓRIO, Maria Cecília M.; TASSIANO, Rafael Miranda; LIMA, Marília de Carvalho. Conhecendo o ambiente escolar para as aulas de educação física: existe diferença entre as escolas? **Revista brasileira de atividade física e saúde**, v. 17, n. 4. p. 307-313, 2012.

TERRÃO, Felipe Lopes. Conhecimentos e percepções de estudantes do Curso de Educação Física da Universidade Federal de São Paulo: uma análise a partir da divisão do currículo em licenciatura e bacharelado. **Revista educação e emancipação**, v. 10, n. 2, p. 230-260, mai./ ago., 2017.

Dados do autor:

Email: dimitriwuo141@gmail.com

Endereço: Rua Ernestina de Castro Marcondes, 263, casa 145, Parque da Represa, Jundiá, SP, CEP 13214-554, Brasil

Recebido em: 06/07/2020

Aprovado em: 19/11/2020

Como citar este artigo:

PEREIRA, Dimitri Wuo; ROMÃO, Sara Pereira, CAMARGO, Aline Aparecida Silva. A aventura como desafio aos professores de educação física. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 36-46, set./ dez., 2020.



ESTUDOS E EXPERIÊNCIAS SOBRE A GINÁSTICA PARA TODOS E PAULO FREIRE

RESEARCHES AND EXPERIENCES ON GYMNASTICS FOR ALL AND PAULO FREIRE

INVESTIGACIONES Y EXPERIENCIAS EN GIMNASIA PARA TODOS Y PAULO FREIRE

Eliana de Toledo

Universidade Estadual de Campinas, Limeira, São Paulo, Brasil

Email: eliana.toledo@fca.unicamp.br

RESUMO

Desde 1988, as publicações sobre a Ginástica para Todos (GPT) no Brasil têm reforçado uma perspectiva pedagógica, com vistas à oferta de propostas de ensino (método, estratégias, educativos, etc). Assim, o objetivo da pesquisa é identificar quais obras e autores nacionais têm apresentado relações entre a GPT e o pedagogo Paulo Freire. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, cuja amostra envolve todos os Anais do Fórum Internacional de Ginástica para Todos, e que utilizou-se da análise de conteúdo por categorias a priori. Identificou-se um total de 35 produções, distribuídas nas nove edições. Um grupo pequeno de autores traz produções recorrentes, e outros, de forma mais pontual. Sete obras foram mencionadas, se destacando a “Pedagogia da Autonomia”. A pesquisa colaborou para uma maior sistematização destas produções, assim como, visa inspirar os educadores para abarcar e melhor dialogarem com Paulo Freire, fortalecendo ainda mais a perspectiva pedagógica e transformadora da GPT.

Palavras-chave: Ginástica; GPT; Autonomia; FORUMGPT.

ABSTRACT

Since 1988, publications on Gymnastics for All (GfA) in Brazil have reinforced their pedagogical perspective; offering teaching proposals (methods, strategies, activities etc). Thus, the objective of the research is to identify which works and national authors have brought the relationship between GPT and pedagogue Paulo Freire. It is a bibliographic research, whose sample involves all the Book of Abstracts of the International Forum of Gymnastics for All, and which used content analysis by categories a priori. A total of 35 productions were identified, distributed in the nine editions. A small group of authors brings recurring productions, and others, more punctually. Seven works were mentioned, highlighting the “Pedagogy of Autonomy”. The research contributed to a greater systematization of these productions, as well as, it aims to inspire educators to embrace and better dialogue with Paulo Freire, further strengthening the pedagogical and transforming perspective of GPT.

Keywords: Gymnastics; GfA; Autonomy; FORUMGPT.

RESUMEN

Desde 1988, las publicaciones sobre Gimnasia para Todos (GPT) en Brasil han reforzado su perspectiva pedagógica, ofreciendo propuestas didácticas (método, estrategias, actividades etc). Así, el objetivo de la investigación es identificar qué trabajos y autores nacionales han aportado la relación entre GPT y el pedagogo Paulo Freire, y cómo los han aportado. Se trata de una investigación bibliográfica, del tipo estudio de caso, cuya muestra engloba todos los Anales del Foro Internacional de Gimnasia para Todos, y que utilizó análisis de contenido por categorías a priori. Se identificaron un total de 35 producciones, distribuidas en las nueve ediciones. Un pequeño grupo de autores trae producciones recurrentes, y otras, de manera



más puntual. Se mencionaron siete obras, destacando la “Pedagogia da Autonomia”. La investigación contribuyó a una mayor sistematización de estas producciones, así como, tiene como objetivo inspirar a los educadores a abrazar y dialogar mejor con Paulo Freire, fortaleciendo aún más la perspectiva pedagógica y transformadora de GPT.

Palabras clave: Gimnasia; GPT; Autonomía; FORUMGPT.

SOBRE A GINÁSTICA PARA TODOS E O ENSINAR

A primeira produção em livro que temos registro no Brasil acerca da Ginástica para Todos (GPT), doravante denominada Ginástica Geral (GG), data do final da década de 1980, de autoria de Fernando Brochado e Monica Brochado. E, vale destacar, que há uma escolha neste artigo pelo termo Ginástica para Todos (GPT), mas, por vezes, o termo ginástica geral poderá ser mencionado, para respeitar historicamente a data e a produção dos autores à época (quanto estes utilizavam o termo ginástica geral em suas produções).

Logo na contracapa da obra, há a seguinte menção acerca do perfil da mesma: “Este livro foi organizado pelos professores Fernando Augusto Brochado e Monica Maria Viviani Brochado, docentes da UNESP – Rio Claro, com base nas atividades desenvolvidas durante o Curso Internacional de Ginástica Geral.” (BROCHADO; BROCHADO, 1988, p. 1). A partir dessa menção é possível constatar que a brochura aproxima-se muito mais de um manual do referido curso, o que era comum para a época. E deflagra-se o perfil didático da obra, ao enfatizar os objetivos, conteúdos e formas de ensino da então GG. Para Souza (1997, p. 53-54), este livro registra um importante papel na formação de professores, colaborando para a disseminação da prática:

Como parte do programa de difusão da Ginástica Geral, foram organizados pela CBG, nos anos de 1988 e 1989, dois cursos de Ginástica Geral na Unesp – Rio Claro, ministrados por professores estrangeiros, entre eles: Georgio Garufi (Itália), Inger Holte (Noruega) e Jean Wilesgger (Suíça), e integrantes do Comitê de Ginástica Geral da FIG. Estes cursos foram um marco significativo

para a difusão da Ginástica Geral no Brasil.

Praticamente oito anos depois, em 1995, houve um encontro de profissionais e pesquisadores, alguns deles que participaram do curso anteriormente mencionado, visando qualificar, cientificamente, a produção em Ginástica Geral. No ano subsequente, outro encontro foi realizado com este grupo, e a partir dos temas debatidos emergiu a primeira produção com caráter científico sobre a prática, denominado “Coletânea de Ginástica Geral” (ENCONTRO DE GINÁSTICA GERAL, 1996), organizado pelos docentes da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (FEF-Unicamp), com o apoio dos membros do Grupo de Pesquisa em Ginástica (em especial Eliana Ayoub), desta mesma faculdade, fundado em 1993 (UNICAMP, 2017).

A coletânea traz um conjunto de textos, cujos temas são diversificados, mas que, em sua maioria, apontam para o caráter pedagógico da prática, com destaque para os textos de Jorge Sergio Pérez Gallardo e Elizabeth Paoliello Machado de Souza, que já no ano de 1995 apresentam à comunidade um conceito de GG (melhor divulgado em 1997), diferentemente do proposto pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), entendendo-a como:

uma manifestação da cultura corporal, que reúne as diferentes interpretações da Ginástica (Natural, Construída, Artística, Rítmica Desportiva, Aeróbica, etc.) integrando-as com outras formas de expressão corporal (Dança, Folclore, Jogos, Teatro, Mímica, etc.), de forma livre e criativa, de acordo com as características do grupo social e contribuindo para o aumento da interação social entre os participantes. (SOUZA; GALLARDO, 1997 apud PAOLIELLO et al., 2014, p. 33).



E este ano de 1995 ainda trouxe uma outra produção de caráter mais acadêmico, a primeira no formato de Trabalho de Conclusão de Curso (de Licenciatura em Educação Física) sobre a GG, denominada “A ginástica geral como uma possibilidade de ensino da ginástica nas aulas de Educação Física”, de autoria de Eliana de Toledo (TOLEDO, 1995). Embora seja uma produção inicial de um curso de formação, identifica-se que seu objeto de estudo foi centrado nos aspectos pedagógicos da GG.

O final desta década ainda reservou marcos para a então GG no campo acadêmico, com a robustez das primeiras produções em tese (de doutorado) sobre o tema: 1) Ginástica Geral: uma área do conhecimento da Educação Física, de autoria de Elizabeth Paoliello Machado de Souza (SOUZA, 1997); 2) A ginástica geral na sociedade contemporânea: perspectivas para a Educação Física escolar, de Eliana Ayoub (AYOUB, 1998).

A tese de Souza (1997) traz aspectos históricos, conceituais e tipológicos da GG, enfocando a proposta pedagógica desenvolvida

no projeto de extensão comunitária Grupo Ginástico Unicamp, como uma possibilidade de ensino da GG como conteúdo da Educação Física (no ensino formal e não formal). Enquanto a de Ayoub (1998), deflagra já em seu título o enfoque pedagógico da GG no ambiente escolar, no componente curricular Educação Física.

E esta década se encerra com a realização, em 1999, do primeiro Fórum Brasileiro de Ginástica Geral (PAOLIELLO et al., 2014), numa parceria entre a Faculdade de Educação Física da Unicamp e o Serviço Social do Comércio (Sesc) – unidade Campinas (FORUMGPT, 2020), caracterizando-se pelo primeiro evento científico específico desta prática. Em 2001, este evento passou a possuir um âmbito internacional, configurando-se como o Fórum Internacional de Ginástica Geral (FIGG), que, a partir de 2016, passou a ser denominado de Fórum Internacional de Ginástica para Todos (FORUMGPT, 2020). Um evento que colaborou sobremaneira para o aumento das produções de GPT, conforme dados apresentados em seu site e que podem ser observados a seguir:

Quadro 1 – Dados sobre as edições do Fórum Internacional de Ginástica para Todos (2001-2018)

Ano	Nº de páginas dos Anais	Trabalhos Científicos	Cursos	Grupos Internacionais	Festivais	Grupos nos Festivais	Palestrantes
2001	202	33	12	3	2	20	8
2003	218	44	22	3	4	45	6
2005	268	45	35	3	4	56	7
2007	312	77	24	5	4	68	6
2010	393	81	24	1	3	55	7
2012	473	94	24	5	4	47	7
2014	416	83	33	3	6	56	8
2016	256	87	22	5	4	51	7
2018	377	121	25	5	4	55	5
Total	2.915	545	221	33	35	447	61

Fonte: Fórum Internacional de Ginástica para Todos (2020)

Identificamos que nessa trajetória de quase 11 anos, desde 1988, temos um pequeno, mas importante conjunto de produções sobre a GPT, que praticamente, de forma unânime, enfatiza os seus aspectos pedagógicos. Ou seja, as primeiras obras sobre GPT no Brasil trazem a perspectiva didática e seu grande perfil educacional.

A hipótese deste estudo é que esta abordagem pedagógica e educacional da GPT se expandiu desde o final da década de 1980,

trazendo diferentes referenciais teóricos, dentre eles o do pedagogo Paulo Freire. Assim, o objetivo principal desta pesquisa é identificar quais obras e autores nacionais têm trazido a relação entre a GPT e Paulo Freire. E vislumbrando-se ainda trazer, como objetivos específicos, as regiões às quais estes autores estão vinculados e quais do autor foram mencionadas.



As produções nos últimos anos relacionando alguns temas da Educação Física com as propostas de Paulo Freire, têm nos sinalizado uma perspectiva interessante, que também pode ter sido estabelecida com a GPT. Neste sentido, os referenciais de Nogueira e colaboradores (2018; 2019) colaboram com este olhar mais ampliado, assim como, as produções com Gerez e colaboradores (2007) e Guimarães (2009), de forma mais específica.

A pesquisa justifica-se por trazer um debate ainda atual acerca das influências das propostas do campo da Educação para os temas, conteúdos e subáreas da Educação Física, com ênfase nos estudos de Paulo Freire, que vêm com frequência sendo referência em outros estudos da área. De maneira mais aplicada, os dados que serão levantados poderão colaborar não somente com uma reflexão sobre as possibilidades de ensino da GPT, como poderão trazer propostas reais (vivas) de intervenção para o seu ensino, inspirando outros educadores. E justifica-se ainda por se constituir como um estudo interdisciplinar, o que vem sendo uma tendência nos estudos nacionais e internacionais.

SOBRE O PROCESSO METODOLÓGICO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa.

A amostra foi constituída de todos os Anais do Fórum Internacional de Ginástica para Todos (FIGPT), compondo nove edições, nos seguintes anos: 2001, 2003, 2005, 2007, 2010, 2012, 2014, 2016 e 2018. Assim, o recorte temporal da pesquisa foi de 2001 a 2018.

Os critérios de seleção deste evento foram: ser um evento internacional específico de GPT; ser um evento promovido sistematicamente, nos últimos 20 anos; ter uma crescente produção de trabalhos específicos sobre GPT (conforme apresentado no quadro 1); trazer produções de GPT que envolvem o aspecto acadêmico (pesquisa), mas também os relatos de experiência (campo de intervenção); ser um evento que agrega enfaticamente as produções de diferentes regiões do Brasil.

Todos os Anais do evento foram adquiridos no formato pdf (adobe acrobat), a partir da disponibilização no site do FORUMGPT (2020). A busca pelas produções se deu utilizando-se a ferramenta de busca do próprio pdf, pela palavra Freire, nos títulos, palavras-chave e no corpo dos textos. Destaca-se que ao longo do tempo, este evento ofertou diferentes formatos para a publicação de textos, como por exemplo artigos e resumos, sendo que estes últimos poderiam se referir a diferentes sessões, como: pesquisas, mostras pedagógicas, vídeopôster, sala de imagens e relatos de experiência. Como a tipologia destas sessões foram distintas nas edições, o critério utilizado foi incluir todas elas para compor a amostra da pesquisa.

Vale ressaltar que na maior parte das edições do evento, os resumos (em 3 idiomas) não continham a sessão Referências, portanto, se tornou mais difícil identificar a obra de referência de Paulo Freire utilizada, impactando na análise de uma das categorias.

Outro aspecto que merece menção neste cuidado metodológico, é o fato de termos na área da Educação Física um autor renomado chamado João Batista Freire, que também tem um perfil de produção na área pedagógica; e ainda foi identificada a autora Madalena Freire. Assim, se o trabalho (independente da sessão) não continha nas referências a identificação clara da obra de Paulo Freire, ele foi excluído da amostra. E, se continha no corpo do trabalho a menção ao nome completo do autor (Paulo Freire), foi incluído.

Para a análise das produções levantadas, seguimos o referencial de Codificação Dedutiva ou Fechada, a qual o sistema de categorias é preestabelecido desde o marco teórico, de acordo com Strauss e Corbin (2008). Corroborando com o estabelecimento de categorias a priori de Gil (2010), elencamos as seguintes categorias para esta pesquisa: identificação dos autores; região de pertencimento dos autores; termos que foram mais abordados nas produções; obras de Paulo Freire que foram mencionadas.

A GINÁSTICA PARA TODOS E PAULO FREIRE



A partir da busca realizada em todos os Anais do FIGPT, foram identificadas as seguintes

produções com menção a obras de Paulo Freire (Quadro 2):

Quadro 2 – Produções que abordam Paulo Freire nos Anais do Fórum Internacional de Ginástica para Todos (2001-2018)

ANO FIGPT	AUTORES/AS, TÍTULO E PÁGINA
2001	Vagner de Lima Oliveira. Aulas historiadas como estratégia de ensino em Educação Física: uma experiência vivida com a ginástica. (p. 124 a 128)
2003	Luis Alberto Linzmayer Gutierrez, Jorge Sergio Perez Gallardo. Educação Física extraescolar: rumo à autonomia e à participação social. (p. 87 a 94)
	Michele Santos, Jorge Sergio Perez Gallardo. Do conto dramatizado à dramatização do conto. (p. 158 a 161)
2005	Eliana de Toledo. A ginástica geral e a pedagogia da autonomia (p. 73 a 77)
	Débora Alice Machado da Silva. A ginástica geral e seus tempos-espacos-objetos lúdicos: reflexões introdutórias sobre os espaços da cultura lúdica infantil na escola. (p. 77 a 79)
	Maria Augusta Azevedo Gama Buarque. A ginástica geral em programas sociais: uma experiência vivenciada no programa social da mangueira. (p. 79 a 81)
	Alex Bittencourt, Anderson Issao Kubota Takahashi, Robson de Lara Cunha, Telma Adriana Pacífico Martineli. A ginástica rítmica em uma perspectiva histórico-crítica: uma experiência no processo de formação inicial de professores de Educação Física. (p. 88 a 92)
	Thalita Salgado Paschoalino, Inalda Aparecida Bispo. Ginástica e liberdade de expressão na escola. (p. 137 a 140)
	Henrique Sanioto, Jorge Sergio Perez Gallardo. Contribuindo para a formação humana dos adolescentes da Febem por meio da ginástica geral. (p. 255 a 258)
2007	Eliana de Toledo. A promoção da autonomia na ginástica geral: estudos, experiências e reflexões. (p. 111 a 114)
	Leonardo Rocha da Gama. Ginástica geral enquanto caminho criativo, sensível e belo (p. 174 a 177)
	Vivian Jesus dos Santos. O acesso de alunos com autismo infantil às classes comuns: contribuições da Educação Física. (p. 217 a 221)
	Henrique Sanioto, Álvaro de Souza Andrade, Jorge Sergio Perez Gallardo, Juliana Frâncica Figueiredo. Projeto social de ginástica geral: uma realidade positiva na Febem de Araraquara. (p. 286 a 291)
2010	Céres Macias, Mariceli Carvalho, Aline Ribeiro, Francilena Branco, Regina Simões. A ginástica nas escrituras científicas: diagnóstico das teses e dissertações dos últimos 20 anos. (p. 55 a 62)
	Minéia Carvalho Rodrigues, Fabrício Gurkewicz Ferreira, Gleise Valéria Rezende, Beatriz Gomes Aschidamini. A prática pedagógica da ginástica geral nas escolas públicas de Barra do Garças – MT. (p. 85 a 91)
	Leonardo Rocha da Gama. O estado da arte em ginástica geral (ginástica para todos) no tocante a escola, a ética e a formação humana: CONBRACE (2001 - 2007) e FIG (2007). (p. 197 a 202)
	Maria Augusta Azevedo Gama Buarque Maciel. Ginástica para todos na avenida: a equipe ginástica da Mangueira invade a passarela do samba no Rio de Janeiro! (p. 320 a 325)
	Carmen Lilia da Cunha Faro, Cândice Elizabeth Neri Texeira, Danielle Barroso Pereira, Elis Priscila Aguiar da Silva, Emerson Araújo de Campos, Iviny Cristina Aguiar da Silva, Karina dos Santos Moraes, Leilane da Silva Nogueira, Raphael do Nascimento Gentil, Shirley Silva do Nascimento, Suziane Chaves Nogueira. Ginástica rítmica e formação inicial no CEDF-UEPA: lembranças avaliadas e esperanças avalizadas. (p. 334 a 340)
2012	Leonardo Rocha da Gama. Ginástica e ética na escola: apontamentos para compreender a convivência humana. (p. 93 a 94)
	Juliana Pizani, Aline Rozada Volponi, Ieda Parra Barbosa-Rinaldi. Oficina de experimentação gímnica: formação continuada de professores da educação básica. (p. 240 a 247)
	Alex da Silva Ferrante, Dhafine Cristini Rosa, João Gabriel Soares Mesquita, Thabata Ventura. Ginástica geral como forma de transformação de vidas. (p. 383 a 386)



2014	Renata Angélica Barbosa. A vivência de duas concepções de ginástica para todos: um relato de experiência. (p.268 a 271)
	Maria Augusta Azevedo Gama Buarque Maciel. Equipe de ginástica rítmica da Mangueira, GPT e o V Fórum Internacional de GG: tecendo redes. (p. 295 a 299)
	Valéria de Souza Ruiz, Eliana de Toledo. Formação e estruturação da composição coreográfica “construção” do grupo ginástico LAPEGI Unicamp para a 15th World Gymnaestrada 2015. (p. 396 a 398)
	Felipe Del Mando Lucchesi, John Koumantareas. Relato de experiência: SESC Verão 2014 e a ginástica geral para crianças de 3 a 6 anos no SESC Santos. (p. 405 a 407)
2016	Eliana de Toledo. Composição coreográfica na ginástica para todos. (p. 60 a 61)
	Mateus Henrique de Oliveira, Renata Angélica Barbosa, Eliana de Toledo. Coordenação compartilhada de um grupo ginástico universitário de ginástica para todos durante a graduação: dos desafios aos ensinamentos pedagógicos. (p. 108 a 110)
	Juliana Pizani, Aline Rozada Volponi, Ieda Parra Barbosa-Rinaldi. Ginástica para todos e formação continuada: uma possibilidade para a educação física escolar. (p. 139 a 141)
	Marina Aggio Murbach, Paulo Roveri de Afonso, Letícia Bartholomeu de Queiroz Lima, Laurita Marconi Schiavon. Unesp: contribuições da “Ginástica para Todos” na formação de seus participantes. (p. 230 a 232)
2018	Alana Moreira dos Santos, Michele Waltz Comarú. A ginástica geral e a cultura popular: contribuições pedagógicas para o resgate da cidadania. (p. 116 a 118)
	Giovana Vitória de Sousa. Aspectos convergentes entre a ginástica acrobática e a ginástica para todos” (p. 250 a 252)
	Thais Helena Sayegh Serafim, Eduardo Garcia de Almeida. Curso modular de ginástica para todos no SESC Sorocaba: processo de ensino-aprendizagem, composição coreográfica e apresentação. (p. 267 e 268)
	Leonardo Rocha da Gama. Ginástica e formação de professores de Educação Física: articulação entre graduação, pesquisa e extensão. (p. 298 a 300)
	Vitória Carolina Luiz, Letícia Trindade de Podestá, Tuffy Felipe Brant. Ginástica para todos: possibilidades a partir de materiais presentes no ambiente escolar. (p. 316 a 318)
	Bruna Locci. (Re)Construindo o formato dos festivais escolares tradicionais: uma proposta de diálogo entre a GPT e a GA. (p. 357 a 359)

Fonte: construção da autora

De maneira geral identificou-se um total de 35 trabalhos, havendo uma constância de produções de GPT no evento que faziam menção a Paulo Freire, ou seja, em todas as edições houve produções que envolvessem o pedagogo (e também filósofo). E alguns casos havia uma abordagem específica e isolada à GPT, assim como em outros casos, uma relação mais direta entre GPT e outra modalidade gímnica (como ocorreu no caso da ginástica rítmica e da ginástica artística).

Houve uma variabilidade na incidência numérica de produções por edição, sendo que no início houve um crescente (de 2001 a 2005) e depois disso houve praticamente uma manutenção, havendo uma leve oscilação de quatro a seis produções. As edições com maior número de produções (seis) foram as de 2005 e 2018.

Com relação à categoria autores, identificou-se que inicialmente, na primeira edição do evento (em 2001) houve um único trabalho do autor Vagner da Silva, que se formou na FEF-Unicamp (FEF, 2010), foi membro do Grupo Ginástico Unicamp (GGU, 2020) e atuou como treinador de Ginástica Artística. Mas não foi identificada mais nenhuma outra produção do autor (até 2018) referendando Paulo Freire, caracterizando-se como uma produção assistemática.

Nos anos subsequentes, houve uma maior incidência de produções de outros autores, como Eliana de Toledo, Leonardo Rocha Gama e Maria Augusta Azevedo Gama Buarque Maciel, todos docentes universitários. No caso dos dois últimos autores, se identificou uma produção em diferentes edições, como únicos autores (sem parcerias), e sempre mencionando as obras de Paulo Freire. O autor Leonardo Gama defendeu seu mestrado sobre seu projeto de GPT na



escola, em 2009 (GAMA, 2009a), e em sua dissertação faz referência a três obras de Paulo Freire, evidenciando que os pressupostos de Paulo Freire de fato embasam seu trabalho pedagógico. Em seu livro, lançado no mesmo ano e com o mesmo tema de sua dissertação (GAMA, 2009b), não foi localizada alguma menção ao pedagogo, muito provavelmente porque enfatizou os depoimentos e imagens das crianças envolvidas. No entanto, em seu artigo (selecionado a partir do resumo do FIGPT) para a Revista Conexões (GAMA, 2012), há a menção de uma obra de Paulo Freire, assim como em outras produções em resumos em outros eventos.

Já com a autora Maria Augusta Maciel, este levantamento de obras fora dos Anais do FIGPT foi mais complexo, tendo sido possível somente localizar um artigo, abordando o projeto na Vila Olímpica da Mangueira (MACIEL; VIEIRA-LAPEADE, 2014) mas sem menção às obras de Paulo Freire nas referências. No entanto, este conjunto de produções nos Anais evidencia como a proposta do pedagogo é relevante para seu trabalho pedagógico com a GPT, independente do autor não ter sido utilizado em outra produção.

Identificou-se também o importante papel da coautoria. E nesta perspectiva, merece menção a coautoria de Jorge Sergio Pérez Gallardo, então docente da FEF-Unicamp (FEF, 2020), com seus orientandos (com destaque para Henrique Sanioto como primeiro autor) e outros colaboradores de pesquisa. O autor produziu outras obras em artigos e livros envolvendo a ginástica (GALLARDO, 1993; 2004), enfatizando o aspecto da formação humana na então ginástica geral, tendo como maior base teórica os pressupostos de Maturana e Rezepka (2000), mas não necessariamente trazendo o autor Paulo Freire. No entanto, em outros livros sobre o ensino da Educação Física (como primeiro autor), ele se utiliza deste referencial (GALLARDO, 2010; GALLARDO; OLIVEIRA; ARAVENA, 1998; GALLARDO e GUTIÉRREZ, 2019). Este levantamento evidencia que não somente como coautor (dos trabalhos do FIGPT), mas também como primeiro autor (nestes livros mencionados) o

autor Gallardo ele se utiliza dos referenciais deste pedagogo, o que parece ter um importante impacto em sua produção.

Identificou-se também a maior incidência da coautoria de Ieda Parra Barbosa-Rinaldi, com suas orientandas (com destaque para Juliana Pizani como primeira autora) e outras parceiras de pesquisa (docentes universitárias). A autora realizou seu doutorado sobre os saberes necessários para a formação profissional em Ginástica (BARBOSA-RINALDI, 2005), e referendou duas obras de Paulo Freire em sua tese, embora em parte dela publicada em formato de artigo não haja menção ao pedagogo (BARBOSA-RINALDI; PAOLIELLO, 2008), provavelmente pelo foco estar na estruturação curricular. Ela atua como docente da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM), coordenando o Grupo de Pesquisa “Gímnica – formação, intervenção e escola” desde 2008 (CNPq, 2020), e vem trabalhando com os pressupostos de Paulo Freire em algumas produções, embora em algumas nas quais colaborou como coautora, específicas sobre GPT, não haja esse menção (como em SARGI et al., 2015), com graduandos e docentes da UEM.

E um terceiro perfil de autores identificado relaciona-se à fusão dos dois anteriores, ou seja, autores que publicaram tanto como primeiros autores e de forma independente (sem coautores), assim como, com orientandos e parceiros de pesquisa. Neste perfil destaca-se a autora Eliana de Toledo, que iniciou suas produções como primeira autora (2005, 2007 e 2016), e depois com coautores (2014, 2016, 2018), tendo produzido sobre GPT e Paulo Freire em cinco das nove edições. E ainda orientou mais duas produções de graduandas que publicaram no evento (BARBOSA, 2014; SOUSA, 2018) e que fazem parte do laboratório por ela coordenado. A autora formou-se na FEF-Unicamp (graduação e mestrado) e fez parte do Grupo Ginástico Unicamp e, tendo inclusive, utilizado as obras do pedagogo como referencial para sua atuação como coordenadora deste grupo (GGU, 2020; PAOLIELLO et al., 2014). A autora ainda tem trazido outras produções que abordam a GPT com o referencial de Paulo Freire, com destaque para os livros com cunho



mais didático (TOLEDO; DESIDERIO; SCHIAVON, 2013), e também como eixo central de suas produções em outras manifestações gímnicas (VELARDI; TOLEDO, 2008; TOLEDO, 2014; SCHIAVON; TOLEDO; AYOUB, 2017).

Ao analisar as produções, e seus(as) autores(as), nestes Anais, identificamos que alguns são assistemáticos (maioria) e outros sistemáticos (minoria). Assim como, há uma diversidade de temas que são abordados nesta relação entre a GPT e Paulo Freire, aspectos estes que merecem ser melhor investigados em futuros estudos.

Com relação à categoria região de pertencimento dos autores, identificou-se que a maioria faz parte da região Sudeste, especificamente do estado de São Paulo, a exemplo de Vagner Silva, Henrique Sanioto, Jorge Pérez Gallardo, Eliana de Toledo, Débora Silva, Marina Murbach, Paulo Afonso, Letícia Lima, Laurita Schiavon, Mateus Oliveira, Renata Barbosa, Valéria Ruiz e Bruna Locci. Praticamente todos estes autores possuem relação com a Unicamp (conforme apontado nos resumos com a identificação institucional), tanto com a Faculdade de Educação Física (campus Campinas) ou com o curso de Ciências do Esporte da Faculdade de Ciências Aplicadas (campus Limeira); como docentes, alunos de graduação ou pós-graduação, membros dos Grupos de Pesquisa (GPG e Lapegi), e/ou participantes dos grupos de extensão universitária aberta à comunidade (como o Grupo Ginástico Unicamp e o Grupo Ginástico Lapegi Unicamp). Segundo os estudos de Lima e colaboradores (2016), as universidades paulistas (UNICAMP, USP, UNESP) têm protagonizado na Pós-graduação, um papel de alta relevância de produção de conhecimento no campo da Ginástica, tanto no seu volume de produção, como na abordagem dos temas, de forma densa, aplicada e inovadora.

Outros autores atuam profissionalmente no estado de São Paulo, como os profissionais do SescSP (a exemplo de Felipe Del Mando Lucchesi, John Koumantareas, Thais Serafim, Eduardo Almeida), e ONGs (como Vivian Jesus dos Santos) e/ou que fazem parte de outras

universidades, como a UNESP (campus Rio Claro – como Marina Murbach e Paulo Afonso), UNICEP (Thalita Salgado Paschoalino, Inalda Aparecida Bispo), Veris/Metrocamp (Alex da Silva Ferrante, Dhafine Cristini Rosa, João Gabriel Soares Mesquita, Thabata Ventura), UNIP, UNIMEP, dentre outras. Esse dado apontou algo esperado, uma vez que Paulo Freire, embora tenha nascido no estado de Pernambuco, viveu grande parte de sua vida na cidade de São Paulo, tendo lecionado na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUCSP) e tendo sido Secretário da Educação do estado (de 1989 a 1992 – na gestão da governadora Luíza Erundina - PT). Desde esse período suas propostas influenciaram muito os estudos da Faculdade de Educação da Unicamp, o que foi fortalecido neste ano de 2019 com a nomeação do prédio desta faculdade com o nome de Paulo Freire (UNICAMP, 2019). Considerando-se que grande parte destes autores circulou pela Unicamp, e que a área da Educação Física (e Ciências do Esporte) contempla aspectos pedagógicos, esperava-se que pudessem ter sido influenciados por este movimento, conforme nos aponta Martín-Barbero (1997) sobre a circularidade da informação.

A região Sudeste ainda envolve as produções do estado de Minas Gerais (a exemplo de Vitória Luiz, Letícia Podestá, Tuffy Brant), estado tão importante para a história da GPT, especialmente devido à realização dos FEGINs (REZENDE, 1996). Do estado do Rio de Janeiro, merece destaque a autora Maria Augusta Maciel (da UFRJ), que realizou um projeto social na comunidade da Mangueira, tendo publicado sobre ele em duas edições do evento (2010, 2014). O estado do Espírito Santo também se fez presente, de forma pontual, com o trabalho das autoras Alana Santos, Michele Comarú.

A região Nordeste foi a segunda região com maior produção, principalmente devido às produções do autor Leonardo Gama (UERN e Faculdade Maurício de Nassau), que representou o estado do Rio Grande do Norte em quatro edições (2007, 2010, 2012 e 2018). Professores/as e pesquisadores/as do estado da Bahia, vinculadas academicamente com a professora Celi Taffarel, têm trazido produções



sobre a GPT no FIGPT (pesquisas e relatos de experiência), fortalecendo a produção desta região no FIGPT, mesmo sem utilizar o autor Paulo Freire como referência. Esta região é a mesma deste último autor, que é pernambucano, mas relações sobre a influência de sua produção, em sua própria região, e mais especificamente impactando na área da Educação Física (e no ensino da Ginástica), mereceria um outro estudo.

A região Sul foi representada pelo estado do Paraná, com as produções da Universidade Estadual de Maringá (UEM), em duas edições (2005 e 2012), com autores como Alex Bittencourt, Anderson Takahashi, Robson Cunha, Telma Martinelli, Juliana Pizani, Aline Volponi e Ieda Barbosa-Rinaldi.

A região Norte, de forma idêntica ao comportamento da região Sul, trouxe a mesma quantidade de produções, situada num único estado (neste caso o Pará), mas a partir de duas instituições públicas de ensino superior. Assim, os autores Céres Macias, Mariceli Carvalho, Aline Ribeiro, Francilena Branco e Regina Simões, representaram a UFPA, enquanto os autores Carmen Lilia Faro, Cândice Texeira, Danielle Pereira, Priscila Silva, Emerson de Campos, Iviny Silva, Karina Moraes, Leilane Nogueira, Raphael Gentil, Shirley Nascimento e Suziane Nogueira, representaram a UEPA. Estes dados trazem uma reflexão interessante sobre a circularidade e a influência das propostas de Paulo Freire na atuação com GPT (mesmo que ainda de forma tímida e pontual), dado que ambas as produções tiveram um cunho pedagógico e de aplicação, e advém de universidades públicas que possuem cursos de formação em Licenciatura em Educação Física.

A região Centro-Oeste foi a que obteve menor incidência, com uma produção do estado do Mato Grosso, tendo como autoras Minéia Rodrigues (docente da UFMT), Fabrício Ferreira, Gleise Rezende e Beatriz Aschidamini

Numa abordagem qualitativa dos dados, ainda merece menção a internacionalização das obras de Paulo Freire, dado que Jorge Gallardo atuava como docente da FEF-Unicamp, mas havia recém migrado do Chile (seu país natal). Esta internacionalização das obras de Paulo Freire foi crescente ao final da década de 1980

na América Latina, e até o final da década de 1990 em todo o mundo, com as obras do autor sendo traduzidas em outros idiomas e com o recebimento pelo mesmo do título “honoris causa” em várias universidades estrangeiras, assim como seu reconhecimento por organizações de alcance e influência globais, como a UNESCO.

De maneira geral, todas as regiões foram contempladas no estudo, o que se constitui como um dado importante acerca da obra de Paulo Freire pautar estudos e experiências em GPT, em todo o Brasil. Uma prática, que embora ainda pouco incentivada institucionalmente por suas federações e pela confederação nacional (PATRICIO, 2016), vem se desenvolvendo em praticamente todas as regiões do Brasil (FORUMGPT, 2020). Apesar de não termos estabelecido a categoria “instituição de pertencimento dos autores”, vale destacar a variedade de instituições, e o papel das universidades no fomento da GPT (especialmente as públicas), seja com pesquisas, experiências no campo do ensino e a extensão. Um dado que vai ao encontro de estudos já realizados acerca do papel das universidades para a promoção e desenvolvimento da GPT no país (TOLEDO, 2005).

Já com relação aos termos que mais foram abordados nas produções, e relacionados à obra do autor Paulo Freire, identificou-se que o termo “autonomia” foi o mais utilizado nas produções (no corpo do texto e em alguns casos nos títulos). Este termo tem relação direta com a obra *Pedagogia da Autonomia* (FREIRE, 1996), assim como está presente em outras, e se constituiu um princípio pilar das propostas do autor. E ele ainda aborda esse tema para o processo formação do educador, e não somente do educando:

A questão da formação docente ao lado da reflexão sobre a prática educativo-progressista em favor da autonomia do ser dos educandos é a temática central em torno de que gira este texto. Temática a que se incorpora a análise de saberes fundamentais àquela prática e aos quais espero que o leitor crítico acrescente alguns que me tenham escapado ou cuja importância não tenha percebido. (FREIRE, 1996, p. 14).



Outros termos foram muito utilizados, como “consciência”, “consciência crítica”, “conscientização”, que se constituem como um único princípio base de uma educação transformadora, e diretamente relacionado à obra “Conscientização” (FREIRE, 1980). E o autor ainda reforça o como se chegar a ela: “Não se pode chegar à conscientização crítica apenas pelo esforço intelectual, mas também pela práxis: pela autêntica união da ação e da reflexão.” (FREIRE, 1980, p. 92). Esta relação com a práxis está amplamente relacionada às produções levantadas, que, por meio de uma intervenção de GPT (em diferentes contextos sociais), numa perspectiva pedagógica e da experiência vivida com o outro, gradativamente vão se conscientizando criticamente e conscientizando seus educandos ao longo do processo. Sem dúvida, um objetivo a ser alcançando na grande parte das produções.

Em outra obra do autor, ele menciona a dimensão desta crítica em suas obras, em sua vida, e que deseja estender aos educadores e educandos, tendo uma relação muito estreita com a Educação Física e com a GPT:

É neste sentido, por exemplo, que me aproximo de novo da questão da inconclusão do ser humano, de sua inserção num permanente movimento de procura, que rediscuto a curiosidade ingênua e crítica, virando epistemológica. É nesse sentido que reinsisto em que **formar** é muito mais do que puramente **treinar** o educando no desempenho de destrezas, e por que não dizer também da quase obstinação com que falo de meu interesse por tudo que diz respeito aos homens e às mulheres, assunto de que saio e a que volto com gosto de quem a ele se dá pela primeira vez. Daí a crítica permanentemente presente em mim à malvez neoliberal, ao cinismo de sua ideologia fatalista e a sua recusa inflexível ao sonho e à utopia. (FREIRE, 1996, p. 15, grifos da autora).

Termos relacionados ao processo dialógico com os educandos, tão presente nas duas obras mencionadas anteriormente, e muitas outras do autor, foram também frequentes. Assim, termos como “diálogo” e “dialógico” foram

mencionados como princípios importantes do processo ensino-aprendizagem e para a uma convivência harmoniosa, democrática e respeitosa entre todos os envolvidos (treinadores e ginastas). Para Freire (1980, p. 82-83): “O diálogo é o encontro entre os homens, mediatizados pelo mundo, para designá-lo. [...] O diálogo não pode existir sem um profundo amor pelo mundo e pelos homens. O amor é ao mesmo tempo o fundamento do diálogo e o próprio diálogo.” E para muitos pesquisadores da GPT, este processo dialógico tem total relação com uma abordagem da coletividade, tão defendida e exercida por muitos grupos de GPT brasileiros, e que vem sendo cada vez mais fundamentada cientificamente (BORTOLETO; PAOLIELLO, 2017; MENEGALDO, 2018; MENEGALDO; BORTOLETO, 2019).

E, de maneira pontual, alguns termos como “superação”, “mudança”, “ética” apareceram, tendo relações com diferentes obras de Paulo Freire, pois segundo ele “[...] a prática educativa é afetividade, alegria, capacidade científica, domínio técnico a serviço da mudança e não da permanência do hoje.” (FREIRE, 1996). Uma perspectiva que também se relaciona com as premissas da GPT, ao trazer as possibilidades de transcendência durante os processos criativos, da gestão dos grupos, das escolhas coreográficas etc.

E, com relação à categoria sobre as obras de Paulo Freire que foram mencionadas pelos autores, foi possível elencar, da maior para a menor incidência, as seguintes obras: 1 - Pedagogia da Autonomia: saberes necessários prática educativa; 2 - Educação e Mudança; 3 - Conscientização; 4 - Pedagogia do Oprimido; 5 - Pedagogia da Esperança: um reencontro com a pedagogia do oprimido; 6 – Educação como Prática de Liberdade; 7 – A importância do ato de ler: em três artigos que se complementam.

De modo geral, foi sinalizado que a no. 1 foi a mais citada, e fez uma relação com autores que usaram mais tipos de obras do que outras, e alguns usaram mais de uma obra.

A obra Pedagogia da Autonomia foi a mais mencionada nas produções, sendo indicada como uma das quais obteve maior venda, edições e a mais traduzida internacionalmente. Soma-se a



esses fatores, a obra ter uma linguagem acessível, poder ser adquirida por um baixo custo, atualmente, até de forma digitalizada. E por ser uma obra atemporal, que traz uma proposta consistente e ainda necessária na escola, e em outros ambientes formais de ensino, como a Universidade, que forma educadores.

Um dado curioso nesta análise, se refere ao fato de que os autores que mais se destacaram na quantidade de produções sobre GPT e Paulo Freire nos Anais do evento, se utilizaram das mesmas obras, o que também colabora para essa ordenação da incidência. Por exemplo, a autora Maria Augusta Maciel referendou mais a obra Educação e Mudança, assim como o autor Leonardo Gama. Os autores Jorge Gallardo e Henrique Sanioto, por sua vez, utilizam muito a obra Pedagogia da Autonomia, assim como Eliana de Toledo (que ainda utiliza as obras Conscientização e Pedagogia do Oprimido).

Uma última análise desta categoria refere-se à diversidade de obras, o que se constituiu um dado surpreendente, pois nas 35 produções levantadas, se identificou uma abordagem de sete obras. Destas, algumas são as mais conhecidas, mas outras menos, ou seja, há uma pluralidade interessante das obras de Paulo Freire utilizadas como referências dos trabalhos, evidenciando que os profissionais de Educação Física, que estão educando e se educando na GPT, estão se pautando em diferentes obras do autor.

No entanto, não passou despercebido que alguns autores abordavam as obras do autor com maior ou menor densidade. E naquelas produções que o referendam de forma superficial ou generalista, identifica-se uma certa fragilidade acadêmica, dado o compromisso que este autor exige de nós educadores, na relação com suas obras, tanto na experiência como na pesquisa. Segundo ele:

O preparo científico do professor ou da professora deve coincidir com sua retidão ética. É uma lástima qualquer descompasso entre aquela e esta. Formação científica, correção ética, respeito aos outros, coerência, capacidade de viver e de aprender com o diferente, não permitir que o nosso mal estar pessoal ou a nossa antipatia com relação ao outro nos façam acusá-lo do

que não fez são obrigações a cujo cumprimento devemos humilde mas perseverantemente nos dedicar. (FREIRE, 1996, p. 18).

EM CONSTANTE PROCESSO DE ENSINO

Esse é o processo constante o qual Paulo Freire nos convida. A pesquisa que nos ensina e nos leva para a mudança, que nos transforma e transforma a sociedade. A pesquisa identificou que nas nove edições dos Anais do Fórum Internacional de Ginástica para Todos (2001-2018), houve 35 produções que referendaram pelo menos uma obra de Paulo Freire. O quadro 2 evidenciou que ao longo das edições do evento houve uma variedade de temas, regiões e projetos de GPT que se utilizaram do referencial deste autor, com um crescente nos primeiros anos e uma certa constância nos anos finais (com uma pequena variação de quatro a seis produções por edição).

Em relação às categorias estabelecidas à priori, a primeira delas, que versa sobre quais os(as) autores(as) que trouxeram produções referendando Paulo Freire, se identificou um grupo deles(as) que atua de forma autônoma e/ou como coautores, que têm trazido produções com maior frequência no evento. A quantidade de autores(as) foi um dado relevante, assim como, as parcerias com eles(as) estabelecidas nestas produções, com diferentes perfis profissionais (com pesquisadores – orientandos ou colegas de universidade, professores de escola, monitores do sistema S, etc). Na análise destes dados também foi possível identificar quais autores utilizam (com maior ou menor incidência) este referencial de Paulo Freire de forma sistemática ou assistemática, em suas produções fora do FIGPT.

Em relação às regiões dos autores, a Sudeste se sobressaiu, com destaque para o estado de São Paulo, mas houve um dado muito satisfatório acerca de todas as regiões do país serem contempladas.

Já em relação aos termos mais utilizados nas produções, vinculadas às obras de Paulo Freire, se sobressaíram aqueles relacionados à autonomia, consciência crítica, diálogo, mudança



e ética. Termos que possuem relações estreitas com as propostas teóricas da GPT.

E por fim, com relação às obras de Paulo Freire utilizadas nestas produções, houve um grande destaque para a “Pedagogia da Autonomia” e “Educação e Mudança”, e com um total de sete obras mencionadas. O uso mais frequente da primeira obra era mais esperado, haja visto os argumentos já anunciados anteriormente. A variedade de sete obras referendadas nestas produções (nas referências), foi um dado interessante, mostrando a diversidade de leitura e de utilização das obras do autor, principalmente por educadores advindos (em sua maioria) da área da Educação Física (que por vezes podem não ter tido contado com as obras do autor).

Uma escolha deste estudo, e que pode inspirar trabalhos futuros, foi não analisar “como” as obras de Paulo Freire foram abordados nessas produções, tema este que mereceria um único artigo, uma vez que isso envolve aspectos mais factuais e outros mais sutis e subjetivos, o que exigiria, provavelmente, outro método qualitativo de análise. Pois, algumas inquietações surgiram ao longo desta pesquisa, como: Qual é, de fato, o compromisso destes(as) autores(as) com as premissas de Paulo Freire, em suas pesquisas (para além das produções no FIGPT) e em suas práticas pedagógicas (na e para além da Ginástica)? Qual a imersão em suas obras, valores, posicionamentos políticos e projetos educacionais, para utilizá-lo como referência? Dito de outro modo, almejo que os(as) pesquisadores(as) e profissionais revisitem esse compromisso com este grande pedagogo e filósofo, não somente em suas produções, mas em suas respectivas atuações pedagógicas diariamente, nos mais adversos contextos de ensino formal e não formal. Assim, estudar como

esse contato com as obras do autor ocorreu e quais foram os motivos pelos quais estes(as) autores(as) escolheram-nas como referências, seria uma proposta futura interessante para melhor adensar a compreensão sobre as relações entre a GPT e as propostas do de Paulo Freire.

Independente disso, acerca desse compromisso com as propostas de Paulo Freire, suas obras, sua visão de cidadão e de sociedade, me valho das palavras de Padilha (2002, p. 15):

As propostas de Paulo Freire coincidem com a busca da autonomia escolar e da garantia dos direitos a todos os cidadãos, contrapondo-se à prática da administração pública e da gestão da administração do país que, historicamente, tem se baseado numa tradição colonialista, positivista, tecnocrática, liberal e, como contemporaneamente se considera, fundamentada no ideário neoliberal. Por isso, quando escolhemos Paulo Freire enquanto autor que oferece o universo de princípios a partir dos quais nos guiaremos neste trabalho, o fazemos, em primeiro lugar, em função daquelas características e em razão do caráter interdisciplinar, multidisciplinar e multidimensional de sua obra e de seu pensamento.

Assim, esta pesquisa visa, sobretudo, colaborar com as produções que relacionam a GPT e Paulo Freire, trazendo dados e análises de outras já realizadas e publicadas num evento de quase 20 anos de tradição, específico sobre GPT e inspirando outros pesquisadores e profissionais a seguirem este caminho. Pois essa é a defesa que fazemos da GPT, que ela siga consonante com as propostas deste grande pedagogo, numa perspectiva dialógica, reflexiva e crítica, rumo a uma práxis pedagógica transformadora para todos (as) os (as) envolvidos (as).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYOUB, Eliana. **A ginástica geral na sociedade contemporânea: perspectivas para a educação física escolar.** 1998. 187f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 1998.



BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra. **A ginástica como área do conhecimento na formação profissional em educação física**: diretrizes para a estruturação curricular. 2005. 219f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2005.

BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra; PAOLIELLO, Elizabeth. Saberes ginásticos necessários à formação profissional em Educação Física: encaminhamentos para uma estruturação curricular. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 29, n. 2, p. 277-243, jan., 2008.

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **Ginástica para todos**: um encontro com a coletividade. Campinas, SP: Unicamp, 2017.

BROCHADO, Fernando A.; BROCHADO, Monica M. V. **Ginástica geral**. Rio Claro, SP: Costa, 1988.

CNPq. Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico. **Grupo de Pesquisa Gímnica**: formação, intervenção e escola. Disponível em: <<http://dgp.cnpq.br/dgp>>. Acesso em: 10 de junho de 2020.

ENCONTRO DE GINÁSTICA GERAL. Campinas, 1996. **Coletânea**: textos e sínteses do I e II Encontro de Ginástica Geral. Campinas, SP: Gráfica Central da Unicamp, 1996.

FEF. Faculdade de Educação Física. Histórico. Disponível em: <www.fef.unicamp.br/fef/historico> . Acesso em: 22 de junho de 2020.

FORUMGPT. **Histórico do Fórum Internacional de Ginástica para Todos**. Disponível em: <www.forumgpt.com/sobre>. Acesso em: 02 de julho de 2020.

FREIRE, Paulo. **Conscientização**: teoria e prática da libertação: uma introdução ao pensamento de Paulo Freire. 3. ed. São Paulo: Moraes, 1980.

_____. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 21. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GALLARDO, Jorge Sergio Pérez. **Prática de ensino da educação física**: a criança em movimento. São Paulo: FTD, 2010.

GALLARDO; Jorge Sergio Pérez; GUTIÉRREZ, Luis Linzmayer. **Educación física escolar**: conceptos fundametnales para la formación y actuacion profesional. Concepción, Chile: Universidad del Bio-Bio, 2019.

GALLARDO; Jorge Sergio Pérez; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; ARAVENA, César Jaime Oliva. **Didática de educação física**: a criança em movimento. São Paulo: FTD, 1998.

GAMA, Leonardo da Rocha. **Ginástica e ética na escola**: apontamentos para compreender a convivência humana. 2009. 218f. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, 2009a.

_____. (Org.). **Ginástica geral na escola pública**: anotações de um conviver pedagógico. Natal: SME, 2009b.



_____. Ginástica e ética na escola: apontamentos para compreender a convivência humana. **Conexões**, v. 10, n. esp., p. 144-161, dez., 2012.

GEREZ, Alessandra Galve e colaboradores. A prática pedagógica e a organização didática dos conteúdos de Educação Física para idosos no Projeto Sênior para a vida ativa da USJT: uma experiência rumo à autonomia. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 28, n. 2, p. 221-236, jan., 2007.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GRUPO GINÁSTICO UNICAMP. **Grupo Ginástico Unicamp**. Disponível em <www.ggu.com.br/ggu-integrantes>. Acesso em: 22 de junho de 2020.

GUIMARÃES, Cláudia Cristina Pacífico de Assis. **Educação física escolar e a promoção da saúde: uma pesquisa participante**. 2009. 164f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, 2009.

LIMA, Letícia Bartholomeu de Queiroz e colaboradores. A produção acadêmica em Ginástica na Pós-Graduação em Educação Física das Universidades estaduais de São Paulo. **Revista brasileira ciência e movimento**, v. 1, n. 24, p. 52-68, 2016.

MACIEL, Maria Augusta G. B.; VIEIRA-LAPEADE, José J. A ginástica rítmica enquanto prática esportiva educacional inclusiva na Vila Olímpica da Mangueira (2002-2013). **EFDeportes.com**, ano 19, n. 195, ago., 2014.

MATURANA, Humberto, REZEPKA, Sima N. **Formação humana e capacitação**. Petrópolis, SP: Vozes, 2000.

MARTÍN-BARBERO, Jesús. **Dos meios às mediações**. Rio de Janeiro: EdUFRJ, 1997.

MENEGALDO, Fernanda R. **Ginástica para todos: por uma noção de coletividade**. 2018. 160f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2018.

MENEGALDO, Fernanda R.; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para todos: primeiras reflexões sobre uma prática coletiva. **Revista da Alesde**, v. 2, p. 300-312, 2019.

NOGUEIRA, Valdilene Aline e colaboradores. Práticas corporais e Paulo Freire: uma análise sobre a produção do conhecimento. **Movimento**, v. 24, n. 4, p. 1265-1280, out./ dez., 2018.

NOGUEIRA, Valdilene Aline e colaboradores. Inspirações freirianas e educação física escolar: a organização do currículo em uma comunidade de aprendizagem brasileira. **Motrivivência**, v. 31, n. 59, p. 1-17, jul./ set., 2019.

PADILHA, Paulo R. **Planejamento dialógico: como construir o projeto político-pedagógico da escola**. 3. ed. São Paulo: Cortez e Instituto Paulo Freire, 2002.

PAOLIELLO, Elizabeth e colaboradores. **Grupo Ginástico Unicamp: 25 anos**. Campinas, SP: Unicamp, 2014.



PATRICIO, Tamiris Lima. **Panorama da ginástica para todos no Brasil: um estudo sobre a invisibilidade.** 2016. 117f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2016.

PÉREZ GALLARDO, Jorge Sérgio. **Proposta de uma linha de ginástica para a educação física escolar.** In: NISTA-PÍCCOLO, Vilma Lení (Org.). Educação física escolar: ser...ou não ter? Campinas, SP: Unicamp, 1993.

_____. (Coord.). **Educação física: contribuições à formação profissional.** 2. ed. Ijuí, RS: Unijuí, 2004.

REZENDE, Carlos R. A. Ginástica Geral no Brasil – uma análise histórica. In: ENCONTRO DE GINÁSTICA GERAL, Campinas, 1996. **Coletânea: textos e sínteses do I e II Encontro de Ginástica Geral.** Campinas: Gráfica Central da Unicamp, 1996.

SARGI, Andrey Amorim e colaboradores. A ginástica para todos na formação profissional em Educação Física: contribuições a partir da extensão universitária. **Corpoconsciência**, v. 19, n. 3, p. 11-21, set./ dez., 2015.

SCHIAVON, Laurita Marconi; TOLEDO, Eliana de; AYOUB, Eliana. Por uma ginástica para toda a vida. In: GALATTI, Larissa Rafaela (Orgs.). **Múltiplos cenários da prática esportiva: pedagogia do esporte.** Campinas, SP/ Extremadura, Espanha: Unicamp/ Universidade de Extremadura, 2017.

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado. **Ginástica geral: uma área do conhecimento da educação física.** 1997. 163f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 1997.

SRAUSS, Anselm L.; CORBIN, Juliet M. **Pesquisa qualitativa: técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada.** 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008.

TOLEDO, Eliana de. **A ginástica geral como uma possibilidade de ensino da ginástica nas aulas de Educação Física.** 1995. 51f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 1995.

_____. O papel da universidade para o desenvolvimento da ginástica geral no Brasil. In: AYOUB, Eliana; PAOLIELLO, Elizabeth (Edits.). **Anais do III Fórum Internacional de Ginástica Geral.** Campinas, SP: FEF/Unicamp; SESC/Campinas, 2005.

_____. Aspectos pedagógicos do ensino da ginástica rítmica. In: NISTA-PICCOLO, Vilma Lení; TOLEDO, Eliana de. (Orgs.). **Abordagens pedagógicas do esporte.** Campinas, SP: Papyrus, 2014.

TOLEDO, Eliana de; DESIDERIO, Andrea; SCHIAVON, Laurita Marconi. Ginástica e terceiro setor: possibilidades de alcance da cidadania. In: TOLEDO, Eliana; SILVA, Paula Cristina da Costa (Orgs.). **Democratizando o ensino da ginástica: estudos e exemplos de sua implantação em diferentes contextos sociais.** Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2013.

UNICAMP – UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. Grupo de Pesquisa em Ginástica da FEF avança nas relações internacionais. **Notícias.** Comunidade Interna, 12, maio de 2017. Disponível em <<https://www.unicamp.br/unicamp/noticias/2017/05/12/grupo-de-pesquisa-em-ginastica-da-fef-avancas-relacoes-internacionais>>. Acesso em: 2 de julho de 2020.



_____. Paulo Freire dá nome ao prédio principal da Educação. **Notícias**. Atualidades, 28, maio de 2019. Disponível em <<https://www.unicamp.br/unicamp/noticias/2019/05/28/paulo-freire-da-nome-ao-predio-principal-da-educacao>>. Acesso em: 2 de julho de 2020.

VELARDI, Marília; TOLEDO, Eliana. Sport for all as a space for developing autonomy: an outlook based in the thoughts of educator Paulo Freire. In: European Sport for All Congress, 2th, 2008. **Book of Abstracts...** Barcelona, Spain: European Sport for All Congress Book, 2008.

Dados da autora:

Email: eliana.toledo@fca.unicamp.br

Endereço: LAPEGI – Laboratório de Pesquisas e Experiências em Ginástica, Rua Pedro Zaccaria, 1300, Jardim Santa Luzia, Limeira, SP, CEP:13484-350, Brasil.

Recebido em: 15/08/2020

Aprovado em: 25/11/2020

Como citar este artigo:

TOLEDO, Eliana de. Estudos e experiências sobre a ginástica para todos e Paulo Freire. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 47-62, set./ dez., 2020.



EFETIVIDADE DE UM PROGRAMA COMUNITÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA: COMPARAÇÃO ENTRE “INICIANTES” E “VETERANAS”

EFFECTIVENESS OF A COMMUNITY PROGRAM OF PHYSICAL ACTIVITY: COMPARISON BETWEEN “STARTERS” AND “VETERANS”

EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA COMUNITARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA: COMPARACIÓN ENTRE “PRINCIPIANTES” Y “VETERANOS”

Antônio Gomes de Resende-Neto

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Email: neto.resende-edf@hotmail.com

Mariely da Silva Resende

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Email: marielyresende123@gmail.com

Bruna Caroline Oliveira-Andrade

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Email: oliveiraa.atendimento@gmail.com

Leury Max Da Silva Chaves

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Email: leury_max@hotmail.com

Albernon Costa Nogueira

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Email: albernoncosta@yahoo.com.br

Glauber Rocha Monteiro

Faculdade Uninassau, Aracaju, Sergipe, Brasil
Email: glauber_ufs@yahoo.com.br

Kleilson Ricardo de Albuquerque

Faculdade Uninassau, Aracaju, Sergipe, Brasil
Email: kralbuquerque@yahoo.com.br

Marzo Edir Da Silva-Grigoletto

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Email: dasilvame@gmail.com

RESUMO

O presente estudo buscou analisar a efetividade de um programa comunitário de atividade física, por meio da comparação da funcionalidade entre idosas “iniciantes” e “veteranas”. A amostra foi dividida em: Grupo Iniciantes (GI, n=15): participantes inscritas no programa a menos de seis meses; e Grupo Veteranas (GV, n=15): participantes inscritas há mais de um ano no programa. O GV apresentou melhor desempenho em todos os testes funcionais quando comparado ao GI, a saber: Agilidade/equilíbrio ($p=0,02$; +33% superior ao GI), Força de membros inferiores ($p = 0,01$; +25%), Força de membros superiores ($p=0,03$; +23%) e Capacidade cardiorrespiratória ($p=0,03$; +20%). No que concerne às variáveis antropométricas, tanto o IMC ($p=0,53$) quanto o RCQ ($p=0,74$) não apresentaram diferenças entre os grupos. Assim, podemos concluir



que o programa comunitário analisado é efetivo no aprimoramento da capacidade funcional de idosas fisicamente ativas no transcorrer do tempo.

Palavras-chave: Envelhecimento; Exercício Físico; Atividades Diárias; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the effectiveness of a community program of physical activity, by comparing the functionality between “starters” and “veteran” older women. Participants were divided into two groups: Starters Group (SG, n=15): participants enrolled in the program less than six months; and veteran Group (VG, n=15): participants enrolled more one year ago in the program. VG presented better performance in all functional tests when compared to SG, to know: Agility/balance ($p=0.02$; + 33% higher than SG), Muscle strength of lower limbs ($p=0.01$; + 25%), Upper limb muscular strength ($p= .03$; + 23%) and Cardiorespiratory capacity ($p=0.03$; + 20%). Regarding anthropometric variables, BMI ($p=0.53$) and WHR ($p=0.74$) did not differ between groups. Thus, we can conclude that the community program analyzed is effective in improving the functional capacity of physically active older women over time.

Keywords: Aging; Physical Exercise; Daily Activities; Health; Quality of Life.

RESUMEN

El presente estudio buscó analizar la efectividad de un programa comunitario de actividad física, comparando la funcionalidad entre las mujeres mayores "iniciantes" y "veteranas". La muestra se dividió en: Grupo Iniciantes (GI, n=15): participantes inscritos en el programa a menos de seis meses; y Grupo Veteranas (GV, n=15): participantes inscritos hace un año en el programa. GV presentó un mejor rendimiento en todas las pruebas funcionales en comparación con GI, a saber: agilidad/equilibrio ($p = 0,02$; +33% más alto que GI), fuerza de las extremidades inferiores ($p=0,01$; +25%), fuerza de la extremidad superior ($p=0,03$; +23%) y capacidad cardiorrespiratoria ($p=0,03$; +20%). Con respecto a las variables antropométricas, tanto el IMC ($p=0,53$) como el RCC ($p=0,74$) no difirieron entre los grupos. Por lo tanto, podemos concluir que el programa comunitario analizado es efectivo para mejorar la capacidad funcional de las mujeres mayores físicamente activas con el tiempo.

Palabras clave: Envejecimiento; Ejercicio Físico; Actividades Diarias; Calidad de Vida.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2015), o número de pessoas com idade superior a 60 anos chegará a dois bilhões até 2050, o que representará um quinto da população mundial. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2015), a população idosa chegará a 38,5 milhões até 2042 no Brasil, o que representará 17,4% do total de habitantes. Esta projeção é consequência de um aumento na expectativa de vida, que, em 2018, alcançou 76 anos, dando um salto de 22 anos se comparada aos 54 anos observados em 1960. No entanto, viver mais não significa, necessariamente, viver com qualidade de vida. O envelhecimento biológico é associado a perdas nas funções neuromuscular e cardiorrespiratória,

além de alterações cognitivas, que são diretamente associadas a uma redução na autonomia, aumento no risco de fragilidade, incidência de quedas, institucionalização e mortalidade (GARATACHEA et al., 2015; RESENDE-NETO et al., 2016). Além do impacto na saúde do indivíduo, o declínio funcional e o aumento na prevalência de doenças crônicas associadas ao envelhecimento geram um impacto econômico na saúde pública (DASKALOPOULOU et al., 2017).

Nesse contexto, a atividade física surge como coadjuvante fundamental pela potencialidade oferecida para que esse processo seja apaziguado em suas diferentes dimensões, tendo particulares evidências em variáveis antropométricas e funcionais (WESTCOTT, 2012). Assim, em uma revisão sistemática



analisando a eficácia de diferentes programas de exercícios, 70% das intervenções incluídas mostraram redução da incidência de quedas, 54% apresentaram melhora da habilidade de marcha, 80% relataram aumento do equilíbrio e 70% da força muscular em idosas (CADORE et al., 2013). No entanto, a magnitude dos efeitos no transcorrer do tempo parece depender do método de treinamento e da intensidade aplicada, evidenciando melhores resultados para exercícios resistidos ou multicomponentes de moderada a alta intensidade (BORDE et al., 2015).

Entretanto, apesar da aplicação de programas comunitários com exercício físico ser uma promissora ferramenta para minimizar os efeitos deletérios da senescência, a falta de recurso financeiro e humano prejudica a aplicação de métodos e periodizações de treinamento mais eficientes, gerando atualmente questionamento sobre a efetividade destes programas ao passar do tempo (GUEDES, 2011; BEARD et al., 2016). Ao nosso melhor conhecimento, poucos estudos verificaram a efetividade de programas comunitários de baixa intensidade e de caráter lúdico no transcorrer do tempo para diagnosticar seu real benefício a população idosa. Sendo assim, o objetivo do estudo foi analisar a efetividade de um programa comunitário de atividade física, por meio da comparação da funcionalidade entre idosas “iniciantes” e “veteranas”. Nossa hipótese inicial foi que idosas com mais de um ano de participação regular no programa teriam a mesma aptidão funcional que participantes de até seis meses, por considerar baixa a intensidade do estímulo.

MÉTODOS

A pesquisa foi delineada como um estudo descritivo, de corte transversal, por meio da coleta de quatro variáveis dependentes (agilidade/equilíbrio dinâmico, força muscular de membros inferiores e superiores, e capacidade cardiorrespiratória) em idosas fisicamente ativas integradas ao programa “Academia da Saúde” em Aracaju – SE.

Procedimentos de Amostragem

Trinta idosas fisicamente ativas foram convenientemente divididas em dois grupos distintos: Grupo Veteranas (GV, n=15; 68,3±3,7 anos), participantes assíduas inscritas no programa a mais de um ano; e Grupo Iniciantes (GI, n=15; 64,9±2,8 anos), participantes assíduas inscritas no programa entre três e seis meses. Os critérios de inclusão atendidos foram: sexo feminino, idade superior a 60 anos, não apresentar doenças agudizadas e neurológicas ou qualquer outra disfunção não controlada que restrinja a realização dos testes físicos, e estar envolvidas em práticas regulares do presente programa comunitário, duas ou mais vezes por semana. Foram excluídas aquelas que responderam positivamente a um dos itens do questionário Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q). E atendendo ao prescrito na resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, as idosas concordaram em participar voluntariamente da pesquisa, assinando, para isto, um termo de consentimento livre e esclarecido, após terem recebido informações sobre o estudo.

Programa de Exercícios

A Academia da Saúde é um programa de exercícios físicos desenvolvido pela Secretaria Municipal de Saúde de Aracaju em parceria com a Universidade Federal de Sergipe e a Prefeitura Municipal. Possui 18 polos espalhados por 17 bairros da Capital e as atividades são realizadas em praças públicas, locais onde foi realizado o estudo. Tem como público-alvo idosos e indivíduos de meia idade atendidos pela Unidade Básica de Saúde e que em sua maioria, vive em situação de risco social, possui baixas condições socioeconômicas e é acometida pelos principais distúrbios osteoarticulares, metabólicos e cardiovasculares.

As idosas participantes realizam atividades convencionais no mínimo três vezes por semana com tempo de intervalo entre as sessões de 48 horas e duração de 50 min por sessão. Cada sessão de treinamento é dividida em quatro blocos de diferentes exercícios: 1º: 5 min de



alongamentos estáticos com níveis de amplitude submáximas, duas séries de 20 segundos para as principais articulações do corpo (pescoço, ombros, costas, tórax, braços, punhos, mãos, parte inferior do tronco, quadris, joelhos, coxas, pés e panturrilhas); 2º 15 min de trabalho cardiorrespiratório com ginástica aeróbia ou caminhada contínua; 3º: 25 min de exercícios resistidos para membros inferiores e superiores com bastões, caneleiras e halteres (peso máximo dos equipamentos: 1 kg) e; 4º: 05 min massagens coletivas ou alongamentos com níveis de amplitude articular submáximas que servem como volta à calma e relaxamento.

Procedimentos de coleta dados

Inicialmente, todas as participantes passaram por uma anamnese, constando questões referentes aos aspectos sociodemográficos: idade, sexo, estado civil, escolaridade, renda familiar; aspectos de saúde: medicamentos utilizados, presença ou não de doenças cardiovasculares, metabólicas e patologias musculoesqueléticas; e nível de atividade física: relatório das atividades da vida diária e laboral.

Para antropometria foi determinado o peso corporal por meio de uma balança clínica (Filizola®, São Paulo, Brasil), com capacidade máxima de 150 kg. A estatura (cm) foi determinada com um estadiômetro (Sanny, ES2030, São Paulo, Brasil). Os perímetros da cintura e do quadril foram avaliados de acordo com o protocolo da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2008).

Para a verificação da capacidade funcional foi utilizada a bateria proposta por Rikli e Jones (2013) que foram definidos como testes que avaliam a capacidade fisiológica para desempenhar atividades normais do cotidiano de forma segura e independente, sem que haja uma fadiga indevida. Os atributos fisiológicos avaliados, os quais dão suporte aos comportamentos necessários para desempenhar tarefas diárias, são: agilidade/equilíbrio dinâmico, força muscular de membros inferiores e superiores, e capacidade cardiorrespiratória. Os testes foram especificamente idealizados para uso em campo e/ou clínico, particularmente, para

serem capazes de fornecer medidas escalares contínuas por meio de uma ampla faixa de níveis de habilidade que são tipicamente encontrados na população idosa em geral.

Levantar e caminhar: Avalia a agilidade e o equilíbrio dinâmico. Este teste mediu o tempo necessário para a participante se levantar de uma cadeira, contornar um cone localizado a três metros e voltar à posição sentada. O mesmo possui um coeficiente de correlação $r = 0,81$ com a Escala de Equilíbrio de Berg e $r = 0,789$ com o Índice de Barthel para atividades da vida diária (RIKLI; JONES, 2013).

Flexão de cotovelo em 30 segundos: Avalia a força resistência de membros superiores. A participante realizou a flexão e extensão do cotovelo com um haltere de 2 kg por 30 segundos na posição sentada em uma cadeira. O teste tem um coeficiente de correlação de $r = 0,82$ com o desempenho de flexão de cotovelo na máquina Cybex (OSNESS et al., 1990).

Sentar e levantar da cadeira em 30 segundos: Avalia a força resistência dos membros inferiores. Da posição sentada, a participante precisou se levantar completamente de uma cadeira e retornar à posição sentada o maior número de vezes possível por 30 segundos. A confiabilidade teste-reteste, em contraste com 1RM no leg press, foi de $r = 0,78$ para homens e $0,71$ para mulheres (BURGER; MARINCEK, 2001).

Marcha Estacionária: Tem o objetivo de avaliar a capacidade cardiorrespiratória. Mensura o número máximo de elevações do joelho que a participante realizou em dois min. Ao sinal indicativo, a participante iniciou a marcha estacionária elevando os joelhos até um ponto médio entre a patela e a espinha íliaca anterossuperior. Para monitorar a altura correta do joelho foi marcada uma linha na parede ao lado da participante. Contabilizou-se o número de passadas realizadas durante dois min, validando somente quando o joelho alcançava a altura determinada. Antes do teste propriamente dito, as avaliadas se familiarizaram com os movimentos durante 30 segundos. Verificou-se o número total de vezes que o joelho direito alcançava a altura estipulada (RIKLI; JONES, 2008).



Análise Estatística

Os dados foram submetidos ao tratamento estatístico no Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for Windows. Foi utilizada estatística descritiva com média, desvio padrão e percentual de mudança como forma de caracterizar os grupos e variáveis observadas. O teste t Student para amostras independentes foi usado para verificação de diferença entre as médias dos grupos no que se refere aos testes funcionais e antropométricos. Em todas as análises foi utilizado nível de significância de 5%.

O tamanho do efeito (TE) foi calculado de acordo com as diretrizes do Cohen (2013), a partir da subtração das médias dos grupos, dividido pelo desvio padrão do GI, sendo considerada para a presente proposta de investigação um efeito tempo pequeno valores entre 0,2-0,5; moderado: 0,5-0,8; grande: 0,8-1,33; e muito grande: > 1,33.

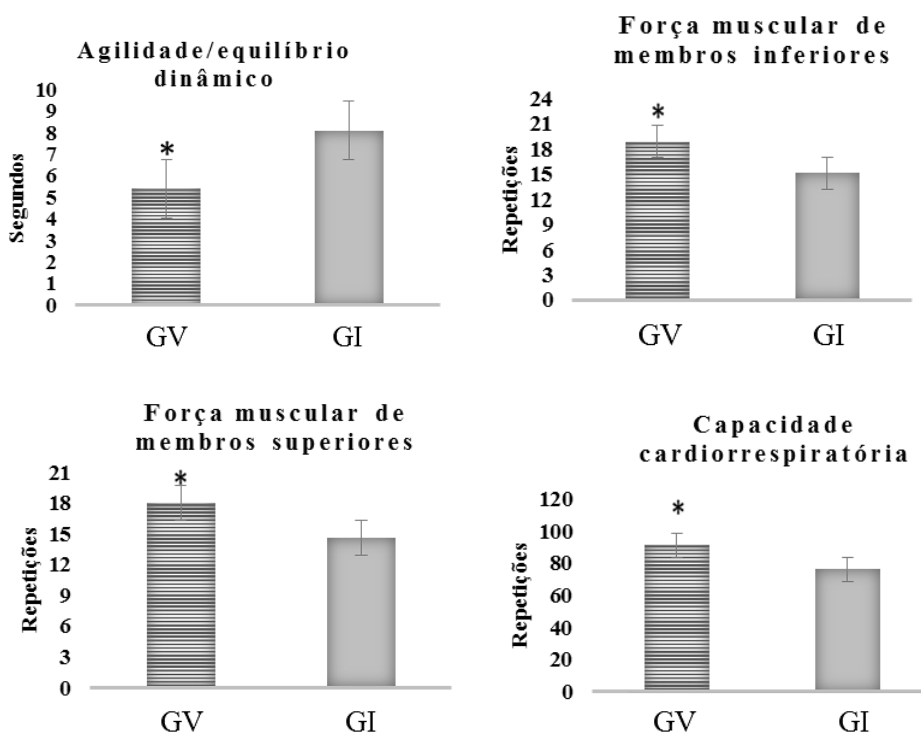
A diferença mínima clinicamente importante (MDCI) de cada medida foi comparada para avaliar se as alterações ao decorrer do tempo

foram clinicamente significativas. Os seguintes valores de MDCI das medidas em idosos foram recuperados da literatura: 2,53 repetições para flexão de cotovelo em 30 segundos, 3,3 repetições para sentar e levantar da cadeira em 30 segundos e 1 segundo para o teste de levantar e caminhar (ALFONSO-ROSA et al., 2014).

RESULTADOS

O presente estudo verificou que o GV obteve melhor desempenho em todos os testes funcionais quando comparado ao GI: Agilidade/equilíbrio dinâmico ($5,4 \pm 0,84$ vs. $8,1 \pm 1,49$ seg; $p=0,02$; +33% superior ao GI, TE = 1,81), Força muscular de membros inferiores ($18,9 \pm 1,2$ vs. $15,1 \pm 2,6$ rep.; $p=0,01$; +25%, TE = 1,46), Força muscular de membros superiores ($18,0 \pm 2,05$ vs. $14,6 \pm 1,80$ rep.; $p=0,03$; +23%, TE = 1,88) e Capacidade Cardiorrespiratória ($91,2 \pm 13,4$ vs. $76,1 \pm 16,3$ m; $p=0,03$; +20%, TE = 0,92). Os resultados obtidos nas variáveis funcionais estão ilustrados na Figura 1.

Figura 1 – Caracterização da capacidade funcional dos grupos iniciantes (GI) e veteranas (GV):



Nota 1: *Diferença estatística significativa em relação ao GI ($p \leq 0,05$).

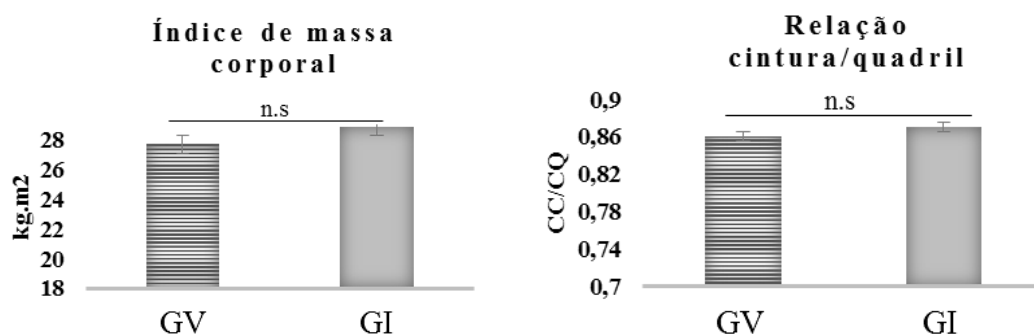
Fonte: construção dos autores



Segundo as normas de percentil por faixa etária proposta por Rikli e Jones (2008), o nível de aptidão física das idosas pertencentes ao grupo GI encontrava-se entre uma faixa de Muito Baixo à Normal (Percentil ≥ 25 à ≥ 50) e as participantes do GV encontrava-se entre uma faixa de Normal à Bom (Percentil ≥ 50 à ≥ 75) quando comparadas à médias populacionais, em todos os testes funcionais analisados.

Entretanto, no que concerne às variáveis antropométricas, tanto o IMC ($27,01 \pm 5,3$ vs. $28,2 \pm 2,5$ kg.m²; $p=0,53$) quanto o RCQ ($0,86 \pm 0,07$ vs. $0,87 \pm 0,09$; $p=0,74$) não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos GI e GV, respectivamente. (Figura 2).

Figura 2 – Características antropométricas dos grupos iniciantes (GI) e veteranas (GV):



Nota 1: n.s- Não houve diferença estatística significativa entre os grupos ($p \geq 0,05$).

Fonte: construção dos autores

DISCUSSÃO

O processo de envelhecimento está associado com a diminuição da capacidade funcional, e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, resultando em custos familiares e governamentais excessivos (GUEDES, 2011; FISHMAN et al., 2016). Em contraste, o principal achado deste estudo é que programas comunitários mesmo com características comuns de baixa intensidade de esforço são efetivos na melhora da funcionalidade para atividades diárias em idosas.

A intensidade de esforço é representada, na maioria das vezes, pela porcentagem de um esforço máximo. Um recente posicionamento sugere cargas entre 70 e 85% de uma repetição máxima (1RM) como ideal para maiores adaptações neuromusculares em idosos (FRAGALA et al., 2019). Entretanto, estudos comparando os efeitos de moderadas (aproximadamente 50%) e altas cargas (aproximadamente 75% de 1RM) não

demonstraram diferenças estatisticamente significativas no aumento da força muscular, quando o volume é equalizado (VICENT et al., 2002; OGASAWARA et al., 2013). Desse modo, apesar do programa comunitário analisado oferecer uma intensidade abaixo do ideal, o volume de atividades realizadas em 50 min é relativamente alto e parece favorecer ao desenvolvimento da aptidão funcional em idosas ao longo do tempo.

A força muscular é a base para incrementos na velocidade, equilíbrio dinâmico e coordenação, sendo uma capacidade física imprescindível para a preservação e o aprimoramento da aptidão funcional (HUNTER et al., 2016). De forma semelhante ao presente programa comunitário, Buzzachera e colaboradores (2008) notaram acréscimos significativos na força muscular de idosas submetidas a um treinamento de força de baixa intensidade com 3 sessões semanais em 12 semanas. Nessa perspectiva, o resultado observado no programa Academia da Saúde



(GV: $18,9 \pm 1,2$ vs. GI: $15,1 \pm 2,6$ rep. na força de membros inferiores e GV: $18,0 \pm 2,05$ vs. GI: $14,6 \pm 1,80$ rep. nos membros superiores) corrobora com a literatura e pode sugerir que a interação social, que é a principal proposta do projeto, e a conseqüente adesão a prática do exercício físico pode ser mais importante que o método ou a intensidade aplicada.

Já a capacidade cardiorrespiratória é importante para uma vida independente, pois está relacionada com a produção de energia necessária aos processos metabólicos envolvidos no rendimento aeróbio e anaeróbio (ROMERO-ARENAS et al., 2013). Frontera e colaboradores (1990) observaram o aprimoramento do $VO_2\max$, acompanhado de aumento de 15% na quantidade de capilares por fibra e de 38% na atividade da citrato sintase, a partir de 12 semanas de treinamento resistido e aeróbio, três vezes por semana em idosos. De modo semelhante, as diferenças significativas no teste de *marcha estacionária em 2 min* (GV: $91,2 \pm 13,4$ vs. GI: $76,1 \pm 16,3$ m) demonstram que a sistematização do treinamento na Academia da Saúde traz benefícios para a capacidade cardiorrespiratória de idosas assíduas no programa há mais de 1 ano, confirmando sua importância na prevenção da perda de autonomia e agravos relacionados ao sistema cardiovascular.

A perda de equilíbrio é um dos principais fatores que impedem idosos de realizarem suas atividades cotidianas corretamente e com confiança, além de guardar estreita relação com o aumento do risco de quedas e fraturas (LESINSKI et al., 2015). A prática regular de atividade física parece afetar diretamente os principais mecanismos posturais relacionados ao equilíbrio, por aumentar o recrutamento de unidades motoras, melhorar a sinergia muscular e conseqüentemente, a estabilidade corporal. Recentemente, com sistematização semelhante a Academia da Saúde com esforços aeróbios e resistidos na mesma sessão, Resende-Neto e colaboradores (2018) com 12 semanas de treinamento constituído por alongamentos, circuitos com exercícios de força muscular e atividades aeróbias, notaram aumento de 27,2%

na agilidade/equilíbrio dinâmico em idosas fisicamente ativas.

Adultos mais velhos experimentam após os 50 anos de idade uma redução de 5% à 10% da massa muscular por década, acompanhado por um declínio relativo de 2% à 3% da taxa metabólica de repouso e um aumento excessivo da gordura corporal e dos fatores de risco metabólico, incluindo a obesidade, dislipidemia, diabetes tipo 2 e doença cardiovascular (WESTCOTT et al., 2012). No entanto, o presente estudo tem como limitação a ausência de testes específicos para diagnóstico da composição corporal (ex. percentuais de gordura e massa muscular), e o programa Academia da Saúde não aplica nenhuma intervenção dietética, o que pode explicar os resultados não significativos para o índice de massa corporal e a relação cintura/quadril entre os grupos.

O Position Stand "Exercício e Atividade Física para Idosos" do Colégio Americano de Medicina do Esporte (CHODZKO-ZAJKO et al., 2009) destaca que exercícios aeróbios e resistidos são os pilares para um programa de treinamento físico aplicado ao idoso. De acordo com Bompa (2002), um programa de exercícios que contemple força, resistência, coordenação, flexibilidade e velocidade são fundamentais para um desempenho satisfatório nas atividades motoras. Portanto, o programa Academia da Saúde tem influência positiva na qualidade de vida dos idosos, pois promove aumentos importantes em variáveis da aptidão física relacionadas a funcionalidade de idosas participantes do programa no decorrer do tempo.

CONCLUSÃO

O programa "Academia da Saúde" foi criado com intuito de melhorar a qualidade de vida da população do município de Aracaju-SE por meio da prática de exercícios físicos regulares orientados. Os resultados do presente estudo evidenciam que no transcorrer do programa as respostas funcionais em idosas fisicamente ativas é incrementada, independentemente de alterações na composição corporal.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALFONSO-ROSA, Rosa e colaboradores. Test–retest reliability and minimal detectable change scores for fitness assessment in older adults with type 2 diabetes. **Rehabilitation nursing**, v. 39, n. 5, p. 260-268, 2014.

BEARD, John R. e colaboradores. The world report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. **The lancet**, v. 387, n. 10033, p. 2145-2154, 2016.

BOMPA, Tudor O. **Periodização**: teoria e metodologia do treinamento. 4. ed. Guarulhos, SP: Phorte, 2002.

BORDE, Ron e colaboradores. Dose-response relationships of resistance training in healthy old adults: a systematic review and meta-analysis. **Sports medicine**, v. 45, n. 12, p. 1693-1720, 2015.

BURGER, Helena; MARINČEK, Črt. Functional testing of elderly subjects after lower limb amputation. **Prosthetics and orthotics international**, v. 25, n. 2, p. 102-107, 2001.

BUZZACHERA, Cosme e colaboradores. Efeitos do treinamento de força com pesos livres sobre os componentes da aptidão funcional em mulheres idosas. **Journal of physical education**, v. 19, n. 2, p. 195-203, 2008.

CADORE, Eduardo e colaboradores. Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review. **Rejuvenation research**, v. 16, n. 2, p. 105-114, 2013.

CHODZKO-ZAJKO, Wojtek e colaboradores. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & science in sports & exercise**, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

COHEN, Jacob. **Statistical power analysis for the behavioral sciences**. Routledge, 2013.

DASKALOPOULOU, Christina e colaboradores. Physical activity and healthy ageing: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. **Ageing research reviews**, v. 38, p. 6-17, 2017.

FISHMAN, Ezra e colaboradores. Association between objectively measured physical activity and mortality in NHANES. **Medicine & science in sports & exercise**, v. 48, n. 7, p. 1303, 2016.

FRAGALA, Maren e colaboradores. Resistance training for older adults: position statement from the national strength and conditioning association. **The journal of strength & conditioning research**, v. 33, n. 8, 2019.

FRONTERA, Walter e colaboradores. Strength training and determinants of VO² max in older men. **Journal of applied physiology**, v. 1, n. 68, p. 329-33, 1990.

GARATACHEA, Nuria e colaboradores. Exercise attenuates the major hallmarks of aging. **Rejuvenation research**, v. 18, n. 1, p. 57-89, 2015.



GUEDES, Dartagnan Pinto. Programa Academia da Saúde: ação para incrementar a prática de atividade física na população brasileira. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 16, n. 3, p. 184-185, 2011.

HUNTER, Sandra e colaboradores. The aging neuromuscular system and motor performance. **Journal of applied physiology**, v. 121, n. 4, p. 982-995, 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA IBGE. **Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira**. Rio de Janeiro, 2015.

LESINSKI, Melanie e colaboradores. Effects of balance training on balance performance in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. **Sports medicine**, v. 45, n. 12, p. 1721-1738, 2015.

OGASAWARA, Riki e colaboradores. Low-load bench press training to fatigue results in muscle hypertrophy similar to high-load bench press training. **International journal of clinical medicine**, v. 4, n. 2, p. 114, 2013.

OSNESS, Wayne e colaboradores. **Functional fitness assessment for adults over 60 years (a field based assessment)**. AAHPERD Publication Sales Office, 1900 Association Drive, Reston, VA 22091. 1990.

RESENDE NETO, Antônio e colaboradores. Effects of different neuromuscular training protocols on the functional capacity of elderly women. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 24, n. 2, p. 140-144, 2018.

RESENDE-NETO, Antônio e colaboradores. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 24, n. 3, p. 167-77, 2016.

RIKLI, Roberta; JONES, Jessie. Development and validation of criterion-referenced clinically relevant fitness standards for maintaining physical independence in later years. **The gerontologist**, v. 53, n. 2, p. 255-267, 2013.

RIKLI, Roberta; JONES, Jessie. **Teste de aptidão física para idosos**. Barueri, SP: Manole, 2008.

ROMERO-ARENAS, Salvador; MARTÍNEZ-PASCUAL, Miryam; ALCARAZ, Pedro E. Impact of resistance circuit training on neuromuscular, cardiorespiratory and body composition adaptations in the elderly. **Aging and disease**, v. 4, n. 5, p. 256, 2013.

VINCENT, Kevin; BRAITH, Randy. Resistance exercise and bone turnover in elderly men and women. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 34, n. 1, p. 17-23, 2002.

WESTCOTT, Wayne. Resistance training is medicine: effects of strength training on health. **Current sports medicine reports**, v. 11, n. 4, p. 209-16, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Waist Circumference and Waist-Hip Ratio: report of a WHO expert consultation**. Geneva, Itália, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World report on ageing and health**, 2015.



Dados do autor:

Email: neto.resende-edf@hotmail.com

Endereço: Rodovia João Bebe Água, Rua Projetada III, 189, bloco12, apto. 304, Bairro Rosa Elze, São Cristóvão, SE,
CEP 49100-000, Brasil.

Recebido em: 19/11/2019

Aprovado em: 15/08/2020

Como citar este artigo:

RESENDE-NETO, Antonio Gomes de e colaboradores. Efetividade de um programa comunitário de atividade física: comparação entre “iniciantes” e “veteranas”. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 63-72, set./ dez., 2020.



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND FUNCTIONAL CAPACITY OF OLDER PEOPLE PRACTICING MUSCULATION

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CAPACIDAD FUNCIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES QUE PRACTICAN MUSCULACIÓN

Adeilton José dos Santos

Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil
Email: adeiltonjosan@hotmail.com

Lúcio Marques Vieira Souza

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Email: profedf.luciomarkes@gmail.com

Antenor de Oliveira Silva Neto

Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil
Email: antenoneto@hotmail.com

Jymmys Lopes dos Santos

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Email: jymmyslopes@yahoo.com.br

Dilton dos Santos Silva

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Email: diltonselvasu@hotmail.com

Jorge Rollemberg dos Santos

Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil
Email: jorge.rollemberg@hotmail.com

RESUMO

O envelhecimento populacional vem crescendo de forma constante em todas as partes no mundo. O presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física e a capacidade funcional de idosos praticantes de musculação. As variáveis estudadas foram: nível socioeconômico, o índice de massa corporal (IMC), avaliação do nível de atividade física e capacidade funcional. Como resultados a prevalência de mulheres (55%) e para Homens (45%), e a idade predominante foi dos 60 aos 70 anos (58%) e tempo de escolaridade de 0 a 4 anos (39%). Na classificação do IMC dos idosos foi observada a prevalência da eutrofia, para os níveis de atividades foram satisfatórios, ou seja, em sua maioria nos níveis ativos, e na capacidade funcional como independentes. Conclui-se que a atividade física é um importante aliado na melhoria dos diversos fatores que irão influenciar no processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Atividade Física; Capacidade Funcional; Idoso; Qualidade de Vida; Treinamento Físico.

ABSTRACT

Population aging is growing steadily in all parts of the world. The present study aimed to assess the level of physical activity and the functional capacity of elderly bodybuilders. The variables studied were: socioeconomic level, body mass index (BMI), assessment of the level of physical activity and functional



capacity. As a result, the prevalence of women (55%) and men (45%), and the predominant age was from 60 to 70 years old (58%) and schooling time from 0 to 4 years (39%). In the classification of the BMI of the elderly, the prevalence of eutrophy was observed, for the activity levels were satisfactory, that is, mostly in the active levels, and in the functional capacity as independent. It is concluded that physical activity is an important ally in improving the various factors that will influence the aging process.

Keywords: Physical Activity; Functional Capacity; Elderly; Quality of Life; Physical Training.

RESUMEN

El envejecimiento de la población está creciendo de manera constante en todas partes del mundo. El presente estudio tuvo como objetivo evaluar el nivel de actividad física y la capacidad funcional de los culturistas ancianos. Las variables estudiadas fueron: nivel socioeconómico, índice de masa corporal (IMC), valoración del nivel de actividad física y capacidad funcional. Como resultado, la prevalencia de mujeres (55%) y hombres (45%), y la edad predominante fue de 60 a 70 años (58%) y el tiempo de escolaridad de 0 a 4 años (39%). En la clasificación del IMC de los ancianos se observó la prevalencia de eutrofia, para los niveles de actividad fueron satisfactorios, es decir, mayoritariamente en los niveles activos, y en la capacidad funcional como independiente. Se concluye que la actividad física es un aliado importante en la mejora de los diversos factores que influirán en el proceso de envejecimiento.

Palabras clave: Actividad Física; Capacidade Funcional; Ancianos; Calidad de Vida; Entrenamiento Físico.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser entendido como uma série de múltiplas mudanças sociais, emocionais, psicológicas e fisiológicas do corpo, em decorrência dos anos e das experiências vividas pelo homem. Ele é um processo complicado, pois está relacionado com inúmeras modificações, afetando a funcionalidade das habilidades e capacidades motoras, originando redução da mobilidade e com isso ocasionando déficit na autonomia funcional (FARIA; MARINHO, 2004).

A população mundial vem apresentando desde décadas passadas, uma grande incidência do envelhecimento populacional como característica demográfica. A literatura apresenta que as alterações fisiológicas, em especial o envelhecimento não inicia na fase adulta, mas no decorrer de toda a vida, é somente quando as pessoas estão perto dos 60 anos de idade que as características desse processo se tornam mais evidentes (TEIXEIRA, 2011).

O envelhecimento populacional no mundo vem crescendo de forma constante, fazendo as populações de todas as partes do mundo se tornarem relativamente envelhecidas. Esses fatores são frutos de melhorias da qualidade de vida tais como: Melhorias na alimentação,

urbanização adequada, níveis de higiene melhorados e a introdução da atividade física (AREOSA; AREOSA, 2008).

Considerando-se que o envelhecimento da população é uma realidade, fatores como por exemplo as taxas de fertilidade no sentido do aumento da natalidade, e das crianças chegarem a idades mais avançadas para que a taxa de natalidade diminua e a população adulta se mantenha dinamicamente, e associados a esses fatores estão as necessidades de adoções de um estilo de vida saudável (FILHO, 2006).

O processo de envelhecimento para a sociedade enaltece a saúde como fator principal, acredita-se que indivíduos que apresentam maiores índices tendem a viver com melhor qualidade de vida. Em virtude do aumento da longevidade, busca-se viver mais, porém de forma mais saudável, o mais próximo dos preceitos indicados para essa população e com maior qualidade de vida, não esquecendo da necessidade da autonomia funcional e da vida sustentável (VILARTA, 2007).

A população idosa no Brasil cresce demograficamente em virtude dos avanços sociais e tecnológicos, como consequência dos avanços nas áreas: saúde, diagnóstico precoce de doenças, medicamentos e técnicas de medicina mais eficazes. A pirâmide populacional,



conforme o ritmo de envelhecimento da população brasileira estima que o cenário demográfico em 2030 inverta em relação às crianças, com uma maior predominância de idosos (MENDES et al., 2012).

A funcionalidade das habilidades e capacidades dos idosos dependem de como eles vivem, da mesma forma a observação da situação apresentada pelos mesmos será fruto da prática regular e progressiva da atividade física, essa essencial para que continuem independentes e autônomos, retardando assim os efeitos ocasionados pelo processo do envelhecimento (NETTO, 2007).

A prática de exercícios físicos realizada pelos idosos, enaltece a prerrogativa que o envelhecimento consciente está associado a busca de uma vida mais saudável e ativa, melhorando a percepção de saúde e os fatores que indicam a subjetividade da Qualidade de vida. Os benefícios da prática de atividade física são de extremo valor, pois altera toda a funcionalidade do sujeito (FARIA; MARINHO, 2004).

Os idosos que praticam atividades físicas regularmente têm maiores horas de sono, alimentação saudável e apresentarão uma melhor qualidade de vida, uma vez que a prática constante promove o aumento da expectativa de vida e ajuda na prevenção de doenças (SILVA et al., 2014). Além disso, poderá adiar cada vez mais os períodos da idade em que há um declínio da capacidade funcional, fazendo com que eles sejam funcionalmente independentes por muito mais tempo, evitando que outras pessoas tenham que cuidar deles em coisas básicas do cotidiano (SILVA et al., 2014).

Os idosos geralmente tem uma vida muito solitária, e a prática de atividade física pode promover mudanças de comportamento fazendo com eles se relacionem melhor, não somente com os familiares mas também com aqueles que frequentam grupos de atividades físicas, fazendo sentirem-se importantes e cada vez mais vivos (SILVA et al., 2014). O envelhecimento traz consigo uma série de fatores que provocam o declínio e diminuição da funcionalidade de vários sistemas funcionais, que ocorrem no

organismo de forma progressiva e irreversível (SEBASTIÃO et al., 2008).

A percepção e efeitos destas mudanças ocorrem de modo individual, diferenciando-se de um indivíduo para o outro, onde a capacidade de realização de atividades simples da vida diária, como por exemplo a sua capacidade funcional é o primeiro ponto de observação associada a diminuição da condição de saúde do idoso (SEBASTIÃO et al., 2008).

Neste sentido, o conceito de capacidade funcional pode ser definido como a dificuldade ou incapacidade na realização de tarefas diárias, e representa um risco elevado para a perda da independência funcional. A partir da avaliação da capacidade funcional é possível obter uma série de informações sobre os principais pontos que permitem identificar o perfil dos idosos, para posteriormente serem utilizados como ferramentas no auxílio e na definição de táticas para a promoção da saúde dos idosos, visando assim melhorar sua qualidade de vida (PAVARINI; NERI, 2000).

O treinamento de força, também chamado de musculação aqui no Brasil, é considerado com uma importante intervenção para manter e aumentar a massa muscular, visto que irá diretamente auxiliar numa melhor aptidão física (FONSECA et al., 2018). A prática deste tipo de treinamento também poderá promover aumento da força e da flexibilidade em idosos (DIAS; GURJÃO; MARUCCI, 2016). Portanto, o presente estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física e a capacidade funcional de idosos praticantes de musculação.

MATERIAS E MÉTODOS

Caracterização do Estudo

O presente estudo caracterizou-se como epidemiológico com delineamento transversal.

População e Amostra

A amostra foi constituída por 31 idosos praticantes de musculação, como critérios de inclusão foi adotado que teriam que ter acima de



60 anos, experiência prévia de pelo menos 03 meses, uma frequência de no mínimo 2x por semana, intensidade de leve a moderada e duração de até 60 minutos por sessão. Os critérios de exclusão estabelecidos foram para os que não estivessem de acordo com as respostas dadas no questionário, no tocante ao atendimento aos de inclusão.

Os voluntários foram informados sobre os objetivos do estudo, bem como todos os critérios da pesquisa envolvendo seres humanos, atendendo as orientações da Resolução no 196/1996, atualizada na Resolução no 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Sergipe (UFS), por meio do processo nº 69319717.0.0000.5546.

Procedimentos

Variáveis Sociodemográficas

Para informações acerca das variáveis sociodemográficas foi utilizado um instrumento autoaplicável contendo as variáveis: idade, sexo, escolaridade e inserção econômica. Esta última foi classificada em A, B, C, D e E, segundo a classificação da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP) outros instrumentos foram construídos a partir de questionários já validados:

Variáveis Antropométricas

Para avaliação dos Parâmetros Antropométricos levou-se em consideração: a massa corporal e a estatura, os quais foram obtidos por meio da utilização de uma balança com estadiômetro da marca Welmy (modelo W110H), sendo o estadiômetro escalonado em 0,1 cm e a balança com precisão de 0,1 kg. O IMC foi definido a partir da divisão da massa corporal (kg) pelo quadrado da estatura (m).

A aferição da estatura foi definida operacionalmente como a medida correspondente a distância entre a região plantar e o vértex. Para avaliação dos idosos foi solicitado que eles

ficassem descalços e posicionados anatomicamente sobre a base do estadiômetro, a qual forma um ângulo de 90° com a borda vertical do aparelho.

A massa corporal do avaliado foi distribuída igualmente em ambos os pés, e os braços permaneceram livremente soltos ao longo do tronco com as palmas das mãos voltadas para as coxas. A cabeça foi posicionada em conformidade com o plano de Frankfurt. O indivíduo ainda manteve os calcanhares unidos, tocando levemente a borda vertical do estadiômetro. O cursor do aparelho foi colocado no ponto mais alto da cabeça, com o avaliado em apneia inspiratória no momento da medida.

Nível de Atividade Física

Para avaliação do nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão adaptada – este instrumento trata da classificação do nível de atividade física com coeficientes de validade e reprodutibilidade similares a de outros instrumentos (BENEDETTI et al., 2004).

Capacidade Funcional

A Avaliação da capacidade funcional - Índice de Barthel (1965), atualizado por Diogo (2003), instrumento que levanta variáveis para avaliação do nível de independência funcional, Atividades da Vida Diária (AVDs): Locomoção na residência e ambiente externo, que entende como avaliação funcional a designação dada para uma função específica. Os resultados variam em uma pontuação de 0 a 100 em grau de independência na realização de diferentes atividades. A pontuação 0 corresponde aos indivíduos com maior dependência e 100 independência total.

Análise Estatística

Foi realizada por meio de frequência percentual dos dados coletados, no Software SPSS versão 22.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos forem abaixo descritos, representam a análise feita a partir da

obtenção dos dados de um questionário de identificação e outro de atividades realizadas.

Tabela 1 – Características sociodemográficas da amostra do estudo

Variáveis	%
Sexo	
Mulheres	55%
Homens	45%
Idade	
60 - 70 anos	58%
71 - 80 anos	32%
>81 anos	10%
Escolaridade (anos de estudo)	
0 a 4 anos	39%
5 a 8 anos	32%
9 ou mais anos	29%
Estado Civil	
Solteiro	4%
Casado	48%
Viúvo	48%

Fonte: Construção dos autores

De acordo com os dados obtidos foi observada a prevalência de mulheres (55%) para Homens (45%), e a idade predominante foi dos 60 aos 70 anos (58%), seguido de 71 aos 80 anos (32%), e somente 10% com idade igual ou superior aos 81 anos. Os níveis de escolaridade mais relatados foram de 0 a 4 anos de estudo (39%), de 5 a 8 anos (32%) e de 9 ou mais anos (29%), já o estado civil dos indivíduos foi observado uma igualdade entre os casados e os viúvos, ambos com 48%, e solteiro apenas 4%.

Ao observar-se o estudo realizado por Mazo e colaboradores (2007), cujo objetivo foi relacionar o nível de atividade física e a incidência de quedas com as condições de saúde

dos idosos de grupos de convivência, percebeu-se a semelhança nos resultados apresentados com o estudo, amostra teve uma maior prevalência de indivíduos do sexo feminino (85,5%), a média de idade foi de 70,85 anos, com grau de escolaridade de 1 a 3 anos (38,3%) e de 4 a 11 anos de estudos (39,8%).

Analisando o estudo feito por Mota e colaboradores (2006), sobre os níveis de atividade física no impacto do exercício regular na aptidão física e na capacidade funcional, bem como na saúde em indivíduos de ambos os sexos, observou-se uma predominância de mulheres (52%), uma idade média de 71,7 anos e grau de escolaridade de 4 a 11 anos (50%).

Tabela 2 – Classificação de IMC dos idosos

Classificação	Idade		
	60 – 70 anos	71 – 80 anos	> 81 anos
Baixo peso < 22 kg/m ² *	10%	6%	3%
Eutrofia 22 – 27 kg/m ²	32%	14%	-
Obesidade > 27 kg/m ²	23%	6%	6%

Nota: *Classificação do IMC para idosos. Classificação Valor de referência Fonte: Kamimura M. A. e colaboradores (2005).

Fonte: Construção dos autores



Sobre a classificação do IMC dos idosos foi observada a prevalência da eutrofia com 46%, com maioria entre 60 a 70 anos (32%), seguido de 71 a 80 anos (14%), a segunda classificação com predominância foi a de obesidade com 38% dos idosos na maioria com idade de 60 a 70 anos (26%) e igualdade nas faixas etárias de 71 a 80 anos e 81 ou mais anos com 6% para cada. A menor classificação foi a de baixo peso com prevalência de 60 a 70 anos (10%), seguido de 71 a 80 anos (6%) e 81 ou mais anos de idade (3%).

Observando o estudo feito por Souza e colaboradores (2013), com 131 idosos, a idade média encontrada foi de 78,9 anos. O objetivo de Avaliar a concordância entre diferentes classificações de Índice de Massa Corporal (IMC) e verificar modelos de fórmulas propostas para estimativa de peso e altura que podem ser aplicadas na população idosa do sul do país,

observou-se semelhança entre os dados apresentados e o estudo, foi analisado que 21 idosos (16%) se encontram com baixo-peso, 69 (52,7%) foram classificados como eutróficos e 41 (31,3%) como sobrepeso.

Demonstrando semelhança entre os resultados apresentados no presente estudo, Pereira e colaboradores (2004) com o objetivo de estudar o perfil de saúde de um grupo de idosas do Programa Municipal da Terceira Idade, do município de Viçosa/ MG, praticantes de atividade física, foi analisado que com idade de 60 a 64 anos, (13,3%) tem baixo peso, (40%) eutrofia e (46,7%) sobrepeso. Nas idades de 65 a 69 anos, (0%) baixo peso, (35,3%) eutrofia e (64,7%) sobrepeso. De 70 a 74 anos, (13,3%) baixo peso, (33,4%) eutrofia e (53,3%) sobrepeso, de 75 a 80 anos, (0%) baixo peso, (83,3%) eutrofia e (16,3%) sobrepeso.

Tabela 3 – Nível de atividade física e idade de idosos

Classificação	Idade		
	60 – 70 anos	71 – 80 anos	> 81 anos
Ativo	42%	15%	-
Muito ativo	6%	-	-
Regularmente ativo	6%	3%	6%
Sedentário	3%	16%	3%

Fonte: Construção dos autores

Sobre o nível de atividade física foi observado nas idades de 60 a 70 anos a predominância de ativo (42%), seguido de muito ativo e regularmente ativo, ambos com 6%, e sedentário (3%). Nas idades de 71 a 80 anos houve uma prevalência de ativos e sedentários com um valor de 16% para cada grupo, seguido de regularmente ativos (3%). Já na idade de 81 ou mais teve regularmente ativos (6%) e sedentários (3%).

Nelson e colaboradores (2007) apresentam para a prática de atividades físicas a recomendação que ao iniciar um programa deve procurar realiza-lo com baixos impacto e intensidade, fácil realização e de curta duração, uma vez que a pessoa idosa, geralmente, não apresenta um condicionamento físico desenvolvido, e devido a isto pode ter limitações

na capacidade de realização de movimentos simples.

Partindo do estudo de Conte (2004), realizado com 320 mulheres idosas (com sessenta ou mais anos de idade) que participavam de grupo de convivência, observou que 76,5% deles eram ativas fisicamente, sendo similar aos resultados nas idades de 60 a 70 anos e de 71 a 80 anos e sendo diferente na idade 81 anos ou mais.

Ao observar o estudo realizado por Cerri e Simões (2007), através de um estudo que levou em consideração a população dos EUA e do Brasil, teve como objetivo investigar os principais motivos que levaram idosos a aderirem à prática da hidroginástica. Os resultados da pesquisa demonstram que 58% dos idosos no Brasil tiveram como principal motivo para iniciarem essa atividade a orientação



médica; enquanto 76% dos idosos nos EUA apresentaram como razão a preocupação em manter-se saudável. O estudo concluiu que as diferenças motivacionais encontradas nesses grupos estão relacionadas com o nível socioeconômico, a escolaridade, e às deficiências em programas públicos de incentivo à prática de atividades físicas no Brasil.

Corroborando com estes achados, Ribeiro (2009) avaliou a atividade doméstica, atividade desportiva, atividade de tempos livres e o nível

de associação ao equilíbrio estático e dinâmico em indivíduos idosos, que realizaram um programa de atividade física e equilíbrio durante um mês. Os resultados revelaram que os indivíduos idosos sedentários apresentaram associações moderadas, referentes ao equilíbrio estático e dinâmico no teste de Tinetti. Os indivíduos idosos ativos apresentaram melhores resultados em equilíbrio comparativamente aos indivíduos idosos não ativos.

Tabela 4 – Avaliação da capacidade funcional

Classificação	Idade		
	60 – 70 anos	71 – 80 anos	> 81 anos
Independência total	55%	32%	10%
Dependentes	-	-	-

Fonte: Construção dos autores

Através da análise dos dados referente a avaliação da capacidade funcional dos idosos, obteve-se como resultados que todos os indivíduos da pesquisa possuem independência para realizar todas as atividades da vida diária. O estudo de Caldara, Lopez e Carral (2019), verificou num grupo de 25 idosos que fizeram 12 semanas de treinamento de força uma melhora significativa na independência funcional na avaliação através do Índice de Barthel.

Ao analisar o estudo de Fiedler e Peres (2008) cujo objetivo era estimar a prevalência de capacidade funcional inadequada e fatores associados na população idosa de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. Pode-se observar uma prevalência de capacidade funcional inadequada de 37,1%, o que difere dos resultados encontrados neste estudo.

Ferreira e colaboradores (2012) analisaram os fatores determinantes de um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional com 100 idosos de uma Unidade de Saúde da Família, em João Pessoa-PB. Apesar de 58% dos idosos analisados se situarem em uma faixa etária superior a 65 anos, e 7% deles estarem acima dos 85 anos, 100% dos idosos se mostraram como independentes funcionalmente, não necessitando de ajuda de outra pessoa para a realização de suas atividades da vida diária.

A importância da capacidade funcional para os idosos, está relacionada na possibilidade de proporcionar a simples execução de suas atividades básicas da vida diária, poderem viver sem a dependência de terceiros com as atividades rotineiras como: preparar refeições, realizar a limpeza da casa, tomar remédios, caminhar, comer, tomar banho, vestir-se, deitar e levantar da cama, ir ao banheiro em tempo, cortar as unhas dos pés, subir lances de escada, andar em direção a um local perto de casa, fazer compras e tomar condução sem a necessidade de auxílio.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou avaliar os níveis de atividade física e a capacidade funcional de idosos praticantes de atividade física, onde foram observados resultados significativos para os idosos ativos. Neste estudo foi registrado que os idosos praticantes de musculação, na sua maioria eram ativos e regularmente ativos, escolaridade predominante de 0 a 4 anos e eutróficos, além de poderem realizar atividades normalmente, vindo de encontro a outros dados encontrados, ressaltando a importância da atividade física para o envelhecimento.



Espera-se que esta pesquisa forneça subsídios para implementação e/ou melhoria de programas voltados para essa população, pois, assim como foi relatado, a tendência do aumento significativo

da população idosa nos próximos anos acarretará a necessidade de criação e atuação de políticas públicas para os idosos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AREOSA, Silvia Virginia Coutinho; AREOSA, Antonio Luiz. Envelhecimento e dependência: desafios a serem enfrentados. **Textos & contexto**, v. 7, n. 1, p. 138-150, 2008.

BENEDETTI, Tânia Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon; BARROS, Mauro Virgílio Gomes de. Aplicação do questionário internacional de atividade físicas para avaliação do nível de atividades físicas de mulheres idosas: validade concorrente e reprodutibilidade teste/ reteste. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 12, n. 1, p. 25-33, 2004.

CARDALDA, Irimia Mollinedo; LÓPEZ, Adriana; CARRAL, José Maria Cancela. The effects of different types of physical exercise on physical and cognitive function in frail institutionalized older adults with mild to moderate cognitive impairment. A randomized controlled trial. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 83, p. 223-230, 2019.

CERRI, Alessandra de Souza; SIMÕES, Regina. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Movimento**, v. 13, n. 1, p. 81-92, 2007.

CONTE, Eneida Maria Troller; LOPES, Adair da Silva. Qualidade de vida e atividade física em mulheres idosas. **Revista brasileira de ciências do envelhecimento humano**, v. 2, n. 1, p. 61-75, 2005.

DIAS, Raphael Mendes Ritti; GURJÃO, André Luiz Demantova; MARUCCI, Maria de Fátima Nunes. Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos. **Acta fisiátrica**, v. 13, n. 2, p. 90-95, 2016.

DIOGO, Maria José D'Elboux. Avaliação funcional de idosos com amputação de membros inferiores atendidos em um hospital universitário. **Revista latino-americano de enfermagem**, v. 11, n. 1, p. 59-65, 2003.

FARIA, Luisa; MARINHO, Cláudia. Atividade física, saúde e qualidade de vida na terceira idade. **Revista portuguesa de psicossomática**, v. 6, n. 1, p. 93-104, 2004.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena e colaboradores. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto & contexto**, v. 21, n. 3, p. 513-518, 2012.

FIEDLER, Mariarosa Mendes; PERES, Karen Glazer. Capacidade funcional e fatores associados em idosos do sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Caderno de saúde pública**, v. 24, n. 2, p. 409-415, 2008.

FILHO, Wilson Jacob. Atividade física e envelhecimento saudável. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 20, p. 73-77, 2006.



FONSECA, Ana Ilian Santos e colaboradores. Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 12, n. 76, p. 556-563, 2018.

KAMIMURA, Maria Ayako e colaboradores. Métodos de avaliação da composição corporal em pacientes submetidos à hemodiálise. **Revista de Nutrição**, v. 17, n. 1, p. 97-105, 2004.

MAZO, Giovana Zarpellon e colaboradores. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Revista brasileira de fisioterapia**, v. 11, n. 6, p. 437-442, 2007.

MENDES, Antonio da Cruz Gouveia e colaboradores. Assistência pública de saúde no contexto da transição demográfica brasileira. **Cadernos de saúde pública**, v. 28, n. 5, p. 955-964, 2012.

MOTA Jorge e colaboradores. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 20, n. 3, p. 219-25, 2006.

NELSON, Mirian e colaboradores. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine Science Sports Exercise**, v. 39, n. 8, p. 1435-1445, 2007.

NETTO, Matheus Papaléo. **Tratado de gerontologia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Atheneu. 2007.

PAVARINI, Sofia Cristina Iost; NERI, Anita Liberalesso. Compreendendo dependência, independência e autonomia no contexto domiciliar: conceitos, atitudes e comportamentos. In: DIOGO, Maria José D'Elboux; DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira. **Atendimento domiciliar: um enfoque gerontológico**. Rio de Janeiro: Atheneu, p. 49-70, 2000.

PEREIRA, Renata Junqueira e colaboradores. Perfil de saúde de idosas, praticantes de atividade física, cadastradas no programa municipal da terceira idade do município de Viçosa – MG. **Revista médica Minas Gerais**, v. 14, n. 4, p. 239-43, 2004.

RIBEIRO, Telmo de Vasconcelos. **Estudo do equilíbrio estático e dinâmico em indivíduos idosos**. 2009. 158f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto). Universidade do Porto, Porto, Portugal. 2009.

SEBASTIÃO, Émerson e colaboradores. Efeitos da prática regular de dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos. **Revista da educação física**, v. 19, n. 2, p. 205-214, 2008.

SILVA, Nádia e colaboradores. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. **Revista HUPE**, v. 13, n. 2, p. 75-85, 2014.

SOUZA Raphaela e colaboradores. Avaliação antropométrica em idosos: estimativas de peso e altura e concordância entre classificações de IMC. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 16, n. 1, p. 81-90, 2013.

TEIXEIRA, Ana Cristina; BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga. Avaliações psicossociais de adultas na meia idade. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 2, n. 1, p. 56-73, 2011.



VILARTA, Roberto e colaboradores. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida**. Campinas, SP: IPES Editorial; 2007.

Dados do autor:

Email: adeiltonjosan@hotmail.com

Endereço: Avenida Murilo Dantas, 300, Bairro Farolândia, Aracaju, SE, CEP 49032-490, Brasil.

Recebido em: 15/05/2020

Aprovado em: 29/09/2020

Como citar este artigo:

SANTOS, Adeilton José dos e colaboradores. Nível de atividade física e capacidade funcional de idosos praticantes de musculação **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 73-82, set./ dez., 2020.



ASPECTOS SOCIALIZADORES EVIDENCIADOS POR PRATICANTES DE GINÁSTICA PARA TODOS EM PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

SOCIALIZING ASPECTS EVIDENCED BY PRACTITIONERS OF GYMNASTICS FOR ALL IN THE AGING PROCESS

ASPECTOS SOCIALIZADORES EVIDENCIADOS POR LOS PRATICANTES DE GIMNASIA PARA TODOS EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

Priscila Lopes

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais, Brasil
Email: priscila.lopes@ufvjm.edu.br

Sandra Regina Garijo de Oliveira

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais, Brasil
Email: sandra.oliveira@ufvjm.edu.br

Loizy Maria Gomes Santos

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais, Brasil
Email: loizy.m2012@hotmail.com

Mirian Franciele Porto de Souza

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais, Brasil
Email: mirianportodesouza@gmail.com

RESUMO

O presente estudo objetivou investigar se foram estabelecidas relações interpessoais entre sujeitos em processo de envelhecimento participantes de projeto de extensão de Ginástica Para Todos (GPT) desenvolvido em uma universidade durante o ano de 2019, e quais aspectos inter-relacionais foram mais evidenciados por esses sujeitos. Por meio de entrevista semi-estruturada e análise temática, os resultados indicaram diferentes aspectos inter-relacionais presentes na prática de GPT, os quais foram evidenciados em relação ao convívio com os colegas de prática, com os monitores do projeto e com o coletivo (todos os envolvidos no projeto), tais como: coletividade, colaboração, compartilhamento de conhecimentos, ludicidade, amizades novas, comunicação, carinho, desinibição e cuidado. Logo, acreditamos que a socialização é de suma importância para pessoas em processo de envelhecimento e o reconhecimento dos aspectos inter-relacionais mais evidenciados por esses sujeitos podem contribuir para o desenvolvimento de atividades mais adequadas para este público.

Palavras-chave: Ginástica Para Todos; Envelhecimento; Socialização.

ABSTRACT

This study had as purpose to investigate if there were interpersonal relations established among subjects in aging process practitioners of a Gymnastics For All (GFA) extension project developed in an university during the year 2019, and which were the aspects most evidenced by this subjects. Through a semi-structured interview and a thematic analyzes, the results indicated different inter-relational aspects present in GFA, which were evidenced in relation to conviviality with partners, with project monitors and with the collective (all persons evolved in the project), such as: collectivity, collaboration, knowledge sharing, playfulness, new friendships, communication, affection, disinhibition and care. So, we believe that socialization is of major



importance to people in aging process and the recognition of the inter-relational aspects most evidenced by these subjects can contribute to the development of activities best suited for this public.

Keywords: Gymnastics for All; Aging; Socialization.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo investigar si se establecieron relaciones interpersonales entre sujetos en proceso de envejecimiento participantes en el proyecto de extensión Gimnasia para Todos (GPT) desarrollado en una universidad durante el 2019, y qué aspectos interrelacionales fueron más evidentes por parte de estos sujetos. A través de entrevistas semiestructuradas y análisis temático, los resultados indicaron diferentes aspectos interrelacionales presentes en la práctica de GPT, los cuales se evidenciaron en relación a la interacción con los colegas de la práctica, con los monitores del proyecto y con el colectivo (todos los implicados en el proyecto), tales como: colectividad, colaboración, intercambio de conocimientos, alegría, nuevas amistades, comunicación, afecto, desinhibición y cuidado. Por ello, creemos que la socialización es de suma importancia para las personas en proceso de envejecimiento y el reconocimiento de los aspectos interrelacionales más evidenciados por estos sujetos puede contribuir al desarrollo de actividades más adecuadas para este público.

Palabras clave: Gimnasia para Todos; Envejecimiento; Socialización.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional se apresenta de forma crescente em larga escala no Brasil. Segundo a projeção da população divulgada em 2018 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o país possui mais de 28 milhões de idosos, o que representa 13% da população nacional, percentual que tende a dobrar nas próximas décadas (PERISSÉ; MARLÍ, 2019).

Embora o Estatuto do Idoso brasileiro caracterize idosos como pessoas com idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 2013), Martins (2016) defende que é preciso pensar o processo de envelhecimento a partir da faixa etária dos 40 anos, quando surgem os primeiros indícios de declínio das funções orgânicas com possíveis consequências para uma ou mais dimensões da vida (relacionais, comunicacionais, emocionais, de mobilidade, econômicas, culturais, fisiológicas, etc.). Se configura como um caminho contínuo e acompanhado de alterações naturais, no qual se faz necessário um olhar atento para que a experiência de envelhecer seja positiva, tornando a vida mais longa e saudável (OMS, 2005).

De forma geral, o mundo tem procurado criar alternativas para manter os idosos independentes e integrados social e

economicamente (KALACHE, 2008; OMS, 2005). Em um simpósio organizado pelo Centro Internacional da Longevidade Brasil (ILC-BR) no ano de 2019, o discurso de Alexandre Kalache, presidente do ILC-BR, destacou a importância de desenvolver intervenções para uma velhice com autonomia e evidenciou o marco Político do Envelhecimento Ativo (FLEURY, 2019).

O conceito de “envelhecimento ativo” apresentado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) se refere a um “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005, p. 13). Esta terminologia tem sido a mais utilizada na atualidade, substituindo o conceito de envelhecimento saudável que indicava o estar bem fisicamente como a única necessidade do idoso (FORNER; ALVES, 2019).

O envelhecimento ativo possui determinantes multifatoriais, os quais podem auxiliar na elaboração de políticas e programas adequados para o público em questão. De acordo com o conceito da OMS, a cultura e o gênero são fatores determinantes transversais, tendo em vista que os valores culturais e as tradições determinam como uma sociedade vê/ entende o processo de envelhecimento, além do papel que



homens e mulheres ocupam nestes processos. Além disso, são considerados fatores determinantes relacionados a diferentes fatores: sistemas de saúde e serviço social (promoção da saúde, prevenção de doenças, serviços curativos, assistência em longo prazo, serviços de saúde mental); comportamentais (tabagismo, atividade física, alimentação saudável, saúde oral, uso de álcool, de medicamentos); aspectos pessoais (biologia, genética, aspectos psicológicos); ambiente físico (moradia, quedas, qualidade da água, do ar e dos alimentos); ambiente social (apoio social, violência, maus tratos, educação, alfabetização); econômicos (renda, proteção social, trabalho) (OMS, 2005).

Desta forma, é necessário reconhecer os direitos humanos das pessoas mais velhas, ampliando o entendimento de que as mesmas têm direitos de igualdade de oportunidades, de participação nos processos políticos, culturais, sociais, e neste sentido é fundamental ter como meta, tanto pelos indivíduos quanto pelos governantes, a busca e a manutenção da autonomia e da independência durante o processo de envelhecimento.

Neste artigo, buscamos refletir sobre os determinantes que envolvem a participação em atividades físicas e o ambiente social.

A OMS defende que a prática regular de atividade física pode retardar declínios funcionais e diminuir o surgimento de doenças crônicas nos idosos. Em relação ao ambiente social, aponta que a solidão e o isolamento social são fatores comuns nesta fase e podem influenciar a diminuição da saúde do idoso. Logo, a promoção de redes de contato sociais deve compor as estratégias que objetivam o envelhecimento ativo (OMS, 2005; 2015).

É importante compreender ainda, que as redes de suporte social têm papel importante para a manutenção de um bom estado de saúde durante a etapa da velhice, favorecendo uma vida autônoma e independente. Quanto mais independentes são os idosos, maior a satisfação com a vida, e melhor são os ajustes aos efeitos do envelhecimento (PIMENTEL et al., 2019).

Observa-se, portanto que práticas corporais associadas à socialização podem se configurar como um caminho interessante para promover o

bem estar geral do indivíduo em processo de envelhecimento.

Forner e Alves (2019) verificaram em uma pesquisa de revisão de literatura que a área que mais apresenta estudos sobre envelhecimento ativo é a Educação Física. Dentre as temáticas abordadas nas publicações analisadas, estão os que fazem uma abordagem sobre a importância da atividade física e sua contribuição para o envelhecimento mais ativo; aqueles que abordam a questão psicológica e a influência deste aspecto nos contextos da vida dos indivíduos idosos; e, os que se referem aos aspectos sociais, culturais, históricos associados ao envelhecimento ativo. Na revisão de Pereira e colaboradores (2016), a maioria dos estudos analisados objetivaram debater questões relacionadas aos impactos da participação de idosos em atividades físicas e os sentimentos e percepções sobre a participação em grupos de convivência.

Por fim, salientamos um estudo realizado com o objetivo de analisar a participação de idosos em grupos de terceira idade destinados à prática regular de atividades físicas e sua relação com a satisfação com suporte social e otimismo. Dentre os resultados, verificou-se que a participação desses sujeitos em atividades que promovem a socialização pode contribuir para o desenvolvimento de melhores níveis de otimismo, fator que influencia de forma significativa no enfrentamento de forma mais saudável de situações adversas presentes no processo de envelhecimento (GLIDEN et al., 2019).

Há uma variedade de práticas corporais possíveis ao público idoso, dentre as quais, destacamos a Ginástica Para Todos (GPT) como uma alternativa que atende às necessidades destes indivíduos.

A GPT não é competitiva e, portanto, não possui um código de pontuação que determine regras rígidas para o seu desenvolvimento, o que possibilita ao praticante trabalhar com a simplicidade de movimentos sem excluir elementos ginásticos mais complexos. Este fator pode favorecer a inclusão, a participação irrestrita, evidenciar o divertimento e o prazer durante a prática. Contempla atividades no campo da ginástica, dança, jogos, teatro, entre



outras manifestações corporais, de forma que a liberdade de expressão, a criação e o componente lúdico se tornam elementos acentuados durante o seu desenvolvimento. O praticante é direcionado para a integração interpessoal e intergrupar, propiciando, de forma inevitável, o respeito aos limites e possibilidades individuais dos sujeitos (AYOUB, 2003).

A principal forma de manifestação da GPT são as composições coreográficas construídas de forma coletiva, colaborativa e democrática, apresentadas em festivais cujo caráter é demonstrativo (PATRÍCIO; BORTOLETO; CARBINATTO, 2016).

Logo, a coletividade e a interação social correspondem à aspectos bastante evidenciados nesta prática corporal, independente do público ao qual se destina (MENEGALDO; BORTOLETO, 2020). O trabalho grupal é o que caracteriza a GPT, pois é por meio da interação pessoal que o conhecimento é construído e que as experiências são compartilhadas (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Menegaldo e Bortoleto (2020) constataram que a maioria dos estudos sobre a GPT menciona o caráter coletivo/ social desta prática corporal. Os benefícios e efeitos positivos do aspecto socializador se destacam principalmente quando inserida em contextos educativos/ pedagógicos, resultando no incremento da interação social e cooperação entre os praticantes. Os autores ressaltam que a GPT permite construir um espaço de relações de forma equilibrada em que, ao compartilharem saberes ouvindo e respeitando os colegas, cada participante tem sua importância atribuída e seu valor reconhecido.

Dada a importância da articulação entre a atividade física e a socialização para pessoas em processo de envelhecimento e a potencialidade da GPT como possibilidade de prática para este público, este artigo trata dos resultados de uma pesquisa realizada a partir do projeto de extensão intitulado “Ginasticando na melhor idade”, desenvolvido no ano de 2019 na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), que teve o intuito de disseminar a prática da GPT atrelada às manifestações artísticas e culturais da região, destinado a indivíduos a partir de 50 anos de idade.

O projeto compreendeu o desenvolvimento de duas aulas-encontro por semana de uma hora e 30 minutos de duração, as quais foram planejadas semanalmente pelos monitores bolsistas e voluntários (discentes da UFVJM), sob a supervisão das coordenadoras (docentes de Educação Física da UFVJM) da ação extensionista. Centrado nos praticantes, os encontros envolveram diversas atividades, tais como: preparação corporal (exercícios de aquecimento, alongamento, equilíbrio, coordenação, etc.); ensino-aprendizagem de movimentos gímnicos (saltos, rotações, manejo de materiais, etc.), experimentações corporais nos equipamentos disponíveis no espaço (trave de equilíbrio, barra, trampolins, etc.), vivência de diferentes práticas corporais, artísticas e culturais (dança, lutas, capoeira, circo, etc.); criação de pequenas composições coreográficas; dentre outras.

Vale ressaltar que pesquisas apontam o desenvolvimento deste tipo de ginástica especificamente no âmbito acadêmico e evidenciam que a universidade pode ser a principal responsável pela sua massificação no Brasil (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; TOLEDO, 2005), fatores que motivam o desenvolvimento da prática de GPT para idosos também neste ambiente (SIMÕES; CARBINATTO, 2016).

Ademais, defendemos que a presença de unidades curriculares, projetos de extensão e de pesquisa durante a graduação que problematizem a prática corporal para pessoas em processo de envelhecimento são fundamentais para um melhor preparo dos futuros profissionais de Educação Física.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo investigar se foram estabelecidas relações interpessoais no projeto de extensão “Ginasticando na melhor idade” e quais aspectos inter-relacionais foram mais evidenciados pelos sujeitos participantes desta ação extensionista.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Compuseram os sujeitos da presente pesquisa, com viés qualitativo, dois homens e 11



mulheres no processo de envelhecimento (faixa etária acima de 50 anos de idade), os quais participaram como integrantes no referido projeto de extensão “Ginasticando na melhor idade” durante o primeiro semestre de 2019.

Como técnica de coleta de dados, utilizou-se uma entrevista semi-estruturada especialmente elaborada para esta investigação, instrumento que se caracteriza pela combinação de perguntas que permitem ao entrevistado discorrer sobre o tema em questão de forma livre, desprendido da indagação formulada (MINAYO, 2012). O roteiro de perguntas buscou, de forma indireta, estimular a fala dos sujeitos sobre seu relacionamento com os demais participantes do projeto a partir dos seguintes questionamentos: 1) Conte-me sobre sua participação no projeto; 2) Dentre as atividades desenvolvidas em aula, quais foram as suas preferidas?; 3) Além das atividades propostas pelos monitores, o que mais você fez durante os encontros do projeto?; 4) Me conte sobre seu relacionamento com as outras pessoas que participam do projeto.

Após uma apresentação sucinta sobre a pesquisa e a assinatura dos Termos de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), as entrevistas foram realizadas individualmente e gravadas em um gravador digital de áudio manuseado por uma das pesquisadoras.

Para análise dos dados, optou-se pelo método de Análise Temática que, segundo Braun e Clarke (2006, p. 7), se refere a “um método para identificar, analisar e relatar padrões (temas) dentro dos dados”. Utilizou-se a Análise Temática indutiva, a qual permite que temas

sejam identificados sem o enquadramento em códigos pré-existent (BRAUN; CLARKE, 2006), sendo criados a partir das informações que emergem do objeto analisado.

Após a transcrição das entrevistas, o primeiro procedimento foi a leitura e releitura do conjunto textual. Em seguida, os dados foram estruturados a partir de reflexões sobre o objetivo da pesquisa, agrupando depoimentos que apresentavam propriedades referentes à sociabilização dos sujeitos durante a participação no projeto de extensão investigado. Os agrupamentos receberam códigos iniciais que reuniam diferentes pontos com características recorrentes, os quais foram organizados em nove temáticas, apresentadas em forma de figura denominada “mapa temático”. Para ilustrar a análise realizada, serão apresentados trechos de depoimentos que se configuram como exemplos vívidos dos extratos selecionados em cada tema.

É importante ressaltar que a coleta de dados só aconteceu após a aprovação do projeto junto ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFVJM (parecer 3.293.837). Para assegurar a confidencialidade e anonimato dos sujeitos, os nomes dos participantes foram substituídos por códigos (S1; S2; S3; etc.) e os nomes professores e monitores do projeto, por nomes fictícios para a apresentação e discussão dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A figura a seguir apresenta as temáticas elaboradas a partir da análise dos dados.

Figura 1 – Mapa temático



Fonte: Construção das autoras.



Os depoimentos dos sujeitos indicaram diferentes aspectos inter-relacionais presentes na prática de GPT, os quais foram evidenciados em relação ao convívio com os colegas de prática, com os monitores e com o coletivo (todos os envolvidos no projeto).

Primeiramente, verificamos que o aspecto **“Coletividade”** foi bastante evidenciado pelos integrantes do grupo, como observa-se nos depoimentos a seguir:

S2: [...] em grupo melhor ainda, né? Então, acho que é bom, porque acho que em grupo, ele vai socializar a gente mais.

S5: Ah é bom em grupo, né? Porque todo mundo participa junto.

Uma das características mais marcantes da GPT é o trabalho grupal (AYOUB, 2003; GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; MENEGALDO; BORTOLETO, 2020; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016). Outros tipos de ginásticas nas quais comumente encontramos pessoas em processo de envelhecimento participando, também são praticadas em grupo, tais como as ginásticas de condicionamento físico (ginásticas de academia), de conscientização corporal (yoga, etc.) e fisioterápicas (ginástica laboral, pilates, etc.), por exemplo. No entanto, a prática grupal nestas modalidades gímnicas não tem como intenção principal favorecer a relação entre os praticantes, sendo a maior parte das atividades e/ou exercícios desenvolvidos de forma individual (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Na GPT, a coletividade pode ser propiciada pelo caráter não competitivo e inclusivo que favorece o envolvimento de todos, independente das características físicas e sociais – pessoas de quaisquer idades, gênero, classe social e nível de prática (MENEGALDO; BORTOLETO, 2018; 2020; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

O aspecto coletivo se faz presente principalmente nos momentos destinados à composição coreográfica, uma vez que, nesta prática, o processo de construção de uma coreografia deve ser tão valorizado (ou mais) quanto o produto final (a coreografia pronta e sua

apresentação) (AYOUB, 2003; GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; LOPES, 2020; LOPES; BATISTA; CARBINATTO, 2017; MARCASSA, 2004; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016). Logo, alguns autores defendem que o desenvolvimento de uma coreografia deve ser o eixo norteador de um grupo de GPT, pois é durante seu processo construtivo que todos os demais fundamentos podem ser estimulados (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016), potencializando a formação humana dos sujeitos que dela participam (LOPES, 2020; LOPES; BATISTA; CARBINATTO, 2017; MARCASSA, 2004).

Enfatizamos ainda que exercícios que estimulam a criatividade dos integrantes de um grupo podem ser desenvolvidos como atividades que antecedem o processo de construção coreográfica, com o intuito de preparar os sujeitos para que tenham ferramentas que facilitem a composição da coreografia. Desta forma, a coletividade pode ser elemento central na metodologia utilizada em todos os momentos da prática de GPT.

Combinato e colaboradores (2010) apontam que o processo de desenvolvimento humano se dá durante todo o curso da vida, inclusive na velhice. Assim, atividades desenvolvidas em grupo são importantes enquanto espaços educativos tanto para a promoção de saúde quanto para o desenvolvimento humano, visto que, para o idoso, permite a apropriação de novas formas de relacionar-se consigo mesmo, com os demais sujeitos e com o mundo, ao mesmo tempo que possibilita se transformar.

Os depoimentos dos sujeitos demonstraram outros aspectos inter-relacionais decorrentes da temática **“Coletividade”** referentes ao relacionamento com os colegas de prática, quais sejam: **“Colaboração”**; **“Compartilhar conhecimentos”**; **“Ludicidade”**, **“Amizades novas”**.

A temática **“Colaboração”** apresentou elementos referentes à cooperação durante a realização das atividades em grupo, como observa-se a seguir:

S7: [...] é um ajudando o outro, tendeu? Aí, eu ajudo e também sou ajudado, né? [...] Então, das fitas, a minha enrolou, na



hora que a gente foi fazer, enrolou. E eu fiquei perdida porque enrolou no pé e eles tentando me ajudar a tirar também.

Outros estudos também identificaram o desenvolvimento do aspecto colaborativo nas aulas de GPT para o público idoso, em especial durante a execução dos movimentos, quando os sujeitos apresentavam a preocupação em auxiliar os colegas que tinham dificuldades (LIMA et al.; 2015; LIMA; LEMOS, 2016; SILVA, 2020). Em alguns casos, a proposta de construir uma coreografia fez com que o grupo superasse os obstáculos e dificuldades observadas no início do processo por meio da cooperação entre os sujeitos (LIMA et al., 2015; LIMA; LEMOS, 2016).

No que tange a composição coreográfica em GPT, é preciso salientar ainda que o simples fato da coreografia ser construída coletivamente não garante que todos os sujeitos participem de maneira ativa do processo, os aspectos colaborativo e democrático também devem ser considerados durante a construção coreográfica (LOPES, 2020).

Para fomentar a colaboração, é necessário criar estratégias para que todos os integrantes tragam seus interesses, experiências e ideias e exponham para o grupo, com o intuito de estimular a autonomia dos praticantes, a capacidade de ação e a cooperação durante o processo (AYOUB, 2003; CARBINATTO; FURTADO, 2019). E para ser um processo democrático, as ideias e propostas trazidas pelos sujeitos envolvidos na prática de GPT devem ser testadas, experimentadas e discutidas pelo coletivo (BATISTA et al., 2020; CARBINATTO; FURTADO, 2019; GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; LOPES; BATISTA; CARBINATTO, 2017).

Tais fatores foram observados em um grupo de idosos praticantes de GPT, para os quais a capacidade de ouvir a opinião do outro foi amplamente intensificada a partir do desenvolvimento de uma coreografia (LIMA; LEMOS, 2016).

Para Castro, Lima e Duarte (2016), tendo em vista as limitações do indivíduo em processo de envelhecimento, é importante que as atividades corporais para esta faixa etária sejam criadas e

adaptadas de acordo com a capacidade motora e participativa dos sujeitos, privilegiando a coletividade e cooperação de forma que propicie o fazer com liberdade, criatividade, satisfação de participação e realização.

Em estudo sobre “Os Grupos de Conversa” (grupos de conversa e vivências sobre envelhecimento e promoção de saúde na rede de atenção básica), Combinato e colaboradores (2010) apontam a possibilidade de os indivíduos ampliarem tanto o conhecimento de si quanto do outro, através das vivências e discussões ocorridas no grupo.

A temática **“Compartilhar conhecimentos”** ressaltou a possibilidade de troca de saberes na prática da GPT, como ilustram os discursos abaixo:

S4: [...] A gente também trazer alguma coisa, né, pra complementar, ou pra fazer parte, né? [...]

S8: [...] É bom que a gente põe em prática o que aprendeu lá de criança, né? [...]

O cruzamento de conhecimentos é um fator essencial na GPT. A literatura indica que o processo de ensino-aprendizagem nesta prática gímnica deve ocorrer na execução do gesto e na experiência de ensinar, seja do movimento em si ou durante a construção de uma coreografia. Todos aprendem e ensinam a partir do intercâmbio de experiências entre os integrantes de um grupo (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; MENEGALDO; BORTOLETO, 2018; 2020).

Estudos apontam que para idosos praticantes de GPT, a possibilidade de compartilharem suas experiências com o grupo a partir do resgate de lembranças de suas vidas parece ser ainda mais relevante (OLIVEIRA; SILVA; BORTOLETO, 2019; SANTOS; OLIVEIRA, 2017; SIMÕES; CARBINATTO, 2016).

Tal aspecto também pode auxiliar para trabalhar a memória corporal, pois as pessoas em processo de envelhecimento têm a oportunidade de trazer para a prática movimentos e atividades que eram realizados na juventude. No estudo de Moreno e Tsukamoto (2018), a percepção sobre a memória corporal foi evidenciado por sujeitos que pontuaram a possibilidade de experienciar



brincadeiras (com corda, bambolê, etc.) durante a prática de GPT, trazendo benefícios cognitivos e motores para os idosos.

Da mesma forma, o estudo de Combinato e colaboradores (2010) identificou que a experiência dos “Grupos de Conversas” tem efeito sobre a valorização e resgate de seus saberes, de suas memórias e histórias de vida.

Para Freitas e Costa (2011, p. 210), “Os idosos são autênticos livros vivos que guardam verdadeiras relíquias do passado”. Valorizar seus saberes nas diversas atividades que participam auxiliam no reconhecimento desses sujeitos na sociedade atual por meio de suas inúmeras contribuições no decorrer de suas vidas.

A temática “**Ludicidade**” se referiu aos depoimentos que apontaram elementos relacionados à diversão durante a prática de GPT, como observa-se a seguir:

S9: [...] Mas em grupo é melhor ainda porque a gente ri, brinca, né, uns com os outros.

S10: [...] É brincando, é uma coisa melhor, a gente ri, na hora que tem que ri, na hora que tem que fazer silêncio pra elas explicarem pra gente o exercício, a gente fica em silêncio. [...]

Para a Federação Internacional de Ginástica (FIG), órgão que regulamenta a ginástica em âmbito esportivo, o desenvolvimento da GPT deve se apoiar em quatro princípios básicos: os fundamentos gímnicos básicos; o condicionamento físico em prol da vida ativa; a diversão; a amizade e relacionamento do grupo (FIG, 2010).

A diversão se apresenta com um elemento importante para manter os praticantes motivados na prática. Logo, as orientações indicam que as aulas de ginástica devem proporcionar momentos em que os participantes estejam ativos na maior parte do tempo e que obtenham sucesso na execução dos movimentos. Além disso, recomenda-se o desenvolvimento de jogos gímnicos que oportunizem a interação com os demais praticantes (FIG, 2010).

Alguns programas de GPT para idosos no Brasil incluem a promoção da diversão dentre os objetivos da prática (SILVA; BRASILEIRO, 2019). E pesquisas apontam que este aspecto é

valorizado pelos participantes desta faixa etária como um importante papel psicológico desenvolvido por programas de GPT (MORENO; TSUKAMOTO, 2018).

Costa e colaboradores (2017) verificaram que as atividades lúdicas destinadas a idosos possibilitam melhorias no cotidiano dos sujeitos a partir da interação social, movimentação, percepção, memória, criatividade, autonomia e autocuidado.

Por fim, o aspecto “**Amizades novas**” apontou a possibilidade de conhecer pessoas e fazer amizades por meio da participação no projeto, conforme ilustram os discursos abaixo:

S7: [...] Quer dizer, não é só a hora do momento de ginástica, mais momento também de entrosação, de amizade. [...]

S8: [...] essa interação que tá sendo muito válida. Pessoas que eu não conhecia ou via lá na cidade e chega aqui e saber nome e cumprimentar [...]

A promoção da amizade e relacionamento do grupo é uma das premissas da prática de GPT pontuada pela FIG (FIG, 2010) e evidenciada na literatura brasileira especializada neste campo de conhecimento (AYOUB, 2003; GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Destinada ao público idoso, a questão da amizade é ainda mais importante. Estudos apontam que o tipo de interação estabelecida entre praticantes idosos de GPT podem intensificar as relações, contribuindo para conhecer pessoas novas e estreitar laços de amizades (LIMA et al., 2015; MORENO; TSUKAMOTO, 2018; SANTOS; OLIVEIRA, 2017; SILVA, 2020), vínculos afetivos que muitas vezes extrapolam os momentos de prática e se estendem para a vida social fora do ambiente gímnico (LIMA; LEMOS, 2016; MORENO; TSUKAMOTO, 2018; SILVA, 2020).

Pereira e colaboradores (2016) salientam que grupos de convivência e de atividade física são reconhecidos como importantes espaços de interação social e socialização das emoções, proporcionando uma diversidade de melhorias e mudanças na vida de idosos. Na categoria características psicossociais, os resultados do estudo evidenciaram a possibilidade de ampliar o



contato entre pessoas da mesma idade, o que leva a troca de experiências, melhor percepção sobre a própria saúde e satisfação com a vida.

Desta forma, o processo grupal se torna um espaço privilegiado para o idoso no que tange o estabelecimento e ampliação de vínculos afetivos, se constituindo como uma possibilidade de criação de uma rede de apoio (COMBINATO et al, 2010).

Os aspectos inter-relacionais que se sobressaíram na relação com ambos os grupos (colegas e monitores) foram organizados em três temáticas: “Carinho”, “Comunicação” e “Desinibição”; as quais também são decorrentes do aspecto “Coletividade”.

A temática “**Comunicação**” demonstra que os sujeitos reconhecem que a prática da GPT, além de possibilitar o estar junto com o outro, também estimula a comunicação entre os colegas, como observa-se nos discursos a seguir:

S3: [...] fazia uma ginástica tanto física como mental, né? Que a pessoa trocando ideia, batendo papo [...]

S5: Mas são tudo gente boa, a gente conversa, conta caso de casa, entendeu? É muito bom.

S7: [...] E com as meninas (monitoras), elas deixam a gente à vontade. Faz com que a gente converse com outras pessoas. [...]

O estímulo à comunicação em grupos de GPT foi evidenciado por outros estudos que abordam a faixa etária em questão, a qual se manifesta por meio de diálogos propiciados dentro e fora do ambiente de prática (LIMA et al., 2015; LIMA; LEMOS, 2016; MORENO; TSUKAMOTO, 2018; SILVA, 2020; SILVA; BRASILEIRO, 2019). O estudo de Silva (2020) verificou que a comunicação é potencializada em um grupo de GPT de idosos pelo fato dos sujeitos estarem em um ambiente onde há a circulação de assuntos de interesse em comum, fato que talvez não ocorresse caso o grupo fosse muito heterogêneo em relação à faixa etária.

Para Santos e colaboradores (2019), a comunicação é de suma importância no processo de envelhecimento, uma vez que este grupo etário passa por uma série de mudanças, podendo

levá-los à exclusão social. Dentre os temas debatidos na pesquisa dos autores, a “comunicação entre indivíduos” e a “tecnologia como ferramenta de comunicação” foram discutidos por um grupo de idosos, o qual levantou a importância do contato pessoal e social durante a comunicação devido à dificuldade de se relacionar com as tecnologias da informação e comunicação nesta faixa etária.

Por outro lado, Pereira (2019) aponta que muitos idosos não têm acesso às tecnologias de comunicação, tanto por questões financeiras quanto por grau de escolaridade, o que torna os grupos de atividades presenciais ainda mais importantes para os mesmos, já que estes favorecem as conversas com os demais participantes, onde um ouve o outro e compartilham informações, sem o uso dessas tecnologias.

A temática “**Carinho**” abrangeu depoimentos que demonstram tanto sentimentos de respeito e afeição, quanto atitudes carinhosas envolvendo o toque físico, como o abraço e o beijo, por exemplo, como observa-se nos discursos a seguir:

S1: Todos (monitores e colegas). O tratamento é o mesmo. Se a vez, as vezes chega um que nunca veio, né, parece meio acanhado, eu levanto vou lá pergunto o nome, abraço, beijo [...]

S10: [...] É assim, eles (monitores) só da gente vir aqui na porta pra entrar, eles já recebem a gente todos de braços abertos, abre os braços e a gente beija, a gente abraça [...]

No estudo de Moreno e Tsukamoto (2018), a relação afetiva com o profissional responsável pelo grupo de idosos praticantes de GPT foi muito presente nos depoimentos dos sujeitos, sendo algumas qualidades ressaltadas, dentre as quais destaca-se o carinho.

Depoimentos de sujeitos em processo de envelhecimento presentes em diferentes estudos sobre atividades corporais nesta fase da vida, apresentam a importância do carinho com os colegas e/ ou professores/ monitores (CAMARGO; TELLES; SOUZA, 2018; CASTRO; LIMA; DUARTE, 2016; PEREIRA, 2019; SILVA et al., 2016).



No estudo de Camargo, Telles e Souza (2018), o depoimento que apresenta a atitude de abraçar foi alocado na categoria de análise denominada “Percepções do lugar” – lugar onde a prática corporal integrativa é desenvolvida, o qual se caracterizou como um ambiente acolhedor que manifesta nos idosos a sensação de estar em família, de união, dentre outros sentimentos. Na pesquisa de Silva e colaboradores (2016), o reconhecimento dos sujeitos sobre o sentimento de amor por parte dos companheiros de grupo de dança foi associado à possibilidade de ampliar e fortalecer os vínculos sociais e os relacionamentos. E, no estudo de Pereira (2019), verificou-se que o carinho recebido nos encontros do grupo é que fazem os participantes se manterem frequentes na atividade corporal.

A temática “**Desinibição**” demonstrou a influência da participação no projeto para diminuir a timidez dos sujeitos, como ilustram os discursos abaixo:

S7: Eu gosto porque é aí que eu vou tá perdendo a timidez. Porque antes, eu pensava assim: eu tô errando tudo, todo mundo tá me olhando, vai ri, eu tô, a barrigona tá pra.. né? Aquela barrigona assim, coisa. Aí eu falo: não, eu não vou! Aí, eu vou e me solto.

S8: Morro de vergonha de tudo. [...] Aí, eu acho que pessoa que tá de fora não vai aceitar [...] Aqui eu não tenho. (Por quê?) Uai, eu não sei. Aqui foi simples, elas (monitoras) me deixaram a vontade.

Um dos pontos chave na prática da GPT que pode estimular a desinibição dos sujeitos que dela participam é a questão da não competitividade e inclusão, elencados por Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016) como um dos fundamentos mais importantes desta prática gímnica. Para as autoras, ao anular a comparação entre os praticantes, todos são encorajados a participarem “dentro de suas possibilidades, seus limites, suas vivências, suas potencialidades, e seus ideais” (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016, p. 42).

No estudo de Silva (2020), verificou-se que estar em um espaço onde as pessoas não são cobradas quanto a performance propiciou a

elevação da autoestima dos idosos praticantes de GPT devido a valorização do sujeito dentro do coletivo. Na pesquisa de Lima, Nascimento e Lemos (2018), por sua vez, percebeu-se que quando um aluno idoso expressava a criação do seu movimento, o sentimento de vergonha era minimizado, fato que incentivava os demais colegas a exporem suas elaborações.

Desta forma, atividades de lazer nas quais idosos podem participar sem a vergonha de se exporem, contribuem para o desenvolvimento da motivação e socialização, aumentando a autoestima e sentimento de que é capaz de realizar as tarefas propostas (SILVA et al., 2016).

Por fim, a única temática que emergiu do relacionamento dos sujeitos exclusivamente com os idosos foi denominada “**Cuidado**”, a qual abarcou depoimentos referentes à atenção dos membros da universidade percebida pelos integrantes do grupo, conforme observa-se nos discursos a seguir:

S10: [...] Trata (monitores) da gente muito bem, cuida da gente, sabe? Quando a gente tá com pressão alta, tá sentindo alguma coisa, elas pegam a gente pelo braço põe pra sentar, põe pra gente fazer respiração, põe pra tomar água. E aí, depois a gente volta. [...]

S13: [...] E elas (monitoras) não, elas preocupam, vão atrás. Se você tá sentada, elas perguntam se tá sentindo alguma coisa. As vezes eu tenho alguma que eu não consigo fazer por causa do meu joelho, elas vão perguntar.

A figura do professor foi apontada como um aspecto positivo do programa de GPT na pesquisa de Moreno e Tsukamoto (2018). Os participantes do estudo elencaram diversas características, tais como a atenção, a dedicação, a capacidade técnica para trabalhar com este público, a confiança no professor, dentre outras que se mostraram importantes para o trabalho com idosos. As autoras consideram que o professor exerce papel relevante para a adesão e manutenção dos idosos na prática de GPT, pois pode representar um ponto de apoio na vida das pessoas em processo de envelhecimento devido



às situações de perda e carências pessoais que muitas são acometidas nesta fase.

O estudo de Lima e colaboradores (2019) aponta a relação entre o professor de educação física e idosos participantes de um grupo de convivência como fator primordial para a adesão e permanência na prática de atividade física. Os sujeitos conferiram ao professor um papel central no grupo, compreendendo sua atuação para além das competências técnicas pertinentes à área, reconhecendo-o como “condutor do grupo, conhecedor dos idosos, promotor de saúde, articulador do grupo, educador, comunicador, mediador de conflitos” (LIMA et al., 2019, p. 3).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo possibilitou compreender que o crescente envelhecimento populacional é um fato no Brasil e que estratégias que se preocupem com que este processo se torne mais ativo, garantindo uma melhor qualidade de vida para os indivíduos idosos, são necessárias e urgentes.

A GPT se apresenta como uma possibilidade de prática corporal adequada para a faixa etária em questão, uma vez que suas particularidades envolvem aspectos inclusivos, socializadores e que estimulam a criatividade e a autonomia dos sujeitos, independente da faixa etária do público que dela participa. Ademais, os resultados obtidos nesta investigação nos levam a crer que esta prática gímnica potencializa as relações sociais entre praticantes na faixa etária acima dos 50 anos de idade.

Os depoimentos dos sujeitos demonstraram a presença de uma série de aspectos inter-relacionais proporcionados durante a prática de GPT, os quais foram mais evidenciados no relacionamento entre os colegas de grupo.

A coletividade, uma das características mais marcantes da GPT, se mostrou como o eixo articulador da socialização no projeto de extensão, a partir da qual decorreram outros aspectos inter-relacionais revelados no relacionamento tanto entre os colegas do grupo quanto entre todos os envolvidos na ação extensionista (colegas e monitores).

Foi possível perceber que a colaboração, o compartilhamento de conhecimentos, a ludicidade, a possibilidade de fazer novas amizades, a comunicação, o carinho e a desinibição foram elementos socializadores importantes para os participantes desta pesquisa. Logo, acreditamos que estes devem ser considerados no planejamento de práticas corporais destinadas às pessoas em processo de envelhecimento.

Outro dado importante que surgiu no discurso dos sujeitos foi o papel do mediador da prática corporal (neste caso, os monitores do projeto). Além de conseguirem estabelecer relações sociais com os praticantes, a atuação do profissional pareceu representar um ponto de apoio para os membros do grupo durante a prática de GPT, garantindo a efetivação da participação e a segurança dos sujeitos.

Diante do exposto, consideramos que este estudo pode contribuir para compreender como o planejamento e desenvolvimento de práticas corporais podem ser mais adequados às necessidades das pessoas em processo de envelhecimento, principalmente em relação aos aspectos socializadores, tão importantes para a faixa etária em questão.

Salientamos ainda ser indispensável um olhar atento para este público no sentido de compreender suas especificidades e potencialidades, evitando atitudes discriminatórias e ações limitadoras que nada contribuem para garantir um processo de envelhecimento ativo e longínquo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas, SP: UNICAMP, 2003.

BATISTA, Milena Souza e colaboradores. **Ginástica para todos: questões sobre uma experiência de**



aprendizagem crítica. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 1, p. 194-204, jan./abr., 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. 3. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.

CAMARGO, Tereza Claudia de Andrade; TELLES, Silvio de Cassio Costa; SOUZA, Claudia Teresa Vieira. A (re) invenção do cotidiano no envelhecimento pelas práticas corporais e integrativas: escolhas possíveis, responsabilização e autocuidado. **Caderno brasileiro de terapia ocupacional**, v. 26, n. 2, p. 367-380, 2018.

CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias e colaboradores. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de enfermagem da UFPE**, v. 11, n. 6, p. 2415-22, jun., 2017.

CARBINATTO, Michele Viviene; FURTADO, Lorena Nabete dos Reis. Choreographic process in gymnastics for all. **Science of gymnastics journal**, v. 11, n. 3, p. 343-353, nov., 2019.

CASTRO, Marcela Rodrigues; LIMA, Leopoldo Henriques Rezende; DUARTE, Emerson Rodrigues. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Revista brasileira de ciência do esporte**, v. 38, n. 3, p. 283-289, 2016.

COMBINATO, Denise Stefanoni e colaboradores. “Grupos de Conversa”: saúde da pessoa idosa na estratégia saúde da família. **Psicologia & sociedade**, n. 22, v. 3, p. 558-568, 2010.

COSTA, Iluska Pinto da Costa e colaboradores. A importância das atividades lúdicas para a saúde mental do idoso institucionalizado: um relato de experiência. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, 2, 2017. **Anais...** Campina Grande, PB: Universidade Estadual da Paraíba, 2017.

FIG – INTERNATIONAL GYMNASTICS FEDERATION. **Foundations of Gymnastics**. Saskatoon: Ruschkin publishing, 2010.

FLEURY, Luciana. Estratégias para o envelhecimento ativo: promovendo saúde, prevenindo doenças. **Revista aptare**, p. 28-35, ago./ set., 2019.

FORNER, Fernanda Comerlato; ALVES, Cássia Ferrazza. Uma revisão de literatura sobre os fatores que contribuem para o envelhecimento ativo na atualidade. **Revista universo psi**, v. 1, n. 1, p. 150-174, 2019.

FREITAS, Silvane Aparecida; COSTA, Maria Jacira. A identidade social do idoso: memória e cultura popular. **Revista conexão UEPG**, v. 7, n. 2, p. 202-2011, 2011.

GLIDEN, Rosina Forteski e colaboradores. A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v. 39, n. 97, p. 261-275, 2019.

GRANER, Larissa; PAOLIELLO, Elizabeth; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Grupo Ginástico Unicamp: potencializando as ações humanas. In: BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; PAOLIELLO, Elizabeth (Orgs.). **Ginástica para todos: um encontro com a coletividade**. Campinas, SP: UNICAMP,



2017.

KALACHE A. O mundo envelhece: é imperativo criar um pacto de solidariedade social. **Ciência & saúde coletiva**, v. 13, n. 4, p. 1107-1111, 2008.

LIMA, Alisson Padilha e colaboradores. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 42, 2020.

LIMA, Graciano Joan Xavier e colaboradores. A influência da construção coreográfica nas relações interpessoais de uma turma de ginástica para idosos: o olhar do professor. In: CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS E DANÇA NO CENTRO-OESTE, 6, 2015. **Anais...** Goiânia, GO: Universidade Estadual de Goiás, 2015.

LIMA, Graciano Joan Xavier; LEMOS, Natália Batista Albuquerque Goulart. Ginástica para todos na terceira idade: um relato de experiência na cidade de Petrolina-PE. **Extramuros: Revista de extensão da UNIVASF**, v. 4, n. 1, p. 38-47, 2016.

LIMA, Graciano Joan Xavier; NASCIMENTO, Marcelo de Maio; LEMOS, Natália Batista Albuquerque Goulart. Ginástica para todos na terceira idade: o uso de materiais alternativos como forma de intervenção. **Revista de extensão da UNIVASF**, v. 6, n. 1, p. 85-90, 2018.

LOPES, Priscila; BATISTA, Milena Souza; CARBINATTO, Michele Viviene. Ginástica para todos e arte: diálogos possíveis na extensão universitária. CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS E DANÇA NO CENTRO-OESTE, 7, 2017. **Anais...** Goiânia, GO: Universidade Estadual de Goiás, 2017.

LOPES, Priscila. “**A gente abre a mente de uma forma extraordinária**”: potencialidades da pedagogia freiriana no desenvolvimento da Ginástica Para Todos. 2020. 286f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

MARCASSA, Luciana. Metodologia do ensino da ginástica: novos olhares, novas perspectivas. **Pensar a prática**, v. 7, n. 2, p. 171-186, jul./ dez., 2004.

MARTINS, Jussara Regina. **Processo de envelhecimento da fase adulta-idosa**: políticas públicas, redes de apoio e demandas de cuidados. 2016. 162f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, MG, 2016.

MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para todos e coletividade: nos meandros da literatura científica. **Motrivivência**, v. 32, n. 61, p. 1-17, jan./ mar., 2020.

MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para todos: primeiras reflexões sobre uma prática coletiva. CONGRESSO LATINO-AMERICANO DE ESTUDOS SOCIOCULTURAIS DO ESPORTE, 6, 2018. **Anais...** Ribeirão Preto, SP, Universidade de São Paulo, 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio da pesquisa social. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza; GOMES, Suely Ferreira Deslandes Romeu (Orgs.). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 31. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.



MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. Influências da prática da ginástica para todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. **Conexões**, v. 16, n. 4, p. 468-487, out./dez., 2018.

OLIVEIRA, Jéssica Shizuka Yahiro da Silva; SILVA, Felipe de Souza; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para corpos experientes: a produção de coreografias de GPT com um grupo de adultos idosos. CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS, 8, 2019. **Anais...** Caldas Novas, GO: Universidade Estadual de Goiás, 2019.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Genebra, Suíça: OMS, 2015.

PATRÍCIO, Tamires Lima; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; CARBINATTO, Michele Viviene. Festivais de ginástica no mundo e no Brasil: reflexões gerais. **Revista brasileira educação física esporte**, v. 30, n. 1, p. 199-216, mar., 2016.

PIMENTEL, Maria Helena e colaboradores. Importância da rede social para o envelhecimento bem sucedido e a saúde do idoso. **Journal of aging and innovation**, v. 8, n. 1, p. 68-84, 2019.

PEREIRA, Franciely Mayara Dias. **Análise da importância de um grupo de práticas corporais na perspectiva de idosos participantes**. 2019. 51f. Monografia (Residência – Programa de Pós-Graduação em Saúde do Idoso). Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, MG, 2019.

PEREIRA, Mayane Carneiro Alves e colaboradores. Contribuições da socialização e das políticas públicas para a promoção do envelhecimento saudável: uma revisão de literatura. **Revista brasileira de promoção da saúde**, v. 29, n. 1, p. 124-131, jan./ mar., 2016.

PEREZ, Tatiana Alves Martins. A importância dos estímulos cognitivos na prática de GPT com idosos. In: CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS, 8, 2019. **Anais...** Caldas Novas, GO: Universidade Estadual de Goiás, 2019.

PERISSÉ, Camille; MARLÍ, Mônica. Caminhos para uma melhor idade. **Retratos: a revista do IBGE**, n. 16, p. 18-24, fev., 2019.

SANTOS, Édila da Silva; OLIVEIRA, Michelle Ferreira. Da infância à melhor idade: fases da vida – processo de montagem coreográfica com idosos participantes de um projeto de ginástica para todos. CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS, 7, 2017. **Anais...** Goiânia, GO: Universidade Estadual de Goiás, 2017.

SANTOS, Paloma Ariana e colaboradores. A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento. **Audiology communication research**, v. 24, p. 1-8, 2019.

SILVA, Carla Andréia Pereira; BRASILEIRO, Renata Ruivo. A ginástica para todos no SESC-SP como estratégia de desenvolvimento do letramento corporal em idosos. CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS, 8, 2019. **Anais...** Caldas Novas, GO: Universidade Estadual de Goiás, 2019.



SILVA, Felipe de Souza. **Contribuições da ginástica para todos para o desenvolvimento das relações sociais em idosos.** 2020, 76f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2020.

SILVA, Milena Vadineia e colaboradores. Dança: um recurso terapêutico na terceira idade. **Revista de enfermagem da UFPE**, v. 10, supl. 1, p. 232-8, jan., 2016.

SIMÕES, Regina.; CARBINATTO, Michele Viviene. Ginástica para todos: inclusive para o idoso. In: MIRANDA, Rita de Cássia Fernandes; EHRENBERG, Mônica Caldas; BRATIFISCHE, Sandra Aparecida (Orgs.). **Temas emergentes em ginástica para todos.** Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.

SOUSA, Neuciani Ferreira da Silva e colaboradores. Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. **Cadernos de saúde pública**, n. 34, v. 11, p. 1-14, 2018.

TOLEDO, Eliana de. O papel da universidade no desenvolvimento da ginástica geral no brasil. Campinas. **FÓRUM INTERNACIONAL DE GINÁSTICA GERAL**, 3, 2005. **Anais...** Campinas, SP: Universidade Estadual de Campinas, 2005.

TOLEDO, Eliana; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO, Michele Viviene. Fundamentos da Ginástica Para Todos. In: NUNOMURA, Myrian (Org.) **Fundamentos das ginásticas.** 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, p. 21-48, 2016.

Dados do autor:

Email: priscila.lopes@ufvjm.edu.br

Endereço: Rua Imperatriz, 201, Jardim Imperial II, Diamantina, MG, CEP 30100-000, Brasil.

Recebido em: 29/09/2020

Aprovado em: 09/11/2020

Como citar este artigo:

LOPES, Priscila e colaboradores. Aspectos socializadores evidenciados por praticantes de ginástica para todos em processo de envelhecimento. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 83-97, set./ dez., 2020.



RELAÇÃO ENTRE CAPACIDADE FUNCIONAL E INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS EM IDOSOS

RELATIONSHIP BETWEEN FUNCTIONAL CAPACITY AND ANTHROPOMETRIC INDICATORS IN ELDERLY

RELACIÓN ENTRE CAPACIDAD FUNCIONAL Y INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS EN PERSONAS MAYORES

Gabriela Simões Silva

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, Rio de Janeiro, Brasil
Email: gabssimoes9@gmail.com

Aline Wanderley de Barros

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, Rio de Janeiro, Brasil
Email: alinewandy@yahoo.com.br

Thamires Cecílio Melo Ribeiro

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, Rio de Janeiro, Brasil
Email: thams.cecilio@hotmail.com

Moisés Augusto de Oliveira Borges

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, Rio de Janeiro, Brasil
Email: m.oliveiraborges@hotmail.com

José Camilo Camões

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, Rio de Janeiro, Brasil
Email: camilocamoes@gmail.com

RESUMO

Objetivou-se avaliar a capacidade funcional dos idosos que frequentam determinado grupo e correlacionar com indicadores antropométricos. Participaram da pesquisa 13 idosos ($73 \pm 6,89$ anos). A coleta de dados foi realizada por avaliação física e a escala de atividades instrumentais da vida diária de Lawton e Brody. Os resultados indicaram que o IMC variou entre 20,81kg/m² e 42,45kg/m² ($26,50 \pm 5,52$); A Relação Cintura Quadril variou entre 0,76cm e 0,96cm ($0,85 \pm 0,06$); e a Circunferência da Cintura variou entre 73,00cm e 116,00cm ($91,92 \pm 12,68$). A correlação entre as variáveis indicou correlação moderada positiva entre CC e RCQ e muito forte positiva entre IMC e CC. Mesmo com variações significativas na amostra, percebeu-se que idosos que praticam atividade física são aqueles que apresentaram mais independência nas suas atividades da vida diária, ou seja, melhor capacidade funcional.

Palavras-chave: Envelhecimento; Alterações Funcionais; Independência Funcional; Atividade Física.

ABSTRACT

The objective was to assess the functional capacity of the elderly who attend certain group and correlate it to anthropometric indicators. Thirteen elderly people ($73 \pm 6,89$ years) participated in the research. Data collection was performed by physical evaluation and the scale of instrumental activities of Lawton and Brody's daily life. The results indicated that the BMI varied between 20,81kg/m² and 42,45kg/m² ($26,50 \pm 5,52$); The Waist-to-Hip Ratio varied between 0,76cm and 0,96cm ($0,85 \pm 0,06$); and the waist circumference varied between 73,00cm and 116,00cm ($91,92 \pm 12,68$). The correlation between the variables indicated a moderate positive correlation between WC and WHR and a very strong positive correlation



between BMI and WC. Even with significant variations in the sample, it was noticed that elderly people who practice physical activity are those who showed more independence in their activities of daily living, that is, better functional capacity.

Keywords: Functional Changes; Functional Independence; Physical Activity.

RESUMEN

El objetivo fue evaluar la capacidad funcional de los ancianos que asisten al cierto grupo y correlacionarla con indicadores antropométricos. Trece personas mayores ($73\pm 6,89$ años) participaron en la investigación. La recolección de datos se realizó mediante evaluación física y la escala de actividades instrumentales en la vida diaria de Lawton y Brody. Los resultados indicaron que el IMC variaba entre $20,81\text{kg/m}^2$ y $42,45\text{kg/m}^2$ ($26,50\pm 5,52$); La relación cintura-cadera varió entre $0,76\text{cm}$ y $0,96\text{cm}$ ($0,85\pm 0,06$); y la circunferencia de la cintura varió entre $73,00\text{cm}$ y $116,00\text{cm}$ ($91,92\pm 12,68$). La correlación entre las variables indicó una correlación positiva moderada entre CC y RCC y una correlación positiva muy fuerte entre IMC y CC. Incluso con variaciones significativas en la muestra, se observó que las personas mayores que practican actividad física son aquellas que mostraron más independencia en sus actividades de la vida diaria, es decir, mejor capacidad funcional.

Palabras clave: Envejecimiento; Cambios Funcionales; Independencia Funcional; Actividad Física.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), é considerado idoso indivíduo com 60 anos de idade ou mais, em países em desenvolvimento. O envelhecimento traz consigo diversas mudanças, consequências e/ ou efeitos que espelham a passagem do tempo. No que diz respeito ao aspecto biológico destaca-se a involução morfofuncional, que afeta de forma variável os diversos sistemas fisiológicos. Entretanto, essa involução não impede que a pessoa idosa seja independente, feliz e ativa, precisando se manter física e psicologicamente saudável para que isso seja possível (MORAES; MORAES; LIMA, 2010).

O envelhecimento, segundo Moraes, Moraes e Lima (2010) se divide em biológico – causa mais vulnerabilidade ao organismo, alterações em nível celular-molecular e, conseqüentemente, pode haver diminuição da capacidade funcional; e psíquico – na qual os autores afirmam que os idosos não devem ser tratados como indivíduos cognitivamente limitados, visto que podem adaptar-se os estímulos ambientais, levando-os a possuir devida funcionalidade. Camboim e colaboradores (2017, p. 2416) afirmam que “o envelhecimento pode ser definido como perda da eficiência nos processos envolvidos na manutenção da homeostase do organismo

aumentando a vulnerabilidade ao estresse e diminuição da viabilidade”. E, por fim, Papaléo Netto (2002) conceitua o envelhecimento como um processo dinâmico e progressivo, que envolve alterações funcionais, bioquímicas e morfológicas, capazes de modificar o organismo.

Nessa perspectiva, ao remeter-se ao envelhecimento e, por conseguinte a pessoa idosa, a literatura envolve também a capacidade funcional – grau em que um indivíduo consegue desempenhar e preservar sua capacidade de realizar atividades básicas, relacionadas ao autocuidado, como a higiene, alimentar-se, vestir-se; e instrumentais, relacionadas com a independência dentro da comunidade, como cozinhar, lavar roupa, tomar suas medicações, arrumar a casa, da vida diária (MACIEL, 2010; KAWASAKI; DIOGO, 2005).

Em contrapartida, a incapacidade funcional é caracterizada “pela presença de dificuldade no desempenho de certos gestos e de certas atividades da vida cotidiana ou mesmo pela impossibilidade de desempenhá-las” (ROSA et al., 2003, p. 41) e, nesse sentido, pode ser configurada pela limitação ou não realização dessas atividades (MACIEL, 2010). Quando reduzida a capacidade funcional, surgem problemas relacionados a manutenção da independência e autonomia da pessoa idosa. Sendo assim, a independência funcional pode



sofrer alterações relacionados aos aspectos físico, social, psicológico e culturais (MACIEL, 2010). Nesse bojo, é importante a manutenção da capacidade funcional que se relaciona à capacidade do idoso manter-se na sociedade com independência até idades consideradas mais avançadas (ALVES et al., 2007).

Como supracitado, a capacidade funcional ou a falta desta pode impactar diretamente no desempenho das atividades cotidianas e, portanto, na independência e autonomia dos idosos. Os idosos do grupo investigado, antes de frequentarem os encontros mensais, encontravam-se, em sua maioria, isolados ou confinados em suas residências, sendo a minoria praticante de alguma atividade física regular. Nesse sentido, os encontros foram propostos com o intuito de resgatar os idosos a vida em sociedade, proporcionando momento de lazer, prazer, socialização e conscientização da importância da prática de atividade física regular, além de manter uma alimentação saudável. Somado a isso, as organizadoras do grupo perceberam que no bairro de Austin/ Nova Iguaçu – Rio de Janeiro (RJ) são escassas ou pouco divulgados os programas e/ ou políticas públicas voltadas para a população idosa, dificultando o acesso à prática de atividade física, principalmente daqueles que não apresentam condições financeiras para tal.

Diante do exposto, essa pesquisa se justifica na medida em que buscou proporcionar conhecimento mais aprofundado acerca da capacidade funcional dos idosos do grupo investigado, na qual esperou-se contribuir com intervenções, ações, projetos mais eficazes para esse bairro, grupo e para a população idosa, de maneira geral. Com isso, o objetivo da pesquisa foi de analisar capacidade funcional dos idosos que frequentam determinado grupo de encontro, em Austin/Nova Iguaçu – RJ e, além disso, correlacionar indicadores como: mensuração de estatura, massa corporal total utilizando balança, Circunferência de Cintura (CC), Relação Cintura-Quadril (RCQ), Índice de Massa Corporal (IMC), com o nível de capacidade funcional de idosos do grupo.

MÉTODO

Essa pesquisa teve início mediante aprovação (nº 1.318/19) do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (COMEP/ UFRRJ), na qual esse projeto se enquadra na linha de pesquisa I (um) intitulada “Avaliação da capacidade funcional e motivação à prática de atividade física”.

Trata-se de um modelo quantitativo de pesquisa (GERHARDT; SILVEIRA, 2009), de caráter descritivo (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012) e delineamento transversal (FONTELLES et al., 2009).

A amostra foi selecionada respeitando critérios de conveniência. Assim, participaram deste estudo 13 idosos, de ambos os sexos, de faixa etária entre 62 e 83 anos ($73 \pm 6,89$). Foram incluídos na amostra idosos com 60 anos de idade ou mais, que estivessem frequentando há, no mínimo, 2 (dois) meses os encontros mensais do grupo e aqueles que entregaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) devidamente assinado antes e/ ou no dia da aplicação do instrumento ou desenvolvimento dos procedimentos. Foram excluídos idosos que faltaram no primeiro e, no segundo dia agendando para os faltosos, agendados para a aplicação do questionário.

O instrumento utilizado foi a Escala de atividades instrumentais da vida diária de Lawton e Brody, que tem como objetivo avaliar o desempenho do idoso em relação as atividades instrumentais, ou seja, verificar a independência funcional dos idosos. A pontuação máxima possível são 27 pontos. Existem três respostas possíveis as perguntas que variam de independência, dependência parcial ou dependência que consistem, respectivamente, nas seguintes possibilidades: sem ajuda, com ajuda parcial e não consegue (LAWTON; BRODY, 1969).

Para a avaliação física foi elaborada uma ficha individual, pelos pesquisadores, que foi preenchida com informações pessoais como: nome, idade, massa corporal total, estatura, data de nascimento, se o indivíduo praticava alguma atividade física e, se sim, qual(is) atividade(s). E, além disso, informações acerca dos indicadores



antropométricos, como: resultado do IMC, RCQ, CC, circunferência abdominal e suas respectivas classificações.

O tratamento dos dados quantitativos foi realizado pela interpretação sugerida do instrumento selecionado, assim como estatisticamente no software IMB SPSS Statistics, analisando as médias e desvio padrão. As comparações e correlações entre as variáveis funcionais e antropométricas foram antecedidas por teste de Shapiro-Wilk, visando verificar se a amostra apresentava distribuição normal. De forma subsequente, na evidência de normalidade, as comparações foram realizadas utilizando o teste t de student. Na ausência de normalidade,

recorreu-se a estatística não paramétrica de Kruskal-Wallis 1-way ANOVA (amostras k). A correlação entre as variáveis foi realizada com recurso à correlação de Pearson – r.

RESULTADOS

No que diz respeito as medidas analisadas, o IMC variou entre 20,81kg/m² e 42,45kg/m² (26,50±5,52), a RCQ variou entre 0,76cm e 0,96cm (0,85±0,06 e a CC variou entre 73,00cm e 116,00cm (91,92±12,68). As médias e desvio padrão foram analisados a partir dos resultados obtidos e ilustrados na Tabela 1.

Tabela 1 – Resultados dos fatores associados a Capacidade Funcional

GRUPOS	CASOS	IDADE	IMC (kg/m ²)	CF	RCQ (cm)	CF	CC (cm)	CF	SQ	AF
Grupo I	01	73	26,5	PA	0,80	M	93	RA	6	-
	04	83	24,06	PA	0,96	M	92	RM	2	-
	06	69	25,18	PA	0,93	MA	100	RA	2	H
	10	71	25,96	PA	0,81	M	83	RM	1	-
	11	79	22,08	PA	0,87	B	85	N	6	-
	13	70	23,31	PA	0,79	M	79	N	0	H
Grupo II	02	70	29,13	SP	0,87	A	98	RA	1	-
	03	71	28,50	SP	0,84	A	97	RA	0	G/ C
	05	62	27,39	SP	0,93	MA	99	RA	1	H
	08	63	42,45	SP	0,86	A	116	RA	0	B
	12	82	27,94	SP	0,91	MA	106	RA	0	-
Grupo III	07	82	21,24	BP	0,83	M	74	N	4	-
	09	76	20,81	BP	0,76	M	73	N	0	H/ C

Legendas: IMC – Índice de Massa Corporal; CF – Classificação; RCQ – Relação Cintura-Quadril; CC – Circunferência de Cintura; SQ – Somatório do Questionário; AF – Atividade Física; IMC/ BP – Baixo Peso; PA – Peso Adequado; SP – Sobrepeso; RCQ/ B – Baixo; M – Moderado; A – Alto; MA – Muito Alto; CC/ N – Normal; RM – Risco Médio; RA – Risco Altíssimo; AF/ G – Ginástica; C – Caminhada; H – Hidroginástica; B- Bicicleta.

Fonte: Construção dos autores.

Em relação as classificações acerca dos resultados numéricos, o IMC indicou cinco idosos com sobrepeso (38,5%), seis idosos com peso adequado (46,2%) e dois idosos com baixo peso (15,3%); para a RCQ indicou um idoso classificado baixo (7,7%), seis idosos

classificados moderado (46,1%), três idosos classificados alto (23,1%) e três idosos classificados muito alto (23,1%); e para a CC indicou quatro idosos em risco normal (30,7%), dois idosos em risco médio (15,5%) e sete idosos em risco altíssimo (53,8%). Os resultados, de



maneira geral, indicaram a maior parte da amostra em IMC peso normal, RCQ moderado e CC de risco altíssimo.

Quando relacionado aos questionários, o somatório dos pontos variou entre 0 e 6 pontos ($1,76 \pm 2,20$). Nessa etapa da pesquisa, cinco idosos (38,5%) marcaram a opção “Sem ajuda” sendo considerados independentes para todas as atividades; três idosos (23,1%) marcaram uma opção sendo dependente (parcial ou total) para uma atividade; dois idosos (15,4%) marcaram duas opções sendo dependente (parcial ou total) para duas atividades; um idoso (7,6%) marcou quatro opções sendo dependente (parcial ou total) para quatro atividades; e dois idosos (15,4%) marcaram seis opções sendo dependentes (parcial ou total) para seis atividades. Os resultados, de maneira geral, indicaram a maior parte da amostra considerados independentes para todas as atividades ou dependente (parcial ou total) para uma atividade.

Quando associado a atividade física, dos 13 (100%) idosos investigados, seis idosos (46,2%) relataram praticar atividade física regularmente, na qual foram destacadas a hidroginástica, caminhada, bicicleta e ginástica.

Para analisar a relação do IMC, RCQ, CC e o somatório do questionário foram divididos três grupos, sendo eles o grupo I – nº 1, 4, 6, 10, 11 e 13; grupo II – nº 2, 3, 5, 8 e 12; e grupo III – nº 7 e 9. Os grupos foram divididos em função do cálculo e classificação do IMC, como ilustra-se na Tabela 1.

No grupo I os seis idosos estão classificados em peso adequado pelo IMC; dos seis idosos, quatro encontram-se classificados na RCQ em moderado, um idoso em baixo e um idoso em muito alto. Em relação a CC, dois idosos encontram-se classificados como risco altíssimo, dois idosos como risco médio e dois idosos como normal. Nesse grupo, estão presentes dois idosos que praticam atividade física do grupo investigado. Quando relacionado a Capacidade Funcional (CF) dos idosos, os somatórios do instrumento variaram entre 0 e 6 (respectivamente $\Sigma=6; 2; 2; 1; 6; 0$), indicando que o grupo engloba idosos totalmente independentes a aqueles que dependem (parcial ou total) em seis atividades. Nesse contexto, os

dois idosos que praticam atividade física regularmente são aqueles mais próximos da independência, sendo o idoso 6 ($\Sigma=2$) e 13 ($\Sigma=0$) – Tabela 1.

No grupo II os cinco idosos estão classificados em sobrepeso pelo IMC; dos cinco idosos, três encontram-se classificados na RCQ em alto e dois idosos em muito alto. Em relação a CC, os cinco idosos estão classificados como risco altíssimo. Nesse grupo, estão presentes três idosos que praticam atividade física, do grupo investigado. Quando relacionado a CF dos idosos, os somatórios do instrumento variaram entre 0 e 1, indicando que o grupo engloba idosos totalmente independentes a aqueles que dependem (parcial ou total) em uma atividade. Nesse contexto, os três idosos que praticam atividade física regularmente são aqueles mais próximos da independência, sendo o idoso 3 ($\Sigma=0$), 5 ($\Sigma=1$) e 8 ($\Sigma=0$) – Tabela 1.

No grupo III os dois idosos estão classificados em baixo peso pelo IMC; os dois idosos encontram-se classificados na RCQ em moderado; e, em relação a CC os dois idosos estão classificados como normal. Nesse grupo, um dos idosos afirmou fazer atividade física. Quando relacionado a CF dos idosos, os somatórios do instrumento variaram entre 0 e 4, indicando que o grupo engloba idosos totalmente independentes a aqueles que dependem (parcial ou total) em quatro atividades. Nesse contexto, o único idoso que pratica atividade física regularmente é aquele mais próximo da independência, sendo o idoso 9 ($\Sigma=0$) – Tabela 1.

O teste de normalidade foi realizado nas variáveis: idade, resultado da RCQ (cm), resultado de CC (cm), somatório do questionário de CF e resultado do IMC (kg/m^2), indicando ausência de normalidade nas duas últimas variáveis citadas. Mediante o resultado do teste de normalidade, para as comparações das mesmas variáveis entre os grupos (I, II e III), recorreu-se a estatística paramétrica para: idade, resultado da RCQ e resultado de CC; e não paramétrica para: resultado do IMC e somatório do questionário de CF.

De maneira geral, apenas a comparação dos grupos com o resultado do IMC apresentou



diferença com significância estatística ($p=0,006$), possivelmente pela divisão dos grupos atendendo

a esse critério. Os resultados estão ilustrados na Tabela 2.

Tabela 2 – Resultado de normalidade e comparação das variáveis entre os grupos I, II e III

VARIÁVEIS					
TN	IMC	SQ/CF	RCQ	CC	Idade
P valor	0,005*	0,004*	0,867	0,836	0,335
CP					
P valor	0,006*	0,153			
G I e II			0,074	0,967	0,634
G I e III			0,301	0,059	0,443
G II e III			0,692	0,105	0,497

Legenda: TN= Teste de Normalidade; CP= Comparações; G= Grupos; IMC= Índice de Massa Corporal; RCQ= Relação Cintura-Quadril; CC= Circunferência de Cintura; SQ/CF= Somatório do Questionário de Capacidade Funcional; *Sig. para $p<0,05$. Testes: Após teste de normalidade, recorreu-se a estatística paramétrica, utilizando o teste t de student e a estatística não paramétrica de Kruskal-Wallis (amostras k).

Fonte: Construção dos autores.

Os resultados da correlação entre as variáveis funcionais e antropométricas indicaram correlação moderada negativa ($r = -0,586$) entre o resultado de IMC e idade e correlação moderada positiva ($r = 0,578$) entre os resultados

de RCQ e CC, como ilustra-se na Tabela 3. Ainda, verificou-se correlação muito forte positiva ($r = 0,838$) entre os resultados de IMC e CC.

Tabela 3 – Correlação entre variáveis funcionais e antropométricas

Variáveis	Idade	IMC	RCQ	CC	SQ/CF
Idade	1				
IMC	-0,586	1			
RCQ	0,042	0,177	1		
CC	-0,434	0,838	0,578	1	
SQ/CF	0,354	-0,357	-0,009	-0,257	1

Legenda: IMC= Índice de Massa Corporal; RCQ= Relação Cintura-Quadril; CC= Circunferência de Cintura; SQ/CF= Somatório do Questionário de Capacidade Funcional. Teste: Utilizou-se como recurso a correlação de Pearson – r .

Fonte: Construção dos autores.

DISCUSSÃO

Segundo Braz (2019) o IMC é um cálculo simples, utilizando a fórmula do peso dividido pela altura ao quadrado, que permite medir se um indivíduo está ou não com o peso ideal. Quando o IMC recomendado é excedido, este indica que a pessoa pode estar em situação de sobrepeso com tendência ou já na obesidade (grau I, II ou III). Quando o IMC recomendado está abaixo do normal, indica que a pessoa pode estar em estado de desnutrição/ perda excessiva de massa. A

avaliação do peso IMC na terceira idade, de acordo com o Ministério da Saúde (2019), classifica como baixo peso (≤ 22), peso adequado (> 22 e < 27) e sobrepeso (≥ 27).

A CC, segundo a Organização Mundial da Saúde (*apud* Ministério da Saúde, 2017), é a medida da região do abdômen, no ponto médio entre a borda inferior da última costela e a borda superior da crista íliaca. Nessa região, pode-se concentrar gordura visceral que está intimamente relacionada a diversos risco à saúde – aumento da pressão arterial, diabetes, colesterol alto, que



elevam o risco de doenças cardiovasculares. A medida de CC pode ser realizada utilizando uma fita métrica e classifica-se para mulheres e homens, respectivamente, risco normal (até 80cm/ até 90cm); risco médio (>80cm/ >90cm); risco alto (≥ 84 cm/ ≥ 94 cm); risco altíssimo (≥ 88 cm/ ≥ 102 cm).

A RCQ é o cálculo realizado a partir das medidas da cintura e do quadril para verificar o risco de doenças cardiovasculares. A medida de RCQ pode ser feita utilizando uma fita métrica e classifica-se em mulheres e homens acima de 60 anos, respectivamente, baixo (<0,76/ <0,91); moderado (0,76-0,83/ 0,91-0,98); alto (0,84-0,90/ 0,99-1,03); e muito alto (>0,90/ >1,03).

Segundo Civinski, Montibeller e Braz (2011), é de suma importância que os idosos procurem melhorar as suas valências físicas, com o intuito de tornar-se independentes, tendo condições de realizar suas tarefas diárias e, além disso, manterem-se saudáveis. Essa afirmação vai ao encontro dos resultados obtidos, percebendo a importância da atividade física regular para o controle do IMC, RCQ e CC, ou seja, para que os idosos possam manter-se saudáveis.

Além dos resultados quantitativos, ao preencher o questionário em forma de entrevista, todos os idosos, exceto o caso nº 11, destacou ter sido ativo durante a maior parte da vida, realizando as atividades diárias citadas no instrumento, além de caminhar para seus trabalhos e/ ou para resolver tarefas diárias.

Os resultados encontrados nos grupos I e II indicaram idosos com características variadas enquanto IMC, RCQ e CC, além do somatório dos questionários. Mesmo com essas variações, percebeu-se um ponto de encontro entre os indivíduos da amostra. Isso se dá, pois, os seis idosos que afirmaram praticar atividade física, independente das suas características antropométricas, são aqueles que apresentaram menor somatório no questionário, o que significa que são os considerados mais independentes nas suas atividades da vida diária, ou seja, apresentando melhor capacidade funcional.

Corroborando esse resultado, Tribess e Virtuoso Júnior (2005) afirmam que a diminuição da atividade física habitual para o

idoso contribui de maneira significativa para a redução da aptidão funcional e na manifestação de diversas doenças relacionadas ao processo de envelhecimento, tendo como consequência a perda da capacidade funcional. Dessa forma, diversos estudos apontam a importância da prática de exercícios/ atividades físicas para prevenir perdas na capacidade funcional e de saúde da população idosa.

Somado a isso, Rosa e colaboradores (2003) destacam a importância da manutenção da capacidade funcional e sua influência na qualidade de vida de idosos, no que diz respeito ao envolvimento no trabalho e/ou em atividades de seu agrado. Com isso, programas e ações voltadas ao grupo de idosos podem considerar fatores referentes à saúde – aspectos preventivos, como por exemplo, do controle da saúde mental; e atividades sociais – podendo facilitar a união, vida saudável e associativa dessa população.

A correlação entre as variáveis indicou correlação moderada positiva ($r = 0,578$) entre os resultados de CC e RCQ e muito forte positiva entre os resultados de IMC e CC ($r = 0,838$), ou seja, a medida em que o resultado de uma das variáveis aumenta/diminui, a sua correspondente aumenta/diminui também. Corroborando com os resultados, Tinoco e colaboradores (2006), indicaram que o aumento do IMC tende a relacionar-se com maior frequência à RCQ e à CC inadequada. Ademais, o maior acúmulo de gordura abdominal é frequentemente associado às principais doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes, independente de idade e peso corporal (TURUCHIMA; FERREIRA; BENNEMANN, 2015).

Autores apontam que o IMC acima de 27 kg/m² (sobrepeso) impacta negativamente na capacidade funcional de idosos, pela influência em atividades que envolvam equilíbrio e agachamentos (OLIVEIRA; DUARTE; REIS, 2016). Assim, caracterizando a relação entre o processo de envelhecimento com o aumento do IMC e, principalmente, com a redução da capacidade funcional do idoso, pelo declínio no desempenho motor e na mobilidade (OLIVEIRA; DUARTE; REIS, 2016; VAGETTI et al., 2017). No entanto, os resultados do



presente estudo indicam correlação fraca negativa entre IMC e capacidade funcional ($r = -0,357$).

Além disso, foi encontrada correlação moderada negativa ($r = -0,586$) entre as variáveis IMC e idade. Estes resultados permitem inferir que os(as) idosos(as) com mais idade tendem a apresentar menor IMC. Cogita-se a hipótese deste resultado estar relacionado as alterações anatomofisiológicas características do processo de envelhecimento. A citar, a sarcopenia, pela diminuição do peso muscular e área de secção transversa do músculo, que resulta na diminuição do peso corporal e, conseqüentemente, no menor IMC (PÍCOLI; FIGUEIREDO; PATRIZZI, 2011).

Ao encontro das limitações desse estudo, como a análise, por exemplo, da existência de doenças crônicas, Barbosa e colaboradores (2014) concluíram que a presença de doenças como diabetes *mellitus*, doenças cardíacas e o Acidente Vascular Encefálico (AVE) podem influenciar a capacidade funcional dos idosos, aspectos esses que não foram investigados na pesquisa. Com isso, a busca pela saúde, como a prevenção de doenças, é capaz de diminuir aspectos que podem interferir a capacidade funcional e, conseqüentemente, culminar com mais qualidade de vida e autonomia aos idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Luciana Correia e colaboradores. A influência das doenças crônicas na capacidade funcional dos idosos do Município de São Paulo, Brasil. **Caderno de saúde pública**, v. 23, n. 8, p. 1924-1930, ago., 2007.

BARBOSA, Bruno Rossi e colaboradores. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade. **Ciência & saúde coletiva**, v. 19, n. 8, p. 3317-3325, 2014.

BRAZ, Erika. **O que o Índice de Massa Corporal (IMC) diz sobre a saúde**. Blog da Saúde. Ministério da Saúde. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53751-o-que-o-indice-de-massa-corporal-imc-diz-sobre-sua-saude>>. Acesso em: 02 mar. 2020.

O estudo se propôs a investigar o nível de capacidade funcional dos idosos de determinado grupo e a sua relação com os indicadores IMC, CC, RCQ. A capacidade funcional dos idosos, assim como os demais marcadores pesquisados, indicaram disparidades no grupo investigado, mesmo sendo pequeno. Os resultados indicaram a maior parte do grupo dependente (parcial ou total) em algumas atividades (oito idosos/ 61,5%), enquanto o restante do grupo independente (cinco idosos/ 38,5%). De maneira geral, percebeu-se que os idosos praticantes de atividade física regular, independente do grupo (I, II ou III) alocado, são aqueles cujo somatório do nível de capacidade funcional indicou maior independência funcional ($\Sigma=0-2$).

A correlação entre as variáveis indicou correlação moderada positiva entre os resultados de CC e RCQ e muito forte positiva entre os resultados de IMC e CC. Esses resultados nos permitem inferir que idosos(as) com CC inadequados tendem a apresentar também RCQ inadequados. Além disso, o aumento do IMC tende a se relacionar com maior frequência com CC inadequadas.

Os resultados deste estudo estão sujeitos a limitações, visto que não foram incluídos aspectos emocionais, ambientais, motivacionais ou desmotivadores, além da existência de doenças crônicas (hipertensão, diabetes) que podem ou não influenciar na capacidade funcional, visto que a saúde envolve o bem-estar físico, psíquico e social.



CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias e colaboradores. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista enfermagem**, v. 11, n. 6, p. 2415-22, jun., 2017.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André Luiz de Oliveira. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**, v. 9, p. 163-175, jan./ jun., 2011.

FONTELLES, Mauro José e colaboradores. Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. **Revista paraense de medicina**, v. 23, n. 3, p. 1-8, 2009.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo (Orgs.). **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre, RS: UFRGS, 2009.

KAWASAKI, Kozue; DIOGO, Maria José D'Elboux. Impacto da hospitalização na independência funcional do idoso em tratamento clínico. **Acta fisiátrica**, v. 12, n. 2, p. 55-60, 2005.

LAWTON, M. Powell; BRODY, Elaine M. Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of daily living. **Gerontologist**, v. 9, p. 179-85, 1969.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, out./dez., 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Avaliação do peso IMC na terceira idade**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/component/content/article/804-imc/40511-avaliacao-do-peso-imc-na-terceira-idade>>. Acesso em: 01 mar. 2020.

MORAES, Edgar Nunes; MORAES, Flávia Lanna; LIMA, Simone Paula Pessoa. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Rev. Med.**, v. 20, n. 1, p. 67-73, 2010.

OLIVEIRA, T. A.; DUARTE, S. F. P.; REIS, L. A. Relação entre índice de massa corporal e desempenho motor de idosos pertencentes a grupos de convivência. **Texto Contexto Enfermagem**, v. 25, n. 4, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

PAPALÉO NETTO, Matheus. O estudo da velhice no séc. XX: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS Elizabete Viana de e colaboradores (Orgs.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

PICOLI, Tatiane da Silva; FIGUEIREDO, Larissa Lomeu de; PATRIZZI, Lislei Jorge. Sarcopenia e envelhecimento. **Fisioterapia e movimento**, v. 24, n. 3, p. 455-462, 2011.

ROSA, Tereza Etsuko da Costa e colaboradores. Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. **Revista de saúde pública**, v. 37, n. 1, p. 40-48, 2003.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. Introdução à pesquisa em atividade física. In: THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2012.



TINOCO, Adelson Luiz Araújo e colaboradores. Sobrepeso e obesidade medidos pelo índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura (CC) e relação cintura/quadril (RCQ), de idosos de um município da Zona da Mata Mineira. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 9, n. 2, p. 63-73, 2006.

TRIBESS, Sheilla; VIRTUOSO JÚNIOR, Jair Sindra. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista saúde**, v. 1, n. 2, p. 163-172, 2005.

TURUCHIMA, Marcia Tiemi; FERREIRA, Thais Nascimento; BENNEMANN, Rose Mari. Associação entre indicadores antropométricos (IMC e CC) em relação ao risco para doenças cardiovasculares. **Saúde e pesquisa**, v. 8, ed. esp., p. 55-63, 2015.

VAGETTI, Gislaíne Cristina e colaboradores. Associação do índice de massa corporal com a aptidão funcional de idosas participantes de um programa de atividade física. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 20, n. 2, p. 216-227, 2017.

Dados do autor:

Email: gabssimoes9@gmail.com

Endereço: Rua Mendes, 141, Bairro Austin, Nova Iguaçu, RJ, CEP 26087-020, Brasil.

Recebido em: 22/03/2020

Aprovado em: 09/11/2020

Como citar este artigo:

SILVA, Gabriela Simões e colaboradores. Relação entre capacidade funcional e indicadores antropométricos em idosos. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 98-107, set./ dez., 2020.



IDOSOS E A DANÇA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

ELDERLY AND DANCE: A SYSTEMATIC REVIEW OF LITERATURE

ANCIANOS E DANZA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA

Cássio Lucas Silva de Lima

Universidade Federal do Amazonas, Manaus, Amazonas, Brasil

Email: cassiolucas.limaa@gmail.com

Evandro Jorge Souza Ribeiro Cabo Verde

Universidade Federal do Amazonas, Manaus, Amazonas, Brasil

Email: caboverde@ufam.edu.br

Lionela da Silva Corrêa

Universidade Federal do Amazonas, Manaus, Amazonas, Brasil

Email: lionela@ufam.edu.br

RESUMO

O objetivo deste estudo foi analisar as pesquisas realizadas no Brasil relacionadas à dança e idosos. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica descritiva do tipo revisão sistemática integrativa. Foram selecionados 12 artigos extraídos das bases de dados *SciELO*, Google Acadêmico e Periódicos CAPES, publicados entre 1990 e 2020. As pesquisas trouxeram como resultados a dança enquanto uma ferramenta de ótimos benefícios, oportunizando aos idosos melhorias na saúde, bem como coordenação motora, aspectos psicológicos e melhor socialização, ampliando as capacidades físicas e lhes proporcionando assim uma maior expectativa de vida. Os participantes dos estudos foram 95% mulheres idosas praticantes de dança. Acreditamos que a área estudada oferece cenários a serem trabalhados onde possuem também ferramentas e instrumentos que auxiliam o seu desenvolvimento. E destacamos que é preciso expandir esse campo de estudo visto que em trinta anos existe um baixo número de publicações, principalmente na região norte e centro-oeste do Brasil.

Palavras-chave: Dança; Idoso; Revisão da Literatura.

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze research conducted in Brazil related to dance and the elderly. This is a descriptive bibliographic search of the type of systematic integrative review. Twelve articles were selected, extracted from the *SciELO*, Google Scholar and CAPES Periodical databases, published between 1990 and 2020. The research brought dance results as a tool of great benefits, providing the elderly with improvements in health, as well as motor coordination, aspects psychological problems and better socialization, expanding physical capacities and thus providing them with a longer life expectancy. Study participants were 95% elderly women practicing dance. We believe that the studied area offers scenarios to be worked on where they also have tools and instruments that help their development. And we emphasize that it is necessary to expand this field of study since in thirty years there is a low number of publications, mainly in the north and central-west region of Brazil.

Keywords: Dance; Elderly; Literature Revision.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue analizar las investigaciones realizadas en Brasil relacionadas con la danza y las personas mayores. Se trata de una búsqueda bibliográfica descriptiva del tipo de revisión integradora sistemática. Se seleccionaron doce artículos, extraídos de las bases de datos *SciELO*, Google Scholar y



Periódica CAPES, publicados entre 1990 y 2020. La investigación trajo resultados de la danza como una herramienta de grandes beneficios, brindando a las personas mayores mejoras en la salud, así como en la coordinación motora, aspectos problemas psicológicos y una mejor socialización, ampliando las capacidades físicas y proporcionándoles así una mayor esperanza de vida. Los participantes del estudio fueron 95% mujeres mayores que practicaban danza. Creemos que el área estudiada ofrece escenarios para trabajar donde también cuentan con herramientas e instrumentos que ayudan a su desarrollo. Y destacamos que es necesario ampliar este campo de estudio ya que en treinta años hay un número bajo de publicaciones, principalmente en la región norte y centro-oeste de Brasil.

Palabras clave: Danza; Anciano; Revision de Literatura.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas a população idosa tem aumentado e isso decorre tanto do aumento da expectativa de vida pela melhoria nas condições de saúde quanto pela questão da taxa de fecundidade. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, em 2012 a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil. Vale ressaltar também que o estilo de vida do idoso passou a ser mais ativo, fazendo que essa população procure mais práticas de atividade física regular.

A prática de atividade física é muito importante nesta fase, pois, o processo de envelhecimento leva a um declínio biopsicossocial do indivíduo, caracterizado por uma diminuição das reservas funcionais do organismo e das aptidões físicas, prejudicando a autonomia funcional do idoso (SILVA et al, 2011). Além disso, uma das principais características observadas no comportamento motor do idoso é a lentidão nas respostas motoras, uma vez que as alterações somatossensoriais das vias motoras podem causar, na maioria das vezes, comprometimento da coordenação motora, sendo essa o alicerce do movimento eficiente, que exige uma ampla organização do sistema nervoso, com emprego dos músculos certos, no tempo certo e na intensidade correta, sem gastos energéticos, o que compromete, por exemplo, a percepção motora de um estímulo rítmico-sonoro (BERESFORD et al., 2011).

A prática de alguns esportes e modalidades durante a terceira idade vem trazendo excelentes resultados aos praticantes onde podem vir a retardar alguns sintomas de doenças que acometem esse público (como é o caso da hipertensão arterial, diabetes e até mesmo o Alzheimer, diagnosticadas em maior número mais comumente em idosos).

Uma dessas modalidades é a dança que surge como uma atividade física para propiciar ao idoso um cuidado com o corpo e a mente, além do cuidado com suas relações sociais, contribuindo para o processo de autoestima, devido esta atividade ser realizada em grupo (FONTOURA et al., 2016).

Tibeau (2006) aponta que atividades que utilizam música e movimento, como é o caso da dança, além de motivantes e prazerosas são de grande importância para o desenvolvimento. A dança praticada pelo público idoso pode acarretar em um momento de diversão que resulta em saúde, onde o mesmo colocará seu corpo em movimento e neste momento temos a prática de atividade física, trabalhando assim também a parte psicológica por utilizar a atenção e percepção para aprender a aula e desenvolver a socialização com os colegas de turma.

A dança na terceira idade é algo que vem sendo trabalhado cada vez mais e tem estado em evidência por apresentar resultados satisfatórios aos seus praticantes. Esses resultados quando analisados nas variáveis fisiológicas e neurológicas são observados nos estudos de Antunes e colaboradores (2018) e Silva e colaboradores (2011) que relataram em seus achados que dança enquanto atividade, promove uma melhoria perceptiva do idoso quanto a força, a mobilidade, a jovialidade, autoestima e promovendo a socialização.



Por envolver exercícios com estimulação rítmica-sonora, outro de seus benefícios está relacionado à motricidade geral do idoso que é importantíssima (BERESFORD et al., 2011) como ferramenta para lhes auxiliar a manter uma boa saúde e reduzir traços de algumas doenças que podem lhes acometer nessa fase.

A população idosa ao identificar o benefício da modalidade pode ter como resultados uma melhoria em sua autoconfiança, uma melhor socialização, ajuda no controle de doenças crônicas, melhorando até na concentração, equilíbrio e memória. Desta forma, entendendo o contexto do público idoso no Brasil e os benefícios da prática da dança para este público, este estudo tem como objetivo analisar as pesquisas realizadas no Brasil relacionadas à dança e idoso.

MÉTODO

Caracterização da pesquisa

O estudo é caracterizado como uma pesquisa bibliográfica descritiva de revisão sistemática do tipo integrativa que objetiva resumir as pesquisas acerca do tema ou da questão de forma ordenada, sistemática e abrangente (GOMES; CAMINHA, 2014). E denomina-se integrativa, pois “fornece informações mais abertas sobre um problema/assunto, formando um corpo de conhecimento” (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014, p. 9.).

Procedimentos de coletas de dados

A recolha do material bibliográfico foi realizada junto ao banco on-line de publicações da Coordenadoria de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Google Acadêmico e no Scientific Electronic Library Online (SciELO).

A investigação foi realizada entre os meses de março e maio de 2020, tendo como a expressão de busca: “idoso” AND “dança”, o levantamento foi realizado com delimitação de data das publicações a partir de 1990 por entendermos que o período de 30 anos poderia nos dar uma visualização maior dos resultados.

Procedimento de busca, identificação e seleção dos trabalhos

O processo de seleção, identificação e avaliação dos trabalhos incorporados na revisão, foi realizado por dois pesquisadores a fim de garantir fidedignidade ao estudo e respeitado os processos determinados para realização da pesquisa.

Esse procedimento foi realizado em quatro etapas:

Etapa 1: Busca e seleção nas bases de dados CAPES, Google Acadêmico e SciELO, foram localizados e organizados em uma listagem, foram encontrados um total de 354 estudos retornados após o uso do termo de busca onde: 200 extraídos do Google Acadêmico, 132 extraídos do CAPES e 22 extraídos do SciELO.

Etapa 2: Eliminação após a leitura dos títulos de 309 trabalhos que não apresentavam correlação com os campos de dança e idoso resultando em 45 trabalhos.

Etapa 3: Exclusão de duplicações, onde trabalhos que existiam em bases de dados diferentes, o que gerou um total de 4 trabalhos duplicados que foram excluídos. Totalizando 41 artigos.

Etapa 4: Eliminação após a leitura dos resumos/trabalhos, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão (n=30) gerando um resultado de 11 trabalhos.

A triagem dos trabalhos deu-se através dos critérios de inclusão seguintes: artigos publicados e disponíveis integralmente em bases de dados científicas; artigos publicados a partir de 1990 que já possuam aprovação pela comunidade científica; que apresentem os descritores “Idosos”, “Dança” no título, resumos ou palavras-chave; que abordem idosos na prática da dança; envolver o público-alvo de idosos.

Como critérios de exclusão: artigos que apresentaram avaliações sem apresentar o método utilizado; envolvendo a dança em contexto e/ou intervenções que não sejam com idosos.

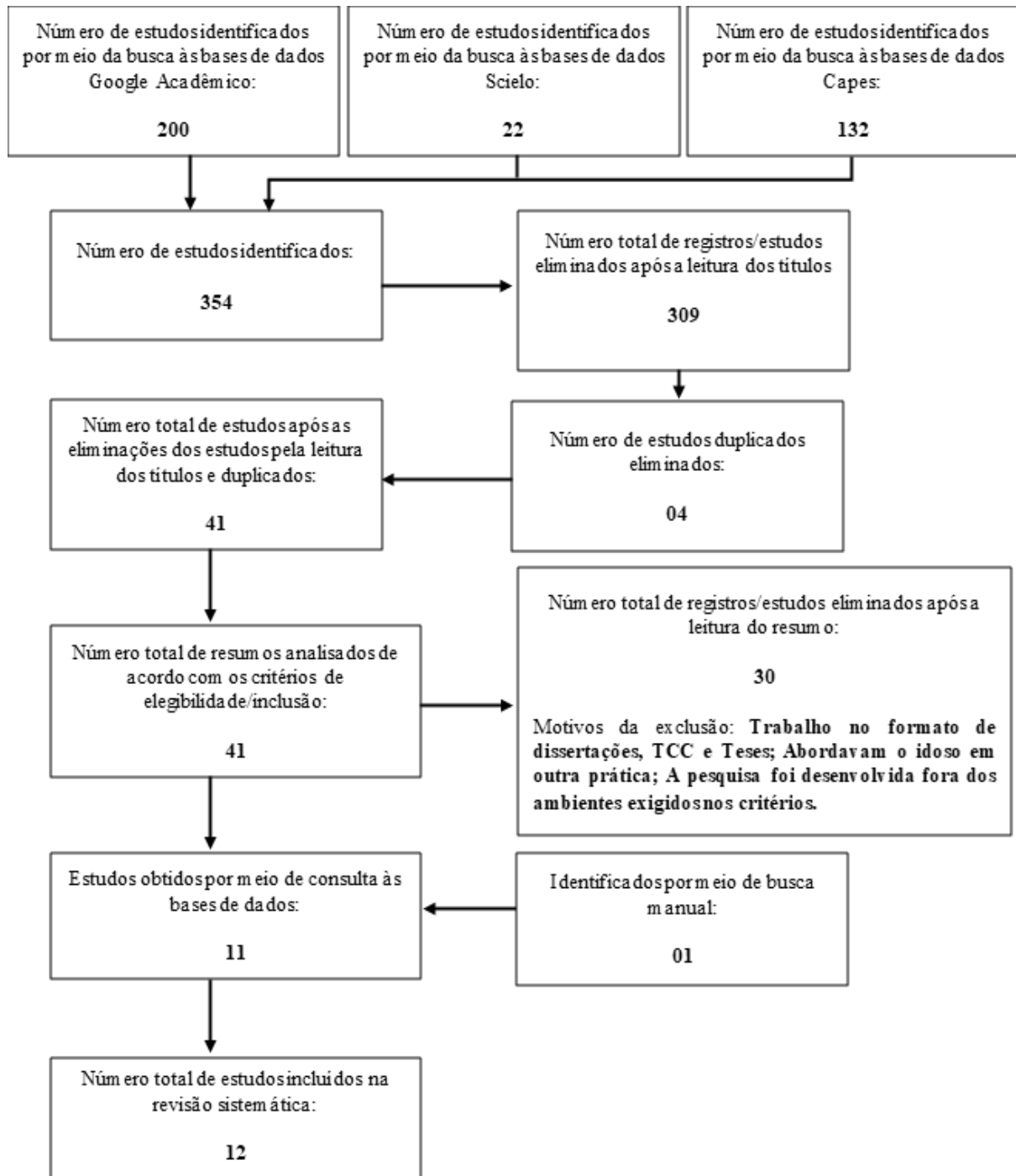
Realizou-se buscas manuais nas bases de dados onde houve a identificação de um trabalho



pertinente a revisão. E desta forma o número final incluídos totalizou 12 artigos. Abaixo temos o fluxograma 1 com as informações e fases

aplicadas ao longo dos estudos para a concepção da revisão sistemática.

Fluxograma 1 – Diagrama de fluxo da informação com as fases da revisão sistemática



Fonte: Construção dos autores.



ANÁLISE DE DADOS

Para o processo de análise de dados o referencial teórico de análise de conteúdo de Moraes (1999) foi utilizado, seguindo suas 5 etapas sendo elas: 1) preparação das informações; 2) transformação do conteúdo em unidades; 3) classificação das unidades em categorias; 4) descrição; e 5) interpretação.

Após a leitura dos trabalhos encontrados, foi feita uma organização em um quadro com as respectivas informações: Ano de publicação, Autor e Título do trabalho.

Resultados e Discussão

Foi encontrado um total de 12 artigos que trabalham acerca da população de idosos incluídos no contexto da dança, desenvolvidos e publicados no Brasil. Os resultados estão distribuídos em cinco categorias: temas trabalhados nos artigos; instrumentos utilizados para realização da pesquisa; publicações por regiões brasileiras; ano de publicação; e público participante da pesquisa. O quadro 1 apresentado a seguir expõe os trabalhos encontrados e incluídos na revisão, os quais estão organizados a partir do ano de publicação.

Tema trabalhado nos artigos

O tema geral mais abordado entre os estudos foram os "benefícios da dança" sendo encontrado em sete trabalhos desenvolvidos a partir desse ponto, os quais trabalham em linhas que visam: analisar acerca da influência na capacidade funcional, análise o equilíbrio dinâmico em praticantes, os benefícios da prática para idosos, o efeito da prática no ânimo de idosos, a influência da prática na força muscular de membros inferiores de idosos, o benefício da prática com relação ao equilíbrio e atividades diárias de idosos, ansiedade e parâmetros funcionais respiratórios de idosos praticantes de dança.

Para Marbá e colaboradores (2016) a prática da dança pode trazer benefícios a diversas

pessoas melhorando sua saúde, entre outros fatores e/ou aspectos independentemente da idade ou classe social. Entendemos que a dança praticada pela pessoa idosa de forma programada e correta trará diversos benefícios e por este motivo acreditamos que a maior parte dos estudos está a favor dos benefícios da dança para o idoso.

Dentre muitos benefícios que a dança proporciona aos idosos, Marques (2003, p. 45) apud Silva e colaboradores (2012) destaca que ela pode proporcionar o prazer, um bom condicionamento físico, capaz de melhorar a circulação periférica, melhorar o sistema cardiorrespiratório, diminuir a pressão arterial, fortalece a musculatura, protege articulações, otimiza a perda calórica, auxilia na prevenção de futuros problemas posturais e de artrose, bem como possibilita o convívio social que influencia positivamente nos efeitos psicossociais.

O segundo tema mais trabalhado foi a "qualidade de vida" presente nas pesquisas que discorreram acerca de: a dança promovendo a qualidade de vida e níveis da qualidade de vida de idosos praticantes de dança. Para Silva e colaboradores (2012) essa fase da vida a dança pode facilitar no processo de socialização acarretando a estimulação de confiança, igualdade, apoio, melhoria no aspecto físico, mental, flexibilidade, postura, força, resistência muscular, resultando na redução de tensões e dores, tais resultados podem ser observados e verificados também na pesquisa de Leal e Haas (2006) onde suas participantes relataram melhorias físicas, psicológicas e no convívio social, reconhecendo ainda em suas falas que a prática lhes trouxe melhorias em sua qualidade de vida.

Os demais temas encontrados foram: exercício e atividade física com o trabalho "Dança para idosos - uma alternativa para o exercício físico"; perfil perceptivo motor em "uma avaliação acerca do perfil perceptivo motor de mulheres idosas submetidas a uma tarefa rítmica-sonora"; e lazer e atividade física com "Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança".

**Quadro 1** – Relação dos trabalhos e/ou artigos encontrados e incluídos na revisão sistemática

Ano	Autor/ Título	Temas	Instrumentos	Participantes
2007	MONTEIRO, Wagner e colaboradores. Análise do equilíbrio dinâmico em idosas praticantes de dança de salão.	Benefícios da dança	Esteira rolante instrumentada do sistema Gaitway; Sistema de sensores piezoelétricos da marca Kistler inc	45 mulheres
2007	SILVA, Aline Huber da; MAZO, Giovana Zarpellon. Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico.	Exercício e Atividade Física	Questionário	10 mulheres
2007	GOBBI, Sebastião e colaboradores. Efeitos da dança e do treinamento com pesos nos estados de ânimo de idosos.	Benefícios da dança	Lista de Estados de Ânimo - Reduzida e Ilustrada (LEA-RI), a qual apresenta validade de constructo (VOLP; DEUTSCH; OLIVEIRA, 2001).	24 mulheres e 4 homens
2009	CASTRO, Juracy Corrêa e colaboradores. Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação.	Qualidade de vida	Índice de massa corporal (IMC) ou índice de Quetelet; Questionário World Health Organization Quality of Life Group-old – WHOQOL-OLD	70 mulheres
2010	BENVENUTO, Mira Célia. Uma avaliação acerca do perfil perceptivo motor de mulheres idosas submetidas a uma tarefa rítmica-sonora.	Perfil perceptivo motor	TPR (Teste Padrão Rítmico) de BUONO (2001)	30 mulheres
2011	SILVA, Joseane Rodrigues da e colaboradores. Influência da dança na força muscular de membros inferiores de idosos.	Benefícios da dança	Questionário com dados pessoais e anamnese; Teste de levantar e sentar em 30 segundos para avaliar a força muscular de membros inferiores; Entrevista semi-estruturada	7 mulheres e 3 homens
2011	GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo e colaboradores. Ansiedade e parâmetros funcionais respiratórios de idosos praticantes de dança.	Benefícios da dança	Avaliação antropométrica; Espirometria; Cirtometria; Manovacuumetria	18 mulheres
2015	GIL, Priscila Rodrigues e colaboradores. Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança.	Lazer e atividade física	Ficha diagnóstica; Entrevista semiestruturada	9 mulheres e 3 homens
2015	SILVA, Aline Felipe Gomes da; BERBEL, Andréa Marques. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso.	Benefícios da dança	Escala de Equilíbrio de Berg; Escala de Lawton	15 mulheres e 4 homens



2017	GASPAR, Gleyciane Aline Araújo e colaboradores. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida	Qualidade de vida	Questionário ordenado com 6 questões	27 mulheres e 3 homens
2018	ANTUNES, Dariadison e colaboradores. Dança para idosos: os benefícios revelados pela prática.	Benefícios da dança	Questionário	7 mulheres
2019	SANTOS, Tatiane Aparecida Marque dos e colaboradores. A influência da dança sênior na capacidade funcional em idosas.	Benefícios da dança	Questionário Anamnese; Manovacuômetro portátil digital modelo MVD-300; Teste de Sentar e Alcançar; Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6'); Questionário Whoqol-Old com 24 questões	19 mulheres

Fonte: Construção dos autores.

Com tal análise pudemos perceber que as pesquisas com idosos e dança, apesar de todas as vertentes encontradas, se encaminham para dois temas principais (benefícios da dança e qualidade de vida) que são comumente vistos quando trabalhamos acerca de saúde e atividade física, tal fenômeno é explicado por Prado e Sayd (2004) que relatam 70% dos grupos que estudam o envelhecimento buscam levá-lo pra dentro da sua área/sub-área previamente estabelecida como sociologia, medicina, educação física, e etc. Os outros 30% são grupos que contam com um olhar das ciências biológicas e da saúde mais presente, estes são mais recentes criados a partir de 1995, tal dado nos mostra a necessidade de se explorar mais esse nicho de pesquisa, e desenvolver estudos acerca do idoso enquanto praticante de dança frente ao processo de envelhecimento em outros cenários.

Instrumentos utilizados para realização das pesquisas

Observamos que o instrumento mais utilizado entre os achados foram os “Questionários Próprios” que são instrumentos desenvolvidos pelos pesquisadores embasados em suas necessidades de respostas para seus estudos, onde foi identificado seu uso em cinco trabalhos e tal evidência pode ser explicada por Chaer, Diniz e Ribeiro (2011) que discorrem que

tal instrumento é poderoso para obter dados por se tratar do mesmo ter um custo razoável, manter o anonimato dos participantes, facilitando o manejo de dados e garantindo ao pesquisador uma uniformidade nos dados, traços que o tornam de certa forma bastante requisitado e utilizado como observado nos resultados.

Em segundo, os instrumentos mais utilizado foi a “entrevista semi-estruturada” utilizado em dois trabalhos, que segundo Manzini (2004) em sua composição possui perguntas principais e outras perguntas inerentes a pesquisa e para o autor, tal ferramenta pode permitir ao pesquisador encontrar informações mais livres e respostas não padronizadas, o que em uma análise geral é mais trabalhoso e exige um maior grau de atenção e trabalho na extração de informações das respostas o que pode a grosso modo, nos explicar o baixo uso da mesma entre os achados. De acordo com May (2004, p. 149) em sua essência a entrevista possui um caráter aberto onde o entrevistado responde de acordo com seu entendimento, o que não significa deixá-lo falar livremente, o pesquisador deve manter sua linha de foco.

Outro instrumento utilizado também em dois trabalhos foi o Manovacuômetro que seu uso deu-se devido as necessidades individuais e objetivos dos pesquisadores, onde o instrumento de modo geral tem o objetivo de aferir as pressões respiratórias estáticas máximas,



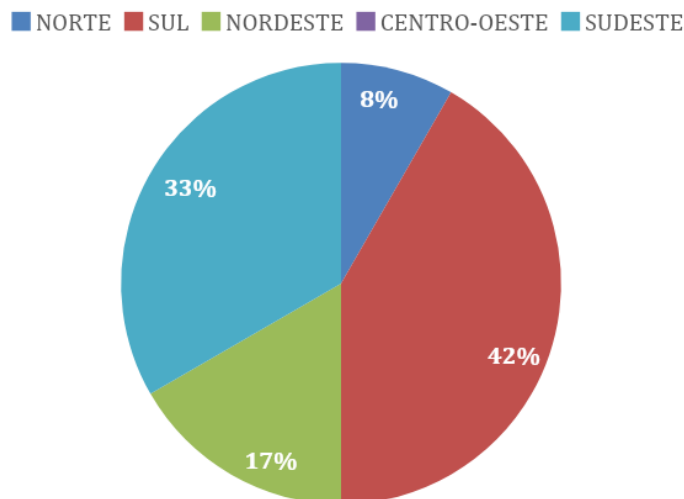
tratando-se de um teste simples, voluntário, não invasivo, onde a pressão inspiratória e expiratória máxima (PI_{máx} e PE_{máx}) serão coletadas (SANTOS et al., 2017). Para uma maior visualização, o quadro 1 que contém a distribuição dos instrumentos utilizados para a realização dos estudos.

Os demais instrumentos foram utilizados de acordo com a necessidade e os objetivos de cada trabalho, sua frequência de uso foi de apenas um, no caso em seu estudo. É válido destacar que entre os instrumentos utilizados com o público idoso, existem aqueles que não são exclusivos para serem aplicados ao público idoso, como é o caso do Manovacuômetro, o TPR - Teste Padrão Rítmico, a Esteira rolante instrumentada do sistema Gaitway[®] ou o Sistema de sensores piezoelétricos. O uso desses instrumentos dependerá de fatores como o protocolo aplicado na pesquisa e/ou os objetivos que o pesquisador pretende atingir com a aplicação, respeitando e preocupando-se sempre com os limites e capacidades dos participantes.

Publicações por regiões brasileiras

Com base nos achados, pudemos analisar que desde 1990 até o ano de 2020 a região sul tem publicado mais trabalhos acerca do público idoso e a dança representando um total de 42% dos achados. De acordo com a projeção de população realizada pelo IBGE (2018) verificou-se que já em 2029 o Sul do Brasil será a primeira região a experimentar um alto índice de idosos acima do número de crianças de até 14 anos. Com isso a tendência de novos empregos relacionados à saúde tende a crescer, bem como o alto índice de estudos desenvolvidos na região pode ser explicado por tal fenômeno (BENITES, 2019). Seguindo temos a região sudeste com 33% que ainda de acordo com projeção de população (revisão 2018) realizada pelo IBGE será a segunda região a alcançar um aumento no índice de idosos, Prado e Sayd (2004) explicam que os grupos que produzem acerca do envelhecimento estão concentrados nas regiões Sul e Sudeste, especificamente no Rio Grande do Sul, São Paulo e Rio de Janeiro.

Gráfico 1 – Distribuição por região brasileira das publicações dos trabalhos



Fonte: Construção dos autores.

Em seguida a região nordeste com 17% dos trabalhos achados, e pôr fim a região norte com 8% das publicações representando apenas um dos trabalhos encontrados, tal dado chega a ser preocupante visto que na cidade de Manaus existem projetos e programas que desenvolvem o trabalho com idosos há algum tempo, entre eles

temos: A Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade (FUnaTI) com 12 anos de atuação realizado em sua sede; O Programa Conviver realizado no Parque Municipal do Idoso; a Universidade do Estado do Amazonas (UEA) criou em 2007 a Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI); O Projeto Vidativa ampliado em



2014, realizado por meio da Agência Amazonense de Desenvolvimento Econômico e Social (AADES) órgão do Governo do Estado do Amazonas; O Programa de Atenção à Saúde do Idoso (PROASI) instituído em Manaus, no dia 28 de Janeiro de 2003 e acontece em sua sede sendo coordenado por professores da escola de enfermagem da UFAM; O Programa Idoso Feliz Participa Sempre (PFIPS) em seus 26 anos de existência acontece nas dependências da Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

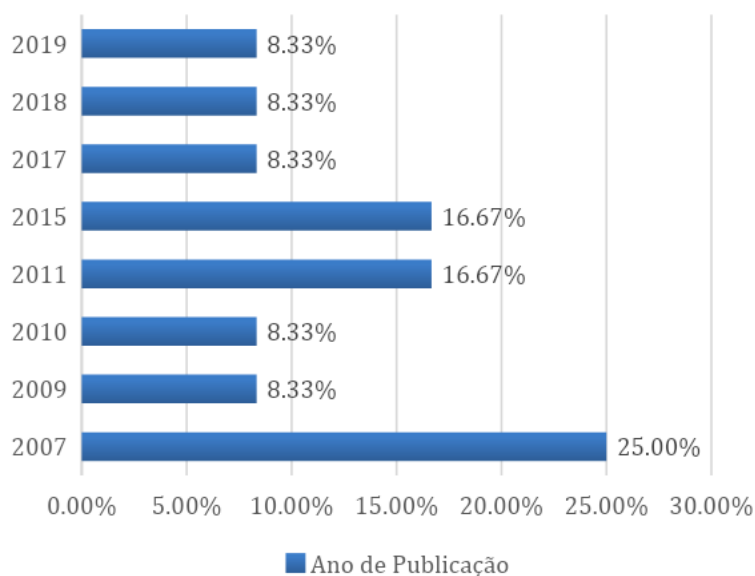
Tais projetos/programas em seus muitos anos de atuação têm atendido a milhares de idosos como relatado em seus sites e portais, oferecendo-lhes atividades físicas, assistências à saúde, promovendo em suas ações uma maior qualidade de vida e acarretando benefícios aos seus alunos, com isso fica-se o questionamento do por que não haverem mais trabalhos e publicações ao longo desses anos com os idosos

e suas práticas sendo que existe todo esse contexto e cenário disponível para a realização de produções, pesquisas e estudos?

Não encontramos a resposta para esta pergunta nesta pesquisa, mas destacamos que existe uma necessidade latente na sociedade nortista no que diz respeito a dança e idosos, visto o número expressivo de projetos/programas que atuam com esta modalidade.

A região centro-oeste não apresentou estudos dessa característica, resultando em um total de zero publicações dentro dos nossos critérios o que também é um resultado preocupante visto que possui suas universidades e centros de pesquisa, bem como suas populações de idosos em crescimento, outro dado que precisa receber uma atenção visto que possui suas particularidades culturais e demográficas, o que poderia trazer/gerar grandes contribuições em pesquisas e dados.

Gráfico 2 – Distribuição dos trabalhos por ano de publicação



Fonte: Construção dos autores.

A revisão tomou como ponto de partida o ano de 1990 até 2020 e ainda assim compreendendo esse período de trinta anos e com as palavras-chave utilizadas nos buscadores, encontramos um número total de 12 trabalhos que se adequam a revisão. O gráfico 2 expõe a distribuição dos trabalhos a partir do ano de publicação e nele podemos observar que dentro do tema da revisão, o ano de 2007 apresentou um

maior número de publicações com 25% ou seja três trabalhos, os anos de 2011 e 2015 seguiram apresentando uma margem de 16,67% com dois trabalhos e os demais trabalhos estão distribuídos entre os anos 2009, 2010, 2017, 2018 e 2019 onde cada um representa um índice de 8,33% ou um trabalho publicado por ano.

Não se sabe ao certo o motivo da baixa publicação de pesquisas relacionadas ao idoso



praticante de dança, mas destacamos que em um período de trinta anos consideramos esta temática ainda pouco explorada. Talvez as respostas para a falta de publicações anterior ao ano de 2007 esteja relacionada a ausência das publicações nas bases de dados pesquisadas e pelo fato de as pesquisas ainda encontrarem-se apenas de forma impressa. Mas, a realidade de termos encontrado apenas um trabalho em alguns anos e zero trabalhos em outros anos, abre espaço para entendermos a lacuna existente em relação a grande população idosa praticante de dança no Brasil ainda não pesquisada.

Público participante da pesquisa

Em relação ao público participante nas pesquisas, divididos por gêneros, pudemos verificar que as mulheres representam a maior parte dos participantes da pesquisa com um total de 95% enquanto os homens são um total de apenas 5%. Os trabalhos relatam ainda que houve desistências por parte dos participantes por não cumprirem com os critérios de elegibilidade. Acerca das participações nos trabalhos podemos verificar que a maior parte do público é de mulheres, pois as mesmas são as mais envolvidas nos programas de atividades, objetivando um envelhecimento mais ativo e também visando manter-se saudável durante o processo. Verificando os trabalhos encontrados para realização da revisão, de 292 participantes dos estudos o sexo masculino representa uma fatia menor que 30% em todos e isso pode ser justificado por Valerio (2001) apud Medeiros e colaboradores (2014) que discorre em sua dissertação que muitos homens não participam de atividades físicas por preconceito, pois tem consciência dos benefícios acarretados pela prática porém fazem do discurso de que estão na fase de descansar. No processo de envelhecimento, o idoso seguindo um padrão da masculinidade tende a intensificar suas emoções, seu machismo e competitividade, isso em decorrência do mesmo perceber uma baixa no seu poder de mando e sendo colocado em uma posição mais secundária e com isso tende a se sentir humilhado, incapacitado ou inútil (MEDEIROS et al., 2014).

Espera-se que este preconceito por parte da população masculina em relação a prática de atividade física, especialmente a dança, possa ser alterado para forma positiva. É preciso conscientizar a população de forma geral os benefícios da prática da atividade física e expressar que essas práticas não possuem gêneros, sendo possível ser praticadas por todos aqueles se sintam à vontade em participar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir de um estudo de revisão sistemática, foram identificados e analisados 12 artigos desenvolvidos e publicados no Brasil a partir do ano de 1990 até 2020. Além de mapear e definir os temas trabalhados pelos autores e os instrumentos utilizados pelos mesmos, identificamos as regiões e o ano das publicações.

Com relação aos temas trabalhados podemos verificar que apesar do público idoso no contexto da dança não ser algo novo, os estudos desenvolvidos dentro dessa área são pouco explorados, havendo então uma necessidade de expandir esse campo de estudo para verificar mais intrinsecamente essa relação do público frente a prática, bem como o comportamento do envelhecimento a aplicação da dança. Os instrumentos utilizados vêm de encontro a necessidade da pesquisa devendo facilitar ao pesquisador encontrar as respostas às suas pesquisas, oferecendo assim diversas possibilidades de desenvolvimento de estudos.

Verificou-se também que as publicações abrangendo idosos e dança tem sido relativamente baixa, pois em uma pesquisa considerando um período de trinta anos houve um retorno de 12 publicações e dessas 42% publicadas pela região sudeste. Com isso podemos visualizar a necessidade de se incentivar a produção e publicação por partes das demais regiões brasileiras, o que poderia enriquecer o acervo de conhecimentos por possuímos diversos cenários e contextos diários diferentes experimentados e vividos pelos idosos. Considerando todo exposto ao longo da revisão, concluímos que a área estudada oferece diversos cenários a serem trabalhados onde possuímos



também ótimas ferramentas e instrumentos que nos auxiliam no desenvolvimento, sendo de grande importância essas publicações e/ou produções para entendermos as mudanças e

processos experimentados por esse público que vem tendo um aumento considerável em sua expectativa de vida ao longo dos anos justamente por estar se colocando em uma vida mais ativa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, Dariadison e colaboradores. Dança para idosos: os benefícios revelados pela prática. **Revista CPAQV**, v. 10, n. 2, p. 1-10, 2018.

BERESFORD, Heron e colaboradores. Uma avaliação da eficácia da estimulação rítmico-sonora voltada para idosas. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 14, n. 1, p. 59-64, 2011.

BENITES, Vagner. Com mais idosos entre os pacientes do RS, estudo aponta alta na oferta de empregos na área de saúde. **Secretaria de Planejamento, Orçamento e Gestão - RS**, Rio Grande do Sul, RS, 11 nov., 2019. Disponível em: < <https://planejamento.rs.gov.br/com-mais-idosos-entre-os-pacientes-do-rs-estudo-aponta-alta-na-oferta-de-empregos-na-area-de-saude#:~:text=Estado%20com%20o%20maior%20percentual,%C3%A1rea%20ao%20longo%20do%20per%C3%ADodo>>. Acesso em: 29 jun. 2020.

BENVENUTO, Mira Célia. Uma avaliação acerca do perfil perceptivo motor de mulheres idosas submetidas a uma tarefa rítmica-sonora. **ACTA brasileira do movimento humano**, v. 1, n. 1, 2010.

CASTRO, Juracy Corrêa e colaboradores. Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. **Revista brasileira geriatria e gerontologia**, v. 12, n. 2, p. 255-265, 2009.

CHAER, Galdino; DINIZ, Rafael Rosa Pereira; RIBEIRO, Elisa Antônia. A técnica do questionário na pesquisa educacional. **Evidência**, v. 7, n. 7, p. 251-266, 2011.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Integrative review versus systematic review. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 9-11, 2014.

FONTOURA, Luiza Cristina e colaboradores Dança na terceira idade: benefícios biopsicossociais na vida do idoso. **Disciplinarum Scientia**. Série: Ciências Humanas, v. 17, n. 1, p. 75-81, 2016

GASPAR, Gleyciane Aline Araújo e colaboradores. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. **Revista diálogos acadêmicos**, v. 6, n. 2, 2017.

GIL, Priscila Rodrigues e colaboradores. Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. **Revista kairós gerontologia**, v. 18, n. 2, p. 227-245, 2015.

GOBBI, Sebastião e colaboradores. Efeitos da dança e do treinamento com pesos nos estados de ânimo de idosos. **Revista da educação física**, v. 18, n. 2, p. 161-168, 2007.



GOMES, Isabelle Sena; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. Guia para estudos de revisão sistemática: uma opção metodológica para as Ciências do Movimento Humano. **Movimento**, Porto Alegre, RS, v. 20, n. 1, p. 395-411, jan./mar., 2014.

GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo e colaboradores. Ansiedade e parâmetros funcionais respiratórios de idosos praticantes de dança. **Fisioterapia em movimento**, v. 24, n. 4, p. 683-688, 2011.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo demográfico 2018**: Estatísticas Sociais. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=idosos&searchphrase=all>>. Acesso em: 22 mar. 2020.

LEAL, Indara Jubin; HAAS, Aline Nogueira. O significado da dança na terceira idade. **Revista brasileira de ciências do envelhecimento humano**, v. 3, n. 1, p. 64-71, 2006.

MANZINI, Eduardo José. Entrevista semi-estruturada: análise de objetivos e de roteiros. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE PESQUISA E ESTUDOS QUALITATIVOS, 2004, Bauru. **Anais...** Bauru, SP: USC, 2004.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista científica do ITPAC**, v. 9, n. 1, 2016.

MAY, Tim. **Pesquisa social**: questões, métodos e processos. 3. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2004.

MEDEIROS, Paulo Adão de e colaboradores. Participação masculina em modalidades de atividades físicas de um Programa para idosos: um estudo longitudinal. **Ciência & saúde coletiva**, v. 19, n. 8, p. 3479-3488, 2014.

MONTEIRO, Wagner e colaboradores. Análise do equilíbrio dinâmico em idosas praticantes de dança de salão. **Fisioterapia em movimento**, v. 20, n. 4, p. 125-136, 2007.

PRADO, Shirlei Donizete; SAYD, Jane Dutra. A pesquisa sobre envelhecimento humano no Brasil: grupos e linhas de pesquisa. **Ciência & saúde coletiva**, v. 9, n.1, p. 57-68, 2004.

SANTOS, Tatiane Aparecida Marque dos e colaboradores. A influência da dança sênior na capacidade funcional em idosas. **Revista saúde integrada**, v. 12, n. 23, p. 31-43, 2019.

SANTOS, Roberta Magalhães Guedes dos e colaboradores. Manovacuometria realizada por meio de traqueias de diferentes comprimentos. **Fisioterapia & pesquisa**, v. 24, n. 1, p. 9-14, 2017.

SILVA, Aline Felipe Gomes da; BERBEL, Andréa Marques. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. **ABCS health sciences**, v. 40, n. 1, p. 16-21, 2015.

SILVA, Aline Huber da; MAZO, Giovana Zarpellon. Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico. **Cinergis**, v. 8, n. 1, p. 25-32, 2007.

SILVA, Joseane Rodrigues da e colaboradores. Influência da dança na força muscular de membros inferiores de idosos. **Revista kairós gerontologia**, v.14, n. 1, p.163-179, 2011.



SILVA, Fabio Junio Santos; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia Rodrigues dos Santos. Benefícios da dança na terceira idade. Faculdade União de Goyazes – FUG. In: Seminário de Pesquisas e TCC da FUG, 4, 2012. **Anais...** Trindade, GO: FUG, 2012. p. 24-41.

TIBEAU, Cynthia Cleusa Pasqua Mayer. Motricidade e música: Aspectos relevantes das atividades rítmicas como conteúdo da educação física. **Revista brasileira de educação física, esporte, lazer e dança**, v. 1, n. 2, p. 53-62, 2006.

Dados do autor:

Email: cassiolucas.limaa@gmail.com

Endereço: Rua Santa Rita, 65A, Parque São Pedro, Bairro Tarumã, Manaus, AM, CEP 69021-220, Brasil.

Recebido em: 29/10/2020

Aprovado em: 13/11/2020

Como citar este artigo:

LIMA, Cássio Lucas Silva de; CABO VERDE, Evandro Jorge Souza Ribeiro; CORRÊA, Lionela da Silva. Idosos e a dança: uma revisão sistemática da literatura. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 108-120, set./ dez., 2020.



A PRÁTICA DE ATIVIDADES E EXERCÍCIOS FÍSICOS REALIZADOS POR IDOSOS QUE FREQUENTAM UM PROGRAMA MUNICIPAL DE CONVIVÊNCIA E O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NESSE CONTEXTO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

THE PRACTICE OF ACTIVITIES AND PHYSICAL EXERCISES PERFORMED BY ELDERLY PEOPLE THAT ATTEND A MUNICIPAL PROGRAM OF EXPERIENCE AND THE ROLE OF THE PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL IN THIS CONTEXT: EXPERIENCE REPORT

LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES Y EJERCICIOS FÍSICOS REALIZADOS POR PERSONAS MAYORES QUE ASISTEN A UN PROGRAMA MUNICIPAL DE EXPERIENCIA Y EL PAPEL DEL PROFESIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTE CONTEXTO: INFORME DE EXPERIENCIA

Walkiria Gomes de Moraes
Prefeitura Municipal de Praia Grande, Praia Grande, São Paulo, Brasil
Email: walkiriademoraes@gmail.com

Lucas Zanon Pina
Prefeitura Municipal de Praia Grande, Praia Grande, São Paulo, Brasil
Email: lucaszpina@yahoo.com.br

Waldecir Paula Lima
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo, São Paulo, Brasil
Email: waldecir@ifsp.edu.br

RESUMO

Dentre os diversos projetos desenvolvidos pela Prefeitura do Município da Estância Balneária de Praia Grande – São Paulo, destaca-se o Programa Conviver, proposto pela Secretaria de Assistência Social, que atende mais de 5.200 munícipes acima dos 60 anos de idade e oferece, aos frequentadores, várias opções de atividades, incluindo a prática de atividades e exercícios físicos. Posto isso, esse estudo tem por objetivo relatar experiências relacionadas a inserção e execução da prática das atividades e exercícios físicos no desenvolvimento do Programa Conviver, além de elucidar o papel protagonista do Profissional de Educação Física nesse campo de atuação e como integrante da equipe multiprofissional, necessária para o desenvolvimento desse projeto.

Palavras-chave: Terceira Idade; Envelhecimento; Saúde.

ABSTRACT

Among the various projects developed by the Municipality of Estancia Praia Grande – São Paulo, stands out the Conviver Program, proposed by Secretariat of Social Assistance, which serves more than 5,200 old people the age 60 over and offers a variety of activity options, including practicing activities and physical exercises. This study aims to report experiences related to the insertion and execution of the practice of activities and exercises in the development of the Conviver Program, in addition to elucidating the role



protagonist of the Physical Education Professional in this field and as member of the multidisciplinary team, necessary for the development of this project.

Keywords: Old Age; Aging; Health.

RESUMEN

Entre los diversos proyectos desarrollados por el Ayuntamiento de Estância Balneária de Praia Frande – São Paulo, destaca el Programa Conviver, propuesto por la Secretaría de Asistencia Social, que atende a más de 5.200 ciudadanos mayores de 60 años de edad y ofrece a los visitantes una variedad de opciones de actividades, incluida la práctica actividades y ejercicios físicos. Dicho esto, este estudio tiene como objetivo informar experiencias relacionadas con la inserción y ejecución de la práctica de actividades y ejercicios en el desarrollo del Programa Conviver, además de dilucidar el papel protagonista del Profesional de la Edicación Física en este campo y como miembro del equipo multidisciplinario, necesario para el desarrollo de este proyecto.

Palabras clave: Vejez; Envejecimiento; Salud.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um fenômeno mundial, com aumento exponencial, visto nos últimos anos (GOBBO, 2018). Ellen e colaboradores (2017) citam que o número de indivíduos com 60 anos ou mais vai atingir o patamar de dois bilhões até 2050, com 80% desses idosos vivendo em regiões mais desenvolvidas. No Brasil, segundo a Organização Mundial da Saúde/ OMS (2015), uma criança que nasceu no ano de 2015 apresenta um aumento de 20 anos na expectativa de vida, quando comparada com a uma criança que nasceu há 50 anos atrás. Portanto, estima-se que nos próximos 30 anos, o Brasil tenha um terço de sua população com idade superior aos 60 anos.

Este processo se deve a diversos fatores que contribuem para o aumento da expectativa de vida, destacados por Antonio e colaboradores (2012): aumento da prática de atividades e exercícios físicos pela população, avanços da medicina e melhora na saúde e higiene. Todavia, é importante ressaltar que ainda existe a necessidade de ajustar e otimizar outros segmentos, principalmente no que tange as políticas públicas efetiva, mais especificamente, na área da saúde pública, para que o aumento da expectativa de vida seja mais prolongado.

Papalia e Feldman (2010) citam que o envelhecimento é caracterizado pela diminuição

das capacidades fisiológicas dos órgãos e sistemas, dificuldade de adaptação a situações de estresse físico e psicológico, sendo um processo progressivo e irreversível, resultando no aumento da probabilidade de morte com o avançar da idade e/ou surgimento de doenças.

Considerando o processo de envelhecimento, o termo idoso é utilizado para designar pessoas de uma faixa etária "mais avançada". De acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS (2015), classificam-se como idosos, em países desenvolvidos, as pessoas com 65 anos ou mais e, em países em desenvolvimento, dentre os quais se encontra o Brasil, pessoas com 60 anos ou mais (NASCIMENTO et al., 2019).

Outro vocábulo de uso cotidiano, para qualificar a população dessa faixa etária, é o termo "Terceira Idade". Expressão criada nos anos 1970 para pessoas a partir dos 50 anos que estavam prestes ou em processo de aposentadoria, o que representaria o envelhecimento da população na esfera política financeira (DEBERT, 2007).

Segundo Santana (2010), um dos fatores para amenizar e/ou retardar os efeitos deletérios advindos do processo de envelhecimento é a prática regular de atividades e exercícios físicos, importante estratégia na promoção da autonomia para realização das atividades de vida diária (AVD) e, conseqüentemente, para um envelhecimento mais saudável.



Estudos como de Freitas e colaboradores (2017) verificaram que a prática regular de exercícios físicos, pelo idoso, foi capaz de trazer melhoras significativas no funcionamento do organismo. Além dos benefícios físicos, cabe citar o estudo de Costa e colaboradores (2016), que apontam a prática regular da atividade física como um importante fator na melhoria das condições psicossociais do idoso.

Portanto, o fato de a população mundial ter a expectativa de vida aumentada, possibilita a comunidade acadêmica considerar pertinentes e relevantes estudos cuja temática relacione a prática de atividades e exercícios físicos com o processo de envelhecimento.

Segundo dados publicados recentemente pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística/IBGE (2020), o Brasil tem cerca de 211,8 milhões de habitantes, dentre os quais, aproximadamente 28 milhões são idosos com 60 anos ou mais. Em relação aos 5.570 municípios brasileiros, a Estância Balneária de Praia Grande, localizada no Estado de São Paulo, apresenta população aproximada de 316.8 mil habitantes, dos quais 47.2 mil são idosos, perfazendo a significativa parcela aproximada de 15% da população (SEADE, 2020).

Posto isso, esse estudo tem por objetivo relatar experiências relacionadas a inserção e execução da prática das atividades e exercícios físicos no desenvolvimento do Programa Conviver (PC) oferecido pela prefeitura da Estância Balneária de Praia Grande (PG), além de elucidar o protagonismo do Profissional de Educação Física (PEF) nesse campo de atuação como integrante da equipe multiprofissional, necessária para o desenvolvimento desse projeto.

MÉTODO

Segundo Oliveira (2012), este estudo se caracteriza por um relato de experiência, por tratar de um relato de intervenções e, mais especificamente, da atuação do PEF no gerenciamento e prescrição de práticas de atividade e exercício físico para a terceira idade em um Programa de Convivência (PC).

O relato foi feito a partir do trabalho e vivência realizados no PC, programa desenvolvido pelo Município da Estância Balneária de Praia Grande/SP e que atende, aproximadamente, seis mil usuários, com idade a partir dos 50 anos e de ambos os gêneros. Destaca-se que, desse total de usuários, aproximadamente 5.200 tenham mais de 60 anos.

Atualmente, existem nove espaços distintos, distribuídos por todo município da PG, para aplicação do PC, com objetivo de abranger a maior quantidade de usuários. O PC possui, em sua equipe multiprofissional, 13 profissionais de educação física (PEF).

Em linhas gerais, as atividades desenvolvidas pelo PC compreendem aspectos sociais, culturais e de saúde.

Cabe ressaltar, que os diversos tipos de atividades e exercícios físicos contemplados no PC (Tabela 1) são oferecidos aos usuários sob o formato de aulas com duração média de 50 minutos por dia, em uma frequência de 2 a 3 vezes por semana e organizada em turmas que variam entre 10 e 35 alunos, dependendo da atividade proposta.

DESENVOLVIMENTO

Programa Conviver (PC): Abordagem Histórica

O PC teve início em 1993, oriundo do “Clube das Meninas”, programa que tinha por objetivo reunir senhoras para confecção de artesanatos; posteriormente, houve a expansão desse programa, dando origem ao “Coral da Cidade”, cuja participação dos homens foi permitida.

Em 1997, o PC foi transferido de local, adequando-se aos serviços da Política Nacional de Assistência Social (PNAS) e Norma Operacional Básica/implementação do Sistema Único de Assistência Social (NOB/SUAS).

Importante ressaltar que o PC está enquadrado nos Serviços de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), inserido na Proteção Social Básica do SUAS, e regulamentado pela Tipificação Nacional de



Serviços Socioassistenciais, por meio da Resolução CNAS nº 109/2009 (PNAS, 2004, p.82), com reordenação em 2013 pela Resolução CNAS nº01/2013 (PNAS, 2004, p. 81).

Concomitante ao período de criação e evolução do PC foi promulgada a Lei Orgânica de Assistência Social – LOAS, importante marco social do Brasil que deu início ao processo de construção da gestão pública e participativa da Assistência Social, por meio dos Conselhos deliberativos nacionais, estaduais, do Distrito Federal e municipal, bem como da realização das conferências municipais, estaduais e nacional de Assistência Social (BRASIL, 2004). Sem dúvida, a legislação fortaleceu “projetos de convivência” oferecidos, principalmente, para a terceira idade nas diversas esferas de governo do país.

No formato atual, oferecido ao usuário, o PC foi idealizado pela primeira-dama do município na época, a senhora Maria Dell Carmen Padin Mourão, pelo prefeito Alberto Pereira Mourão, e pela senhora Nanci Solano Tavares de Almeida, Secretária de Assistência Social (SEAS).

Programa Conviver (PC): Características gerais, inserção e atuação do Profissional de Educação Física

O pretense usuário, para se inscrever no PC, deve respeitar alguns critérios de inclusão: idade (a partir dos 50 anos) e ter residência no município. Atendendo esses critérios, caso o munícipe tenha entre 50 a 69 anos de idade, ele poderá realizar a matrícula por meio do preenchimento de uma anamnese e responder ao “Questionário de Prontidão de Atividade Física Adaptado – PAR-Q Adaptado”, de acordo com a Lei Estadual nº 16.724 de maio de 2018. Essa mesma lei determina que, caso o usuário tenha 70 anos ou mais, ele deverá apresentar um atestado médico relatando as condições de saúde para se matricular no programa.

O PC conta com nove espaços de convivência distribuídos por todo município de PG, apresentados abaixo na Tabela 1.

Tabela 1 – Descrição de cada espaço do PC de acordo com as práticas de atividade e exercício físico (AEF)

Espaço do PC	Ano de Criação	Nº de matriculados	Nº de Praticantes	AEF Desenvolvidos
Guilhermina	1993	484	221	Ginástica, Alongamento, Ritmos musicais e Caminhada.
Caiçara	2007	815	341	Ginástica e Ginástica Geriátrica, Alongamento, Vôlei Adaptado e Caminhada.
Boqueirão	2008	2030	1197	Ginástica, Treino Resistido, Alongamento, Lian Gong e I Qi Gong e Caminhada.
Ocian	2008	811	621	Ginástica, Alongamento, Ritmos musicais e Caminhada.
São Jorge	2015	250	150	Práticas Zen e Ginástica Geriátrica, Alongamento, Vôlei Adaptado e Caminhada.
Samambaia	2016	232	160	Yoga, Ginástica Geriátrica, Alongamento.
Sítio do Campo	2016	166	166	Tai Chi Chuan, Aikidô, Funcional e Caminhada.
Tupi	2018	605	510	Ginástica, Alongamento, Ritmos musicais e Caminhada.
Solemar	2018	185	140	Pilates solo, Ginástica, Ritmos musicais e Caminhada.
Total		5578	3506	13 modalidades diferentes

Fonte: construção dos autores



A partir da Tabela 1, é possível inferir que o PC atende um número considerável de usuários da terceira idade. Assim sendo, a trajetória percorrida pelo PC, até o final da década de 1990, permitiu aos gestores do município uma visão ampliada acerca do planejamento de atividades a serem desenvolvidas para os munícipes da terceira idade, de tal forma que, ao longo dos anos e até os dias atuais, a quantidade de frequentadores aumentou significativamente, podendo ser caracterizado como um:

[...] processo de criação/planejamento coletiva/coletivo que implica ao ingressar numa postura de busca ativa no território de vida dos usuários, [os profissionais vão] se situar num lugar estratégico para a construção de um cuidado contextualizado aos modos de vida dos usuários (LEMKE, 2011, p. 979).

A partir do citado por Lemke (2011, p. 979), a Tabela 1 indica, além da quantidade de usuários, a quantidade e ano de fundação dos diversos espaços do PC localizados em diversos bairros da cidade, demonstrando, ao longo dos anos, a necessidade de oferecer aos munícipes da terceira idade, maiores oportunidades de convivência e de praticar atividades e exercícios físicos, além das demais atividades ofertadas pelo programa.

A tabela 1 também indica a relação de uma grande quantidade de atividades e exercícios físicos oferecidos no PC, com objetivo de promover, prevenir e manter a saúde de seus usuários.

A diversidade dessas práticas de atividades e exercícios físicos está relacionada, entre diversos fatores, com a especialidade de cada PEF que compõe o grupo de trabalho multiprofissional. Essas práticas auxiliam, além do aumento no convívio social, a amenizar limitações e restrições causadas pelo envelhecimento.

É necessário destacar que as Resoluções 269/2006 e 17/2011, expedidas pelo Conselho Nacional de Assistência Social (CNAS), indicam a necessidade de uma equipe multiprofissional, composta por profissionais de nível superior, para atender as especificidades dos serviços socioassistenciais e das funções essenciais, definidas pela Norma Operacional Básica de

Recursos Humanos do Sistema Único de Assistência Social - NOB-RH/SUAS. A equipe multiprofissional deve ser composta, obrigatoriamente, por Assistente Social e Psicólogo (CNAS, 2011).

Contudo, considerando a necessidade da formação de equipe multiprofissional de referência, a partir das especificidades e particularidades locais e regionais, do território e das necessidades dos usuários, com a finalidade de aprimorar e qualificar os serviços socioassistenciais, existe a previsão legal para contratação de outros profissionais para compor a equipe. São eles: Advogado; Administrador; Antropólogo; Contador; Economista; Pedagogo; Sociólogo e Terapeuta ocupacional (CNAS, 2011).

Embora não exista a obrigatoriedade, tampouco uma indicação formal para que o PEF componha essas equipes multiprofissionais, as atividades específicas desenvolvidas por programas dessa natureza permitem que gestores de diversos municípios brasileiros contratem legalmente o PEF, uma vez que a descrição específica dos serviços indicados para a população idosa tem como objetivo desenvolver atividades que contribuam no processo de envelhecimento saudável, além de promover, oportunizar e possibilitar acesso, permitir o desenvolvimento de atividades intergeracionais, propiciar trocas de experiências e vivências, fortalecer o respeito, a solidariedade e os vínculos familiares e comunitários. Não há dúvidas que muitas das atividades, para atingir os objetivos propostos, podem ser desenvolvidas, com grande competência, por um PEF.

Portanto, a Estância Balneária de Praia Grande, ao considerar uma das metas estipuladas em seu Plano Decenal de Assistência Social: "Contribuir com o estabelecimento da política de recursos humanos do SUAS que garanta a definição da composição de equipes multiprofissionais, formação, perfil, habilidades, qualificação, entre outras", disponibiliza ao munícipe de terceira idade o PC e, entendendo a necessidade de qualificar tecnicamente a oferta das atividades que compõe esse programa, prevê a contratação de PEF para compor a equipe multiprofissional de trabalho.



Dentro dos aspectos social e psicológico, a prática de atividades físicas em grupo, corrobora com o elucidado por Costa e colaboradores (2016), uma vez que permite ao indivíduo da terceira idade retomar o convívio dentro da sociedade, resgatando-o muitas vezes da solidão do lar e, não menos importante, retirando-o de condições deletérias que poderiam leva-lo a um quadro patológico de ordem psicossomáticas.

Como cada equipamento do PC oferece diversos tipos de atividades, o programa prevê, em vários períodos do ano, a realização de eventos com objetivo de reunir os usuários de todos os espaços; possibilitando um rico compartilhamento das experiências motoras, psicológicas e sociais entre esses frequentadores.

Além dessa união entre os usuários de cada espaço do PC, existe a previsão para eventos no qual ocorre a troca de experiências e práticas de atividades e exercícios físicos com usuários de programas oferecidos por outras secretarias, como a da saúde e da educação, permitindo que o trabalho de mais profissionais se integre nos usuários dos diversos programas. Esse fato vem ao encontro do relatado no estudo de Pereira e colaboradores (2013), no qual apontam que esta abordagem de trabalho é um reconhecimento da interdependência e complementaridade nas ações de diversos profissionais para melhor abordagem ao grupo atendido. Ademais, Fukui e colaboradores (2019) acrescentam que a interdisciplinaridade auxilia em manter a satisfação no trabalho e fortalecer a colaboração interprofissional.

Mendes (2013) cita que o trabalho multiprofissional e interdisciplinar na área da saúde é caracterizado pela superação de ações fragmentadas, para a socialização de conhecimentos entre as profissões, uma vez que cada uma dessas profissões que integra a área da saúde pode oferecer suas contribuições, métodos e conceitos específicos.

Baseado no exposto, a equipe de trabalho do PC constatou a efetividade deste tipo de trabalho multiprofissional no ano de 2016, quando manteve estreita relação profissional com a secretaria da saúde, especificamente com o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). Desse intercâmbio, surgiram diversos vínculos,

concepções e projetos intersetoriais, ressaltando que o papel do PEF e suas prerrogativas profissionais fossem sempre respeitadas em um trabalho colaborativo entre profissionais e residentes das equipes. As ações desenvolvidas em conjunto consistiam em palestras multidisciplinares, gincanas e treinamento em circuito, com objetivo de promoção de saúde, de prevenção de quedas, enfim, inúmeras campanhas de conscientização integrando o usuário da terceira idade, os familiares e a comunidade.

Outro trabalho multidisciplinar bastante efetivo, foi realizado em conjunto com a Secretaria da Educação. O PC propôs às Escolas Municipais próximas aos espaços, um plano de ação utilizando os Assistentes Técnicos Pedagógicos (ATPs) e os PEF dessas unidades para interligação de serviços que vão ao encontro da Política Nacional do Idoso, expondo a importância da intergeracionalidade e aproximação entre crianças e idosos (BRASIL, 2003).

Com objetivo de promover a interação entre crianças e idosos, as ações propostas foram desenvolvidas de forma recreativa e lúdica. O trabalho de conscientização e respeito mútuo ficou evidenciado nessas ações, além do efeito de sensibilizar, por meio de propostas adaptadas e multifacetadas. Salienta-se que, a título de exemplo, o PC propôs que uma atividade prevista no Projeto Político Pedagógico (PPP) das escolas municipais (COMPARTILHAR – O que você deseja compartilhar para um mundo melhor?), fosse desenvolvida com alunos (crianças) e o público longo vivo do PC (terceira idade). O resultado foi um sucesso, mostrando grande integração entre esses distintos públicos.

Um trabalho multiprofissional, especificamente desenvolvido pelo PEF, enquanto profissional inserido no setor da saúde, notadamente a partir de 2008, deve ser integrante imprescindível da equipe (GOBBO, 2018), fato este que legitima as ações do PC como multiprofissional, tendo como maiores incentivadores os gestores das pastas e corroborando nas Políticas Públicas do município, voltados para este público longo vivo.

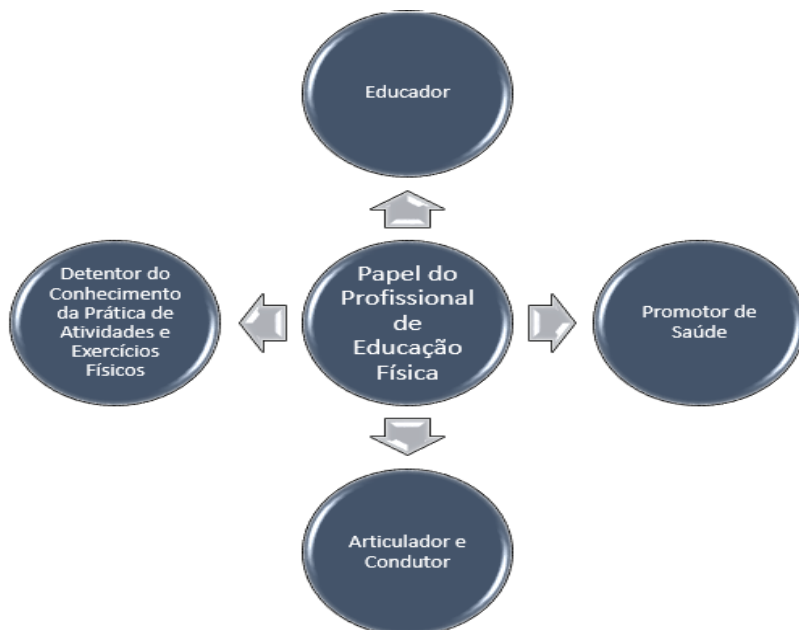


Por essas e outras tantas ações desenvolvidas em diversos outros projetos de cunho público social, é evidente que o PEF, legalmente reconhecido como profissional da área da saúde desde 2007, tornou-se um integrante imprescindível dentro de uma equipe multiprofissional desse setor (GOBBO, 2018).

Portanto, a administração municipal da Praia Grande, ao contratar PEF para compor as equipes de trabalho do PC, visa qualificar os serviços oferecidos a população por meio desse projeto.

Enfatizando o papel do PEF no PC, a Figura 1 ilustra as principais ações observadas na prática desse profissional.

Figura 1 – Ações desenvolvidas pelo PEF no Programa Conviver (PC) para a população da Terceira Idade



Fonte: construção dos autores

A Figura 1 mostra que o PEF assume, entre outros, o papel de educador, ressignificando e legitimando a realização de um trabalho que vai além de conduzir sessões de atividades e exercícios físicos. Situação corroborada pelo estudo de Lotti (2020), que indica que o PEF promove saúde, articula e conduz atividades em grupo e apresenta amplo o conhecimento técnico das diversas atividades e exercícios físicos, o que implica na condição de ser considerado um importante profissional da área da saúde direcionado ao público da terceira idade.

Ainda observado a Figura 1, está claro que o PEF tem um papel central no que tange a estimular os frequentadores do PC a praticar atividades e exercícios físicos, fato este que demonstra a extrema importância da profissão no cuidado a saúde desses usuários. Em consonância ao exposto, o estudo de Lima e colaboradores (2019) apontam resultados

semelhantes e acrescenta que, o PEF é um importante incentivador para o público relatado.

Por fim, este relato permitiu expor, de forma qualitativa, a importância da prática da atividade e exercício físico pela terceira idade, além do papel fundamental do PEF na equipe multiprofissional que atua no PC. Em termos quantitativos, é necessário citar a necessidade que o PEF tem de realizar avaliações físicas com o público atendido, com objetivo de conhecer as reais condições físicas do usuário, o que possibilitaria trabalhar com prescrições mais eficientes. Em adição, a avaliação e reavaliação físicas periódicas poderiam ser utilizadas como ferramentas motivadoras, visando maior aderência e manutenção dos usuários no PC.

Assim sendo, com o intuito de amenizar essa lacuna e ter uma ferramenta que forneça um perfil de aptidão física do usuário que está entrando ou já frequenta o PC, está sendo



desenvolvido um projeto, pelos autores deste relato, intitulado “Perfil Antropométrico, Funcional e Metabólico de Idosos Praticantes de Exercício Físico do Município da Estância Balneária de Praia Grande”, projeto esse, aprovado no ano de 2020 pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIMES, nº 4.020.270.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os autores desse relato de experiências consideram que a prática de atividades e

exercícios físicos tem um caráter de extrema importância na vida das pessoas da terceira idade, incluindo os usuários do PC, sobretudo no que tange aos aspectos físicos, psicológicos e sociais. Ademais, resta claro que o PEF, em função de sua expertise e experiência nesse campo de atuação profissional, é considerado um importante membro que integra a equipe multiprofissional do programa, exercendo quatro papéis fundamentais no PC: educador, articulador e condutor, promotor da saúde e detentor do conhecimento da prática de atividades e exercícios físicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTONIO, José Gallego e colaboradores. Programa de natación adaptada para personas mayores dependientes: beneficios psicológicos, físicos y fisiológicos. **Revista de psicología del deporte**, v. 21, n. 1, p. 125-133, 2012.

BRASIL. Lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1994. **Política Nacional do Idoso**. Diário Oficial da União, v.1, n.1, 2003. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm> Acesso em: 20 out., 2020.

_____. Ministério da Saúde. **Sistema de Legislação da Saúde**. 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html#:~:text=No%20Brasil%2C%20%C3%A9%20definida%20como,Camarano%20e%20Kanso%2C%202004> Acesso em: 02 ago., 2020

_____. Ministério do Desenvolvimento Social. **SUAS: perguntas frequentes**. Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos. Brasília, DF: MDS, Secretaria Nacional de Assistência Social, Departamento de Proteção Social Básica, 2017.

CLARK, Bruce A. Tests for fitness in older adults: AAHPERD Fitness Task Force. **Journal of physical education recreation and dance**, v. 60, n. 3, p. 66-71, 1989.

CNAS. Conselho Nacional de Assistência Social. Ratifica a equipe de referência definida pela Norma Operacional Básica de Recursos Humanos do Sistema Único de Assistência Social - NOB-RH/SUAS e reconhece as categorias profissionais de nível superior para atender as especificidades dos serviços socioassistenciais e das funções essenciais de gestão do Sistema Único de Assistência Social – SUAS. **Resolução nº 17 de 20 de junho de 2011**. Diário Oficial da União – DOU, de 21 de junho de 2011. Brasília, DF, 2011.

COSTA, Lucas da Silva Vaz da e colaboradores. Análise comparativa da qualidade de vida, equilíbrio e força muscular em idosos praticantes de exercício físico e sedentários. **Revista eletrônica Faculdade Montes Belos**, v. 8, n. 3, p.1-5, 2016.



DEBERT, Guita Grin. A invenção da terceira idade e a rearticulação de formas de consumo e demandas políticas. **Revista brasileira de ciências sociais**, v. 12, n. 34, p. 39-56, 2007.

ELLEN, Moriah E. e colaboradores. Knowledge translation framework on ageing and health. **Health policy**, v. 121, n. 1, p. 2820-291, 2017.

FREITAS, Vinícius e colaboradores. Influência do nível de atividade física da mobilidade sobre o estresse emocional e idosos comunitários. **Revista de psicologia del deporte**, v. 27, n.1, p. 75-81, 2017.

FUKUI Sakiko e colaboradores. Effect of a multidisciplinary end-of-life educational intervention on health and social care professionals: A cluster randomized controlled trial. **PLoS ONE**, v. 14, n. 8, p. 1-12, 2019.

GOBBO, Luís Alberto. Transição demográfica e epidemiológica no Brasil. In: Conselho Regional de Educação Física 4ª Região. **Envelhecimento e exercício**. São Paulo: CREF4/SP, 2018.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da População 2018**: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047. Rio de Janeiro: IBGE, 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047>>. Acesso em: 12 ago., 2020.

_____. **IBGE divulga estimativa da população dos municípios para 2020**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/28668-ibge-divulga-estimativa-da-populacao-dos-municipios-para-2020>> Acesso em: 16 out., 2020.

LEMKE. Ruben Artur; SILVA, Rosane Azevedo Neves da. Um estudo sobre a inerência como estratégia de cuidado no contexto das políticas públicas de saúde no Brasil. **Revista de saúde coletiva**, v. 21, n. 3, p. 979-1004, 2011.

LIMA, Alisson Padilha de e colaboradores. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 1, n. 1, p. 1-7, 2019.

LOTTI, Alessandro Demel; NAKAMURA, Eunice. Significados da prática profissional em educação física na área da saúde. **Revista pensar na prática**, v. 23, n. 1, p. 1-23, 2020.

MENDES, Alessandra Gomes. Residência multiprofissional em saúde e serviço social. In: SILVA, Letícia Batista; RAMOS, Adriana. **Serviço social, saúde e questões contemporâneas**: reflexões críticas sobre a prática profissional. São Paulo: Papel Social, 2013.

NASCIMENTO, Bianca Stéfany Aguiar e colaboradores. O envelhecimento sob a ótica do ser idoso: uma abordagem fenomenológica. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 1, 2020.

NASCIMENTO, Carla Manuela Crispim e colaboradores. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. **Revista da Educação Física**, v. 19, n. 1, p. 109-118, 2008.



OLIVEIRA, Adilson Ribeiro. Do relato de experiência ao artigo científico: questões sobre gênero representações e letramento na formação de professores a distância. **SCRIPTA**, v. 16, n. 30, p. 307-320, jan./ jun., 2012.

PAPALÉO NETTO, Matheus. **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 1996.

_____. O estudo da velhice no século XX: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, Elizabete Viana de e colaboradores (Orgs.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Kroogan, 2002.

PAPALIA, Diane E; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano**. 10. ed. Porto Alegre, RS: AMGH, 2010.

PAULI, José Rodrigo e colaboradores. Influência de 12 anos de prática e atividade física regular em programa supervisionado para idosos. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**, v. 11, n. 3, p. 255-260, 2009.

PEREIRA, Renata Cristina Arthou; RIVERA, Francisco Javier Uribe; ARTMANN, Elizabeth. O trabalho multiprofissional na estratégia saúde da família: estudo sobre modalidades de equipes. **Interface**, v. 17, n. 45, p. 327-340, 2013.

PNAS - Política Nacional de Assistência Social, aprovada pelo Conselho Nacional de Assistência Social - CNAS. **Resolução nº 145, de 15 de outubro de 2004**. Diário Oficial da União – DOU, de 28 de outubro de 2004, p. 81-82.

SANTANA, Maria Silva. Significado da atividade física para práticas de saúde na terceira idade. **Estudos interdisciplinares no envelhecimento**, v. 15, n. 2, p. 239-254, 2010.

SEADE. Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados. **Banco de dados de informações dos municípios paulistas**. 2020. Praia Grande: Departamento Gráfico da Fundação Seade. SEADE, 2019. Disponível em: <<http://www.perfil.seade.gov.br/>>. Acesso em: 20 ago., 2020.

WHO – World Health Organization. **World report on ageing and health**. Luxembourg, 2015.

Dados do autor:

Email: walkiriademoraes@gmail.com

Endereço: Rua Praia dos Sonhos, 245, Bairro Guilhermina, Praia Grande, São Paulo, SP, CEP 11701-390, Brasil

Recebido em: 29/10/2020

Aprovado em: 19/11/2020

Como citar este artigo:

LIMA, Cássio Lucas Silva de; CABO VERDE, Evandro Jorge Souza Ribeiro; CORRÊA, Lionela da Silva. A prática de atividades e exercícios físicos realizados por idosos que frequentam um programa municipal de convivência e o papel do profissional de educação física nesse contexto: relato de experiência. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p.121-130, set./ dez., 2020.



A PRÁTICA DA GINÁSTICA PARA TODOS COMO UMA POSSIBILIDADE DE PROMOVER A AUTONOMIA DA PESSOA IDOSA

THE PRACTICE OF GYMNASTICS FOR ALL AS A POSSIBILITY TO PROMOTE THE AUTONOMY OF THE ELDERLY

LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA PARA TODOS COMO POSIBILIDAD DE PROMOVER LA AUTONOMÍA DE LOS MAYORES

Ingrid de Oliveira Santos

Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

Email: ingrid.oliveira.santos@usp.br

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto

Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

Email: maharumi@usp.br

RESUMO

A Ginástica Para Todos (GPT) é uma modalidade gímnica que proporciona atividades adequadas para todos os gêneros, faixas etárias, habilidades e experiências culturais. O objetivo deste estudo foi identificar de que forma os idosos praticantes de GPT no programa “USP Aberta à Terceira Idade” da EACH-USP compreendem a modalidade e observar como essa prática pode contribuir com a autonomia deste público. Para a coleta de dados utilizou-se uma entrevista semiestruturada. Os dados foram categorizados de acordo com a proposta de ensino da Federação Internacional de Ginástica. Os achados da pesquisa indicaram que os idosos percebem a GPT como uma modalidade prazerosa que não se limita apenas ao desenvolvimento do condicionamento físico. Ao longo desses anos o projeto tem contribuído com a autonomia e independência dos idosos, à medida que auxilia na manutenção e melhora da capacidade funcional e afeta de forma positiva a saúde mental e psicológica desses indivíduos.

Palavras-chave: Ginástica; Envelhecimento; Autonomia.

ABSTRACT

Gymnastics For All (GFA) is a gymnastics modality that provides adequate activities for all genres, age groups, skills and cultural experiences. The aim of this study was to identify how elderly GPT practitioners in the “USP Open to the Elderly” program of EACH-USP understand the modality and to observe how this practice can contribute to the autonomy of this public. For data collection, a semi-structured interview was used. The data were categorized according to the teaching proposal of the International Gymnastics Federation. The research findings indicated that the elderly perceive GPT as a pleasurable modality that is not limited to the development of physical conditioning. Over the years, the project has contributed to the autonomy and independence of the elderly, as it helps in maintaining and improving functional capacity and has a positive impact on these individuals' mental and psychological health.

Keywords: Gymnastics; Aging; Autonomy.

RESUMEN

La Gimnasia para Todos (GPT) es una modalidad de gimnasia que ofrece actividades para todos los géneros, edad, habilidades y experiencias culturales. El objetivo de este estudio fue identificar cómo los ancianos practicantes de GPT en el programa “USP Abierta al Anciano” de EACH-USP entienden la modalidad y observar cómo esta práctica puede contribuir a la autonomía de este público. Para la



recoleción de datos se utilizó una entrevista semiestructurada. Los datos fueron categorizados de acuerdo a la propuesta de la Federación Internacional de Gimnasia. Los resultados de la investigación indicaron que los ancianos perciben la GPT como una modalidad divertida que no se limita al desarrollo del acondicionamiento físico. A lo largo de los años, el proyecto ha contribuido a la autonomía e independencia de las personas mayores, ya que ayuda a mantener y mejorar la capacidad funcional y afecta positivamente la salud mental y psicológica de estas personas.

Palabras clave: Gimnasia; Envejecimiento; Autonomía.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) as quedas nas taxas de fertilidade e o aumento na expectativa de vida implicam no envelhecimento acelerado da população. Em todos os países, principalmente nos desenvolvidos, é possível constatar que os idosos estão vivendo por mais tempo. Desta forma, faz-se necessário pensar esse processo com um olhar amplo e novas perspectivas que visem melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (OMS, 2015).

Neste contexto, estimular a autonomia é fundamental na velhice por exercer influência direta sobre a qualidade de vida. A autonomia permite que o indivíduo idoso tenha maior controle sobre sua vida, principalmente porque está relacionada a um conjunto de fatores que incluem a capacidade de tomar decisões sobre uma série de questões importantes de seu dia-a-dia, o nível de capacidade funcional e o senso de independência física, psicológica e espiritual (NERI, 2014).

Algumas condições são capazes de alterar a capacidade de autonomia das pessoas idosas como, por exemplo, a socialização, o acesso a serviços sociais e de saúde, a segurança econômica e a moradia. Atualmente, sabe-se que a atividade física é considerada como um dos componentes capazes de melhorar a autonomia e a qualidade de vida do idoso, visto que a aptidão funcional que a prática proporciona, permite que a pessoa se mantenha inserida socialmente e consiga preservar o nível desejado de atividades diárias (SOUZA, 2010; NERI, 2014).

Manter-se fisicamente ativo na velhice gera benefícios biopsicossociais e contribui positivamente na maior longevidade, amenizando ou retardando os efeitos do

envelhecimento no organismo, o que possibilita a manutenção ou a melhora da saúde como um todo. Sendo assim, a adoção de medidas para auxiliar as pessoas mais velhas a se manterem ativas e saudáveis é uma necessidade emergente (SOUZA, 2010; GALLO; GOBBI; ZULUAGA, 2013).

Fundamentado nessas premissas, em 2006 implantou-se o programa “USP Aberta à Terceira Idade” (UATI), que em 2019 passou a ser chamado de “USP 60+”, na Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP). O objetivo do programa é oferecer à população idosa atividades complementares didático-culturais, disciplinas regulares nos cursos de graduação e atividades complementares físico-esportivas. O principal foco é estimular a criatividade, o conhecimento, a expressividade e a participação, proporcionando aos idosos melhorias na qualidade de vida e bem-estar (CACHIONI; ORDONEZ, 2009, 2011).

Dentre as opções de atividades físico-esportivas oferecidas pelo programa, destacamos a Ginástica Para Todos (GPT). Caracterizada como uma modalidade gímnica que proporciona atividades adequadas para todos os gêneros, faixas etárias, habilidades e experiências culturais, a Ginástica Para Todos contribui com o bem-estar físico, social, intelectual e psicológico de seus praticantes (FIG, 2016). A modalidade tem como premissa ser uma prática corporal sem finalidade competitiva que possibilita o divertimento, o prazer e a participação de todos sem restrições; o estímulo à criatividade; liberdade de vestimenta, materiais e música.

Outro aspecto importante é o fato de estar pautada no trabalho coletivo que propicia maior interação social entre os praticantes, ao mesmo tempo em que permite o incentivo e a



valorização da experiência individual, considerando que cada um possui determinado repertório de movimento, cultura de origem, valores e expectativas (FIORIN-FUGLSANG; PAOLIELLO, 2008; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATO, 2016).

Visando aumentar o envolvimento dos indivíduos com a prática, a Federação Internacional de Ginástica (FIG, 2010) sugeriu uma proposta pautada em pilares nomeados (do inglês) “4F’s”: *fun* (diversão), *fitness* (condicionamento e preparação física), *fundamentals* (fundamentos da ginástica) e *friendship* (relacionamentos e amizades). Tais características auxiliam a distinguir o que é a Ginástica Para Todos, além de nortear o trabalho, de modo que a prática adquira uma identidade própria no universo de possibilidades que ela permite explorar.

A diversão é o primeiro pilar da filosofia destacada pela federação. A instituição ressalta que garantir que os participantes se divirtam durante as aulas é uma forma de fazer com que eles continuem praticando, o que significa que os praticantes buscam, além de manterem-se ativos fisicamente, divertir-se. Além disso, é desejável que este pilar atravessasse toda a prática, permeando as atividades propostas pelos outros três.

O condicionamento físico deve ser incluído nas aulas de GPT através de atividades divertidas que trabalhem a resistência, força, potência e flexibilidade para que o indivíduo tenha uma prática segura dos exercícios ginásticos e esteja fisicamente preparado para realizar os fundamentos. Constitui-se também como uma maneira de incentivar o aluno a perceber os benefícios do condicionamento físico de forma a inseri-lo como um hábito de vida.

Os fundamentos referem-se aos padrões motores gímnicos comuns a todas as modalidades de ginástica, sendo eles: posições estáticas, saltos, locomoções, rotações, balanços e aterrissagem que podem ser executados com ou sem a manipulação de aparelhos e materiais. Por fim, a FIG ressalta que as aulas devem ser pensadas e planejadas de forma que se tornem facilitadoras do desenvolvimento saudável da amizade.

O grupo de GPT para pessoas idosas foi inserido no programa UATI em agosto a outubro de 2016 e desde então oportuniza a participação desses indivíduos nas aulas do projeto e em apresentações de festivais internos e externos. Desde sua fundação, o projeto utiliza a proposta de ensino da FIG como principal norteador para o planejamento de suas ações.

Levando em consideração a trajetória do grupo de GPT da UATI e com bases nos pilares da filosofia da FIG, suscitou-se as seguintes questões: De que forma os idosos praticantes de GPT na EACH-USP compreendem esta modalidade? A prática contribui com a autonomia e independência dessas pessoas?

A perspectiva do aluno sobre a prática caracteriza-se como uma ferramenta útil que pode contribuir significativamente na estruturação, no planejamento e nas adequações do trabalho a ser desenvolvido (RIBEIRO; CAVALLI; CAVALLI, 2012). Vale ressaltar que na literatura são encontrados poucos estudos que abordam tais questões relacionadas ao público idoso. Sendo assim, os objetivos deste estudo são identificar de que forma os idosos compreendem a Ginástica Para Todos a partir das vivências que tiveram nas aulas do projeto e observar como essa prática pode contribuir com a autonomia deste público.

PERCURSO METODOLÓGICO

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa que tem como característica a percepção e a compreensão humana por meio da obtenção de dados empíricos descritivos através do contato direto e interativo do pesquisador com a situação objeto de estudo. O pesquisador insere-se no dia a dia de um grupo específico e participa como se fosse um membro, com o intuito de entender ou interpretar os fenômenos considerando os significados que as pessoas atribuem a eles (DENZIN; LINCOLN, 2008, STAKE, 2011).

As aulas de GPT eram ministradas uma vez por semana com duração de uma hora. O grupo era composto por 22 idosos, sendo que destes, 86% eram do sexo feminino e 14% masculino



com idade acima de sessenta anos. Considera-se relevante apontar que as patologias mais prevalentes nesse grupo são: hipertensão arterial (59%), hipercolesterolemia (22,7%), diabetes (9%). Além disso, todos são aposentados e não exercem atividades remuneradas.

Foram incluídos no estudo os idosos que atenderam ao seguinte critério: frequentar as aulas de GPT na EACH-USP de forma ativa por um ano ou mais, pois entende-se que possuir experiência na modalidade é um fator importante para cumprir o objetivo proposto por este estudo. Desta maneira, participaram da pesquisa 10 indivíduos idosos (69±5 anos), 9 do sexo feminino (90%) e 1 do sexo masculino (10%).

A participação na pesquisa foi voluntária e os sujeitos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), do qual uma via ficou sob posse do sujeito e a outra com o pesquisador. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da USP, sob o número 3.067.714. As entrevistas foram realizadas após a aprovação do comitê de ética.

A entrevista pode ser entendida como uma conversa que recupera ou registra experiências guardadas na memória das pessoas. É uma técnica de pesquisa flexível que possibilita a obtenção de informações singulares pela pessoa entrevistada, captar experiências e seus significados, valores, opiniões e motivações (LIMA, 2016; STAKE, 2011). Neste estudo utilizou-se a entrevista do tipo semiestruturada, método que permite que o entrevistador siga um roteiro com um número de questões e uma ordem prevista, porém confere à ele liberdade para fazer alterações, como a inclusão de novas perguntas (LIMA, 2016).

Como forma de iniciar as entrevistas foram selecionadas duas fotos para cada entrevistado, uma de momentos específicos da aula em que essa pessoa estivesse presente e outra que retratava o grupo completo após a apresentação de uma composição coreográfica. Solicitou-se que o entrevistado observasse as imagens e explicasse o conteúdo, buscando informações na memória. Prosseguiu-se a entrevista com perguntas voltadas à compreensão dos idosos sobre a GPT. As entrevistas foram realizadas

individualmente, gravadas e transcritas integralmente.

Para a análise das falas obtidas realizou-se uma leitura atenta e em seguida uma leitura seletiva, buscando identificar as conexões entre as falas e o fenômeno estudado, de forma que fosse possível o agrupamento em categorias. Optou-se por utilizar como categorias os quatro pilares da proposta de ensino da FIG, os “4Fs”: *fundamentals* (fundamentos da ginástica), *fun* (diversão), *friendship* (relacionamentos e amizades) e *fitness* (condicionamento e preparação física). A escolha das categorias ocorreu posteriormente à coleta dos dados e não interferiu no processo da entrevista. A análise dos dados desta pesquisa foi construída à partir de experiências que a pesquisadora obteve participando como monitora do grupo, da aproximação com as pessoas que participaram do estudo e da observação dos fenômenos estudados e suas relações (GUERRA, 2006).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As quatro categorias centrais de análise baseadas na proposta de prática da FIG (2010) estão inter-relacionadas e se manifestam nas aulas de GPT de forma simultânea. Sendo assim, salientamos que algumas falas dos indivíduos podem estar classificadas em determinada categoria e ainda assim possuir relação com outras, enfatizando que há um diálogo entre as categorias de análise.

Excertos dos discursos de alguns sujeitos serão utilizados ao longo do texto que segue, para ilustrar as categorias e oferecer destaque aos participantes desta pesquisa. Com o objetivo de preservar a identidade dos entrevistados seus nomes foram substituídos por nomes fictícios.

A primeira categoria de análise refere-se ao pilar denominado *fun*. Como foi citado anteriormente, *fun* significa diversão, característica que quando atribuída à GPT desperta o interesse e o entusiasmo, aumentando a chance da continuidade de prática, principalmente para a faixa etária estudada.

Ao analisar as falas das pessoas que participaram deste estudo, foi possível perceber



que os elementos mais destacados referem-se a sentimentos positivos que se manifestam tanto no dia-a-dia das aulas quanto em momentos em que o grupo realiza apresentações de composições coreográficas em eventos, como pode ser notado nas falas abaixo:

[...] Ah, eu gosto de tudo, eu gosto dessa aula...a gente se anima, é alegre, sabe?! E conversa com... é a mais divertida! Eu gosto! É gostosa essa aula [...]
(NOÊMIA).

[...] Lembro dessa apresentação como se fosse hoje... assim... dos nossos momentos de alegria. Nossa apresentação foi ótima... acho que todo mundo saiu muito feliz (TEREZA).

O que os entrevistados, em sua maioria relatam é que o motivo que os faz gostar da GPT é o fato de ser uma atividade que, diferente de outras que costumam participar, possibilita recorrentes manifestações de alegria, de felicidade e de prazer, sejam elas individuais ou compartilhadas com o grupo. De fato, durante as aulas é possível identificar o quanto essas pessoas demonstram estar felizes, principalmente através do sorriso.

Sendo assim, gera-se maior motivação e entusiasmo nessas pessoas, facilitando a manutenção da prática, o que significa dizer que elas possuem o desejo de estarem presentes nas aulas (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATO, 2016).

Segundo Fernandes (2012), as atividades lúdicas oportunizam que o idoso aprenda a dar novos significados aos seus conhecimentos de maneira alegre e prazerosa, propiciando um ambiente favorável à criatividade.

[...] Pra mim representa assim uma atividade que me leva ao prazer, a felicidade de estar fazendo aquilo e é uma coisa que está me preenchendo fisicamente, mentalmente e assim compartilhando também com os demais. É uma coisa que me leva a grande satisfação, é prazeroso mesmo (TÂNIA).

Observa-se que há uma relação entre o prazer pela prática e a satisfação pessoal que esses indivíduos sentem. Através dos relatos identifica-se que a satisfação expressa como um

preenchimento físico e mental é uma consequência dos sentimentos de prazer e felicidade proporcionados pela prática.

O prazer pela prática é o objetivo principal da modalidade e faz com que esses indivíduos se envolvam mais nas atividades e se dediquem a fazer aquilo que lhes foi proposto. Nota-se que esses indivíduos têm a autonomia para delegar determinadas funções para outras pessoas e se dedicar em atividades que preenchem o tempo de forma satisfatória (NERI, 2014).

Constatou-se através das falas que a GPT, por oferecer experiências prazerosas aos seus praticantes, pode contribuir com o bem-estar e a saúde emocional do idoso, fator importante para diminuir a chance dessa pessoa ter depressão, doença que acomete um número cada vez maior de idosos e que tem como consequência o distanciamento social, diminuição a autoestima e qualidade de vida (FALCÃO; ARAÚJO, 2010).

Como preconizado pela FIG (2010) em sua filosofia, a diversão é um elemento importante para que as pessoas continuem praticando a GPT. Sem a diversão, a chance das pessoas deixarem de praticar a modalidade é maior. Por estas razões, observa-se que esse elemento está presente nas aulas do grupo de GPT da UATI, motivando as pessoas a permanecerem no grupo.

A categoria *Fitness* diz respeito às atividades divertidas com o foco na melhora da resistência, força, potência e flexibilidade, o que implica melhorar o condicionamento físico para que os indivíduos tenham maior segurança para a prática das atividades e garante que os participantes estejam preparados para realizar os fundamentos e compreendam a importância da prática de atividade como um hábito de vida.

Ao serem questionados acerca da visão prévia que tinham sobre o projeto, predominou nos relatos a percepção de que a GPT caracterizava-se como um exercício físico planejado, estruturado e repetitivo que tem como objetivo a manutenção e a melhoria de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN, 1985).

A referência que esses idosos possuíam de ginástica estava atrelada aos exercícios praticados em academias que trazem em sua



essência as repetições e cargas de trabalho pré-estabelecidas.

[...] Eu não pensei que fosse essa assim, essa mais fraquinha assim, eu pensava que era que nem quando era na musculação que faz adução, abdução, não sei o que que tem os nomes tudo, leg, tudo. E eu achei que ia ser mais vamos dizer, mais puxado, mas está sendo bem tranquilo. A gente sai cansado, mas está sendo bem tranquilo [...] (CLARICE).

Souza (1997) faz uma discussão importante acerca da evolução do conceito de ginástica. Segundo a pesquisadora, o termo Ginástica denominava qualquer tipo de atividade física sistematizada que tivesse relação com jogos, atletismo, lutas e preparação física de soldados. Em 1800 o termo passou a ter uma conotação ligada aos exercícios físicos, exercendo grande função nas indústrias e postos de trabalho.

Para facilitar o entendimento do que é ginástica foram estabelecidas cinco categorias, dentre elas a Ginástica de condicionamento físico, mencionada pelos idosos entrevistados como conceito de ginástica que eles conheciam, e a Ginástica de demonstração representada pela GPT (SOUZA, 1997). O trecho abaixo retrata a visão que os idosos possuíam de que a GPT consistia apenas no condicionamento físico.

[...] quando eu fazia ginástica no serviço que eu falo que era só ginástica, não tinha essa história. A gente ia pro Morumbi, ia para não sei para onde e praticava todo tipo de esporte porque já era adulto ou moça. Pode ser isso né? Pode ser que o modo da Ginástica era diferente. E pode ser porque era bem antigamente né? As coisas estão modernizando, cada tipo de esporte tem um nome né porque antes não. Era ginástica e nós fazíamos tudo, corria, fazia ginástica dessa que tô te falando, subia banquinho, descia escada, direita, esquerda, por abdômen. Fazia de tudo (JOANA).

Uma das características que representam essa visão de que a GPT consistiria em uma prática voltada apenas ao condicionamento físico são as menções à intensidade do exercício. Em alguns relatos o diferencial da GPT é o fato de

que a modalidade, é “leve”, “não é muito forçada”, “é mais suave”. Fica a hipótese de que esses idosos, ao ingressarem nas aulas do projeto, esperavam que fosse uma atividade que exigisse mais de seus corpos em termo físicos.

Um ponto a ser considerado é o fato de que a maioria dos idosos que ingressam na UATI o faz em busca de aumentar o conhecimento, o aperfeiçoamento pessoal e a qualidade de vida. Para que isso seja possível participam de diversas oficinas oferecidas pelo programa (ORDONEZ; CACHIONI, 2011). Os idosos que participam da GPT também já fizeram ou fazem parte de outros projetos oferecidos pela UATI, como por exemplo, aqueles voltados para o desenvolvimento da resistência muscular, força e atividades físicas com foco na manutenção do equilíbrio para a prevenção de quedas nesta faixa-etária. Desta maneira, os relatos sobre a visão prévia que possuíam da GPT resgataram memórias da participação desses idosos em outras atividades físicas realizadas na USP e em outros locais.

Apenas uma entrevistada apresentou uma visão diferenciada acerca de suas impressões prévias da modalidade. Segundo ela, seriam oferecidas atividades com intensidade adequada à faixa etária. Sobre este ponto, não é possível afirmar que as aulas para este grupo possuem intensidade única e constante, pois esta variável está atrelada ao tipo de aula planejada e ao engajamento de seus participantes.

[...] olha, eu imaginei que seria assim a Ginástica Para Todos bem moderada mesmo porque como é pra terceira idade eu pensei assim: “ah vai ser assim braço, perna, lá lá lá...” (TÂNIA)

Uma das premissas da GPT é favorecer a inclusão e o incentivo à participação de todos, independente da classe social, faixa etária, etnia, habilidade e capacidade motora, vivência, diagnóstico de saúde, entre outros. Ressalta-se que o fato de não haver competição diminui a comparação, o enaltecimento de uma pessoa em relação à outra e todos participam dentro dos seus limites e possibilidades (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016). Essa característica foi apontada pelos entrevistados como acessibilidade ao público idoso.



O termo acessível representou uma atividade factível para a faixa etária, considerando os aspectos inerentes ao envelhecimento citados por Freitas e colaboradores (2013) como perdas morfológicas, funcionais e psicológicas que prejudicam a capacidade de adaptação do indivíduo ao ambiente. De acordo com os entrevistados a prática é acessível no que diz respeito à intensidade e ao nível de exigência física que requer. Ressalta-se que a GPT, ao trabalhar o condicionamento físico, estimula o funcionamento das capacidades do idoso de acordo com suas limitações, auxiliando na manutenção de uma vida ativa e saudável (NERI, 2014).

É possível notar que os entrevistados identificam a importância da atividade física em suas vidas e os efeitos biopsicossociais de se manterem fisicamente ativos, principalmente no que diz respeito à independência para realizar atividades de vida diária. Tais achados corroboram com os resultados de Ribero e colaboradores (2012) que indicam que um dos motivos de permanência na prática de atividade física pelos idosos é o fato de terem ciência de seus benefícios para a saúde. Os trechos abaixo ressaltam que a GPT se insere neste contexto como um meio que permite que os idosos melhorem a saúde.

[...] A ginástica acho a melhor de todas! O exercício da ginástica eu acho assim... especial. Ele desenvolve muito a gente. Não parece né, mas ele é muito importante pra gente. Ele desenvolve mente, corpo, flexibilidade, tudo você desenvolve nele com essa ginástica (TEREZA).

[...] E é bom pra saúde também, você mexe com a cabeça, o movimento que você faz as coisas que você faz, então mexe com o seu cérebro você tem que ir gravando cada coisa, então é muito legal (ANA).

Acerca da percepção dos idosos sobre saúde, Moreno e Tsukamoto (2018) afirmam que compreender o olhar dos idosos para esses aspectos permite identificar suas necessidades, preferências, fragilidades, potencialidades e de

posse à tais informações é possível adequar à prática ao público, tornando-a mais eficiente.

[...] Ah, pra mim significa uma qualidade de vida excelente. Ginástica pra mim significa qualidade de vida sem não tem nem comparação do que vivia antes. Muita coisa boa mesmo! (TEREZA)

Um dos fatores limitantes para o trabalho mais acentuado das capacidades físicas foi o tempo de duração de 1h de aula, o que levou a equipe a escolher como eixo norteador do planejamento de aula para o grupo a exploração de materiais, sejam eles convencionais ou alternativos que serão discutidos dentro da categoria “*fundamentals*”. O condicionamento físico aparece de atrelado às atividades propostas, mas não foi o foco do projeto nos últimos semestres.

A categoria *fundamentals* ilustrada na figura 4 faz referência aos padrões motores gímnico executados com ou sem a manipulação de aparelhos e que estão inseridos em todas as modalidades de ginástica. As subcategorias constatadas através dos relatos foram: manipulação de materiais, música, acessibilidade, elementos do esporte e elementos da dança (figura 4).

É possível notar na figura e nos trechos abaixo que a subcategoria que mais se destacou foi a manipulação de materiais. Constata-se que para os sujeitos dessa pesquisa, o material é uma característica que distingue a prática da GPT de outras modalidades que os utilizam de forma específica e as vezes limitada.

[...] Eu falaria pra ele que é uma ginástica que assim, você tem os movimentos como que eu falo? não é aparelhos é... Com materiais, que te leva assim a sentir que você tem necessidade daquilo que levanta braço, levanta pé, levanta perna, sabe? torcer o corpo pro lado pro outro (TÂNIA).

[...] É alongamento, dança, engloba tudo que é ginástica né, mas essa daqui é diferenciada porque a gente trabalha com materiais e com coisas né, mas muito boa. (ELISA)

Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016) apontam que o uso de materiais na GPT não é



obrigatório. Existe a possibilidade de usar matérias do tipo convencionais que são aqueles comuns na ginástica, convencionais com algumas adaptações como, por exemplo, no tamanho, e por fim os alternativos que correspondem à objetos como bancos, flutuadores de piscina, galão de água, etc. As autoras afirmam que este último confere à modalidade uma característica diferenciada, pois amplia as possibilidades de expressão, criação e movimento.

A presença dos materiais, segundo os entrevistados, é um dos motivos que tornam as atividades prazerosas e deixam a GPT registrada em suas memórias. Acerca disso, é preciso ressaltar que a professora coordenadora do grupo juntamente com a equipe de monitores prezou pela segurança dos idosos e buscou desenvolver os fundamentos de forma acessível à faixa-etária, priorizando a possibilidade da participação de todos nas atividades (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Por estes motivos, optou-se por inserir a exploração de materiais como o eixo temático norteador do planejamento das aulas desde o início do projeto, dando menor ênfase aos padrões motores gímnicos. Esta escolha pode ter contribuído que os idosos adquirissem uma imagem da modalidade atrelada à exploração de materiais.

Em primeiro momento foram utilizados aparelhos convencionais da ginástica rítmica (maças, bolas, arcos, fita). Em seguida as aulas tiveram como foco a exploração de diversos materiais alternativos que permitiram uma gama maior de possibilidades. Foram utilizados sacos de lixo, bexigas, jornal, bolas de diferentes modalidades, paraquedas, balde, elástico, tecidos, bastões, espaguete de piscina, bancos de madeira, entre outros. Desta forma, a presença do material em todas as aulas foi uma característica marcante para os idosos.

É preciso considerar que possivelmente esses idosos não costumam ter acesso a materiais específicos como os da ginástica rítmica, por exemplo, e isso é percebido na durante as aulas. No caso dos materiais não convencionais, as atividades estimulam a criatividade e o aprendizado de novas formas de utilizá-los

(TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016). Na maioria das vezes estão inseridos em atividades de vida diária dessas pessoas, mas apenas com o uso comum que lhes são atribuídos.

A exploração de materiais é uma ferramenta que permite a manifestação da brincadeira e da diversão durante as aulas. Jogos e brincadeiras são estratégias de ensino que desenvolvem diferentes funções no grupo e quando associados à diversão contribuem significativamente no processo de a aprendizagem.

A música, elemento presente em todas as aulas, também surge neste contexto como facilitadora da diversão e do prazer tanto para quem participa quanto para quem apenas observa (FIG, 2010). Percebe-se que a música e o material chamam atenção do espectador, estimulando sua curiosidade em relação à prática.

[...] Eu adorei que era com música, nossa eu fiquei assim encantada (TÂNIA).

[...] Eu estava fazendo o (outro projeto) e via que tinha dias que a turma descia e ficava lá embaixo e eu falava: “gente, o que é aquilo ali? Ginástica Para Todos.” E era com música, antes lá embaixo eles colocavam música e ficava com bambolê, “com não sei o quê” (JOANA).

[...] A gente sente falta de música! Eu acho que por exemplo no caso de vocês só fazer uma...uma...como tão fazendo agora, música, né?! Essas músicas que levam, que remete a pessoa atrás, que nem rock, twist [...] (LUIZ)

Ademais, a música atua como uma força que inspira sentimentos internos e incentiva os sujeitos a se movimentem naturalmente e estimula a criatividade, principalmente durante atividades que exigem a improvisação como, por exemplo, a criação de sequências de movimentos com base no ritmo da música. Este tipo de atividade é importante para a faixa-etária pelo fato de estimular o raciocínio e trabalhar com a memória. (PAOLIELLO, 2008; FIG, 2010).

Para esta faixa etária, é apropriado trabalhar a ginástica com músicas que os sujeitos



reconheçam, pois uma boa seleção musical contribui para o prazer de estar no ambiente e aumenta a motivação na prática da atividade (MIRANDA; GODELI, 2003). Pode-se também incluir a dança que é uma das subcategorias que apareceu nos discursos e está diretamente atrelada à música, aos movimentos corporais com ritmo e a manipulação dos materiais (FIG, 2010).

Por fim, identificou-se na fala dos idosos que os fundamentos também se desenvolvem através de elementos do esporte que foram inseridos em algumas aulas de manipulação de material.

[...] Hoje nós jogamos vôlei, basquete, futebol. Naquele pedacinho cada um com uma bola, cada um se soltou da sua forma e valeu muito. Sabe aquela coisa assim de você suar a camisa? Agora eu entendo o jogador de futebol [...]

Essas características levam a perceber que a GPT é uma modalidade de ginástica que permite a inclusão de diversas manifestações da cultura corporal como uma forma de oportunizar experimentações que ampliem o repertório deste público. Desta maneira, estimular a participação dos idosos nesta modalidade gímnica é uma forma de ressaltar que o idoso não é um ser frágil, dependente, incapaz e improdutivo como é visto pela sociedade.

A última categoria de análise (figura 5) corresponde ao pilar da proposta denominado “*friendship*” que preconiza que as aulas de GPT devem ser pensadas e planejadas de forma que facilitem o desenvolvimento saudável da amizade. Foram observadas as seguintes subcategorias nos dados: convivência, interação social, união, vínculo afetivo, coletividade, novidade e comemoração.

As falas dos entrevistados mostram a importância do trabalho em grupo para o favorecimento da amizade. As atividades ocorrem de maneira que valorizem as experiências individuais, mas também visam compartilhar as vivências de cada um através da formação de pequenos e grandes grupos que realizam as tarefas juntos (FIG, 2010).

[...] Ah.. Tem muitas coisas que eu gosto né?! O contato com as pessoas, nas aulas a gente tem muito contato, "com o

parceiro do lado, passa para ele", "faz dupla", faz para passar um pro outro, "pega do fulano". Então aqui a gente tem tanto o movimento com a coordenação da mente e o contato com as pessoas né?! Você tem mais amizades, você conversa, já puxa um assunto. Então eu gosto muito disso [...] (JOANA)

Desta maneira, busca-se estimular que as pessoas interajam umas com as outras, se conheçam, criem confiança no grupo e troquem informações para que o aprendizado ocorra em conjunto.

Resultados de estudos feitos por Okuma (1998) mostraram que o convívio com pessoas que tenham características semelhantes, como a própria faixa etária, faz com que os idosos vejam seu reflexo no outro e se reconheçam, aumentando a segurança e a eficiência de cada um no grupo pelo fato de possuírem dificuldades semelhantes. Para a autora, o idoso que participa de grupos de atividade física conta com o suporte social e passa a ter sentimento de proteção e interdependência.

Neste sentido, as aulas de GPT oferecem um espaço para o compartilhamento de experiências, não somente relacionadas ao projeto, mas abre possibilidades de partilhar experiências de vida entre todos os integrantes, incluindo a coordenadora e sua equipe de monitores. Essa interação entre os membros é um fator essencial para que o grupo se desenvolva, descubra novos elementos e construa o conhecimento (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Partindo dessa lógica, chega-se à um ponto importante relatado por Paulo Freire (1996) que leva a reflexão de que a transmissão do conhecimento não é uma via de mão única e se dá de maneira que “quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender”. Essa relação entre ensino-aprendizado pode ser percebida nos trechos abaixo.

[...] Olha, eu vou explicar que a Ginástica Para Todos é uma libertação pra gente, é uma maneira da gente interagir com as pessoas, de conhecer coisas novas e diferentes porque claro que a gente não conhecia nada disso né? (ANA).



[...] É uma troca de experiência, porque assim, vocês estão resgatando coisas que a gente já viveu e caiu no esquecimento, e a gente tá recordando coisas que a gente se sentia incapaz de fazer porque você sabe que até um tempo atrás era mais fácil eu pisar numa bola, escorregar e cair do que brincar com a bola? (ELIZA)

Cada um contribui de forma diferente com o todo e faz parte do todo, o que permite que os participantes tenham a chance de estabelecer novas relações e ressignificações daquilo que já conheciam.

Percebe-se nas falas dos idosos que ao longo do tempo de convivência, cria-se um vínculo afetivo forte entre eles que inclui a amizade, a confiança e o carinho. Isso é percebido quando alguns entrevistados usam o termo "família" para descrever o significado da prática na vida deles. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Moreno e Tsukamoto (2018) que revelou que os idosos participantes de um curso de GPT em uma instituição privada percebem o grupo como uma família, indicando que a modalidade exerce um papel social importante, principalmente no que diz respeito à interação e inclusão social.

Em uma pesquisa realizada por Rizzolli e Surdi (2010) dados apontaram que a possibilidade de estar inserido numa atividade que permita estar com outras pessoas, sorrir, conversar culmina na criação de laços simbólicos de identificação e na valorização da pessoa idosa.

[...] Quando a gente entra aqui, a gente sente que aqui é uma família. Interage com todo mundo, fala com todo mundo, dá risada com todo mundo, conversa com todo mundo. É muito bom! (TEREZA).

É interessante ressaltar que no início do ano de 2019 foi proposta uma atividade para o grupo em que cada pessoa deveria dizer apenas uma palavra que representasse a GPT para eles. Todos estavam dispostos em um grande círculo e livremente diziam as palavras. Apareceram nos discursos termos como união, alegria, felicidade, amor família, interação. Estas palavras também estão presentes nas entrevistas, o que indica que

a visão dos idosos que fizeram parte da pesquisa representa o todo.

A partir do entendimento da prática da GPT pelo olhar da proposta de prática da FIG é possível perceber que as aulas oferecidas atuam como ferramentas que propiciam a interação social, a coletividade, a união, o vínculo afetivo que são reflexos da amizade. Estes fatores contribuem para que os idosos se identifiquem com o outro e encontrem no apoio social motivação para se manterem independentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos achados desta pesquisa, compreende-se que os idosos praticantes de GPT no programa UATI da EACH-USP expressam ao longo das aulas sentimentos positivos como a alegria, felicidade e prazer que são importantes para diminuir a chance de o idoso apresentar sintomas de depressão e tornar-se dependente. O estímulo a tais sentimentos atrelados à ludicidade e à interação social, parecem ser estratégias importantes para garantir a continuidade de prática e envolvimento desses indivíduos. É importante estar atento ao fato de que nesta faixa etária as pessoas tendem a se isolar e diminuir o envolvimento com atividades físicas, optando por participar daquelas que geram maior satisfação, como a GPT, e que proporcionam um significado maior em suas vidas.

A partir da compreensão dos dados apresentados em cada categoria e da trajetória do grupo, é possível afirmar que ao longo desses anos o projeto tem contribuído com a autonomia e independência dos idosos, à medida que auxilia na manutenção e melhora da capacidade funcional e afeta de forma positiva a saúde mental e psicológica desses indivíduos. Ressalta-se que a equipe que atua com os idosos preocupou-se em adaptar cada pilar preconizado pela federação de acordo com as necessidades dessa faixa-etária, pois entende a importância de valorizar as potencialidades desses indivíduos.

Por fim, salienta-se que a GPT é uma prática crescente que tem ganhado espaço no Brasil, tanto em instituições públicas quanto privadas. Tendo em vista suas características, considera-se



que a modalidade é adequada ao público idoso e por estas razões entende-se que há uma necessidade de ampliação de prática voltada à

esta população, de forma que um maior número de pessoas possa se beneficiar da GPT.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CACHIONI, Meire; ORDONEZ, Tiago Nascimento. Motivos para frequentar um programa de educação permanente: relato dos alunos da universidade aberta à terceira idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 14, n. 3, p. 461 - 474, jul./ set., 2011.

_____. Universidade aberta à terceira idade: a experiência da Escola de Artes, Ciências e Humanidades. **Revista brasileira de ciências do envelhecimento humano**, v. 6, n. 1, p. 76-86, jan./ abr., 2009.

CASPERSEN, Carl J. e colaboradores. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126-131, mar./ abr., 1985.

FALCÃO, Deusivania Vieira da Silva; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de. **Idosos e saúde mental**. Campinas, SP: Papyrus, 2010.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **Fundamentos de la gimnasia**. Lausanne, Suíça: FIG, 2010.

_____. **Gymnastics for all manual**. Lausanne, Suíça: FIG, 2016.

_____. **Gymnastics for all manual**. Lausanne, Suíça: FIG, 2019.

FERNANDES, Ana Paula Sabchuk; DE CÁSSIA OLIVEIRA, Rita. O idoso e a ludicidade. **Publicatio UEPG: Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes**, v. 20, n. 2, p. 151-160, jan./ jun., 2012.

FIORIN-FUGLSANG, Cristiane Montozo; PAOLIELLO, Elizabeth. Possíveis relações entre a ginástica geral e o lazer. In: PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

FREITAS, Elizabete Viana de e colaboradores. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

GALLO, Luiza Herminia; GOBBI, Sebastião; ZULUAGA, Carlos Federico Ayala. Parâmetros da programação de exercício físico. In: COELHO, Flávia Gomes de Melo (Org.). **Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática**. Curitiba, PR: CRV, 2013.

GUERRA, Isabel Carvalho. **Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo: sentidos e formas de uso**. Portugal: Princípiã, 2006.

LIMA, Márcia. O uso da entrevista na pesquisa empírica. In: ABDAL, Alexandre e colaboradores (Org.). **Métodos de pesquisa em ciências sociais: bloco qualitativo**. São Paulo: SESC, 2016.



MIRANDA, Maria L. de J.; GODELI, Maria RCS. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 87-94, out./dez. 2003.

MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. Influências da prática da ginástica para todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. **Conexões**, v. 16, n. 4, p. 468-487, out./dez., 2018.

NERI, Anita Liberalesso. **Palavras-chave em gerontologia**. 4. ed. Campinas, SP: Alínea, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra: OMS, 2015.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisas**. 4. ed. Campinas, SP: Papirus, 1998.

PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

RIBEIRO, José Antonio Bicca; e colaboradores. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez., 2012.

RIZZOLLI, Darlan; SURDI, Aguinaldo César. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 13, n. 2, p. 225-233, ago., 2010.

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado. **Ginástica geral: um campo de conhecimento da educação física**. 1997. 163f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 1997.

SOUZA, Maria Aparecida Ceciliano de (Org.). **Esporte para idosos: uma abordagem inclusiva**. São Paulo: SESC, 2010.

STAKE, Robert E. **Pesquisa qualitativa: estudando como as coisas funcionam**. Porto Alegre, RS: Penso, 2011.

TOLEDO, Eliana de; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO, Michele Viviene. Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, Myrian (Org.). **Fundamentos das ginásticas**. 2 ed. São Paulo: Fontoura, 2016.

Dados da autora:

Email: ingrid.oliveira.santos@usp.br

Endereço: Rua Lídia da Anunciação Melo, 25, Jardim Varan, Suzano, SP, CEP 08696-190, Brasil.

Recebido em: 30/10/2020

Aprovado em: 22/11/2020

Como citar este artigo:

SANTOS, Ingrid de Oliveira; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz A prática da ginástica para todos como uma possibilidade de promover a autonomia da pessoa idosa. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 131-142, set./ dez., 2020.



A PRÁTICA DO *KENDŌ* COMO UMA POSSIBILIDADE DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO

KENDŌ PRACTICE AS A POSSIBILITY FOR PROMOTING ACTIVE AGING

LA PRÁCTICA DE *KENDŌ* COMO POSIBILIDAD PARA PROMOVER EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Natalia Lopes Moreno

Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

Email: natalialopesmoreno@gmail.com

Paula Regina Pimentel Winiawer

Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania, São Paulo, Brasil

Email: paulawiniawer@gmail.com

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto

Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

Email: maharumi@usp.br

RESUMO

É de conhecimento comum que o envelhecimento faz parte dos processos naturais da vida, o número de idosos tem crescido na população e tem chamado atenção das políticas públicas de saúde. Para atingir as necessidades deste público faz-se necessário a oferta de práticas inclusivas. Uma possibilidade de prática que trabalha os aspectos físicos, emocionais, mentais, psicológicos e espirituais são as artes marciais. O *Kendō* é uma das modernas disciplinas do *budō*, que consiste na prática da esgrima japonesa, baseada em técnicas samurais de combate. O objetivo do presente texto é apresentar as principais características do *Kendō* e como a sua prática pode promover o envelhecimento ativo. Alguns conceitos gerontológicos foram levantados ao longo do texto como autonomia, dependência, geratividade, qualidade de vida, life span, envelhecimento ativo e bem-estar subjetivo, e foi possível observar as relações entre o *kendoka* idoso e as contribuições desta prática para o desenvolvimento nessa fase da vida.

Palavras-chave: *Kendō*; Artes Marciais; Envelhecimento; Autonomia.

ABSTRACT

It is common knowledge that aging is part of the natural processes of life, the number of elderly people has grown in the population and has attracted the attention of public health policies. To reach the needs of this public, it is necessary to offer inclusive practices. Possible practices that affect the physical, emotional, mental, psychological and spiritual aspects are the martial arts. *Kendō* is one of the modern disciplines of *budō* which consists of the practice of Japanese fencing, based on samurai fighting techniques. The purpose of this essay is to present the main characteristics of *Kendō* and how its practice can promote active aging. Some gerontological concepts were raised throughout the text such as autonomy, dependence, generativity, life quality, life span, active aging and subjective well-being, and it was possible to observe the relationships between the elderly *kendoka* and the contributions of this practice to the development process in this life stage.

Keywords: *Kendō*; Martial Arts; Aging; Autonomy.

RESUMEN



Es de conocimiento común que el envejecimiento es parte de los procesos naturales de la vida, el número de personas mayores ha crecido en la población y ha atraído la atención de las políticas de salud pública. Para llegar a las necesidades de este público es necesario ofrecer prácticas inclusivas. Una posibilidad de práctica que trabaja en los aspectos físicos, emocionales, mentales, psicológicos y espirituales son las artes marciales. *Kendō* es una de las disciplinas modernas del *budō*, que consiste en la práctica de la esgrima japonesa, basada en técnicas de combate samurái. El propósito de este ensayo es presentar las principales características del *Kendō* y cómo su práctica puede promover el envejecimiento activo. Se plantearon algunos conceptos gerontológicos a lo largo del texto, como autonomía, dependencia, generatividad, calidad de vida, esperanza de vida, envejecimiento activo y bienestar subjetivo. Se pudo observar las relaciones entre el anciano *kendoka* y los aportes de esta práctica al desarrollo en esta etapa de la vida.

Palabras clave: *Kendō*; Artes Marciales; Envejecimiento; Autonomía.

INTRODUÇÃO

É de conhecimento comum que o envelhecimento faz parte dos processos naturais da vida, o número de idosos tem crescido na população e essa fase da vida vem se prolongando. Sendo assim, este aumento da população considerada idosa tem chamado a atenção das políticas públicas de saúde e sociais.

De acordo com dados divulgados pelo censo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano de 1940, a expectativa de vida era em média 69,1 anos. Já em 2018, a expectativa de vida era em média 80,7 anos. Os dados indicam que esses números tendem a aumentar nos próximos anos (IBGE, 2018).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define como idosos indivíduos com 60 anos ou mais em países em desenvolvimento e pessoas com 65 anos ou mais para países desenvolvidos. No entanto, é importante ressaltar que o processo de envelhecimento é individual. Sendo assim, apenas a idade cronológica não é capaz de definir de forma exata as mudanças que ocorrerão (OMS, 2005).

As mudanças envolvidas no processo de envelhecimento são muitas e envolvem aspectos sociais, físicos, cognitivos e emocionais. Frequentemente o envelhecimento está relacionado com a mudança dos papéis, dos valores, dos objetivos de vida, das prioridades, das preferências, e, além disso, é uma fase na qual os indivíduos passam a lidar com muitas perdas (OMS, 2015).

Na velhice, capta-se com mais intensidade a importância das constantes para uma existência feliz e sadia, pois este período leva o ser humano

a defrontar-se com seu próprio corpo, com sua interioridade psicológica e com seu sentido da existência, posto que não pode mais contar tanto com exterioridades que antes preenchem e sustentavam a sua vida. O bem estar do idoso deve contemplar de uma maneira especial a sua interioridade psíquica e o seu horizonte espiritual. É necessário levar em consideração o universo dos afetos e das representações que preenchem o eu interior do idoso e ter presente os valores e os símbolos que dão sentido à sua existência (JUNGES, 2004).

Sendo assim, para atingir as necessidades deste público, no que diz respeito a qualquer possibilidade de planejamento de atividades, faz-se necessário a oferta de práticas integrativas e inclusivas. Entende-se por práticas integrativas as atividades que buscam estimular a integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade, prezam por uma visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, e, por inclusivas, atividades que abraçam a variedade de contextos e capacidades contidas nas maneiras de envelhecer (BRASIL, 2013).

Levando em consideração uma visão biológica, é possível notar que a atividade física apresenta vantagens para indivíduos idosos tais como, melhora na resistência cardiovascular, aumento da energia e a redução de peso corporal, da tensão muscular, da ansiedade e da depressão. Esses benefícios favorecem um melhor enfrentamento do estresse (MIRANDA; GODELI, 2008).

No entanto, é importante ampliar a visão para compreender que o movimentar humano não deve ser entendido unicamente como uma



estratégia promissora para o enfrentamento das doenças crônicas degenerativas e a obtenção da melhora na qualidade de vida do idoso (MARQUES, 2017).

Ao olhar para o organismo humano, para além de suas patologias, ou seja, como um ser social e emocional envolvido em um contexto próprio, é coerente que existam práticas sintonizadas com esse modo de pensar.

No que tange às práticas integrativas e inclusivas, uma possibilidade que trabalha os aspectos físicos, emocionais, mentais, psicológicos e espirituais são as Artes Marciais (AM). Práticas que possuem uma história secular e trazem valores fundamentais como parte essencial e inseparável da prática física. O objetivo do presente texto é apresentar as principais características do *Kendō* e como a sua prática pode promover o envelhecimento ativo.

O *KENDŌ*, SUAS CARACTERÍSTICAS E SUA PRÁTICA

A percepção geral das artes marciais engloba vários entendimentos. As artes marciais tradicionais foram construídas a partir de origens étnicas, culturais e religiosas, enquanto formas mais modernas foram sendo criadas individualmente (NAKIRI, 2015). Essas práticas, em sua forma tradicional, visam o desenvolvimento mental e físico através da fusão de técnicas de combate usando mãos ou armas com base na tradição e nas ideias de prática pessoal. Além do treino do combate, existe um objetivo educacional e um objetivo transcendental envolvido na prática dessas artes (CYNARSKI, 2017).

Esse processo funde o treinamento físico e a independência deliberada com o treinamento técnico, e visa ao desenvolvimento moral e mental. Considerando-se o contexto japonês, esta é uma perspectiva característica do *Budō* (NAKIRI, 2015).

Budō é o nome atribuído ao conjunto de artes marciais japonesas e tem suas origens no antigo espírito marcial do Japão. Ao longo de mudanças sociais e históricas seculares, essas formas da cultura tradicional evoluíram de

técnicas de combate (*jutsu*) para caminhos de autodesenvolvimento (*dō*). Seguindo a perfeita unidade de mente e técnica, o *Budō* tem sido refinado e cultivado em caminhos de treino físico e desenvolvimento espiritual (MATSUNAGA, 2009).

O *Kendō* é uma das modernas disciplinas do *Budō*, que consiste na prática da esgrima japonesa, baseada em técnicas samurais de combate. Anteriormente chamado de *Kenjutsu*, a partir de 1919, teve o sufixo "jutsu" substituído por "dō", passando então de "técnica da espada" para "caminho da espada". A expansão dessa arte marcial ao redor do globo se deu especialmente no período pós guerra, graças aos entusiastas que viajaram mundo afora. Nesse cenário, o *Kendō* chega ao Brasil no início do século XX como o resultado do processo de imigração japonesa (MATSUNAGA, 2009).

A *All Japan Kendō Federation* (2011a, p. 51) o define como: "um esporte atlético que é praticado por meio de golpes um a um entre oponentes usando *shinai* e vestindo *kendō-gu*; uma forma de *budō* que visa treinar a mente e o corpo para cultivar o caráter através da prática contínua." (tradução nossa). A mesma instituição estabelece que o objetivo do *Kendō* é disciplinar o caráter humano, fazendo uso dos princípios da espada. A lista dos pilares que balizam essa arte marcial passa por questões disciplinares, pelo desenvolvimento de valores, por elementos que se relacionam com uma dimensão pessoal, até chegar à promoção da cultura e da paz, atingindo assim uma dimensão coletiva (ALL JAPAN KENDO FEDERATION, 2011b).

Para a sua prática, utiliza-se a espada de bambu (*shinai*) para fins de treino de combate, e a espada de madeira (*bokutō*) e a de lâmina de metal (*katana*) para fins de prática de treino combinado (*kata*). Os praticantes fazem uso de uma indumentária composta por um uniforme (*keikogi* e *hakama* - parte superior e inferior respectivamente) e por uma armadura, denominada *bogu*, que protege o corpo dos praticantes e que também determina as partes que podem ser golpeadas (*men*, *kote*, *dō* e *tsuki*). Para realizar um *yūkō-datotsu* considerado *ippon* do *Kendō* (golpe perfeito) é necessário que o *kendoka* (o praticante) acerte a porção correta da



shinai na parte correta de uma das regiões mencionadas. Além disso, toda esta ação deve ser realizada demonstrando *ki-ken-tai-ichi*, ou seja, que o praticante demonstre domínio de sua energia, da espada e do corpo em um único momento (ALL JAPAN KENDO FEDERATION, 2011b).

A organização das aulas ou treinos de *Kendō* varia muito, considerando-se diferentes locais no mundo e diferentes dojos. No Brasil, de modo geral, observamos que as práticas ocorrem em dois ou três dias, totalizando em média seis horas de treinos semanais. Os treinos congregam pessoas de diferentes idades e níveis de prática, revelando uma dinâmica de processo de ensino e aprendizagem fortemente ancorada na tradição oral.

Conforme o tempo passa, o praticante de *Kendō* pode se submeter a exames de graduação que legitimam o seu conhecimento motor e conceitual sobre o tema. Nesta arte marcial, a graduação pode variar desde kyu (no Brasil, 1º kyu) até o 8º Dan, e para conquistá-las é necessário realizar um exame, que envolve avaliação prática (luta e *kata*) e teórica (prova escrita e redação). Diferentemente de outras artes marciais, no *Kendō* não há um marcador que explicita a graduação dos praticantes, como as faixas no Judô. Desse modo, aparentemente todos são iguais, mas as diferenças de experiência dos praticantes e de graduação podem ser notadas no modo de lutar e de agir.

O *Kendō* possui um caráter esportivo, marcado especialmente pelas competições realizadas, como campeonatos nacionais, continentais e o mundial, este último considerado o de maior destaque. No entanto, é necessário enfatizar que por sua íntima ligação com o desenvolvimento pessoal, o *Kendō* é preconizado como uma prática para qualquer momento da vida (ALL JAPAN KENDO FEDERATION, 2011b), e não somente para aquele período em que é possível ter um bom desempenho em competições. Uma das grandes virtudes e belezas da prática desta arte marcial é a possibilidade do poder se reinventar em cada etapa da vida, buscando sempre conhecer suas fraquezas e fortalezas para aquele momento específico.

APROXIMAÇÕES ENTRE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E O KENDŌ

Ao longo da vida é possível observar fases de desenvolvimento como puberdade e maturidade, entre as quais podem ser identificados marcadores biofisiológicos que representam limites de transição entre as mesmas, ou seja, durante toda a vida estamos envelhecendo como parte natural do processo de desenvolvimento (FREITAS et al., 2016).

Uma vez que o envelhecimento é contínuo e presente, se faz necessário que um olhar mais amplo seja cultivado em todas as áreas do cuidado, dentre elas a Educação Física. Por seu potente papel na promoção da saúde, inclusive na velhice, parece indispensável a apropriação de itens centrais da gerontologia para uma prática completa e consciente. Uma das motivações pessoais por trás deste trabalho é a busca por conteúdo que possa minimizar a lacuna no estudo da atividade física no contexto gerontológico, de modo que seja possível compreender o universo de interações que a prática de atividades físicas pode ter na vida, especialmente, na fase da velhice, algo que não é comum no currículo dos cursos de formação em Educação Física. Sendo assim, o intuito é relacionar alguns tópicos importantes para a reflexão sobre velhice por meio de conceitos da Gerontologia.

A Gerontologia pode ser definida como uma disciplina científica multi e interdisciplinar, cujos objetivos são o estudo do processo do envelhecimento e velhice, das características da velhice enquanto fase final do ciclo de vida e seus determinantes biopsicossociais (FREITAS et al., 2016). Destacamos a seguir os termos do envelhecimento, paradigma do desenvolvimento (life span), autonomia e independência, qualidade de vida, bem-estar subjetivo e geratividade, e suas relações com a prática do *Kendō*.

Envelhecimento

É importante ressaltar que o processo de envelhecimento é formulado por uma série de fatores que irão modular cada indivíduo, desde



processos sociais, econômicos, culturais, étnicos, relacionados a gênero até períodos históricos (DEBERT, 1999; NERI, 2005). Em relação aos aspectos biológicos, é caracterizado pelo declínio fisiológico e funcional, e no ponto de vista sociológico, cada sociedade estabelece uma idade que representa o início da velhice (NERI, 2014). Assim sendo, é imprescindível compreender que o envelhecimento é heterogêneo, e que se torna cada vez mais acentuado à medida que as pessoas ficam mais velhas. A busca contínua por um envelhecimento ativo deve se fazer presente (FERREIRA, 2019).

Diante disso, o envelhecimento ativo vai de encontro a compreensão da heterogeneidade do idoso ao reconhecer a importância de seu papel social, igualdade de oportunidades e seus direitos dentro da sociedade. O envelhecimento ativo trata do processo de otimização das possibilidades de saúde, participação e segurança, com o intuito de melhorar a qualidade de vida à medida em que as pessoas ficam mais velhas, pois permite que percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental e que estas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, capacidades e desejos. A palavra “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à fazer parte da força de trabalho ou capacidade de estar fisicamente ativo. As pessoas idosas que se aposentam e aquelas que apresentam alguma doença ou vivem com alguma necessidade especial podem continuar a contribuir ativamente para seus familiares, companheiros e comunidades (OMS, 2005).

Neri (2014) propõe a divisão em três categorias principais padrões do envelhecimento: o envelhecimento primário ou normal, o envelhecimento secundário; e o envelhecimento terciário. O envelhecimento primário ou normal, também referido como senescência, é aquele inerente ao corpo físico, é progressivo e pode incluir perda de força, equilíbrio, velocidade, mobilidade e cognição podendo afetar a autoestima e o senso de controle. O envelhecimento secundário ou patológico, também referido como senilidade, diz respeito às alterações derivadas de patologias associadas ao

envelhecimento como por exemplo, esclerose múltipla, doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e câncer. O envelhecimento terciário ou terminal é caracterizado por um grande aumento de perdas físicas e cognitivas em curto período de tempo, seja por causa de das patologias ou acúmulo de efeitos do envelhecimento, levando a pessoa à finitude (NERI, 2014).

Além disso, a velhice frequentemente envolve mudanças significativas além das perdas biológicas tais como: mudanças nos papéis e posições sociais, necessidade de lidar com perdas de relações próximas. Com isso, durante o envelhecimento, de acordo com o modelo descrito por Baltes (1996), os idosos passam por um processo geral adaptativo que inclui três elementos, seleção, otimização e compensação (SOC). Idosos tendem a selecionar metas e atividades em menor número e que sejam mais significativas. Procuram otimizar suas capacidades existentes por meio de práticas e novas tecnologias. Por fim, eles buscam compensar as perdas de algumas habilidades encontrando outras maneiras de realizar tarefas (OMS, 2015).

O relatório de Envelhecimento Saudável da Organização Mundial da Saúde (2015) define o envelhecimento saudável como uma compreensão de que nem a capacidade intrínseca, que se refere ao composto de todas as capacidades físicas e mentais que um indivíduo pode apoiar-se em qualquer ponto no tempo, nem a capacidade funcional, definida como atributos relacionados à saúde que permitem que as pessoas sejam ou façam o que valorizam, permanecem constantes. Embora ambas tendem a diminuir com o aumento da idade, as escolhas de vida ou as intervenções em diferentes momentos durante o curso da vida irão determinar a trajetória de cada indivíduo (OMS, 2015).

Já em relação à visão sociológica da velhice há o conceito de envelhecimento bem-sucedido, ideia associada com uma boa adaptação física e psicológica, com reservas para novas aprendizagens em domínios em que há experiência anterior, com excelência em inteligência emocional, além de altos níveis de



bem-estar subjetivo, estratégias eficazes para administrar as perdas e ganhos da velhice e continuidade da produtividade e da atividade (NERI, 2014).

Neri (2014) traz ainda a visão de Baltes e Baltes (1990), que propuseram um olhar psicológico para a velhice bem-sucedida. Nesta proposta, a ideia da adaptação é relacionada ao melhor aproveitamento possível dos recursos dos quais os idosos dispõem subjetivamente.

O bem-estar subjetivo pode ser avaliado de acordo com a quantidade relativa de tempo em que a pessoa experiencia momentos positivos versus o quanto experiência de momentos negativos. Afetos positivos frequente são necessários e suficientes para avaliações altas de felicidade (DIENER; SANDVIK; PAVOT, 1991).

Segundo os autores citados, podemos entender que o envelhecimento bem-sucedido concilia aspectos objetivos e subjetivos. Traduz-se no potencial de alcance do bem-estar físico, social, e psicológico avaliado como adequado pelo indivíduo e pelo seu grupo de idade, tendo como parâmetro as condições disponíveis para tanto os valores sociais sobre essas condições e sobre o que é ou seria desejável para que as pessoas possam realizar seu potencial.

Paradigmas de desenvolvimento ao longo de toda a vida (*life span*)

Na gerontologia, existe um termo que procura englobar condição: *life span*, que significa toda a duração da vida e é a denominação adotada para um modo de ver o desenvolvimento humano como o processo que ocorre do nascimento à morte. Essa visão se afasta da noção de estágios de desenvolvimento e se aproxima de compreensão das trajetórias de desenvolvimento e dos efeitos das experiências anteriores sobre as posteriores ao longo da vida (NERI, 2014). O desenvolvimento e o envelhecimento são vistos como processos multidimensionais e multidirecionais, que comportam ganhos e perdas, guiados pela relação entre as variáveis genético-biológicas, socioculturais e psicológicas.

Sob esse ponto de vista, o desenvolvimento e o envelhecimento podem ser analisados como uma sequência de mudanças previsíveis de natureza genético-biológica que são chamadas de mudanças graduadas por idades; como uma sequência previsível de mudanças psicossociais determinadas pelos processos de socialização que são chamadas de influências graduadas por história; e como sequência não previsível de alterações devidas à influências de agendas biológicas e sociais, chamadas de influências não normativas. A biologia e a cultura, atuando reciprocamente, contextualizam o desenvolvimento e o envelhecimento (SETTERSTEN; MAYER, 1997 apud NERI, 2014).

Associando a concepção de *life span* com a prática do *Kendō*, podemos assinalar que, de modo geral, esta arte marcial congrega a concepção longitudinal que o termo carrega, quando se propõe a ser uma prática apropriada para qualquer idade e que se prolonga por todo o período da vida (ALL JAPAN KENDO FEDERATION, 2011b). No entanto, é necessário pontuar as diferenças no tocante à continuidade da prática, se levarmos em considerações alguns recortes, como o de gênero por exemplo. Não existem estudos longitudinais que compilem dados sobre a permanência das mulheres na prática do *Kendō* no Brasil. No entanto, a experiência no contexto nos mostra que as mulheres tendem a abandonar ou interromper a prática por períodos variados com uma frequência muito maior do que ocorre com os homens, o que, por consequência, permite que eles avancem - e conquistem graduações e lugares de poder - de modo absolutamente mais consistente do que as mulheres (SYLVESTER, 2015).

Autonomia x Dependência

Ainda que uma visão mais ampla sobre a velhice seja incentivada, a visão biomédica ainda se faz muito presente e pode sugerir uma imagem limitada dos indivíduos na fase da velhice. Essa é uma barreira importante em relação à velhice e pode trazer estereótipos que subestimam o idoso, incentivando uma visão negativa, trazendo a



ideia de incapacidade. A supergeneralização traz a ideia de que o envelhecimento é o mesmo para todos e que todos os idosos são iguais (NERI, 2014).

Essa imagem negativa relacionada à essa fase da vida pode incentivar práticas excludentes, reduzindo as oportunidades de trabalho para os idosos, acarretando menores salários, e fazendo com que sofram mais privações. Na família e na sociedade, essa vitimização do idoso pode tirar sua autonomia, uma postura paternalista sobre ele pode surgir impondo conceitos do que é bom ou ruim, colocando-o em um lugar passivo em relação a sua saúde e sua vida (NERI, 2014). A diminuição da autonomia do idoso pode gerar uma relação de dependência trazendo alterações e limitações ao indivíduo.

A área da Gerontologia vem chamando atenção para as relações entre saúde e autonomia como um elemento importante para a qualidade de vida na velhice. Chama a atenção também para o efeito que a imagem negativa do envelhecimento, predominante na sociedade e associada às perdas fisiológicas, psicológicas e sociais, pode causar a perda da autonomia e afetar a saúde e qualidade de vida desta população (MARQUES, 2017).

A autonomia é uma capacidade humana, que perpassa pelo conhecimento de si e do mundo e, acima de tudo, é o poder de reflexão na ação, numa relação oscilante entre valores pessoais e universais, guiada pelo exercício da vontade e do significado, e que guia as escolhas. Acima de tudo, é a prática do autogoverno, da concretização da capacidade humana de fazer escolhas conscientes a partir da compreensão do meio e de si. O desenvolvimento da autonomia é considerado pelo ideário da Promoção da Saúde como ponto importante que deve nortear suas ações de intervenção, reconhece a perda dessa capacidade humana, ou a impossibilidade de aumentá-la, como um fator de risco para o deterioração do estado de saúde, mesmo na ausência de doenças (CAMARA et al., 2010). Ademais, a autonomia não é condicionada a independência ou dependência, pois uma pessoa pode ser dependente e autônoma ao mesmo tempo. Por independência remete-se a capacidade funcional em sobreviver sem auxílio

e ao autocuidado. Paralelamente, a dependência é definida como incapacidade de funcionar satisfatoriamente sem ajuda, devido a limitações físicas e cognitivas e devido à escassez de compensações e apoios ambientais (NERI, 2014).

Progressivamente, parte dos idosos pode tornar-se mais dependente dos recursos ambientais e do apoio social. Devido a isso, pode ocorrer um declínio de sua contribuição para o bem-estar das novas gerações (BALTES; SILVERBERGER, 1995 apud NERI, 2014).

Há muitas condições que podem restringir, facilitar ou moldar o senso de autonomia individual das pessoas idosas. Entre elas podem ser citadas a saúde, a funcionalidade, a segurança econômica, o acesso a serviços sociais e de saúde, a integração em redes sociais e familiares, os arranjos de moradia, o senso de controle sobre o ambiente e sobre a própria vida (NERI, 2014).

A partir disso é possível observar que o envelhecimento com autonomia, independência e qualidade de vida pode trazer muitas oportunidades de interação além da valorização do indivíduo e suas capacidades. Acreditamos que o ambiente de prática do *Kendō* possa se profícuo para o desenvolvimento e a manutenção da autonomia dos idosos por (1) colaborar com o processo de socialização, (2) permitir um engajamento social importante, promovendo o convívio com pessoas de diferentes faixas etárias e (3) promover a prática de atividades físicas, que podem ter relação direta com a melhora da autonomia funcional.

Qualidade de vida

Tradicionalmente, o atendimento médico tinha o foco voltado para o diagnóstico e o tratamento, e seus resultados medidos por meio de duas variáveis objetivas: morbidade e mortalidade. Com o passar do tempo, ocorreram mudanças de enfoque e o resultado das condutas médicas passaram a ser, também, avaliadas por medidas subjetivas, que levam em consideração as percepções dos pacientes em relação ao seu bem-estar e à sua qualidade de vida. A área da saúde passou a abranger conceitos que há tempos vinham sendo discutidos. Às medidas clínicas de



caráter objetivo, somaram-se outras, de caráter subjetivo, as quais consideram importante a opinião do indivíduo sobre a qualidade global de sua vida, ou sobre aspectos particulares, tais como saúde, sexualidade, memória, capacidades funcionais e relações sociais, dentre outras (FREITAS et al., 2016).

O termo “qualidade” é bastante abstrato e subjetivo, isto explica por que uma “boa qualidade” pode ter significados diferentes, em contextos diferentes. Por esse motivo, pode haver inúmeras conceituações de qualidade de vida, sendo possível que cada indivíduo tenha o seu próprio conceito.

A qualidade de vida na velhice é multidimensional e faz referência à saúde, funcionalidade física e cognitiva, a atividade, a produtividade, o bem-estar subjetivo, à capacidade de regulação emocional. Todas essas variáveis genético-biológicas, ecológicas, socioeconômicas, culturais e psicológicas influenciam a qualidade de vida na velhice (NERI, 2014).

Freitas e colaboradores (2016) vem ao encontro com a conceituação do termo qualidade de vida exposto acima quanto à multidimensionalidade, apontando a inclusão destas três dimensões: a física, a psicológica e a social. Acrescenta ainda que, ao avaliar qualidade de vida, outras dimensões também podem ser acrescentadas, por motivos conceituais, pragmáticos e empíricos.

Nesse sentido, a prática das artes marciais surge como uma atividade que pode ser utilizada como ferramenta para promoção da saúde e para melhorar da qualidade de vida do idoso, uma vez que pode se tornar um meio de encontrar um caminho de manutenção da saúde física, mental e espiritual (MATSUNAGA, 2009).

O conceito do *Kendō* é disciplinar o caráter humano por meio da aplicação dos princípios da espada. A proposta da prática é fortalecer mente e corpo, cultivar vigorosamente o espírito, se esforçar, por meio do treino correto para melhorar a arte da prática, manter-se ético e honrável, associar-se com os outros com sinceridade, para sempre buscar o cultivo de si mesmo. Esses efeitos irão permitir ao praticante amar o próprio país e a sociedade, contribuir para

o desenvolvimento da cultura, e promover paz e prosperidade para todas as pessoas (MATSUNAGA, 2009).

Os praticantes aprendem a incorporar estas qualidades como resultado do treino de *Kendō* ao longo dos anos. Elas afetam seu comportamento e capacidade de lidar com uma série de situações no curso da vida cotidiana. Nesse sentido, os sujeitos estarão mais preparados para fazer uma contribuição positiva para a sociedade (MATSUNAGA, 2009).

Nesse contexto, a prática do *Kendō* pelo idoso parece ser uma influência que estimula as três estruturas da dimensão humana, biopsicossocial, podendo ser uma possibilidade de prática adequada a essa faixa etária incentivando o desenvolvimento multidimensional.

O trabalho de Mendonça (2017) tem como temática central *Kendō* e qualidade de vida em idosos praticantes, teve como objetivo compará-la com indivíduos fisicamente ativos não praticantes de *Kendō*, e, secundariamente, comparar os aspectos funcionais desses grupos. O artigo é um estudo controlado, do tipo observacional, com delineamento transversal, possui uma amostra composta por 20 participantes divididos entre grupo de prática e grupo controle. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)*. A comparação da qualidade de vida foi baseada nos domínios do *WHOQOL-bref*, e das facetas do *WHOQOL-old*, entre os grupos *Kendō* e Controle. Os dados demonstraram que o grupo *Kendō* mostrou-se estatisticamente superior na qualidade de vida. No *WHOQOL-bref* essas diferenças estão presentes nos domínios físico ($p \leq 0,0001$) e meio-ambiente ($p = 0,004$). No *WHOQOL-old* essas diferenças estão presentes nas facetas participação social ($p = 0,001$) e nas atividades passadas, presentes e futuras ($p = 0,019$). Os grupos não apresentaram diferença quanto à caracterização sociodemográfica, composição corpórea, nível de atividade física, força e equilíbrio dinâmico, mas o grupo controle foi mais rápido no teste sentar e levantar. A partir desses dados é possível verificar que o *Kendō*



pode ser uma atividade com potencial para melhor a qualidade de vida de idosos.

A avaliação da qualidade de vida dos idosos permite conhecer perfis e determinantes, estimar as necessidades da população idosa, conhecer a efetividade das intervenções, avaliar os cuidados à saúde e aperfeiçoar decisões clínicas e políticas. Qualidade de vida é um parâmetro importante para a descrição de populações, contextos e indivíduos idosos (NERI, 2014).

No entanto, esta avaliação pode sofrer os efeitos de numerosos fatores, entre eles os preconceitos dos profissionais e dos próprios idosos em relação à velhice. O “dono da vida”, neste caso o idoso, deve ter participação ativa na avaliação do que é melhor e mais significativo para ele, pois o padrão de qualidade de cada vida é um fenômeno altamente pessoal. Esta é não apenas uma questão metodológica, mas também ética. Outros imperativos éticos devem ser atendidos pelo profissional cuidador do idoso, entre eles o do direito à dignidade e à autonomia, do uso do arsenal tecnológico e farmacêutico para a manutenção da vida de pacientes em estados terminais e do direito a cuidados, informação e suporte em todos os casos de doença e incapacidade (FREITAS et al., 2016).

Com isso é possível observar a necessidade de se considerar os aspectos internos, a percepção individual dos idosos em relação a sua vida e ao seu bem-estar ao investigar a qualidade de vida. Dentre os fatores internos a serem observados, um dos termos essenciais é o bem-estar subjetivo.

Bem-estar subjetivo

O termo bem-estar subjetivo está relacionado com o senso individual de prazer e realização em relação à vida, levando em consideração sua saúde, seus recursos sociais, econômicos e de sua posição social, expectativas, valores, incluindo aspectos como a satisfação com a vida, afetos positivos e negativos. Os critérios relacionados com a satisfação com a vida, geralmente são considerados como aspectos de natureza cognitiva e podem envolver domínios da memória, saúde, relações familiares, finanças, serviços de saúde, suporte social e

ambiente. Estes são mais estáveis no tempo. Já os critérios relacionados aos afetos positivos e negativos são considerados como de natureza afetiva, emocional, e são mais instáveis por estarem mais sujeitos a influências de fatores contextuais e de natureza fisiológica (NERI, 2014).

O bem-estar subjetivo tem crescido reconhecidamente nos últimos tempos. São utilizadas as mais diversas percepções tais como: felicidade, satisfação, estado de espírito e afeto positivo, além de também ser considerada a avaliação subjetiva da qualidade de vida. Refere-se ao que as pessoas pensam e como elas se sentem em relação às suas vidas. Pode ser definido como uma ampla categoria de fenômenos que inclui as respostas emocionais das pessoas, domínios de satisfação e os julgamentos globais de satisfação de vida (GIACOMONI, 2004).

De acordo com Neri (2014), os fatores relacionados ao bem-estar subjetivo podem ser influenciados pela personalidade individual e pelo contexto. Contextos estressantes podem estar relacionados a um aumento dos afetos negativos. A dor crônica, por exemplo, é um fator estressor que reduz a capacidade de processamento da informação, intensifica os afetos negativos e diminui os positivos. Depressão, incapacidade e dor são poderosos determinantes do rebaixamento da satisfação com a vida e da satisfação relacionada com a própria saúde e a partir deste cenário, podem declinar a motivação para o autocuidado, para a adesão aos tratamentos de saúde e para a atividade e interação social.

É importante ressaltar que a saúde objetiva também é um recurso relevante a ser considerado na satisfação com a vida, uma vez que influencia as competências comportamentais, produtividade, participação social, auto-cuidado e a relação com o meio.

Na prática do *Kendō* é possível observar a importância de se trabalhar o corpo e a técnica como parte indispensável do treino e até como forma de moldar a mente, de modo que facilite a maneira de administrar as emoções frente às adversidades, cultivando o foco, disciplina e discernimento, mostrando a importância de



estimular mais de uma dimensão para que o indivíduo se desenvolva de maneira integral. Sasaki (2008), aponta que o praticante começa moldando o próprio corpo na forma e corrigindo a mentalidade de uma pessoa. Em outras palavras, está treinando para moldar o corpo em uma determinada forma. Ao treinar fisicamente o corpo, aprende-se a forma. Muitos livros de segredos de artes marciais afirmam que as técnicas essenciais não podem ser obtidas, a menos que se treine de modo perseverante. A prática de estudar as técnicas e dominá-las significa unir o trabalho da mente e o movimento do corpo.

Geratividade

Neri (2014) no capítulo sobre espiritualidade, traz um conceito importante que é o conceito de geratividade estabelecido por Erikson (1963) e discutido por outros autores também como McAdams, Hart e Maruna (1998). De acordo com Neri (2014), esse conceito diz respeito à motivação e ao envolvimento com a continuidade e o bem-estar individual e do grupo social. Sua origem vem da necessidade de o indivíduo garantir sua imortalidade, de ser importante e necessário, de passar o bastão para a sociedade seguinte, tanto no sentido biológico quanto no sentido cultural.

De acordo com Berman (1995), esses esforços em busca da continuidade surgem para transcender o medo da morte e podem ser vistos como tentativas de alcançar a imortalidade, como formas de derrotar simbolicamente a morte, de sobreviver. Esses esforços podem incluir o esforço de fazer algo que importa, que será notado e lembrado, ou tomando medidas para deixar algo para a próxima geração.

A geratividade faz referência a dois elementos importantes. Um diz respeito aos aspectos internos, voltado à ideia de imortalidade simbólica, no qual o indivíduo se mantém vivo por meio do seu legado para a próxima geração; e o outro é o cultural voltado às demandas e expectativas dos grupos humanos quanto a continuidade e transmissão cultural. Esses elementos dão origem à preocupação pelo bem-estar atual e futuro da próxima geração, à crença

no futuro da humanidade e a um compromisso pelo progresso e pela continuidade biológica e cultural dos indivíduos e da sociedade (NERI, 2014).

A respeito deste conceito de geratividade podemos identificar que a transmissão de conhecimento pode trazer benefício tanto para quem transmite quanto para quem recebe e absorve esse conhecimento. E então pode-se investigar não só a relevância da prática para o público idoso, mas também a relevância do kendoka, praticante de *Kendō*, idoso na disseminação da cultura das artes marciais para as novas gerações.

A transmissão de valores e significados de uma dada cultura se dá por intermédio do processo de socialização dos mais velhos com os mais moços (FERNANDES; LOUREIRO, 2009). "Idosos sábios são culturalmente importantes porque são depositários da herança cultural do grupo e, dessa forma, atuam como fontes de conhecimento e modelos" (NERI, 2014).

Quando a memória dos mais velhos não tem valor e é difícil de ser comunicada, cresce o distanciamento entre as gerações: estas vivem separadas, cada qual reunida em torno de atividades que lhe são específicas. Essa relação entre as gerações, impede que a experiência vivida por jovens e por idosos possa ser compartilhada e que cada um possa ser alimentado pela experiência do outro, reduzindo, então, a função social da memória (KESSEL, 2004).

Segundo Bosi (2003) referenciando Souza (1999), as lembranças podem ser uma enorme contribuição para a sociedade na construção da cultura e no estabelecimento do vínculo do que passou com o que está por vir.

Além da importância do idoso para a preservação da prática por meio da memória, a valorização do indivíduo na velhice e de seus conhecimentos pode fortalecer o senso de identidade, a prática de recordar pode contribuir para fortalecer ou restituir a autoestima. A capacidade de manter o passado vivido, principalmente na presença de um ouvinte solidário, pode ser um dos mecanismos que as pessoas idosas encontram para manter a sua



integridade psicológica (FERNANDES; LOUREIRO, 2009).

Nesse sentido o conceito de geratividade se faz presente, por ser uma forma do idoso se manter vivo, ao passar o seu legado para a próxima geração, dando continuidade a transmissão cultural (NERI, 2014). As possíveis correlações entre sujeito e prática são inerentes ao processo e sua identificação e análise podem favorecer a racionalização das relações e valorização tanto da prática quando dos idosos. No ambiente de prática do *Kendō*, assim como no de outras artes marciais, a geratividade parece ter um papel importante. Amparados também por um elemento cultural da sociedade nipônica, berço desta arte marcial, que respeita e valoriza a figura do idoso bem como de seus conhecimentos, no *Kendō* observamos que os mais velhos possuem um papel importante para a disseminação e perpetuação da prática. Além da experiência acumulada, os mais velhos tendem a ser os mais graduados no dojo e, portanto, aqueles que assumem a responsabilidade de ensinar. A figura do sensei representa não só o conhecimento e a possibilidade aperfeiçoamento daqueles que estão a sua volta, como também o exemplo a ser seguido. Nesse sentido, podemos dizer que no ambiente do *Kendō* o idoso pode ter o seu papel de protagonista muito bem delimitado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cientes de que as associações aqui propostas são provisórias e que podem ser complementadas com mais dados sobre o tema, ousamos dizer que a partir do texto elaborado é possível encontrar uma série de congruências entre a prática do *Kendō* e o envelhecimento ativo. Consideramos também que muitas delas são possíveis em

virtude das características peculiares desta prática, como a proposta de ser uma atividade praticada ao longo da vida, que permite a adaptação do sujeito à prática e que congrega pessoas de diferentes faixas etárias.

Levando em conta que a perspectiva nos mostra um cenário de ampliação da população idosa nas próximas décadas, julgamos ser de interesse coletivo olhar cuidadosamente para esta e outras práticas corporais, no sentido de ampliarmos a sua divulgação, tanto para aqueles que as promovem quanto para aqueles que delas são sujeitos, para que mais pessoas possam se beneficiar.

Estudos como este, que buscam ampliar os olhares em relação à velhice, parecem ser necessários, uma vez que apenas o olhar biomédico parece não suprir todas as necessidades dos sujeitos na fase da velhice. Logo, consideramos que este estudo contribui para com os estudos já existentes com possíveis caminhos de uma análise multidimensional da vida, da prática do *Kendō* e, mais especificamente, dos idosos.

Ressaltamos o fato de que o *Kendō* tem como uma de suas premissas promover a prática ao longo da vida, não limitando-se à juventude ou ao período em que se possa apresentar determinado desempenho. Consideramos que toda a sua constituição histórica, arraigada aos princípios do *budō* e da cultura japonesa como um todo, fazem dele uma prática acolhedora para as pessoas idosas, quando consideramos especialmente o praticante que está engajado ao longo de um tempo considerável. Ainda assim, outros estudos são necessários para compreender como fica a condição daquele que deseja ingressar na prática em idade avançada, para entender as influências das questões de gênero para a permanência ao longo da vida, entre outras temáticas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALL JAPAN KENDO FEDERATION. *Japanese-english dictionary of kendo*. 2. ed. Tokyo, Japan: All Japan Kendo Federation, 2011a.



ALL JAPAN KENDO FEDERATION. **The official guide for kendo instruction**. Tokyo: All Japan Kendo Federation, 2011b.

BERMAN, Harry. Generativity and transference heroics. **Journal of aging studies**, v. 9, n. 1, p. 5-11, 1995.

BOSI, Ecléa. **O tempo vivo da memória: ensaios de psicologia social**. São Paulo: Ateliê Editorial, 2003.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Glossário temático: promoção da saúde**. 2013. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_promocao_saude.pdf> Acesso em: 30 set. 2020.

CAMARA, Fabiano Marques e colaboradores. Educação física na promoção da saúde: para além da prevenção multicausal. **Revista mackenzie de educação física e esporte**, v. 9, n. 2, p. 101-110, 2010.

CYNARSKI, Wojciech J. The philosophy of martial arts—the example of the concept of Ido. **AUC Kinanthropologica**, v. 53, n. 2, p. 95-106, 2017.

DEBERT, Guita Grin. A construção e a reconstrução da velhice: família, classe social e etnicidade. In: NERI, Anita Liberalesso, DEBERT, Guita Grin. **Velhice e sociedade**. Campinas, SP: Papyrus, 1999.

DIENER, Ed; SANDVIK, Ed; PAVOT, William. Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In: DIENER, Ed (Edit.). **Assessing well-being: the collected Works of Ed Diener**. Springer, Dordrecht, 2009.

FERNANDES, Maria das Graças Melo; LOUREIRO, Lara de Sá Neves. Memória e história oral: a arte de recriar o passado de idosos. **A terceira idade**, v. 20, n. 45, p. 53-66, jun., 2019.

FERREIRA, Marilaine Matos de Menezes e colaboradores. **A velhice: olhares das pessoas idosas e seus familiares**. 2019. 174f. Tese (Doutorado em em Família na Sociedade Contemporânea). Universidade Católica de Salvador, Salvador, BA, 2019.

FREITAS, Elizabete Viana e colaboradores. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

GIACOMONI, Claudia Hofheinz. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas em psicologia**, v. 12, n. 1, p. 43-50, 2004.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Projeção da População**. 2018. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?=&t=resultados>>. Acesso em: 12. set. 2020.

JUNGES, José Roque. Uma leitura crítica da situação do idoso no atual contexto sociocultural. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 6, p. 123-144, 2004.

KESSEL, Zilda. Lembrar, contar, compartilhar: a memória como caminho para o diálogo intergeracional. **A terceira idade**, v. 15, n. 30, p. 52-63, 2004.



MARQUES, Bruna Gabriela. **Autocuidado, atividade física e envelhecer: saberes e olhares nas vozes poéticas do Jardim Rincão**. 2017. 209f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade São Judas Tadeu, USJT, São Paulo, SP, 2017.

MATSUNAGA, Hikaru e colaboradores. **Budo: the martial ways of Japan**. Tokyo, Japan: Nippon Budokan, 2009.

MENDONÇA, Dário Lucas Costa de. **Avaliação da qualidade de vida dos idosos lutadores de Kendô**. 2017. 72f. Dissertação (Mestrado em Ortopedia e Traumatologia). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; GODELI, Maria Regina C. Souza. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 11, n. 4, p. 87-94, 2008.

NAKIRI, Fuminori. Concept of budo and the history and activities of the Japanese Academy of Budo. Ido Movement For Culture. **Journal of martial arts anthropology**, v. 15, n. 1, p. 11-25, 2015.

NERI, Anita Liberalesso. **Palavras-chave em gerontologia**. 4. ed. Campinas, SP: Editora Alínea. 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial de envelhecimento e saúde. 2015**. Disponível em: <<http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2017.

_____. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. 2005. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2017.

SASAKI, Taketo. Budo (the Martial Arts) as Japanese Culture – The Outlook on the Techniques and the Outlook on the Human Being. **Arch Budo**, 2008. 4: 46-49. Disponível em: <<http://archbudo.com/view/abstract/id/10691>>. Acesso em: 10 abr. 2019.

SYLVESTER, Katherine. **Negotiating kendo capital and gendered identity in a japanese sports University Kendo Club**. 2015. 29f. Tese (PhD Thesis). Victoria University, Melbourne, Australian, 2015.

Dados da autora:

Email: natalialopesmoreno@gmail.com

Endereço: Rua Cajuru, 74, Belenzinho, São Paulo, SP, CEP 03057-000, Brasil.

Recebido em: 31/10/2020

Aprovado em: 24/11/2020

Como citar este artigo:

MORENO, Natalia Lopes; WINIAWER, Paula Regina Pimentel; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. A prática do *kendō* como uma possibilidade de promoção do envelhecimento ativo. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 143-155, set./ dez., 2020.



PRÁTICAS CORPORAIS E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: SENTIDOS E FINALIDADES

CORPORATE PRACTICES AND SCHOOL PHYSICAL EDUCATION: SENSES AND PURPOSES

PRÁCTICAS CORPORATIVAS Y EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR: SENTIDOS Y FINES

Renan Santos Furtado

Universidade Federal do Pará, Belém, Pará, Brasil

Email: renan.furtado@yahoo.com.br

RESUMO

O presente ensaio discute o campo da Educação Física escolar a partir do conceito de práticas corporais. Para tal, faz relação com o modo como as práticas corporais historicamente se vincularam com projetos educacionais no Brasil. Por fim, apresenta uma nova perspectiva para pensarmos os sentidos e as finalidades do trato com as práticas corporais na Educação Básica.

Palavras-chave: Educação Física Escolar; Práticas Corporais; Currículo; Escolarização.

ABSTRACT

The present theoretical essay discusses the field of Physical School Education from the concept of corporal practices. To do so, it relates to the way in which corporal practices have historically been linked to educational projects in Brazil. Finally, it presents a new perspective for thinking about the meanings and purposes of dealing with corporal practices in Basic Education.

Keywords: Physical School Education; Corporal Practices; Curriculum; Schooling.

RESUMEN

El presente ensayo discute el campo de la Educación Escolar Física desde el concepto de prácticas corporales. Para ello, se relaciona con la forma en que las prácticas corporales han estado históricamente vinculadas a proyectos educativos en Brasil. Finalmente, presenta una nueva perspectiva para pensar sobre los significados y propósitos de tratar con las prácticas corporales en la Educación Básica.

Palabras clave: Educación Física Escolar; Prácticas Corporales; Plan de Estudios Escolarización.

INTRODUÇÃO

Após o Movimento Renovador, concebido como um conjunto de empreendimentos políticos, pedagógicos e epistemológicos que, principalmente a datar do final da década de 1970, surgiu como alternativa crítica às tradições médica, militar e esportiva que dominavam a Educação Física desde a sua gênese nos estados

nacionais europeus, parece que o campo acadêmico da Educação Física ligado aos referências das Ciências Humanas firmou certo consenso de que o objeto de intervenção da disciplina na escola se refere ao universo das práticas corporais. Assim, seria tarefa do professor de Educação Física nos diferentes níveis de escolarização trabalhar com os conhecimentos relativos ao jogo, o esporte, a



luta, a ginástica, a dança, o circo, as práticas corporais de aventura, etc.

Outro aspecto interessante é a associação do trabalho com as práticas corporais com algo eminentemente positivo, e em alguns casos, progressista, plural, crítico e emancipatório por si mesmo. Essa associação ganha ainda mais sentido quando a socialização do universo das práticas corporais é realizada como forma de contraposição a tradição do exercita-se para (exercita-se para a saúde, para a formação moral, para o desenvolvimento do homem integral, etc.) que dominou e ainda exerce influência na área da Educação Física no Brasil (GONZÁLEZ; FENSTERSEIFER, 2009; 2010).

O debate ficou do seguinte modo: se o professor trabalha para além dos valores e formas do esporte de alto rendimento, se cumpre as suas tarefas como docente, se socializa práticas corporais diferenciadas como a luta e a dança, se considera a Educação Física como componente curricular e por isso orienta o seu trabalho nos elementos da didática como a seleção de objetivos, de conteúdos, de metodologias e de práticas de avaliação, se possui uma boa relação com seus alunos e um compromisso ético-político com sua atividade, isso tornaria o professor em questão inovador, pois, sua prática sugere uma espécie de investimento pedagógico (MACHADO et al., 2010; FENSTERSEIFER; DA SILVA, 2011; ALMEIDA, 2017; SOUZA; NASCIMENTO; FENSTERSEIFER, 2018).

Considerando que essa perspectiva de análise, de compreender a atuação docente entre a inovação e o desinvestimento pedagógico tem nos gerado importantes contribuições e reflexões sobre a prática docente em diferentes contextos (cultura escolar) e sobre os processos de luta pelo reconhecimento dos docentes dessa disciplina para a superação do imaginário escolar pejorativo, que trata a Educação Física como uma disciplina de segunda classe, nesse estudo tentaremos avançar no intuito de discutir qual o sentido do trabalho com as práticas corporais na Educação Física escolar.

Ademais, gostaríamos de destacar a face perigosa do debate da inovação na Educação Física escolar. O que temos notado na produção

do conhecimento a respeito, é que a constatação e a descrição de práticas pedagógicas e de professores inovadores tem secundarizado o debate a respeito do currículo e dos objetivos da Educação Física em cada nível de escolarização. Sendo assim, acreditamos que com a identificação de boas práticas não podemos abandonar o projeto coletivo de organização curricular da Educação Física.

Como exemplo da necessidade do projeto curricular para a Educação Física, se perguntarmos para qualquer professor de filosofia do 1º ano do Ensino Médio sobre os conteúdos da sua disciplina, fatalmente ele responderá que nessa série o aluno terá acesso às discussões sobre a origem da filosofia, a natureza humana, a linguagem, o conhecimento e a ciência. Todavia, se realizarmos essa mesma pergunta para professores de Educação Física de diferentes regiões e redes ensino do Brasil, certamente as respostas serão as mais diversas possíveis. Provavelmente, cada professor falará o que ele faz em sua cultura escolar, e não algum consenso da área sobre o que ensinar nessa série.

Que fique claro, não estamos dizendo que todos os docentes devem ensinar o mesmo conteúdo em cada série como em geral ocorre nas disciplinas oriundas das ciências clássicas. Sabemos das diferenças culturais, políticas, econômicas e pedagógicas existentes em cada região do Brasil, o que fatalmente gera diferentes práticas e formas de organização do conhecimento. Contudo, o que impressiona é a multiplicidade de projetos e expectativas presentes na Educação Física escolar, bem como a falta de acordos mínimos sobre os objetivos e as finalidades do trato com o universo das práticas corporais em cada etapa de escolarização.

Nossa reflexão se origina da experiência como docente da disciplina de Educação Física na Escola de Aplicação da Universidade Federal do Pará (EAUFPA). Desse modo, partindo da ideia de que a socialização de práticas inovadoras e o entendimento das causas que levam os professores ao desinvestimento pedagógico são aspectos que devem continuar fazendo parte das pesquisas na área da Educação Física. Para este trabalho trazemos uma



discussão que pode orientar uma construção curricular mais consistente para a área da Educação Física.

Propomos esse debate por partimos da ideia de que a legitimação da Educação Física como uma disciplina fundamental em qualquer projeto educacional contemporâneo perpassa também pela afirmação de um campo de conhecimento sólido e teoricamente embasado para ser socializado no tempo e espaço da escola. Para iniciar a discussão, trataremos do modo como o universo das práticas corporais tem sido considerado pela produção do conhecimento e por documentos normativos da área. Em seguida, apresentaremos o nosso olhar sobre o sentido e a finalidade do trabalho com as práticas corporais na Educação Física escolar.

SENTIDOS E FINALIDADES DAS PRÁTICAS CORPORAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Como ponto de partida para uma discussão dos sentidos das práticas corporais na Educação Física escolar, primeiramente precisamos considerar que os sentidos de qualquer atividade humana são sempre construídos dentro de horizontes históricos. Assim, não nos cabe neste momento dizer a priori qual deve ser o sentido do trabalho com as práticas corporais sem resgataremos a tradição delas na nossa área.

De um ponto de vista geral, espera-se que o professor de Educação Física atue sempre com a prática, com a vivência, com o fazer corporal. Desse modo, historicamente a Educação Física esteve associada às instituições educativas como sendo uma atividade capaz de cuidar da dimensão física do corpo dos alunos, sendo a intervenção prática a sua característica principal (LOVISOLO, 1995). Logo, a escola, que por excelência prima pelas chamadas disciplinas intelectuais (Português, Matemática, Histórica, etc.), deveria também reservar um momento para a “fuga” da rotina, um horário/atividade de dispêndio de energia, sendo esse o espaço que tradicionalmente foi reservado para a Educação Física.

Conforme aponta Da Costa (1999) a preocupação com a atividade física como componente da educação do homem é antiga, e se confunde com a própria história da humanidade. Assim:

Eis que então se encontra na "Republica (Livro III) de Platão e na "Politica" (Livro IV, Cap. 3) de Aristóteles descrições de sentido curricular, sistematizando exercícios corporais com o objetivo explícito de aumentar a força moral e o vigor físico” (DA COSTA, 1999, p. 27).

Nos termos do que hoje conhecemos como atuação de um pedagogo, no período de Renascimento, no século XV, na Itália, Vittorino de Feltre (1378-1446) desenvolvia atividades que o fizeram ser reconhecido como o primeiro pedagogo e o primeiro professor de Educação Física nos moldes contemporâneos. Em Feltre, encontramos princípios como; a educação do corpo deveria deixar de ser apenas um meio de formação militar e servir para a formação integral do homem, a força moral deveria ser desenvolvida pelo vigor físico, os alunos deveriam realizar duas horas de exercício físico por dia, durante dois meses do ano os alunos praticavam atividade física e jogos em pleno contato com a natureza, e, as atividades físicas praticadas incluía movimentos simples, varias modalidades atléticas, esgrima, natação e jogos de pelota (MARINHO, 1980; DA COSTA, 1999).

No século XVIII e começo do século XIX na Europa, quando os primeiros sistemas nacionais de ensino emergiram, a presença da Educação Física, ou melhor, da ginástica na escola foi pensada a partir de finalidades sociais, políticas e econômicas dos diferentes Estados Nações da época. Um ponto interessante disso tudo, é que nos programas do espanhol ligado a aristocracia francesa Francisco Amoros (1770-1848), atividades como o jogo, o esporte, a ginástica com aparelhos e a luta já eram previstas e executadas. O alemão Johann Christoph Friedrich Guts Muths (1759-1839) foi pioneiro na sistematização do jogo como elemento da formação dos jovens, assim como, preconizava a ginástica natural com interesses nacionalistas nos seus programas de exercício. Também na



Alemanha, Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), que em 1810 lecionava em uma escola para garotos, fazia uso de jogos e exercícios como correr, saltar, arremessar e lutar (BETTI, 2009).

De acordo com Bracht (1997), durante a primeira metade do século XX a ginástica prosseguiu como a principal prática corporal realizada nas escolas. Porém, a datar da segunda metade desse século, o fenômeno esportivo alicerçado nas formas do alto rendimento emergiu como parâmetro para as aulas de Educação Física. Desse modo, a formação física e do caráter dos alunos por via das práticas corporais esportivas ganharia a contribuição da Educação Física a partir do momento em que durante a aula, ocorresse a relação do professor-treinador com o aluno-atleta.

Se bem analisarmos, o que hoje denominamos como práticas corporais sempre fez parte dos programas de Educação Física nas escolas, contudo, certamente com outras finalidades. Tal fato sugere que a temporalidade das finalidades das práticas corporais é um elemento a ser levado em consideração, assim como, o possível conflito entre diferentes perspectivas. Pois, ainda que as finalidades médico-militares já não sejam hegemônicas na área da Educação Física escolar, isso não quer dizer que essa forma de pensar deixou de existir nas instituições educativas.

O que gostaríamos de refletir a partir dos exemplos acima expostos, é que a Educação Física escolar sempre fez uso do fenômeno das práticas corporais. No entanto, ancorada em uma tradição que associava a área com a intervenção, com o fazer e com o exercita-se para (GONZÁLEZ; FENSTERSEIFER, 2009; 2010). Como consequência, durante o século XIX e parte do século XX, a discussão propriamente curricular nos moldes contemporâneos esteve ausente na área da Educação Física.

De acordo com Fensterseifer e González (2007), após o Movimento Renovador fomos convidados para a tarefa coletiva de construir um novo projeto de Educação Física. Logo, as justificativas baseadas no exercita-se para e no uso das práticas corporais com finalidades como a disciplina e a formação física dos alunos são argumentos que caíram em certo descrédito e não

convencem mais a comunidade escolar, e nem contemplam as expectativas de um projeto democrático e republicano de educação. Nesse sentido, nos cabe agora reorientar as finalidades das práticas corporais para a nossa tarefa que é acima de tudo uma demanda do tempo presente. Pois:

É bom ter clareza, no entanto, que esse novo projeto para se constituir em prática hegemônica deve passar pela invenção de novos sentidos e práticas pedagógicas, processo que não se produz pela aplicação de respostas pensadas por outros. Assim, na nossa compreensão, a EF se encontra “entre o não mais e o ainda não”. Entre uma prática docente na qual não se acredita mais, e uma outra que ainda se têm dificuldades de pensar e desenvolver. (FENSTERSEIFER; GONZÁLEZ, 2007, p. 36).

O “não mais e o ainda não”, metáfora que expressa o nosso tempo de incerteza sobre os caminhos para a legitimação da Educação Física escolar, também sugere que são justamente as novas demandas que prolongam a etapa do ainda não. Neste momento de incerta, vários discursos surgem sobre o próprio conceito de práticas corporais e as suas finalidades. A seguir, passaremos a examinar alguns deles.

No debate acadêmico da Educação Física no Brasil, o uso do termo práticas corporais pode ser considerado recente. De acordo com Lazzarotti Filho e colaboradores (2010), de modo mais enfático, o termo passa a ser vinculado em produções que datam do começo dos anos 2000. Todavia, já estava presente na década de 1990, sendo o trabalho de Fraga (1995) ao que tudo indica o primeiro a fazer uso do termo de modo mais sistemático. Em levantamento que estudou 260 artigos e 17 dissertações/teses de diferentes áreas do conhecimento (Educação Física, Educação, Antropologia, Saúde, História, Ciências da Comunicação, Ciências Sociais, Ciências Sociais Aplicadas, Artes e Psicologia) que fizeram uso da expressão práticas corporais, os autores supracitados constataram que o termo tem sofrido influências de referenciais teóricos do campo das Ciências Humanas, o que também é evidenciado por Silva (2014).



Contudo, segundo Lazzarotti Filho e colaboradores (2010) e Silva (2014), ainda não é possível afirmar que existe um conceito de práticas corporais que seja consenso no campo da Educação Física. Pois, em grande parte dos estudos, o termo não é usado como um conceito, mas sim, para designar um conjunto de produções culturais que se expressam pelo corpo. Desse modo, é justamente a orientação pela via da cultura, em oposição ao reducionismo biológico do conceito de atividade física, que faz com que a expressão práticas corporais seja mais utilizada por pesquisadores orientados pelas discussões do campo das humanidades.

Ainda que o conceito não seja consenso, estando em disputa por diferentes projetos de Educação Física, Silva (2014) sinaliza que o avanço do campo tem possibilitado a construção de uma caracterização cada vez mais elaborada sobre o termo práticas corporais. Como principais características que convergem nos estudos sobre o tema, a autora indica que as práticas corporais se expressam principalmente pelo corpo, possuindo um conjunto de técnicas e dinâmicas específicas, que foram construídas a partir de processos de interação social, que em geral ocorrem no tempo livre ou de não trabalho. Na forma de conceito, Silva (2014, p. 18) diz que:

Em síntese, pode-se dizer que as práticas corporais são fenômenos que se mostram, prioritariamente, ao nível corporal, constituindo-se em manifestações culturais, tais como os jogos, as danças, as ginásticas, os esportes, as artes marciais, as acrobacias, entre outras. Esses fenômenos culturais que se expressam fortemente no nível corporal e que, em geral, ocorrem no tempo livre ou disponível, com importante impacto orgânico. São constituintes da corporalidade humana e podem ser compreendidos como forma de linguagem com profundo enraizamento corporal que, por vezes, escapam ao domínio do consciente e da racionalização, o que lhes permitem uma qualidade de experiência muito diferenciada de outras atividades cotidianas.

Nesse sentido, apesar de grande parte da produção acadêmica da Educação Física brasileira compreender o conceito de práticas corporais “[...] como fenômenos culturais humanos, que contém elaborações mais abrangentes daquilo que se considera movimento, enquanto deslocamento corporal ou de membros do corpo” (FURTADO; BORGES, 2019, p. 22), as intencionalidades do trabalho com essas manifestações culturais se diferenciam nas múltiplas propostas pedagógicas da Educação Física escolar.

Oliveira, Oliveira e Vaz (2008) apresentam uma perspectiva de Educação Física na qual as práticas corporais se atrelam criticamente a formação humana dos sujeitos. Assim, é por via da consideração da dimensão da corporalidade dos indivíduos, sendo essa a manifestação criativa e consciente das manifestações corporais historicamente produzidas, que possibilitam comunicação entre os sujeitos com eles mesmos, com os outros e com o mundo, que as práticas corporais podem ser compreendidas para além de fenômenos que fazem uso do movimento/deslocamento corporal. Para os autores, é fundamental que qualquer projeto curricular para a área da Educação Física considere que as práticas corporais que fazem parte do diálogo entre os indivíduos, encontram-se em contextos sociais organizados pelas relações de poder, linguagem e trabalho. Logo, “Nessa direção, o objetivo último das práticas corporais escolares em geral, e da Educação Física em particular, deve ser a humanização das relações sociais.” (OLIVEIRA; VAZ, 2008, p. 306).

O trabalho acima citado, que parte de uma perspectiva histórico-cultural para pensar o modo como às práticas corporais se constituem em sociedades marcadas por profundas desigualdades, apresenta-nos uma concepção na qual a Educação Física como parte do projeto moderno de escolarização necessita trabalhar os seus conteúdos para além da dimensão do movimento e da vivência corporal descontextualizada dos aspectos políticos, sociais, culturais e econômicos. A partir de outro ponto de vista, o conceito de práticas corporais que apresentaremos abaixo, que prima bem mais



pela lógica interna delas e sua organização na escola, tem sido mais aceito pela comunidade acadêmica da Educação Física e por documentos normativos da educação brasileira.

De acordo com González e Fensterseifer (2010) as práticas corporais devem ser orientadas tendo em vista a construção de uma escola democrática e republicana. Para os autores, a Educação Física como componente curricular se ocupa com o estudo de um conjunto de práticas corporais sistematizadas que se vinculam ao lazer, ao cuidado com o corpo e a saúde. Como elementos em comum, essas práticas corporais possuem a presença do movimento corporal, organizações internas específicas, e relações com a cultura, devido serem produtos culturais diversificados e presentes na vida cotidiana das pessoas.

Desse modo, ainda que os autores defendam que as estruturas e as representações sociais que circundam o universo das práticas corporais devam ser tematizadas, a nosso ver, existe nessa perspectiva um rebaixamento na crítica a respeito ao modo como os sujeitos se relacionam com as práticas corporais em uma sociedade profundamente desigual como a brasileira. A vinculação das práticas corporais com o lazer e a saúde por parte de González e Fensterseifer (2010) é realizada sem conexão crítica com as relações de poder, trabalho e linguagem apresentadas por Oliveira, Oliveira e Vaz (2008), o que sugere um processo pedagógico não crítico a propensão contemporânea das práticas corporais serem orientadas cada vez mais para o consumo na forma de produção não material, evidenciando a tendência moderna de culto ao corpo (SILVA, 1996; BRACHT, 2017).

Talvez, a ideia de González e Fensterseifer (2010) de que a Educação Física deve ofertar para os alunos uma pluralidade de experiências com as práticas corporais esquece que na dinâmica da vida social os alunos já possuem experiências negativas ou positivas com essas práticas, que em geral, são condicionadas pelas suas condições socioeconômicas. A nosso ver, é justamente a ausência de uma reflexão mais ampla sobre a corporalidade que faz com que os autores supracitados formulem uma percepção questionável sobre a ideia de práticas corporais

se pensarmos do ponto de vista de como os nossos alunos e alunas da escola pública se relacionam com este universo.

Se analisarmos o texto final da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), perceberemos que a concepção de González e Fensterseifer (2010) é hegemônica no documento. Tal fato, a nosso ver acarreta um prejuízo curricular para a área da Educação Física, tendo em vista que na própria organização dos conteúdos durante os diferentes níveis de ensino, existe apenas uma disposição de atividades corporais para cada série. Ou seja, a Educação Física com uma nova roupagem novamente é dominada pela ideia da pluralidade de vivências sem o compromisso com uma formação humana ampliada capaz de oportunizar aos alunos a possibilidade de produzirem crítica e compreensão efetiva sobre o universo das práticas corporais. No fundo, o documento ainda que fale de um saber conceitual que deve ser também socializado, não supera a crença do aprender fazendo, e descaracteriza a Educação Física como campo de conhecimento e disciplina que se organiza em torno de um saber que é eminentemente corporal. Porém, com relações amplas com o mundo do trabalho, a política, a economia, a cultura, o lazer, as relações de poder, etc.

Na perspectiva que adotamos, e incorporando a ideia de Oliveira, Oliveira e Vaz (2008) da corporalidade e da Educação Física como parte de um amplo projeto de escolarização e de formação humana, consideramos que são as práticas corporais o objeto de intervenção da Educação Física na escola. Desse modo, práticas corporais são aqui tratadas como fenômenos humanos, que possuem intensa relação com os elementos culturais, políticos, econômicos e sociais de um determinado contexto. Logo, as práticas corporais incorporam e superam ao mesmo tempo as elaborações daquilo que se considera movimento enquanto deslocamento corporal ou de membros do corpo. Por isso, devem ser objeto de estudo e não apenas de vivência. Em geral tais práticas são manifestadas em jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas, circo, práticas corporais de aventura e outras formas de



experiências com o corpo (FURTADO; BORGES, 2019).

Como desdobramento do conceito acima citado, no sentido de Mauss (2003), podemos dizer então que as práticas corporais existem devido à necessidade humana de produzir técnicas corporais para a intervenção no mundo. Tais técnicas, que são sempre dotadas de tradição e eficácia, além de terem os seus significados produzidos socialmente, podem se transformar em formas de atividades dinâmicas em que o corpo humano busca concretizar diferentes experiências e sensações, sejam elas ligadas a ludicidade, a imitação, a competição, ao azar, etc. Tais dinâmicas corporais, por serem inseridas dentro de um contexto sociocultural, podem expressar uma gama de valores e intencionalidades, podendo também ser objetos de disputas por diferentes grupos sociais.

Grosso modo, é viável a afirmação de que o que chamamos de práticas corporais, formam-se a partir de um conjunto de técnicas, de dinâmicas e de intencionalidades sociais. Ou seja, as danças, os esportes, as lutas, os jogos e brincadeiras, as ginásticas e as demais manifestações corporais que estamos por ora denominando de práticas corporais, possuem sempre uma gama de técnicas corporais e dinâmicas específicas que tornam possível os sujeitos reconhecerem tais manifestações como tal. Porém, por serem construções culturais, cada sociedade e grupo social projetam diferentes intencionalidades e valores para os usos destas práticas, que podem ir desde o consumo como mercadoria e o máximo rendimento, até o prazer, a fruição, a cooperação e a emancipação social.

Sendo assim, é justamente a reflexão sobre a disposição e as finalidades das práticas corporais no currículo da Educação Física escolar que nos leva para outra questão. Afinal, se o objetivo das práticas corporais tendo em vista um projeto crítico e formativo de Educação física não pode ter como finalidade apenas a socialização da pluralidade de experiências e de conceitos a respeito delas (ainda que essas sejam tarefas fundamentais), com qual objetivo essas manifestações humanas devem estar presente nos currículos da Educação Física na Educação Básica?

PRÁTICAS CORPORAIS PARA QUE?

Antes de discutirmos os sentidos que defendemos para a organização curricular das práticas corporais na Educação Básica, cabe evidenciar a concepção de Educação Física que norteia nossa reflexão. Em diálogo com uns dos nossos interlocutores desse texto, temos acordo com a ideia de González e Fensterseifer (2010) de que devemos pensar a Educação Física dentro de um projeto democrático e republicado de Educação. Com isso, nos afastamos das grandes utopias trazidas por parte do Movimento Renovador, que atribuiu a Educação Física uma tarefa central na construção de um modo de produção que viesse a superar a sociedade baseada na produção, na circulação e no consumo de mercadorias.

Assim, reconhecemos que do prisma de nossas pretensões societárias, o aprofundamento da democracia moderna nos parece ser um sentido plausível do ponto de vista de um horizonte político para a Educação Física na sociedade contemporânea. Contudo, isso não nos exime da necessidade da crítica à forma como o mundo do capital tem aumentado à desigualdade entre aqueles que vivem do trabalho e os detentores dos diversos meios de produção. É nesse sentido, que temos acordo com Oliveira, Oliveira e Vaz (2008) quando os autores defendem que somente por via de um rigoroso processo de escolarização e pela socialização de um conhecimento que preze pela humanização das relações sociais é que podemos de algum modo, por intermédio do processo educativo combater as injustiças sociais cada vez mais aprofundadas nas sociedades capitalistas contemporâneas.

Aprofundando a ideia de escolarização, acreditamos que cada vez mais a Educação Física necessita para se legitimar como componente curricular inalienável da formação de crianças, jovens e adultos, pensar sobre o conhecimento que a disciplina socializa em cada nível de ensino da Educação Básica. E para isso, para além de um espaço que oportuniza a pluralidade de experiências corporais,



defendemos que a Educação Física deve orientar a sua construção curricular com o intuito de que os alunos sejam capazes de paulatinamente se apropriar, recriar e produzir compreensão e entendimento sobre o universo das práticas corporais.

Contudo, isso não poderá ser realizado por via da disposição aleatória de práticas corporais como o futsal, o basquete, as danças regionais, as lutas brasileiras, etc. nas diferentes séries. Mas sim, somente a partir do momento em que pensarmos coletivamente sobre o que queremos que a comunidade estudantil se aproprie do universo das práticas corporais em cada nível de ensino. Tal ideia, nos leva a seguinte afirmação: em um projeto curricular orientado para a humanização das relações sociais e para a produção de compreensão a respeito das práticas corporais, as atividades corporais específicas (futsal, atletismo, boxe, capoeira, luta marajoara, ginástica rítmica, danças folclóricas, etc.) devem ser pensadas como vias para que o aluno aprenda e produza compreensão sobre os temas mais amplos, que são: o jogo, o esporte, a ginástica, a luta, o circo, as práticas corporais de aventura e as demais formas de experiências com o corpo que possam ter características singulares que nos permita classificá-las como práticas corporais.

Vejamos as consequências dessa ideia. Se no Ensino Médio, queremos que os alunos compreendam o contexto histórico-cultural do surgimento do esporte moderno, suas características e formas de inserção na sociedade brasileira. Devemos selecionar práticas corporais esportivas que nos ajudem nesse objetivo mais amplo de compreensão sobre o fenômeno esporte. Na mesma perspectiva, se na Educação Infantil, durante a unidade de dança o professor tem como objetivo fazer com que as crianças reconheçam as suas possibilidades de movimento e diferentes ritmos musicais, as atividades práticas devem ser conduzidas para que os alunos dentro de suas possibilidades cognitivas e motoras compreendam tais características e nuances do fenômeno da dança.

Outro exemplo interessante a partir da linha de reflexão que estamos propondo, refere-se ao tratamento com o conteúdo jogo na Educação Infantil e nas séries iniciais do Ensino

Fundamental, que em geral, quase sempre se fala de um jogo com caráter funcional para o desenvolvimento de habilidades motoras, afetivas e cognitivas. Temos acordo que nessa faixa etária as situações de movimento para usarmos o conceito de Betti e Gomes-da-Silva (2019) necessitam oportunizar o desenvolvimento de habilidades amplas e impreteríveis para todas as crianças. Todavia, será se não podemos pensar em brincadeiras e jogos que oportunizem as crianças uma reflexão e a identificação de características elementares do fenômeno da atividade lúdica? A nosso ver, é perfeitamente possível que as crianças desde a Educação Infantil reconheçam por via da experiência corporal características e valores presentes no jogo. Assim como, é viável que nas séries iniciais do Ensino Fundamental essas características se transformem em pequenos conceitos e formas de distinções (classificações) dos jogos a partir de um determinado critério.

No limite, não cabe mais a ideia de que o currículo da Educação Física pode ser apenas um documento que apresenta uma lista de atividades para as diferentes séries. É necessário que façamos o processo que todo componente curricular faz, ou seja, de organizar logicamente os conteúdos da disciplina da Educação Infantil ao Ensino Médio com base naquilo que o estudante pode e necessita se apropriar em cada etapa de escolarização e em cada realidade educacional.

O que estamos propondo, é que o nosso centro de preocupação principal quando estivermos construindo a organização curricular da Educação Física, seja em como podemos organizar os conteúdos da disciplina em cada nível de escolarização para que os próprios fenômenos mais amplos da cultura corporal de movimento (jogo, dança, ginástica, esporte, luta, circo, práticas corporais de aventura e outras formas de experiências com o corpo), possam ser paulatinamente compreendidos pela comunidade estudantil em suas dimensões técnicas, estéticas, sociais, econômicas, culturais/simbólicas e políticas.

Essa concepção de Educação Física e de escolarização, nos leva a questionar e criticar os modismos que tanto assolam a área. Conforme



explicam Oliveira, Oliveira e Vaz (2008) é necessário que sempre exista alguma dimensão universal da cultura corporal de movimento para ser socializada na escola. Nesse sentido, a disciplina não pode ser refém dos modismos, ou das práticas corporais que surgem a cada dia e são difundidas pela mídia e orientadas para consumo pela indústria cultural. Com isso, não queremos dizer que a Educação Física deve ter um currículo fechado e idêntico em todos os contextos educacionais. Mas sim, que a tematização das manifestações corporais contemporâneas precisa ser orientada no sentido de fazer com que os alunos se apropriem das faces contemporâneas do objeto de estudo da disciplina, e não com a finalidade de trazer alguma vivência que seja meramente divertida e “inovadora” para as aulas de Educação Física.

Nos processos educativos que acontecem nas instituições formais de ensino, é fundamental que exista um equilíbrio entre tradição e inovação (NÓVOA, 2001). Pois, práticas que podem ser classificadas como inovadoras e atraentes para os estudantes, se forem realizadas sem uma contextualização crítica e pedagógica, podem contribuir para o processo de não escolarização e de rebaixamento da formação humana da comunidade estudantil.

Certamente, o que estamos discutindo e propondo à comunidade da Educação Física, em especial para os atores da Educação Física escolar, gera também uma demanda para os cursos de formação de professores. Assim, é preciso que os currículos operem de modo bem sucedido a mediação entre os conhecimentos didático-pedagógicos necessários para a intervenção e os conhecimentos específicos que os professores precisam dominar para comprimirem a sua função social na escola.

O que temos observado, é que o processo de crítica e de superação do currículo caracterizado por Darido (2003) de tradicional-esportivo tem ocorrido de um modo em que a reflexão mais ampla sobre o objeto específico de intervenção da área tem sido secundarizada em detrimento da aprendizagem das teorias educacionais e das chamadas abordagens pedagógicas da Educação Física. Não desconsiderando a importância da discussão e do aprofundamento teórico sobre o

fazer pedagógico, acreditamos que na formação inicial a dinâmica curricular deve oportunizar que os alunos conheçam e reflitam o máximo possível sobre o jogo, o esporte, a luta, a dança, a ginástica, o circo, etc.

Se essa dimensão do estudo rigoroso sobre o objeto da intervenção pedagógica (práticas corporais) não for oportunizada na formação inicial, qual aporte teórico o professor terá para organizar esses conhecimentos da Educação Infantil ao Ensino Médio? Como poderá o professor ensinar aquilo que ele não domina? E mais, será se o professor poderá apenas ministrar aula com o seu discurso pedagógico de orientação crítica sem dominar os conhecimentos específicos que devem ser ensinados para a comunidade estudantil? Finalizamos este tópico com essas indagações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse estudo organizamos uma reflexão história e contemporânea sobre os sentidos e as finalidades das práticas corporais na Educação Física escolar. Assim, evidenciamos que desde o Renascimento até os meandros da modernidade, as práticas corporais estiveram presentes no ideário pedagógico de educadores e de instituições de ensino na Europa e no Brasil com finalidades normativas e utilitárias.

Tratamos também de alguns discursos contemporâneos sobre as práticas corporais inspirados pelo Movimento Renovador da Educação Física, que foram oriundos da vontade de tornar a área um componente curricular legítimo na Educação Básica. A partir do diálogo com autores e documentos normativos (BNCC), apresentamos a ideia de que as práticas corporais devem fazer parte de um projeto democrático e republicano de Educação Física, e que para isso, é necessário alterar alguns aspectos da nossa tradição, pautada ora no exercita-se para, e mais recentemente na ideia de pluralidade de experiências.

Desse modo, defendemos a ideia de que as práticas corporais que denominamos de atividades corporais específicas como o futsal, o basquete, a luta marajoara, as danças folclóricas,



o atletismo, etc. devem ser tratadas como meios para que os alunos se apropriem paulatinamente, da Educação Infantil ao Ensino Médio dos elementos que caracterizam o jogo, o esporte, a luta, a ginástica, a dança, o circo, as práticas corporais de aventura e as demais formas de experiência com o corpo.

Por fim, pontuamos que esta pesquisa deve ser compreendida como uma reflexão teórica

oriunda da atividade docente do seu autor na Educação Básica. Logo, o trabalho intenciona ajudar a orientar tanto o planejamento específico de professores de Educação Física, como também a construção de projetos curriculares atentos com a relação entre os conhecimentos universais referentes ao universo das práticas corporais e o contexto educacional local no qual as experiências serão desenvolvidas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Felipe Quintão. Educação física escolar e práticas pedagógicas inovadoras: uma revisão. **Corpoconsciência**, v. 21, n. 3, p. 7-16, set./ dez., 2017.

BETTI, Mauro. **Educação física e sociedade**: a educação física na escola brasileira. 2. ed. São Paulo: Movimento, 2009.

BETTI, Mauro; GOMES-DA-SILA, Pierre Normando. **Corporeidade, jogo, linguagem**: a educação física nos anos iniciais do ensino fundamental. São Paulo: Cortez, 2019.

BRACHT, Valter. A educação física brasileira e a crise da década de 1980: entre a solidez e a liquidez. In: MEDINA, João Paulo (Org.). **A educação física cuida do corpo... e “mente”**: novas contradições e desafios do século XXI. 26. ed. Campinas, SP: Papirus, 2017.

BRACHT, Valter. **Educação física e aprendizagem social**. 2. ed. Porto Alegre: Magister, 1997.

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

CAPARROZ, Francisco Eduardo. **Entre a educação física na escola e a educação física da escola**. 3. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2007.

DA COSTA, Lamartine Pereira. **Formação profissional em educação física, esporte e lazer no Brasil**: memória, diagnóstico e perspectivas. Blumenau: FURB, 1999.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação física na escola**: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

DAOLIO, Jocimar. **Educação física brasileira**: autores e atores da década de 80. Campinas, SP: Papirus, 1998.

FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo; DA SILVA, Marlon André. Ensaio sobre o novo em educação física escolar: a perspectiva de seus atores. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 33, n. 1, p. 119-134, jan./ mar., 2011.

FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo; GONZÁLEZ, Fernando Jaime. Educação física escolar: a difícil e incontornável relação teoria e prática. **Motrivivência**, ano XIX, n. 28, p. 27-37, jul., 2007.



FRAGA, Alex Branco. Concepções de gênero nas práticas corporais de adolescentes. **Movimento**, v. 2, n. 3, p. 35-41, 1995/2.

FURTADO, Renan Santos; BORGES, Carlos Nazareno Ferreira. A condição esportiva. **Educação**, v. 44, p. 1-23, 2019.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. Entre o “não mais” e o “ainda não”: pensado saídas do não lugar da EF escolar I. **Cadernos de Formação RBCE**, p. 9-24, set., 2009.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. Entre o “não mais” e o “ainda não”: pensado saídas do não lugar da EF escolar II. **Cadernos de formação RBCE**, p. 10-21, mar., 2010.

LAZZAROTTI FILHO, Ari e colaboradores. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da educação física. **Movimento**, v. 16, n. 1, p. 11-29, jan./ mar., 2010.

LOVISOLO, Hugo Rodolfo. **Educação física: arte da mediação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

MACHADO; Thiago Da Silva e colaboradores. As práticas de desinvestimento pedagógico na educação física escolar. **Movimento**, v. 16, n. 2, p. 129-147, abr./ jun., 2010.

MARINHO, Inezil Penna. **História geral da educação física**. 2. ed. São Paulo: Cia Brasil Editora, 1980.

MAUSS, Marcel. **Sociologia e antropologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2003.

NÓVOA, Antonio. Professor se forma na escola. **Nova escola**, n. 142, v. 16, p. 13-15, mai., 2001.

OLIVEIRA, Marcus Aurélio Taborda; OLIVEIRA, Luciane Paiva Alves; VAZ, Alexandre Fernandez. Sobre corporalidade e escolarização: contribuições para a reorientação das práticas escolares da disciplina de educação física. **Pensar a prática**, n. 11, v. 3, P. 303-318, set./ dez., 2008.

SILVA, Ana Márcia. Das práticas corporais ou porque “narciso” se exercita. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 17, n. 3, p. 244-251, mai., 1996.

SILVA, Ana Márcia. Entre o corpo e as práticas corporais. **Arquivos em movimento**, v. 10, n. 1, p. 5-20, jan./ jun., 2014.

SOUZA, Sinara Pereira; NASCIMENTO, Paulo Rogerio Barbosa; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. Atuação docente em educação física escolar: entre investimento e desinvestimento pedagógico. **Motrivivência**, v. 30, n. 54, p. 143-159, jul., 2018.

VAZ, Alexandre Fernandez. Certa herança marxista no recente debate da educação física no Brasil. **Movimento**, v. 25, e25069, 2019.

Dados do autor:

Email: renan.furtado@yahoo.com.br

Endereço: Passagem Marujo, 38, Bairro da Condor, Belém, PA, CEP 66033-500, Brasil.



Recebido em: 06/07/2019

Aprovado em: 07/08/2020

Como citar este artigo:

FURTADO, Renan Santos. Práticas corporais e educação física escolar: sentidos e finalidades. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p.156-167, set./ dez., 2020.