

Cenários e Perspectivas da Educação Física: educação, saúde e lazer



**Org. Maique dos Santos Bezerra Batista
Davi Soares Santos Ribeiro
Fábio Luiz Oliveira de Carvalho
Francielly Vieira Fraga**

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

COMISSÃO ORGANIZADORA

Prof. Me. Maique dos Santos Bezerra Batista

Prof. Me. Davi Soares Santos Ribeiro

Prof. Me. Fábio Luiz Oliveira de Carvalho

Prof^a. Me. Francielly Vieira Fraga

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

COMISSÃO CIENTÍFICA

Prof. Dr. Alan Bruno Silva Vasconcelos
Prof. Me. Cleiton Antonio de Oliveira
Prof. Me. Davi Soares Santos Ribeiro
Prof. Dr. Felipe de Pessoa Melo
Prof. Me. Maique dos Santos Bezerra Batista
Prof. Me. Tiago de Melo Ramos

DIAGRAMAÇÃO

Prof. Me. Davi Soares Santos Ribeiro

REVISOR GRAMATICAL

Prof. Me. Jaldemir Santana Batista Bezerra

CAPA

Prof. Me. Maique dos Santos Bezerra Batista
Imagem original registrada em 02/04/2021.

C395c

Cenários e perspectivas da educação física: educação, saúde e lazer / Organizadores, Maique dos Santos Bezerra Batista, Davi Soares Santos Ribeiro, Fábio Luiz Oliveira Carvalho, Francielly Vieira Fraga. – Paripiranga-BA: Faculdade AGES, 2021.

93 p.: il.

Inclui bibliografia.

ISBN: [978-65-994411-0-3](https://www.isbn-international.org/product/9786599441103)

1. Educação Física. 2. Saúde. 3. Lazer. I. Batista, Maique dos Santos Bezerra. II. Ribeiro, Davi Soares Santos. III. Carvalho, Fábio Luiz Oliveira. IV. Fraga, Francielly Vieira. V. Título.

CDU (2. ed.) 613.71

Ficha catalográfica elaborada por Nadja F. Lima CRB 5/1460

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

APRESENTAÇÃO

O e-book intitulado “Cenários e Perspectivas da Educação Física: educação, saúde e lazer” é resultado do conjunto de produções acadêmicas realizadas entre os docentes (orientadores) e discentes dos cursos de Educação Física Licenciatura e Bacharelado do Centro Universitário AGES sobre temáticas que abordam a Educação Física em alguns campos de atuação profissional com a finalidade de compartilhar saberes e práticas desenvolvidas em estágios supervisionados, grupos de estudos, trabalho de conclusão de curso (TCC) e projetos de extensão universitária fundamentados em pilares teóricos que sustentam cada vertente de trabalho.

A capa desse E-book carrega uma mensagem social frente a um cenário que gravita na realidade do nordestino. Deparei-me com esta realidade em um passeio de lazer livre de qualquer intencionalidade investigativa, mas fui atravessado pela significância desse espaço para aquela comunidade. Logo, refletir o conceito de cultura corporal do movimento, que tanto nos acompanha na nossa formação acadêmica pela representatividade do lugar para aquelas pessoas e os diversos sentidos e significados que emanam desse ambiente.

Está e refletir, nesse cenário, faz-me acreditar cada vez mais que a transformação social assumida no compromisso ético da profissão é possível quando enxergamos, acreditamos e fazemos, dentro dos nossos limites, momentos de aprendizagens com partilha de conhecimentos em espaços formais e não formais sob diferentes perspectivas (educação, saúde, lazer, rendimento). O saber popular mediado por profissionais que compreendem os espaços de fala e múltiplas linguagens suscita proporcionar um movimento de ir e vir num contínuo indissociável de aprendizagem mútua.

O volume 1 desse e-book está dividido em 8(oito) capítulos. O primeiro aponta perspectivas direcionadas a gestão escolar na dimensão da educação infantil e do ensino fundamental anos iniciais. Traz reflexões sobre o recreio escolar e os espaços de aprendizagens como ambientes que podem proporcionar valores humanos e momentos significativos quando essas possibilidades são dialogadas com a gestão. No segundo, apresenta estratégias pedagógicas para contribuir com um estilo de vida ativo dos alunos motivando-os para despertar hábitos saudáveis. Já o terceiro, aborda

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

um relato de experiência de estágio supervisionado em tempos de pandemia apresentando estratégias a partir de recursos tecnológicos para promoção do lazer esportivo.

No quarto, discute-se a natação como uma prática esportiva-educativa que possibilita aprendizagem em diferentes contextos: lúdico, terapêutico, educativo e de rendimento. A ênfase da discussão versa sobre os processos pedagógicos imbricados na aprendizagem do aluno. O quinto mostra como o treinamento aeróbico é um importante aliado na promoção da saúde do idoso que contribui para as alterações fisiológicas, morfológicas, psicológicas, sociais e de funcionalidade na saúde e na qualidade de vida.

O sexto enfatiza o processo natural do envelhecimento com alterações biológicas. Essas alterações podem resultar em perda da competência desse sistema em reconhecer e responder a infecções. Dentre as abordagens não farmacológicas, a prática regular de exercícios físicos parece exercer influência positiva sobre órgãos e células que compõem o sistema imune. No sétimo, apresenta-se um relato de experiência decorrente de uma ação pedagógica no CRAS com metodologias ativas na correlação Saúde/Ambiente. No oitavo, discute-se a atuação dos profissionais de educação física na perspectiva da saúde ampliada e do lazer por meio atenção primária frente às possibilidades de práticas emancipatórias voltadas a promoção da saúde e transformação social. Traz reflexões sobre as ações coletivas e o processo reflexivo na relação ensino-aprendizagem.

Desejamos que o compartilhamento dessas pesquisas possa trazer contribuições para os leitores da comunidade acadêmica estimulando-os a produzirem, registarem e divulgarem os saberes e fazeres na educação física, pois, o conhecimento é um processo recursivo-retroativo que se retroalimenta a cada momento que nos permitimos aprender. Boa leitura!

Maique dos Santos Bezerra Batista
CREF 004050-G/SE

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

SUMÁRIO

1. Gestão Educacional: (Re) Significação do Recreio Escolar.....	07
2. Intervenção estratégica para o estímulo ao estilo de vida ativo em alunos do ensino fundamental anos finais.....	17
3. Recursos Tecnológicos em Modalidades Esportivas: um relato de experiência do Running Virtual em tempos de pandemia.....	27
4. Resignificação Pedagógica da Natação Alternativa para Ensino-Aprendizagem dos(a) Alunos(a).....	38
5. Efeitos do treinamento aeróbico na saúde do idoso.....	46
6. É possível atenuar o envelhecimento do sistema imune? O papel do exercício físico na melhora da resposta imunológica de linfócitos T.....	57
7. Práticas Corporais com Metodologias Ativas: o processo de fortalecimento e vínculos das pessoas idosas do município de Simão Dias/SE.....	70
8. Atuação do Profissional de Educação Física na saúde e lazer: um debate necessário.....	82

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Gestão Educacional: (Re)Significação do Recreio Escolar

Igor Francisco Santos Rabelo

Acadêmico de Licenciatura em Educação Física
AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: igorf@academico.uniages.edu.br

Washington Santos do Nascimento

Acadêmico de Licenciatura em Educação Física
AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: washingtons@academico.uniages.edu.br

Cleitton Antônio de Oliveira

Docente do curso de Educação Física
AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: cleitono@uniages.edu.br

Resumo:

O recreio escolar faz parte de uma dimensão da gestão escolar. Trata-se de um espaço que pode ser aproveitado para a aprendizagem dos alunos. O objetivo foi contribuir na ressignificação dos espaços recreativos escolar e do momento livre possibilitando a aprendizagem e aquisição de valores. Foi utilizada a pesquisa-ação, com ações voltadas à criação de espaços ricos em atividades recreativas, para atingir o público da educação infantil ensino fundamental anos iniciais, com a criação e instalação de balanços, pula-cordas, gangorras, amarelinhas e espaços para jogos de tabuleiro. As atividades alcançaram grande adesão pelos alunos, professores e gestão escolar. Concluiu-se que houve alterações no momento livre dos alunos, pois passaram a realizar outras atividades e ocupar o tempo ócio, ressignificando o ambiente do recreio escolar.

Palavras-Chave: gestão escolar; recreio; tempo ócio.

1. INTRODUÇÃO

Compreende-se a Gestão Escolar como o processo organizacional e administrativo das dimensões intrínsecas à escola, partindo de todos os componentes da comunidade educativa e orientados por líderes administrativos e pedagógicos. A gestão escolar constitui-se em uma estratégia de intervenção organizadora e mobilizadora, de caráter abrangente e orientado para promover mudanças e desenvolvimento dos processos educacionais (LÜCK, 2007). Partindo dessa premissa, percebe-se que o momento de recreio escolar é pertencente a uma visão macro da gestão escolar, compreendida por Lück como um aspecto da dimensão do cotidiano escolar.

Nessa mesma perspectiva sobre Gestão Escolar, vale nos reportarmos a Libâneo (2004) quando diz que a gestão é um ramo dos profissionais que trabalha com educação, que tem por objetivo planejar e organizar o espaço educacional, além de possuir características de liderança, mediação e orientação para a efetiva ação da escola.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

A gestão escolar constitui-se em uma estratégia de intervenção organizadora e mobilizadora, de caráter abrangente e orientado para promover mudanças e desenvolvimento dos processos educacionais. Diante desta perspectiva de Gestão escolar, Lück (2009) organiza-a em dez dimensões, agrupadas em dimensões de organização e de implementação.

A primeira refere-se ao processo de preparação, ordenação e sistematização de todo o trabalho que é realizado, buscando, assim, permitir que haja uma estrutura Básica necessária para implantação de todos os objetivos educacionais e da gestão escolar. A segunda consiste numa perspectiva de promover diretamente, transformações e mudanças no contexto escolar e nas práticas educacionais (LÜCK,2009). É de extrema importância relatar que tal autora divide essas dimensões para estudo, ou seja, todas as dimensões estão inter-relacionadas, impossível de se tratar separadamente. Dessa maneira, compreender e propor ações de forma isolada, ocasiona um empobrecimento das ações da gestão escolar.

Partindo dessa premissa, percebe-se que o momento de recreio escolar é pertencente a uma visão macro da gestão escolar, compreendida por Lück (2009) como um aspecto da dimensão do cotidiano escolar. Vale ressaltar que, por estas dimensões estarem interligadas e diretamente conectadas, o recreio escolar insere-se em outras dimensões, como a dimensão de gestão da cultura escolar, mudando, assim, suas perspectivas de aprofundamento.

O cotidiano escolar constitui-se, pois, no ambiente onde se formalizam as práticas sociais construídas a partir das diversas atividades exercidas pelas pessoas que constituem esse ambiente. Essas atividades envolvem diversos fazeres, inclusive do discurso, caracterizados tanto pela dinâmica, como pelo movimento. O estudo do cotidiano revela o que ocorre, enquanto a cultura organizacional revela o que está por trás do que ocorre, a teia de significados que estabelece e mantém o que ocorre (LÜCK, 2009).

Holanda (2001), afirma que o recreio significa período de descanso entre as aulas, num dia letivo, advindo da palavra recreação, que por sua vez, significa divertimento e ou brincadeira. Compreendendo assim o recreio como espaço-tempo de movimento livre e autonomia da criança, caracterizado pelo sentido de liberdade, mediante a possibilidade em que a criança tem de vir a ser o que ela é, através da brincadeira, da imaginação, da fantasia, da criação, é necessário que haja um olhar da

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

gestão escolar para com a melhoria desse momento (PRATES, 2010).

Dessa forma, a recreação deve ser estimulada e, a partir da gestão escolar, delineada com uma diversidade de atividades que busquem o prazer, o divertimento e o movimento das crianças dentro da escola (WAJSKOP, 2012). Assim, é competência de a gestão escolar sistematizar ações com demandas específicas para o recreio escolar visando a utilização desse momento como ambiente de aprendizagem, principalmente, construção de valores.

Neuenfeldt (2005) aponta que o recreio é um espaço importante, pois em razão da sala de aula ser um espaço estruturado e fechado, a criança tem receio no ato de brincar devido a estarem sempre sendo supervisionadas pelos professores. Já durante esse momento, por ser em espaços abertos, sem uma observação condicionada, os espaços são entendidos como ambientes lúdicos, ou seja, são livres para recrear-se e acumular experiências nas mais diversas formas de brincar.

O brincar na hora do recreio se torna uma ferramenta facilitadora da socialização, pois há uma grande interação de grupo entre as crianças. Nesse sentido, é importante que haja uma diversidade de possibilidades para as crianças, contando com que elas escolham de forma livre suas brincadeiras. Um espaço livre já é um grande aliado, junto com a imaginação da criança, para se formar um ambiente de aprendizagem, mas ao elevar essas possibilidades, a criança tende a criar novas formas de agir e movimentar-se, contribuindo numa maior aprendizagem (FREIRE, 2009).

Nesse sentido, a partir de uma avaliação diagnóstica realizada na Escola Municipal Professor Avelino Leite, considerou-se que possuía um recreio que limitava as possibilidades de brincadeiras e de recreação das crianças, bem como de interações sociais dos alunos, ocasionando problemas como indisciplina e violência fora da sala de aula. Com isso, percebeu-se que a escola possui um caráter reducionista do significado do recreio escolar acerca das suas possibilidades de aprendizagem e construção de valores e da identidade das crianças e dos jovens. Dessa maneira, foi montado um plano de atividades voltadas ao objetivo proposto destacado anteriormente.

Com isso, o objetivo do referido trabalho foi contribuir na resignificação dos espaços recreativos escolares e do momento livre possibilitando a aprendizagem e aquisição de valores. Implementando o espaço físico interno com espaços de atividades recreativas, de maneira que consiga possibilitar uma maior variabilidade de atividades para recreação, proporcionando um melhor ambiente de interação e aquisição

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

de valores para os alunos.

Ademais, tal estudo discute como o recreio escolar pode se tornar um ambiente de aprendizado e de aquisição de valores através de interação social e de uma maior variabilidade de atividades recreativas em que as crianças possam escolher o que brincar, compreendendo o recreio como momento livre da criança, ou seja, o foco não é orientar as atividades e sim propor uma maior quantidade delas para a criação de um ambiente mais harmônico e dinâmico, em que as relações sociais estejam sendo estimuladas e que os alunos estejam participando ativamente do momento mais livre e educativo, que é o recreio.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 Caracterização do Estudo

No que se refere à metodologia empregada nas ações, seguiu-se uma linha através da pesquisa-ação, com abordagem descritiva e qualitativa (GIL, 2010; LAKATOS, MARCONI, 2017), na qual buscamos propor ações e intervenções a partir do estudo realizado. O público-alvo foi constituído por alunos da Educação Infantil e do fundamental anos iniciais e finais da Escola Municipal Professor Avelino Leite, localizada no município de Paripiranga - BA. Para a coleta de dados, do primeiro ao sexto encontro, foi realizada avaliação diagnóstica e entrevista com professores, alunos e funcionários da instituição.

2.2 Instrumentos para coletas dos dados

Na coleta de dados, houve de início uma avaliação diagnóstica na Escola Municipal Professor Avelino Leite, na qual possibilitou a identificação das fragilidades da escola, especificamente no que se refere à gestão dela.

2.3 Análise dos dados

A partir do problema percebido na avaliação diagnóstica, bem como considerando a carga horária máxima de 40 (quarenta) horas de intervenção a serem cumpridas, com máximo de 8 (oito) horas semanais e 6 (seis) horas diárias, pois tal trabalho foi produzido mediante o estágio supervisionado, houve um planejamento voltado à sistematização das ações ligadas a construção de um cronograma que será percorrido mais a frente, com

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

atividades recreativas voltadas a alcançar os objetivos traçados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a Educação Infantil e Ensino Fundamental anos iniciais, foi proposto uma grande variabilidade de atividades recreativas nos pátios da escola, para que as crianças ocupassem o tempo ócio com brincadeiras. Nas quais iriam contribuir para o desenvolvimento delas, de modo holístico (SCARPATO, 2012), ou seja, nos seus aspectos mais amplos.

As atividades pensadas iriam contribuir na aquisição e desenvolvimento da criança nos aspectos motores, afetivos, cognitivos e sociais. Nesse sentido, o ponto máximo de aprendizagem seria voltado aos valores, a partir da interação social e desenvolvimento interpessoal que aconteceria durante o recreio (FREIRE, 2009; NEUENFELDT, 2005). No que tange a escola como meio de socialização em relação ao seu espaço, faz-se necessário reafirmar esse paradigma com o que afirma Bizarro (2010), ao citar sobre o espaço escolar, afirma que é um ambiente de aprendizagem, podendo ser totalmente considerado como extensão da sala de aula, que possibilita às crianças, suas primeiras construções de interação social.

Para tanto, foi construído duas minis traves de futebol (figura 1), através de um ferreiro vizinho a escola, que utilizou cadeiras velhas e com defeitos da própria escola, que foram pintadas posteriormente, juntamente com um espaço específico para os alunos brincarem, mediante tintas que a escola já possuía, pois, os alunos não dispõem de quadra específica para a prática esportiva.

Além disso, com ajuda desse mesmo ferreiro, foi construído uma gangorra, utilizando alguns materiais da escola e outros do próprio profissional que realizou a construção e posterior pintura do brinquedo. Houve, também, a instalação de dois espaços para pular-corda, dois balanços, uma amarelinha e espaços para jogos de tabuleiro (dama e xadrez), por meio de materiais da escola, como cordas, madeiras e tintas (figura 1).

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Figura 1: Construção, instalação e experimentação dos espaços e brincadeiras



Fonte: Autores (2020)

Após isso, ocorreu grande adesão por parte das crianças menores, realizando filas para poder brincar nos espaços reconstruídos. Alguns professores utilizaram esses espaços como alternativa pedagógica para lecionar suas aulas, pois conseguiam maior motivação. Por parte da gestão, houve elogios e agradecimentos por ressignificar o ambiente escolar. Durante todo o período de intervenção, as crianças passavam todo o recreio nesses espaços, ficando muitas vezes os 15 minutos na fila (figura 2), pois a demanda era muito grande para poucas brincadeiras. Evidenciando assim a contribuição dessas ações para atribuir significado a esse momento mediante a diversificação das possibilidades de brincadeiras durante o recreio.

Figura 2: Filas para as brincadeiras durante o intervalo



Fonte: Autores (2020)

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Segundo Freire (2009), é importante que haja uma diversidade de possibilidades para as crianças, contando com que escolham de forma livre suas brincadeiras. Um espaço livre já é um grande aliado, junto com a imaginação da criança, para se formar um ambiente de aprendizagem, mas ao elevar essas possibilidades, a criança tende a criar formas de agir e movimentar-se, contribuindo numa maior aprendizagem.

Segundo Kishimoto (2005) e Freire (2009), a gestão tem que diversificar as possibilidades de atividades e de recreação das crianças durante o período do recreio. Os tabuleiros de damas, a amarelinha e os balanços foram pensados no intuito de tornar o recreio um ambiente de aprendizado e de variabilidade de diversão das crianças.

Esses espaços abertos da escola recebem cada vez mais importância por oferecerem às crianças momentos que se tornam mais raros e escassos fora do contexto escolar: a brincadeira em grandes grupos em locais ao ar livre, uma vez que muitas crianças já não possuem espaços abertos em suas moradias e a brincadeira frequentemente não tem companhia de outras crianças. Assim, elas acabam substituídas por recursos eletrônicos, como jogos digitais ou até mesmo a televisão (FANTONI; SANFELICE, 2018, p.173).

De acordo com Lira e Kopczynski (2015), tendo ou não um projeto ou uma proposta específica para o recreio, é importante proporcionar que ele tenha uma organização adequada de espaço e tempo, de forma intencional ou não, o que já constitui uma proposta. Ter ou não essa proposta possibilita o ato de educar, compreendendo o educar como o ensinar modos de ser ou agir. Nesse sentido, se o recreio é um lugar que define e determina os modos de ser e de agir das crianças e dos jovens, é necessário que se olhe atentamente para esse momento. Entretanto, isso não quer dizer que seja dirigido ou supervisionado, mas sim “[...] fundamentada na essência do recreio escolar por seu caráter educativo, livre, como facilitador para que a criança se constitua através da brincadeira” (FANTONI; SANFELICE, 2018, p.173).

Assim, entende-se o recreio como um momento inteiramente educativo para qualquer faixa-etária, que deve ter fundamento intrínseco aos princípios políticos, sociais e culturais acerca do projeto da escola, ou seja, deve haver espaço dentro do planejamento das questões educacionais da escola, precisando estar presente também no projeto político-pedagógico idealizado para ela (SILVA, 2012).

Nesse sentido, Souza (2009) ao considerar a presença de culturas infantis no recreio da escola, afirma que é necessário o rompimento dos paradigmas que percebem

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

o recreio somente como momento da merenda escolar, além de que:

[...] é preciso que a escola priorize a interação entre as crianças, a constituição de novas culturas infantis, que contemplem o recreio como espaço social, de ampliação das possibilidades conectado a outras redes sociais que compõem o universo cultural infantil. O recreio merece ter destaque na escola, pois como atividade extracurricular não pode ser considerado apenas como tempo de bagunça e desordem (FANTONI; SANFELICE, 2018, p.178).

Os jogos e as brincadeiras compreendem a composição da cultura infantil, um comportamento verdadeiro e espontâneo da criança. São elementos fundamentais no desenvolvimento da criança, nos seus múltiplos aspectos, tratando-a na sua maior integralidade. O jogo é uma atividade lúdica que se faz por atividades cognitivas para as crianças (KISHIMOTO, 2005).

Podemos entender que para cada idade, existe um gosto diferente por cada brincadeira, mostrando assim que cada idade tem sua limitação em relação à prática de alguma atividade, tornando assim uma atividade pouco atrativa para a criança se não for específica de sua faixa etária. Um dos pontos importantes que foi citado é que cada brincadeira de determinada faixa etária, tem uma função importante para o desenvolvimento da criança, não sendo apenas importante por oferecer prazer, mas sim a sua contribuição para um desenvolvimento saudável da criança (SILVA, 2018)

Assim, perante o que foi discutido e tendo em vista que o recreio escolar é o espaço macro de dimensão social dentro dos muros da escola, uma vez que a criança constrói sua identidade desde o nascimento através de espaços que ofereçam autonomia de movimentos e liberdade de sociabilização (SILVA, 2005), juntamente com a perspectiva de que a escola é um espaço de faixa-etária múltiplo, é necessário que haja um olhar específico da gestão escolar para com a melhoria desse ambiente dos alunos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo do referido trabalho foi contribuir na ressignificação dos espaços recreativos escolar e do momento livre possibilitando a aprendizagem e aquisição de valores. Assim, considerando que o público-alvo eram alunos da Educação infantil, ensino fundamental anos iniciais e ensino fundamental anos finais, foi perceptível que para os dois primeiros públicos os objetivos foram alcançados. Entretanto, no que se refere ao último público, não houve resultados devido aos problemas expostos anteriormente, em que não houve possibilidade de averiguar o impacto das ações

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

pensadas para os alunos dessa etapa escolar.

Vale salientar que as atividades apresentadas proporcionaram o significado que se almejavam ao tempo ócio e sensibilizar a todos que fazem parte da instituição, quanto ao trabalho em equipe, a cooperação e a participação da escola, proporcionando um olhar crítico a todos, em relação a importância do recreio escolar. Podemos perceber que o projeto conseguiu contribuir de forma significativa, apontando estratégias para uma escola mais atrativa, com uma comunidade escolar conscientizada em relação ao tempo ócio dos seus alunos. Por fim, deve-se atentar a maiores aprofundamentos com avaliações a longo prazo sobre os impactos dessas ações no ambiente escolar, para perceber se houve mudanças comportamentais nos alunos da mesma forma que esse projeto mostrou que houve mudanças a curto prazo.

REFERÊNCIAS

FANTONI, Aline de Carvalho; SANFELICE, Gustavo Roesse. Tempo e espaço para brincar: considerações acerca do recreio escolar. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, São Cristóvão, v.11, n. 24, p. 159-186. 2018.

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física**. São Paulo: Scipione, 2009.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.

HOLANDA, Aurélio Buarque de. Mini Aurélio século XXI escolar: o minidicionário da língua portuguesa. 4ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

KISHIMOTO, Tizuko. **Jogo e Educação infantil**. São Paulo: Editora Pioneira, 2005.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LIBÂNEO, José Carlos. **Organização e gestão da escola: teoria e prática**. 5. ed. Goiânia: Editora Alternativa, 2004.

LIRA, Aliandra C. M.; KOPCZYNSKI, Josiane A. **Quando o brincar tem hora e lugar**. Roteiro, Joaçaba, v. 40, n. 1, p. 169-186, jan./jun. 2015.

LUCK, Heloisa. **A gestão participativa na escola**. Petrópolis: Vozes, 2007.

LUCK, Heloisa. **Dimensões de gestão escolar e suas competências**. Curitiba: Positivo, 2009

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

NEUENFELDT, Derli Juliano. Recreio escolar: espaço para “recrear” ou necessidade de “recriar” este espaço? Lajeado: UNIVATES, 2005.

PRATES, Vera Terezinha Soares. Recreio, que espaço é esse? 43 f. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

SCARPATO, Marta. **Didática e desenvolvimento integral**. São Paulo: Avercamp, 2012.

SILVA, Anna C. C. Infâncias em vinte minutos! Histórias de reivindicação, insistência, resistência e (re)invenção no recreio escolar. 2012. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

SILVA, Ewerthon Bismarch Lima. Recreio escolar: o estímulo de jogos e Brincadeiras. 24 f. 2018. TCC(Graduação) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, Vitória de Santo Antão, 2018.

SILVA, Léa; GUIMARÃES, Adriana Batista; VIEIRA, Cristiane Elise; FRANCK, Luciana Nazaré de Souza; HIPPER, Maria Isabel Steinherz. O brincar como portador de significados e práticas sociais. **Revista do Departamento de Psicologia**, UFF, v. 17 - n. 2, p. 77-87, jul./dez. 2005.

SOUZA, Ana P. V. As culturas infantis no espaço e tempo do recreio: constituindo singularidade sobre a criança. 2009. Dissertação (Mestrado em Educação) - Instituto de Ciências da Educação da Universidade Federal do Pará, 2009.

WAJSKOP, Gisela. **Brincar na Educação infantil**. 9. ed. São Paulo: Cortez, 2012.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Intervenção estratégica para o estímulo ao estilo de vida ativo em alunos do ensino fundamental anos finais

Igor Francisco Santos Rabelo

Acadêmico de Licenciatura em Educação Física
AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: igorf@academico.uniages.edu.br

Washington Santos do Nascimento

Acadêmico de Licenciatura em Educação Física
AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: washingtons@academico.uniages.edu.br

Cleiton Antônio de Oliveira

Docente do Curso de Educação Física
AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: cleitono@uniages.edu.br

Resumo

Esse estudo buscou identificar ações que possam contribuir na motivação para o estilo de vida ativo por meio de ações inovadoras que atuem como estratégia pedagógica, visando uma autorreflexão dos alunos para a percepção corporal e despertar para os hábitos saudáveis. Assim, foi adotado uma abordagem qualitativa e descritiva, seguindo a linha da pesquisa-ação, pois foi o estudo foi derivado do estágio supervisionado, além de uma análise na base de dados “google play store” para encontrar aplicativos mais avaliados através das palavras-chaves: correr, pedalar e caminhar. Com isso, sugere-se a utilização do manual de testes do PROESP visando a percepção corporal e consequente reflexão crítica do sujeito, além do uso tecnologias digitais como um perfil de instagram e aplicativos como “correr e caminhar”; adidas running”; “ciclismo”; “pedômetro”; e “Nike Run club”. Concluiu-se que essas ações podem auxiliar o professor na realização dos seus objetivos educacionais, atribuindo uma adequaçãoa realidade dos alunos frente o avanço tecnológico.

Palavras-Chave: currículo; estilo de vida ativo; estratégias pedagógicas.

1. INTRODUÇÃO

O currículo, segundo Vasconcelos (2011), consiste no meio pelo qual a escola busca o desenvolvimento da reflexão crítica nos alunos, mediante aquisição de sentidos e significados acerca do conhecimento científico relacionado à realidade social. Para essa reflexão pedagógica crítica dos alunos, é necessário que os conteúdos sejam ensinados de forma que se insiram fundamentalmente na significação humana e social. Atribui-se, assim, uma relevância social desses conteúdos, possibilitando uma contribuição no processo de compreensão e aquisição dos sentidos e significados dos conhecimentos em questão.

Nesse contexto, a Educação Física insere-se como um componente curricular fundamental para esse processo de atribuição dos conhecimentos buscando uma

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

relevância social. Ela propicia um trabalho indissociável de corpo e mente, ensinando para e pelo movimento, permitindo a descoberta e vivência de uma linguagem corporal, a expressão corporal, socialmente construída e historicamente acumulada, por meio dos conhecimentos inseridos na cultura corporal de movimento (NEIRA; NUNES, 2014).

O professor tem o papel de propor um ensino baseado nos anseios da escola e das necessidades sociais dos alunos, buscando um desenvolvimento integral do aluno, mediante uma educação holística que rompa os paradigmas reducionistas das concepções de desenvolvimento humano, traçando uma superação que transcenda as dimensões cognitivas como fator primordial para construção de um bom cidadão (SCARPATO, 2012).

Com isso, o professor de Educação Física é de fundamental importância no sentido de um trabalho voltado para a educação integral, pois são imensas possibilidades através da cultura corporal de movimento. Contribui, assim, na formação do aluno e de um cidadão crítico e reflexivo em relação à globalidade do ser humano e suas múltiplas dimensões, entre elas a perspectiva de preocupação com a saúde (NETO, 2018; MORIN, 2011).

Compreende-se, assim, que a saúde é um objeto de estudo da Educação Física e seu conceito não está aqui relacionado à mera ausência de doenças, mas sim como a “multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados ao bem-estar físico mental, social e espiritual” (TOJAL, 2011, p.145).

Uma de suas competências específicas presente na Base Nacional Comum Curricular remete-se à promoção da saúde mediante as práticas corporais de forma autônoma (BRASIL, 2017). Nesse sentido, a educação para a saúde será direcionada no processo de autonomia frente à noção aos hábitos individuais relacionados a aspectos como comportamento e estilo de vida (NETO, 2018).

Uma proposta de educação para a saúde inseridas no currículo da Educação Física se distancia de uma perspectiva biológica tida perante a história, pois a educação para a saúde procura uma adoção de “experiências educativas voltadas à mudança de comportamentos que levem os educandos a optarem voluntariamente por adotarem um estilo de vida saudável, repercutindo, portanto, na melhoria e na preservação da saúde” (TOJAL, 2010, p.156).

As crianças estão destinando o tempo ocioso que tem para o uso de aparelhos como celular e jogos eletrônicos, afastando-se das atividades físicas ou desportivas que são

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

essenciais para ocupar esse tempo livre, principalmente dos que ainda estão na escola Feitoza e Silva (2018). Compromete-se, assim, o desenvolvimento motor das crianças, que segundo Neto et al (2010), está diretamente relacionado à aprendizagem cognitiva. Além de que a prática de atividades corpóreas durante essa idade é de sua importância para que o estilo de vida ativo permaneça durante a fase adulta (OLIVARES et al, 2015).

É notório que a juventude não consegue criar hábitos para atividade física. Por conta disso, torna-se uma demanda de crianças e adolescentes sedentários, jovens fracos por terem hábitos alimentares inadequados, com relação ao que é realmente necessário e como consequência existe uma diminuição das práticas quando estão entrando na fase adulta, isso é evidente (BETTI; LIZ, 2003).

Nargony *et al* (2018), afirmam que as práticas de atividades físicas quando vivenciadas pelas crianças e adolescentes desde cedo, contribuem significativamente com todo o desenvolvimento de atitudes, habilidades e hábitos que ajudam na inserção de um estilo de vida mais ativo fisicamente quando chegar à fase adulta. Assim, o objetivo do referido estudo foi identificar ações que possam contribuir na motivação para o estilo de vida ativo por meio de ações inovadoras que atuem como estratégia pedagógica, visando uma autorreflexão dos alunos para a percepção corporal e despertar para os hábitos saudáveis.

Este estudo discutirá a percepção corporal dos alunos para refletirem seus hábitos e tomem decisões frente a um novo estilo de vida, ativo e saudável. Irá contribuir na tomada de decisão do professor frente às possibilidades e estratégias que possam ser tomadas no processo de motivação dos alunos.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 Caracterização do Estudo

No que se refere à metodologia empregada nas ações, seguiu-se uma linha através da pesquisa-ação, na qual buscamos propor ações e intervenção a partir do estudo realizado e uma abordagem qualitativa, que segundo Gil (2010), possibilita uma interpretação dos fenômenos que não são mensurados numericamente. Além disso, na avaliação diagnóstica, houve a presença do método descritivo, que segundo Lakatos e Marconi (2017), tem como intuito contribuir ao acadêmico no seu momento de avaliação diagnóstica, analisar e registrar possíveis comportamentos e inúmeras informações

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

sobre o local a ser estudado.

Este estudo é fruto de uma pesquisa do Estágio Supervisionado caracterizado pela observação docente. O público-alvo foi constituído por adolescentes do fundamental anos finais, da Escolas Reunidas Professor Francisco de Paula Abreu, localizada na cidade de Paripiranga/BA.

2.3 Instrumentos para coletas dos dados

Para coleta de dados, foi utilizado a base de dados Play Store, do Google, através das palavras-chave: correr, pedalar e caminhar. Dessa forma, foi escolhido alguns dos aplicativos mais avaliados e que estavam de acordo com a proposta destetrabalho. Além disso, também, foi feita uma entrevista com o professor da disciplina para identificar algumas possibilidades de aplicação para as aulas.

2.4 Análise dos Dados

Com isso, foram identificados aplicativos de celular para a mensuração e divulgação da prática de atividade física, como o “Strava”, “Correr e Caminhar, GPS Monitor de Treinamento”; Adidas running”; “Ciclismo”; “Pedômetro”; e “Nike Run Club”. Essa proposta pode motivar os alunos à divulgação de suas práticas e mensurar seus resultados, realizando análises com o passar do tempo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Primeiramente, foi identificado a possibilidade de aplicação do manual de testese avaliação de PROESP (Projeto Esporte Brasil) (GAYA; GAYA, 2016). A aplicação desta bateria de testes e avaliações físicas procura motivar e despertar uma consciência corporal que, em conjunto com os conteúdos trabalhados em aula, referente às contribuições dos exercícios físicos para a vida, contribua para uma reflexão crítica de cada aluno acerca das suas condições corporais, buscando uma maior adesão à prática de atividades físicas sistematizadas na adolescência e, por conseguinte, na idade adulta.

Muitas vezes, o corpo na Educação Física é entendido somente como algo físico, separando-se da mente. Como componente curricular, deve apropriar-se do corpo e mente, entendidos como aspectos de um só organismo, no qual ambos devem ser

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

considerados no espaço escolar, visando a emancipação dos dois e não somenteda mente. Deve-se superar esse paradigma de que quanto mais quieto o corpo estiver, menos atrapalha, pois, o corpo não deve estar reduzido e mobilizado para que a mentese sobressaia, ambos fazem parte do conhecimento significativo, passo importante para a autonomia (FREIRE, 2009).

Emancipar o corpo consiste em tornar a mente crítica sobre suas necessidades, tendo ciência das relações espaciais e temporais inerentes às práticas corporais. O processo da percepção corporal deve ser algo construído a partir de uma reflexão crítica sobre o corpo (FREIRE, 2009). Assim, esse estudo insere-se como uma estratégia pedagógica voltada para motivação através da percepção corporal a partir de uma reflexão crítica com base nos resultados obtidos pelos testes físicos, em conjunto com o trabalho do professor de incentivo ao estilo de vida ativo mediante conteúdos ministrados em aula.

A outra proposta foi a de utilização de aplicativos de celular para a mensuração e divulgação da prática de atividade física, que foi identificado: o “Correr e Caminhar, GPS Monitor de Treinamento”; Adidas running”; “Ciclismo”; “Pedômetro”; e “Nike RunClub”, como consta no quadro 1. Essa proposta pode motivar os alunos à divulgação de suas práticas e mensurar seus resultados, realizando análises com o passar do tempo. Além destes aplicativos, outros que possuem ferramentas para aferir a frequência cardíaca e outras variáveis também podem ser utilizados, podendo haver o cálculo de testes de aptidão física, por meio de verificar suas capacidades respiratórias, por exemplo.

Quadro 1: Aplicativos de celular utilizados para a mensuração e divulgação da prática de atividade física

Aplicativos
Correr e Caminhar, GPS Monitor de Treinamento
Adidas running
Ciclismo
Pedômetro
Nike Run Club

Fonte: Autores (2020)

Com isso, o professor seria responsável por mediar e orientar esse processo, tornando-se, também, um exemplo para eles, pois, também assume esse papel de

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

reflexão para a formação do aluno. Além disso, poderá trabalhar os resultados em aula, dialogando com os conhecimentos que se relacionem com esse tema, proporcionando uma maior aproximação dos conteúdos trabalhados com a realidade.

A outra ideia foi pensada com o mesmo intuito de motivação através da divulgação das práticas. A criação de um perfil no Instagram para a turma, que possibilitará a divulgação para a comunidade em geral, podendo gerar incentivo a outras pessoas que não fazem parte da turma a praticar exercícios físicos. Esse Instagram poderá divulgar não só as práticas de exercícios físicos, mas brincadeiras e jogos vivenciados em grupo ou individual, com os amigos e familiares, promovendo uma interação social, dinâmica e interativa entre os alunos e a comunidade em geral.

Além disso, as produções feitas em sala de aula, também, poderiam ser divulgadas, com o intuito de propagação do conhecimento científico para corroborar com suas práticas, alavancando o interesse dos próprios alunos e daqueles que os acompanham.

Nessa atividade, o professor assumiria o papel de mediador digital, fomentando a variabilidade de atividades e recursos a serem atribuídos na plataforma e nos conhecimentos trabalhados em aula que poderiam ser externados. Outros aplicativos que avaliam a composição corporal, também, podem ser utilizados, como um auxílio à primeira proposta da realização de uma bateria de testes de aptidão física.

A utilização dessas mídias digitais possibilitará uma maior aproximação à realidade do adolescente e pré-adolescente, público-alvo desta pesquisa, fazendo com que tenham uma aplicação prática dos conteúdos trabalhados na sala de aula, indo além do futsal e queimado. Eles poderão avaliar com o decorrer do tempo seus níveis de atividade física ou até mesmo realizar novamente a bateria de testes, divulgando seus resultados e possíveis evoluções através dessas plataformas.

O trabalho com essas tecnologias digitais pode se estender aos outros temas, podendo ser utilizado para disseminação dos esportes, por exemplo, tanto para a comunidade escolar como para a externa, facilitando a divulgação de práticas corporais, artísticas e esportivas fora dos muros da escola.

Essas propostas sugerem uma abordagem que considera e auxilia os grandes problemas da contemporaneidade cuja sociedade possui um caráter tecnológico fruto da indústria 4.0, pois, nossas ações e estratégias foram pensadas para promover um direcionamento para utilizar as mídias digitais em prol de atividades que possuem

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

relevância para o seu desenvolvimento pessoal. Além disso, propõe um meio que se insere numa perspectiva de educação de qualidade, pois permite uma docência com caráter equitativo, pertinente e relevante (BRASIL, 2013).

Na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a Educação Física obtém uma tendência mais multiculturalista. Contudo, não inviabiliza o trabalho voltado à educação para a saúde, ou seja, tratar dos benefícios oriundos das práticas corporais, sendo eles físicos, afetivos, sociais e psicológicos. Uma de suas competências específicas presente na BNCC remete-se à promoção da saúde mediante as práticas corporais de forma autônoma (BRASIL, 2017).

As aulas de Educação Física são fundamentais na vida ativa dos jovens, pois, mesmo estando na escola, a maior parte do tempo estão com comportamentos sedentários (BRUSSEAU; BURNS; FU, 2015). Faz-se necessário salientar que essa área, além da perspectiva de formação do indivíduo através do movimento corporal, está, também, voltada à saúde. Com isso, o professor é elemento essencial no processo de promoção de perspectivas ativas aos jovens.

Gaya et al (1997) chama a atenção com relação a necessidade para a criação de estratégias pedagógicas voltadas para o desenvolvimento da atividade física com relação à saúde. Ressalta que as instituições de ensino necessitam estimular padrões de atividades com frequência com objetivos, a longo prazo, propiciando aos discentes reconhecerem os exercícios físicos, como fatores extremamente importantes na adoção de um estilo de vida saudável.

De acordo com Neto et al (2010), o desenvolvimento motor e o cognitivo andam paralelamente, pois possuem uma relação estreita sobre a capacidade de aprender (cognitivo) e fazer (motor). Essas habilidades motoras nada mais são do que o desenvolvimento da capacidade de execução de movimentos e da percepção do seu próprio corpo. As crianças ao conseguirem um bom controle motor, automaticamente construirão noções básicas para o seu desenvolvimento cognitivo. Contribui, assim, para a tomada de consciência crítica e reflexão sobre seus próprios hábitos. Assim, pode exercer influência direta acerca da personalidade do discente, possibilitando a esses praticantes de atividade física a capacidade de agir e pensar o que melhorando o estilo de vida tornando-o ativo trazendo benefícios para a qualidade de vida, ampliando o seu alto conhecimento (POPPI, 2009).

Hardman *et al.* (2013), em seu estudo sobre a participação de adolescentes nas

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

aulas de Educação Física e suas atitudes relacionadas à atividade física, concluiu que atividades prazerosas contribuem para um aumento na adesão frente a prática de atividades físicas e comportamentos positivos dentro e fora da escola. É, conseqüentemente, um fator de influência relevante ao estilo de vida ativo. A formação e o desenvolvimento de atitudes são um processo psicológico. Se os professores de Educação Física fizerem ações para despertar o desejo pela vida saudável, trazendo experiências para estimulá-los, facilitaria o processo para que incorporem esses hábitos saudáveis que tanto necessitam, mas se nem a escola nem os profissionais fornecem isso, esse desejo e hábito pode nunca ser despertados (FEITOZA; SILVA, 2018).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o objeto traçado inicialmente, ficou claro que as propostas levantadas para as aulas de Educação Física são estratégias coerentes com a proposta de mudança de comportamento dos alunos. Os aplicativos destacados são fundamentais para influenciar os discentes, visto que a tecnologia digital está presente cada vez mais no dia a dia deles.

Através das atividades apresentadas, pode-se sensibilizar os professores quanto às aulas de Educação Física com intuito e cunho pedagógico na formação do sujeito com contribuições para toda a sua vida, e não somente um mero momento de “gastar energia”. Por fim, ficam evidentes as possibilidades da mudança do comportamento inativo dos alunos, por meio de uma educação para a saúde mediante estratégias ligadas a percepção corporal e as tecnologias digitais, atribuindo relevância para as aulas de Educação Física, mas pensando em uma formação crítica e reflexiva frente às suas necessidades e possibilidades dentro da realidade de cada aluno. Além de contribuir na prática pedagógica do professor, auxiliando-o na realização dos seus objetivos educacionais.

Assim, necessita-se de uma avaliação das ações propostas dentro de sala de aula, buscando identificar sua aplicabilidade, considerando seus benefícios e malefícios de se trabalhar com a bateria de testes físicos e com as mídias digitais como ferramenta pedagógica. Afirmar que essas ações poderão surtir efeito a longo prazo com os alunos é uma meta bastante improvável, por isso, esse trabalho tem como legado a sua característica de proposição, tal qual será ideal para atingir os objetivos a curto

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

prazo, almejando-se que perdurem com o passar dos anos.

REFERÊNCIAS

BETTI, Mauro; LIZ, Marlene Terezinha Facco. Educação física escolar: a perspectiva de alunas do ensino fundamental. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 9, n. 3, p. 135-142, 2003.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2017.

BRASIL. **Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica**. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013.

BRUSSEAU, Timothy A.; BURNS, Ryan D.; FU, You. Contextual factors related to physical activity during daily middle school physical education. **Journal of Science and Medicine in Sport**, [s.l.], v. 19, n.9, p.733-737, set. 2016.

FEITOZA, Daysa de Freitas; SILVA, Alexia Caroline Aquino. Percepção dos alunos de uma escola pública em relação à atividade física e hábitos alimentares saudáveis. **Redfoco**, v.5, n.1, p. 40-49, 2018.

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física**. São Paulo: Scipione, 2009.

GAYA, Adroaldo César Araujo; CARDOSO, Marcelo; SIQUEIRA, Osvaldo; TORRES, Lisiane. Crescimento e desempenho motor em escolares de 7 a 15 anos provenientes de famílias de baixa renda. **Revista Movimento**, Porto Alegre, Ano IV, n.6, 1997.

GAYA, Adroaldo; GAYA, Anelise Reis. **Projeto esporte Brasil: manual de testes e avaliação**. Porto Alegre: UFRGS, 2016.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2010.

HARDMAN, Carla Meneses; BARROS, Simone Storino Honda; ANDRADE, Maria Laura Siqueira de Souza; NASCIMENTO, Juarez Vieira do; NAHAS, Markus Vinicius; BARROS, Mauro Virgílio Gomes de. Participação nas aulas de educação física e indicadores de atitudes relacionadas à atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.27, n.4, p. 623-631, 2013.

LAKATOS, Eva M.; MARCONI, Marina de A. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MORIN, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

NAGORNY, Gabriel A. K; AGUIAR, Priscilla S.; DIAS, Arieli F.; MELLO, Júlio B.; GAYA, Anelise R.; GAYA, Adroaldo C. A. Contribuição Da Educação Física Escolar Para O Nível De Atividade Física Diária. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.12, n.72, p.70-77, 2018.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

NEIRA, Marcos Garcia; NUNES, Mário Luiz Ferrari Nunes. **Pedagogia da cultura corporal**: crítica e alternativas. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2014.

NETO, Antenor de Oliveira Silva (org.). Educação Física Escolar: discussões e pesquisas. Aracaju: Criação, 2018.

NETO, Francisco Rosa; SANTOS, Ana Paula Maurilia Dos; XAVIER, Regina Ferrazoli Camargo; AMARO, Kassandra Nunes. A importância da avaliação motora em escolares: análise da confiabilidade da Escala de Desenvolvimento Motor. **Revista Brasileira de Cineantropometria do Desempenho Humano**, v.12, n.6, p.422-427, 2010.

OLIVARES, Pedro R.; COSSIO-BOLAÑOS, Marco Antonio; GOMEZ-CAMPOS, Rossana; ALMONACID-FIERRO, Alejandro; GARCIA-RUBIO, Javier. Influence of parents and physical education teachers in adolescent physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, [s.l.], v. 15, n. 2, p.113-120, 2015.

POPPI, Angelo Celso. Conscientização frente ao estilo de vida, comportamentos e atitudes saudáveis a partir da educação física, proposta de programa escolar. Curitiba: Caderno pedagógico SEED, 2009.

SCARPATO, Marta. **Didática e desenvolvimento integral**. São Paulo: Avercamp, 2012.

TOJAL, João. **Epistemologia da Educação Física**. Lisboa: Instituto Piaget, 2010.

VASCONCELLOS, Celso dos Santos. **Currículo**: a atividade humana como princípio educativo. 3. ed. São Paulo: Libertad, 2011.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Recursos Tecnológicos em Modalidades Esportivas: um relato de experiência do *running virtual* em tempos de pandemia

Vinícius Santos de Jesus

Bacharel em Educação Física
AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: vsdej1998@gmail.com

Maique dos Santos Bezerra Batista

Docente do curso de Educação Física
AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: maique-bezerra@hotmail.com

Tiago de Melo Ramos

Docente do curso de Educação Física
AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: tiagoed.f@hotmail.com

Resumo

Esse artigo aborda um relato de experiência a partir de um estágio supervisionado em educação física com acompanhamento remoto realizado no ano de 2020. O *Running Virtual* foi a estratégia adotada para intervir, nesse cenário, por meio das ferramentas tecnológicas, para proporcionar momentos de lazer respeitando as recomendações preventivas da saúde em relação ao distanciamento social. Tem como objetivo analisar os resultados obtidos a partir das ferramentas tecnológicas utilizadas como promoção do lazer esportivo, na prática do estágio supervisionado em educação física na cidade de Paripiranga-Ba. Enquanto objetivo, a presente pesquisa caracteriza-se como descritiva e explicativa, pois se fez necessário apresentar e discutir características específicas, quanto ao uso das tecnologias para a prática de atividade física. As informações foram coletadas por meio de três instrumentos digitais, Instagram, WhatsApp e APP Strava. Foi utilizado ainda questionário com perguntas fechadas e enviados por meio das ferramentas supracitadas. A pesquisa elucidou a necessidade de fomentar políticas públicas de atenção às práticas de modalidades esportivas na cidade na perspectiva educativa, participativa e de rendimento, dando possibilidade de acesso a todos independente da condição social. Esse entrelaçamento compete ao profissional de educação física em parceria com entidades públicas e privadas.

Palavras-chave: Atividade Física; Esporte Lazer; Recursos Tecnológicos.

1. INTRODUÇÃO

Historicamente, na antiguidade, antes de surgir o esporte, já havia atividades físicas de caráter: utilitário-guerreiro, higiênicas, rituais e educativas. Entretanto, como os Jogos Gregos, registou-se a maior manifestação esportiva desde a pré-história por organizar pela primeira vez uma competição esportiva. Segundo o alemão Karl Diem, o esporte tem uma íntima relação com a cultura humana, pois, através dessa manifestação compreende-se épocas, povos e a essência de cada povo que nele se reflete (TUBINO, 1999).

Ainda segundo o autor, o esporte moderno surgiu na Inglaterra no século XIX com

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Thomas Arnold que entendia o esporte em três características: como um jogo, como competição e como formação. Em 1978, o esporte ampliou o seu conceito quando a Unesco publicou a Carta Internacional de Educação Física e Esporte estabelecendo, em seu primeiro artigo, a atividade física ou prática esportiva como um direito de todos, bem como a educação e a saúde. Assim, o esporte pode ser entendido por três manifestações: o esporte-educação, o esporte-participação e o esporte-performance (TUBINO, 1999).

A corrida acompanha a história do desenvolvimento humano desde as práticas de sobrevivência na natureza tanto para as habilidades relacionadas à caça como para fugir dos predadores. Segundo Dallari (2009), as primeiras evidências das corridas aparecem no século XVII, inicialmente na Inglaterra, em seguida, na Europa e nos Estados Unidos. Logo, na década de 1970, as teorias do médico americano Kenneth Cooper resultaram no movimento *Joggin Boom*, utilizando o Teste de Cooper nas modalidades de corridas alavancando a ideia dessa prática como lazer e o caminho para se ter saúde que estavam atreladas às modalidades do atletismo. Um marco histórico foi a maratona Olímpica realizada no dia 10 de abril de 1896 na cidade de Atenas.

No século XX, começa a aparecer a representatividade do atletismo, no Brasil, organizada por imigrantes ingleses. Com base nesse modelo, surge a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAAt) denominando a modalidade de “pedestrianismo” conhecida como modalidades tradicionais e populares do atletismo para corrida a pé, em ruas ou estradas. Atualmente, tanto a CBAAt quanto a Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF) definem as regras, provas e distância para as corridas de rua (CBAT, 2020).

No território brasileiro, houve um crescimento exponencial das corridas de rua por ser um fenômeno social multifacetado em vários setores da sociedade. De acordo com Rojo *et al.* (2017), o esporte institucionalizado pressupõe normas, regras e instituições que formulam regulamentos para a organização de eventos da modalidade com fins lucrativos, valoriza-se a performance do atleta e movimentação econômica do mercado potencializando o turismo, a venda dos produtos auxiliares e serviços especializados, a mídia e o entretenimento. Enquanto prática de lazer, a modalidade promove a sociabilidade, o controle de *stress*, a saúde, a competitividade e o prazer, ou seja, a busca pela prática ultrapassa as relações midiáticas promovidas pelo discurso mercadológico excludente.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

As corridas, segundo Oliveira (2016), possuem diferentes tipologias: as corridas convencionais, classificadas como populares pela participação de corredores com “classe baixa”, mas contém participantes de nível mais alto considerados como “profissionais”. Já as corridas *fascino*, possuem um público mais “elitizado” pela elevada taxa de participação e incrementos na produção do evento mais sistematizado. Nota-se, no posicionamento do autor, que a sobreposição do corredor profissional em relação ao corredor amador está em evidência nas entrelinhas de discurso hegemônico do “esporte para todos”.

O profissional de Educação Física precisa assumir o compromisso social de fomentar programas, políticas e práticas esportivas de lazer, educativas e de rendimento na comunidade, com abrangência local e regional, em parcerias com entidades públicas e privadas, legitimando o aparato político-legal citado no artigo 217CF/1988, em relação ao esporte como direito de todos e dever do Estado. (BRASIL, 1998).

Diante desse contexto, emerge a seguinte pergunta: como as práticas esportivas através das tecnologias podem contribuir com a promoção do lazer em tempos de pandemia a nível local e regional? O objetivo deste artigo é analisar os resultados obtidos a partir das ferramentas tecnológicas utilizadas como promoção do lazer esportivo, na prática do estágio supervisionado em educação física na cidade de Paripiranga-Ba.

Os impactos ocasionados pelo coronavírus modificaram todas as esferas sociais relacionados à economia, à educação, à saúde, à gestão, às tecnologias e às relações sociais. Estamos vivenciando momentos de incertezas ao qual exige mudanças e desafios na forma de se relacionar com o mundo e com o outro. O *Running Virtual* foi a estratégia adotada para intervir nesse cenário por meio das ferramentas tecnológicas para proporcionar momentos de lazer respeitando as recomendações preventivas da saúde em relação ao distanciamento social.

De acordo com Santos (2020), as medidas preventivas hegemônicas adotadas para lidar com o invisível, não consideraram as desigualdades sociais existentes impondo sem dar assistência aos novos regulamentos descentralizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) consolidando muros materiais e imateriais na esfera social para a classe menos favorecida. Reinvenção foi e está sendo uma palavra que gravita no cenário de pandemia, pois, adequar-se aos novos formatos desses impactos ocasionaram e continuam exigindo mudanças, muitas vezes, drásticas para sobreviver em sociedade.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Com o suporte das tecnologias, foi e está sendo possível amenizar os impactos do distanciamento social através dos dispositivos virtuais. Os mecanismos de apoio como aplicativos e redes sociais facilitam a comunicação e a mobilização de práticas esportivas, que podem proporcionar momentos de lazer síncrono e assíncronos. De acordo com Amaral e Bastos (2015), a gestão esportiva é responsável por direcionar atividades físicas e práticas esportivas na cidade nas esferas educacionais, de lazer e de rendimento. Os líderes planejam, organizam, controlam as ações e as tomam decisões. Em termos operacionais, o gestor esportivo é incumbido de coordenar as atividades de serviços, produção e marketing, no fomento do esporte em organizações esportivas e comunitárias.

O profissional de Educação Física, na gestão esportiva, associado à prefeitura da cidade, precisa garantir a efetivação de políticas públicas para promoção de práticas esportivas de cunho inclusivo e engajamento comunitário, na perspectiva participativa, educacional e de rendimento, pensando e repensando estratégias que tragam respostas à sociedade através de projetos, parcerias, associações, orientações e acompanhamento nas modalidades esportivas, assim como, contribuir na tomada de decisões e na auto-organização comunitária sem intenções mercadológicas, pois, os laços desse imbricamento estão no compromisso ético-social.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 Tipo de pesquisa

Enquanto objetivo, a presente pesquisa caracteriza-se como descritiva e explicativa, pois, se fez necessário apresentar e discutir características específicas quanto ao uso das tecnologias para a prática de atividade física. Inicialmente, foi identificado o manuseio do App e sua potencialidade e dificuldades na prática da atividade física, em seguida, o grau de satisfação com a tecnologia e finalmente o feedback do evento intitulado de *Running Virtual*.

2.2 Universo e Amostra

O universo do estudo foi a população da cidade de Paripiranga-Ba; já a amostra, deu-se por seleção aleatória e inscrição, chegando a cinquenta e nove

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

participantes.

2.3 Instrumentos para coletas das informações

Com o distanciamento social, devido à pandemia, a pesquisa apoiou-se nas tecnologias para fomentar o *Running Virtual* incentivando as pessoas a participarem e se manterem ativas através do acompanhamento remoto. As informações foram coletadas por meio de três instrumentos digitais, Instagram, WhatsApp e APP Strava. Foi utilizado ainda questionário com perguntas fechadas e enviados por meio das ferramentas supracitadas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

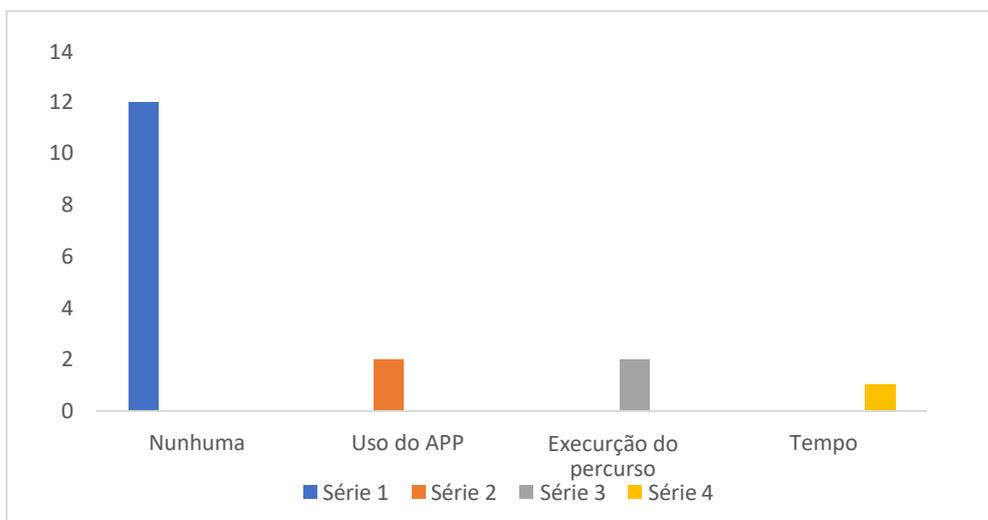
A corrida de rua vem sendo uma das modalidades mais praticadas pela população. Atualmente, observam-se muitos amadores(as) e profissionais, participando de competições a nível local, mas também, há um número expressivo de competições virtual com aderência local, regional e/ou nacional, dependendo da dimensão que o evento fomenta em termos participativos e classificatórios. As novas concepções sobre organização de eventos esportivos consistem no fato de que há uma maior distribuição de tarefas e com aumento considerável de pessoas com responsabilidades no processo de gestão, todos agindo de maneira conjunta, desde a etapa de produção ao processo do marketing esportivo (MEIRA, 2019).

Os aspectos tecnológicos potencializaram o marketing esportivo pela rede interconectada através da internet, redes sociais, canais de TV e outros canais de comunicação. Tais mecanismos despertam diferentes sensações no sujeito criando o desejo em consumir/adquirir tais produtos e serviços. Por isso, os investimentos e lucros a partir do marketing digital são incomensuráveis. (PITS; STOTLAR, 2002).

O *Running Virtual*, longe dos interesses lucrativos/financeiros, utilizou o marketing digital na perspectiva da auto-organização para proporcionar momentos de lazer em um período difícil de distanciamento social. O gráfico 01 apresenta e destaca alguns motivos levantados pelos participantes que influenciaram na não realização do percurso no tempo determinado.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Gráfico 1: Gráfico 01 dificuldades elencadas no percurso 5k



Fonte: elaboração dos autores produzida em 2020.

Percebe-se, na série 01(um) da ilustração, que 12(doze) pessoas responderam que não tiveram nenhuma dificuldade em realizar o percurso. Já na série 2(dois), duas pessoas responderam que tiveram dificuldades com o uso do APP para registrar e acompanhar o percurso. Em eventos virtuais, a abrangência da modalidade atinge umraio maior, possibilitando que pessoas de diferentes regionalidades participem a distância com submissão remota para que os profissionais da organização do evento possam acompanhar. As tecnologias contribuem bastante, entretanto, esse avanço pode ser considerado como fator impeditivo para realização da prática que podem estar associados ao poder aquisitivo do(a) participante e/ou dificuldade/habilidade para manipular/acessar os aparatos tecnológicos.

Logo, de um lado está o fato de que a utilização de APP e os variados recursos tecnológicos propiciam maior facilidade para a realização de eventos desta magnitude, favorecendo o acompanhamento e abrangência (FERREIRA, 2019), todavia, tem restringindo a participação de uma população menos favorecida, o que corrobora com os dados de Meira (2019), quando apresenta mudança de predominância do grupo em termos de poder aquisitivo, os de maior poder econômico, tem passado a ser os principais corredores de rua, principalmente na perspectiva da participação em eventos virtuais e competições amadoras.

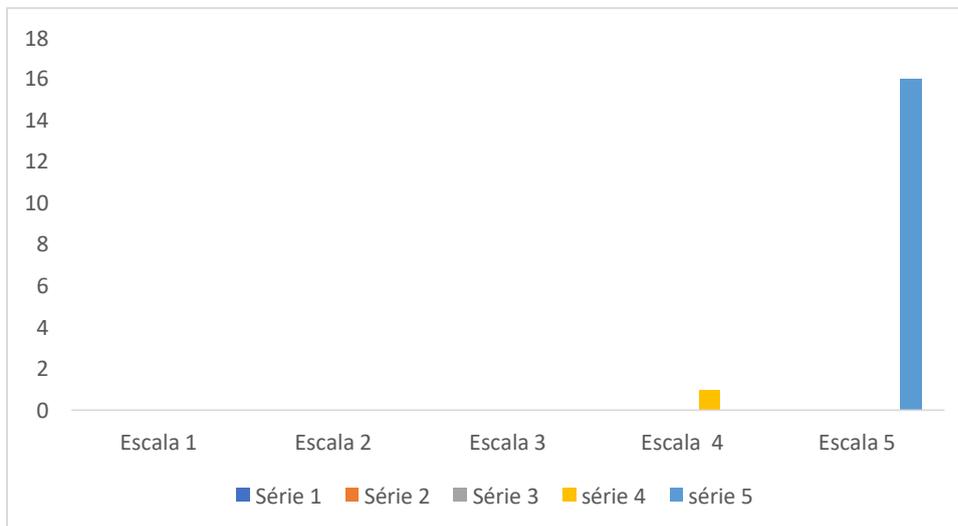
Na série 3 (três), duas pessoas responderam que o percurso estabelecido foi algo

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

impeditivo. Uma possível hipótese, com base nessa resposta, pode estar associada ao condicionamento físico do(a) sujeito(a), tendo em vista que para realizar uma prova consiste em caráter predominante aeróbico e de tal magnitude exige uma preparação física anterior, por meio do estabelecimento de uma rotina de treinamento dentro de todos os princípios do treinamento esportivo (DANTAS, 2016).

Na série 4(quadro), apenas uma pessoa respondeu que seria o período determinado para realização do percurso. Esse fator pode estar atrelado à rotina diária composta por: horas intensivas de trabalho, horas de estudo, tarefas domésticas, hábitos higiênicos e prioridades a eventuais “compromissos importantes” atribuídos como juízo de valor. Na hipótese descrita, não aparece momentos de lazer direcionados à atividade física e/ou exercício físico, ou quaisquer práticas esportivas, pois, o lazer na hipótese elencada, geralmente fica como a última coisa a ser feita nas prioridades diária e/ou nem é feita, mesmo mediante a comprovação científica dos vários benefícios que essas podem ser proporcionados aos indivíduos (ROCHA; AMADOR, 2018). No gráfico 02, apresenta-se o nível de satisfação dos participantes referente ao evento esportivo.

Gráfico 2: Gráfico de satisfação dos participantes no evento



Fonte: Elaboração dos autores, produzida em 2020.

No gráfico 2(dois), ilustra-se a escala de satisfação de 1(um) a 5(cinco) em relação à proposta experienciada no evento. A série 1(um), 2(dois) e 3(três) não apresentaram opiniões que traduzissem insatisfação com o evento. Já as séries 4(quarto) e 5(cinco), entendem-se que as expectativas do evento reverberaram na

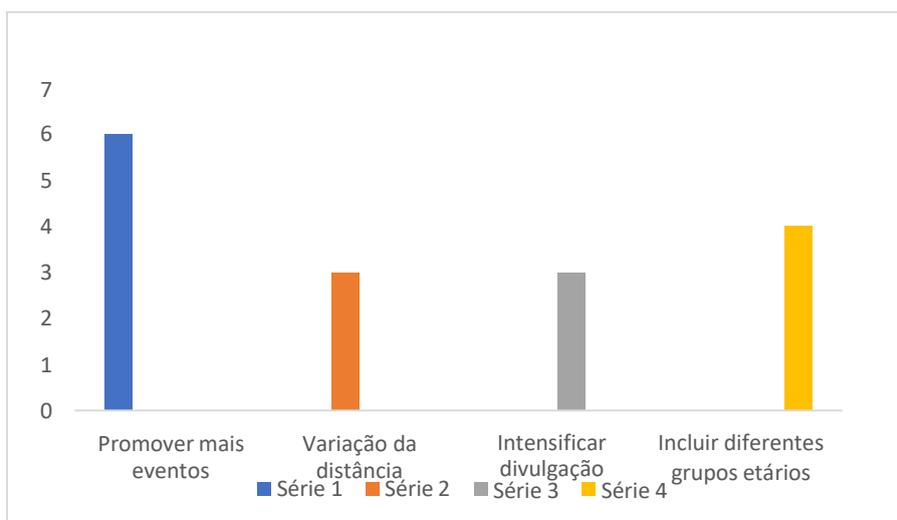
CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

satisfação dos envolvidos. Atenta-nos buscar novas estratégias para propiciar eventuais práticas na cidade em parcerias com esferas públicas em prol do bem-estar social, pois, dados que comprovam o recente engajamento comunitário em eventos como as corridas de ruas emergem no estudo da Federação Paulistana de Atletismo (2017), ao relatar que, por ano, ocorreram mais de 430 eventos de provas de corridas de rua atingindo mais de 920 mil pessoas.

Os dados mencionados demonstram um avanço na gestão esportiva para organização de eventos utilizando o marketing enquanto ferramenta potencial para divulgação dos produtos e serviços ofertados. Estreitam-se cada vez mais essas relações para torná-las efetivas e acessíveis a todas as classes sociais objetivando a aproximação dos(as) sujeitos(as) com a prática assim como despertando o desejo de tornar-se participante amador e/ou profissional para usufruir e/ou possuir do que a prática tem a oferecer a exemplo de: equipamentos/materiais apropriados, status, convivência social, coleção de medalhas, entre outros. (ZANATTA *et al.*, 2018).

Na materialização dos eventos esportivos, é fundamental avaliar o trabalho desenvolvido na tentativa de melhorar e repensar novas estratégias para projeção das próximas ações. O olhar dos envolvidos participantes é mais crítico do que o olhar dos sujeitos(as) idealizadores(as), pois, promover um evento é diferente de viver/experienciar o evento. O gráfico 3 apresenta o feedback dos envolvidos coletados através do google forms.

Gráfico 3: Percepção e sugestões dos participantes com o evento



Fonte: Elaboração dos autores, produzida em 2020.

No gráfico 3 (três) e 6 (seis) participantes responderam que deveria haver mais

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

promoção desses eventos; 3(três) sinalizaram que poderia ter uma variabilidade entre os km determinado no evento; 3(três) destacaram que precisaria intensificar a divulgação do evento para agregar mais pessoas; 4(quatro) elencaram que poderia ter pensado outros grupos etários para além dos determinados na inscrição bem como a inclusão de grupos especiais.

O feedback dos envolvidos deixa em evidência alguns pontos que precisam ser repensados como projeção para novos eventos esportivos, assim como, fica explícito quanto necessário precisa ser a promoção de mais eventos que oportunizem a participação e integração de todos. Para que isso possa acontecer, o profissional de educação física precisa tomar a iniciativa junto a instituições públicas e privadas para alavancar projetos sociais, práticas e eventos esportivos que abarquem as três dimensões do esporte: a educação, o lazer e o rendimento.

A parceria entre projetos, comunidades e profissionais pode ser uma iniciativa estratégica que impulsiona a identidade cultural do esporte na cidade para gerar políticas de atenção ao esporte que, também, faz parte do compromisso e responsabilidade social.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa mostrou a necessidade de fomentar políticas públicas de atenção às práticas de modalidades esportivas na cidade. A pandemia trouxe momentos de incertezas em todas as esferas sociais, dificultando as intervenções operacionais ligadas à saúde, educação, economia, lazer, relações sociais, entre outros. Os aspectos tecnológicos, em partes, aumentaram tais adventos pela aproximação virtual com o mundo externo hipoteticamente despertando sensações de prazeres que momentaneamente foi substituindo o contato real mesmo desejando estar presencialmente em lócus.

Esse suporte possibilitou desenvolver ações virtuais respeitando as recomendações da saúde e o distanciamento social, alavancando momentos interativos com acompanhamento remoto. As redes sociais, os App e os aparelhos tecnológicos puderam proporcionar momentos de lazer síncrono e assíncronos no evento intitulado de *Running Virtual*.

Os resultados advindos com o evento possibilitou compreender que: ressignificar

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

a prática profissional é um fazer constante quando nos propomos a fazer algo; trabalhar em grupo possibilita desenvolver outras competências associadas à gestão que reverbera na tomada de decisão, cooperação entre o grupo, saber ouvir e se posicionar frente aos fenômenos; organizar um evento exige pensar, dialogar, refletir, distribuir tarefas de acordo com o perfil profissional, implementar, acompanhar e avaliar as ações desenvolvidas; ter disposição e compromisso com o que se pretende desenvolver para que haja transformação social; reavaliar as reais necessidades evidenciadas com a intervenção para projetar possíveis ações que tragam alternativas para amenizar ou resolver os problemas encontrados.

Assim, o profissional de Educação Física precisa garantir a efetivação dessas políticas pensando, repensando e articulando parcerias com órgãos públicos e privados para ampliar as possibilidades de acesso ao esporte assegurado na Constituição Federal Brasileira como um “*direito de todos e dever do estado*”. Logo, ao implementar políticas públicas, precisa-se gerenciar e acompanhar as ações para que haja efetividade, pois, a gestão esportiva é responsável por direcionar atividades físicas e práticas esportivas na cidade nas esferas educacionais, de lazer e de rendimento.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Cacilda Mendes dos Santos. BASTOS, Flávia da Cunha. O gestor esportivo no Brasil: revisão de publicações no país. Rev. **Intercon. Gest. Desport.**, Rio de Janeiro, 5 (1): 68-78, junho/2015.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, 1988.

Confederação Brasileira de Atletismo – CBA. Regras De Competição E Regras Técnicas. **Regras de Competição e Regras Técnicas da World Athletics** – Edição 2020.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 6ª ed. Vila Mariana, SP: Roca, 2016.

FERREIRA, M. J. Design de Preferências de Privacidade em aplicativos de pessoas que praticam corrida – Interface e Usabilidade. **Anais do WCF**, v. 6, pp 48-55, 2019.

MEIRA, S. B. **A elite amadora, fora dos pelotões de elite**: um estudo etnográfico em uma assessoria esportiva para corredores amadores. 117 f. Dissertação de Mestrado – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de Pós Graduação em Ciências do movimento humano. Porto Alegre. 2019.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

OLIVEIRA, Saulo Neves. **Lazer sério e envelhecimento**: explorando a carreira de corredores de longadistância em um grupo de corridas de rua no sul do Brasil. Porto Alegre, 2016. 178f. Tese (Doutorado em Educação). Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2016.

PITTS, B. G.; STOTLAR, D. K. **Fundamentos de Marketing Esportivo**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2002.

ROCHA, C. T. M.; AMADOR, F. S. O teletrabalho: conceituação e questões para análise. **Cad.EBAPE.BR**, v. 16, n. 1, Rio de Janeiro, jan./mar., 2018.

ROSA, R. O.; CASAGRANDA, Y. G.; SPINELLI, F. E. A importância do marketing digital utilizando a influência do comportamento do consumidor. **Revista de Tecnologia Aplicada (RTA)**, v. 6, n. 2, mai-ago, p. 28-39, 2017.

SANTOS, Boaventura de Souza. **A cruel pedagogia do vírus**. Almedina: Coimbra, 2020. TUBINO, Manuel José Gomes. **O que é esporte**. São Paulo: Brasiliense, 1999.

ZANATTA, T. C.; FREITAS, D. M.; CARELLI, F. G. COSTA, I. T. O perfil do gestor esportivo brasileiro: revisão sistemática da literatura. 2018.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Ressignificação Pedagógica da Natação Alternativa no Ensino- Aprendizagem dos(a) Alunos(a)

Maique dos Santos Bezerra Batista

Docente do curso de Educação Física
AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: maique-bezerra@hotmail.com.

Antenor de Oliveira Neto

Coordenador Operacional dos Cursos de Educação Física (Presencial e EAD)
Universidade Tiradentes
E-mail: antenoneto@hotmail.com

Resumo:

O meio líquido é um ambiente cheio de possibilidades, suas condições únicas possibilitam práticas corporais como natação, hidroginástica, atividades profiláticas, tratamento de lesões, fortalecimento muscular e atividades com baixo nível de impacto. Neste sentido, a natação enquanto prática educativa e esportiva pertencente ao campo de atuação do profissional de educação física apresenta diversas faces que podem ser utilizadas no esporte de rendimento, lazer, prática pedagógica e fins terapêuticos. Assim sendo, esse artigo objetiva discutir a importância da natação como estratégias de ensino-aprendizagem no processo pedagógico. A intervenção pedagógica facilita todo processo de iniciação à aprendizagem, estruturação da sua imagem corporal global e dos seus segmentos. Essa pesquisa é de natureza analítico-exploratória com aprofundamento do assunto investigado. Na coleta de dados, foi utilizado um questionário on-line contendo 10 perguntas abertas aplicado com alunos, professores e colaboradores do Centro Universitário AGES. Os dados foram analisados a partir dessa amostra em categorias ilustradas em um quadro síntese no corpo do trabalho. O instrumentado CANVA possibilitou construir uma metodologia de trabalho a partir da natação, considerando as particularidades dos(as) sujeitos(as). A metodologia com sequência didática está dividida em quatro fases de ensino/aprendizagem, deixando delineada a sequência didática a ser seguida para um trabalho pedagógico-terapêutico. Por isso, propõe-se o respeito ao tempo, o ritmo e a forma de aprendizagem do sujeito(a) ao meio aquático.

Palavras-chave: Natação; Ensino; Educação Física.

1. INTRODUÇÃO

O homem primitivo sempre buscou meios para sobreviver e se adaptar às condições locais. A caça, a pesca e os recursos naturais foram meios que o homem descobriu para sobreviver. O meio aquático, para além da pesca, estava ligado a situações de higiene, que foi passando de momentos de lazer, até tornar-se uma prática esportiva (FILHO; MANOEL, 2002). A natação, neste sentido, tornou-se área de atuação profissional sendo utilizada como esporte de rendimento, lazer, prática pedagógica e fins terapêuticos.

De acordo com Freire e Schwartz (2005), a aprendizagem da natação passa por um processo de familiarização ao meio líquido que permite promover autodomínio,

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

autoconhecimento e a construção da própria imagem como autonomia pessoal. A propriocepção exerce um papel fundamental no controle motor, sendo informados sobre a situação de segmentos, a natureza dos deslocamentos, direção e velocidade. As percepções de equilíbrio, de orientação do corpo, de movimento dos membros em relação ao tronco são diferenciadas e estas informações perceptivas permitem orientar e tomar consciência da posição do próprio corpo sobre as atitudes motoras.

De acordo com Filho e Manoel (2002) dentre os inúmeros benefícios que a natação propicia destacam-se: melhora a circulação sanguínea, fortalece o sistema respiratório, reduz dores nas articulações, tonifica e define a musculatura, desenvolve a coordenação, tem valor terapêutico, recreativo e social. Com base nesse contexto, emerge a seguinte pergunta: como os profissionais de Educação Física podem instrumentalizar a natação como um processo pedagógico? Esse artigo tem como objetivo discutir a importância da natação como estratégias de ensino-aprendizagem no processo pedagógico.

O meio líquido é um ambiente cheio de possibilidades quando considerado como um lugar/espço de: história, lazer e entretenimento, rendimento físico, educativo e terapêutico, permeado por recursos de ensino, tipos de metodologias e estilos de nados ratificados por diferentes objetivos de aprendizagem. Ao adentrarmos nesse espaço para realizar algum tipo de atividade é importante entender que com a redução da força da gravidade perdemos estabilidade e ganhamos instabilidade a partir do momento em que se alteram as referências plantares causando múltiplas sensações que afetam os nossos órgãos e sentidos. A intervenção pedagógico- terapêutica facilita todo processo de iniciação à aprendizagem, estruturação da sua imagem corporal global e dos seus segmentos. (FREITAS; SILVA, 2010). Na natação, os processos pedagógicos pressupõem ações reflexivas de cunho educativo os quais nos lembram as dimensões de ensino conceitual, procedimental e atitudinal.

Segundo Fernandes e Costa (2006), na pedagogia da natação os fatores que interferem na aprendizagem podem envolver o indivíduo, o ambiente e a tarefa. Nessa compreensão, é preciso entender que qualquer mudança que afete um dos elementos da tríade organismo-ambiente-tarefa afetará os demais e a interação entre eles. Por isso, uma pedagogia da natação deve reunir um conjunto de pressupostos teóricos para consolidar uma dada metodologia de ensino.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Essa pesquisa é de cunho analítico-exploratória com aprofundamento do assunto investigado. Na estruturação do embasamento teórico, foi feita uma busca na base de dados digitais nas plataformas PubMed, google acadêmico e Scopus, utilizando as seguintes palavras chaves: natação, profissional de educação física, bem-estar, processos pedagógicos, retificação subjetiva, ensino/aprendizagem.

Para coleta de dados, foi utilizado um questionário on-line construído no google forms contendo 10 perguntas abertas referente a temática em voga sendo direcionado para alunos, professores e colaboradores do Centro Universitário AGES. A partir da coleta de dados foi possível registrar o quantitativo de 93 (noventa e três) pessoas que responderam ao questionário *online*. Deste percentual 33 (trinta e três) passaram por algum tipo de experiência negativa relacionada ao meio aquático. Quanto à natureza, caracteriza-se como quali-quantitativa, pois, ocorre a interação entre as variáveis estatísticas e textuais. As informações foram interpretadas com inferências analíticas a partir da apropriação e reflexão dos textos selecionados e as respostas coletadas na pesquisa.

3. RESULTADO E DISCUSSÃO

Com base na amostra levantada no questionário *online*, foram agrupadas as categorias com respostas iguais ou semelhantes para ilustrar os mecanismos que ocasionam os tipos de experiências escritas categorizadas em: principais ocorrências; consequências dessa experiência; desafios para aprender a nadar; e caminhos alternativos. Nesse alinhamento foi estruturado o quadro síntese abaixo:

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Quadro 1: Síntese Experiências no Meio Líquido com Caminhos Alternativos

PRINCIPAIS OCORRÊNCIAS	CONSEQUÊNCIAS DESSA EXPERIÊNCIA	DESAFIOS PARA APRENDER A NADAR	CAMINHOS ALTERNATIVOS
-Acidentes imprevisíveis -Afogamento por acidente -Afogamento por brincadeiras	-Medo -Trauma -Fobia -Pânico	-Difícil -Muito difícil -Já tentaram, mas não conseguem	-Metodologia da aula -Adaptação dos espaços -Respeitar o tempo de maturação da aprendizagem -Trabalho coletivo

Fonte: Elaboração pelos autores (2021)

Percebe-se, a partir dessa análise, que muitas pessoas não conseguem praticar natação porque estão com uma imagem negativa e/ou ideia ruim de que algo pode acontecer, ao entrar na água, a partir de experiências negativas anteriores, que geram sintomas fisiológicos de reminiscências iguais ao dia do fato. Isso faz a pessoa ter medo de experienciar a natação.

O sujeito é um ser múltiplo e complexo, pois, as dimensões sociais, biológicas, psicológicas e históricas interferem diretamente no processo de ensino/aprendizagem. Quando uma pessoa é exposta a algum tipo de brincadeira considerada de risco, pode desencadear uma imagem mental positiva ou negativa após a situação. Sendo negativa, toda vez que o sujeito é exposto ao cenário da lembrança vivenciada, a mente dispara um mecanismo de alerta onde o corpo responde de diferentes maneiras. Nessa situação, precisa-se desenvolver um trabalho com o sujeito no que Freud chamou de retificação subjetiva que segundo o autor esse processo está ligado à retomada do acontecido (inconsciente) para reconstruir uma nova compreensão dos fatos agora analisados que Segundo Freud (1923/1996, p. 31), *“é por meio deles [recalques], o Eu faz com que determinadas tendências psíquicas sejam excluídas, não só da consciência, mas também impedidas de se imporem ou agirem por outros meios* (FREUD, 1996).

Para compreender a influência dos aspectos psicológicos na aprendizagem, é necessária a compreensão dos conceitos de sentimentos e emoções. Os sentimentos são gerados por emoções, ao sentir emoção significa ter sentimentos, mas nem todos os sentimentos provêm das emoções. Os sentimentos estão ligados ao mundo interno do sujeito. Já as emoções estão ligadas ao mundo externo, uma excitação fisiológica, uma interpretação cognitiva. Trata-se de uma experiência subjetiva. O medo, o pânico, a fobia

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

e o trauma são sintomas que interferem na aprendizagem do sujeito por criar certo tipo de barreira ilusória que influencia no comportamento do indivíduo confundindo seus sentidos. (CHAVES *et al*, 2015).

Na educação física, o lúdico é uma das estratégias pedagógicas mais recomendadas no processo de aprendizagem por promover a motivação e emoções ligadas pela prática de atividades propiciando alegria, prazer e satisfação com intencionalidades educativas. O Caráter lúdico alcança uma dimensão humana que vai além do simples divertimento permitindo atingir aspectos afetivos e socialização. (FERNANDES; COSTA, 2006). Essa pesquisa foi conduzida na tentativa de desenvolver um produto/metodologia inovadora, associado a área da educação física aplicável na sociedade.

Nessa perspectiva, foi utilizado o CANVAS, um modelo de negócios que possibilita elencar os seguintes postos-chave: proposta de valor; segmento de clientes; os canais; relacionamento com clientes; atividade-chave; recursos principais; parcerias principais, fontes de receita; estrutura de custos. Esse instrumento possibilitou construir uma metodologia de trabalho a partir da natação considerando as particularidades dos(as) sujeitos(as) que passaram por algum tipo de experiência negativa no meio líquido. Assim, estruturaram-se as seguintes fases de ensino- aprendizagem: sistêmica; ambientação geográfica; adaptação ao meio líquido; iniciação a natação abordadas no quadro abaixo.

Quadro 2: Metodologia das 4 fases de ensino-aprendizagem na Natação Alternativa

1. Fase Sistêmica	2. Fase da Ambientação Geográfica	3. Fase de Adaptação ao Meio Líquido	4. Fase de Iniciação a Natação
Acontece o processo de acolhimento ao aluno na tentativa de compreender o quadro atual que possibilite levantar um diagnóstico situacional com base no relato de experiência com a modalidade.	Aplicam-se testes oratórios, sensoriais, visuais e sonoros, que se aproximem do cenário real para entender como o sujeito responde e reage aos estímulos realizados.	Aproxima-se o contato com o meio líquido podendo iniciar fora da piscina, na borda ou dentro, respeitando os limites do aluno(a) naquele momento avançando com atividades lúdicas com caráter motivacional que proporcionem a adaptação ao meio líquido.	Inicia-se o processo de aprendizagem da natação com os mecanismos técnicos da prática a partir dos 4 estilos da natação.

Fonte: Elaboração pelos autores (2021)

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Na fase sistêmica, o acolhimento é a principal característica predominante na mediação do(a) profissional com o aluno(a)/cliente, propiciando um espaço de confiança e segurança que os levem a sentir-se confortável com o espaço. A primeira imagem é a que fica, por isso, o primeiro contato com o aluno(a)/cliente é essencial para construção de vínculos e confiança. Na mediação do profissional, é preciso contextualizar os assuntos que serão estabelecidos no acolhimento para conduzir um roteiro favorável a informar os espaços e serviços ofertados e coletar informações do(a) aluno(a)/cliente. Realizar uma anamnese ajuda na coleta de informações do(a) sujeito(a), mas envolver outros materiais com prancheta, tabela e papel branco, podem ajudar a levantar outros dados que não ficou evidenciado na anamnese. (OMS,2015). Nessa perspectiva, o acolhimento é entendido como o primeiro contato para conhecer o outro na sua forma de ver e entender as coisas, de observar e ser observado, é sondar a expectativa dos cidadãos na forma como gostariam de ser recebidos.

Na ambientação geográfica, é importante incrementar testes que possibilitem avaliar o estado atual do(a) sujeito(a) com a prática. Sugerem-se envolver testes de caráter oratórios (perguntas com percurso imaginativo), sensoriais (ambiente que possibilitem contato com água: chuveiro, banheira, piscina, bacia), visuais (fotos, vídeos) e sonoros (barulho do mar, barulho da água). De acordo com Moisés (2006) o lúdico pode contribuir para os resultados, pois, tais mecanismos podem despertar diferentes sensações no(a) sujeito(a) de forma isoladas e/ou combinadas. Com a mediação do profissional responsável essa conduta pode resultar um progresso expressivo na ambientação pelas possibilidades alavancadas nessa fase.

A adaptação ao meio líquido já é um avanço das etapas anteriores para adentrar ao cenário real. Nesse momento, significa que o(a) aluno(a)/cliente já aceitou estar no espaço onde acontece a prática, mas isso não significa que essa adaptação já acontecerá dentro da piscina. A aproximação com a piscina pode ocorrer aos poucos ao passo que a confiança vai sendo construída até que o(a) sujeito(a) adquira autoconfiança em si e confiança no outro. (MOISÉS, 2006). Ao adentrar a piscina, nesse processo, ainda não se deve priorizar as técnicas dos nados, mas sim a experiência do corpo na água e as sensações ocasionadas a partir disso. Brincadeiras lúdicas/recreativas e motivacionais podem ajudar nessa fase.

Iniciação a natação, ao chegar nessa fase, o(a) aluno(a)/cliente já se encontra confortável para realização das técnicas que norteiam os nados. Brincadeiras

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

lúdicas/recreativas e atividades motivacionais também podem ser utilizadas aqui para potencializar a aprendizagem do(a) aluno(a)/cliente já atingir uma técnica. O estilo de nado mais conhecido é o crawl conhecido também por estilo livre por ser muito praticado na natação e pela sua eficiência. Já o nado costas, o estilo é mais robusto, pois, o nadador(a) adota uma posição supina para execução da prática. No nado peito, é o estilo considerado como mais lento e antigo, pois, os movimentos das pernas e braços ficam submersos propiciando maior resistência frontal. O nado borboleta originou-se a partir do nado peito, sistematizando a posição do corpo e seus movimentos para classificação do estilo. (CHAVES *et al*, 2015). Cada estilo do nado possui diferentes técnicas e metodologias de aprendizagem que mediadas pelo profissional podem ocorrer múltiplas variações adaptadas a perspectiva em voga.

A metodologia das quatro fases propõe uma mediação de trabalho mais harmônico e integrativo centrado no sujeito que experienciou obscura plena imagem mental construída da situação vivida. Respeitar o tempo, o ritmo e a forma de aprendizagem do sujeito(a) ao meio aquático na perspectiva do lazer terapêutico talvez seja um dos caminhos que os profissionais de educação física podem adotar em sua conduta profissional para trabalhar com a integralidade do sujeito.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa evidenciou a natação enquanto campo de atuação do profissional de educação física e a sua prática pedagógica em diferentes perspectivas: terapêutico, rendimento, lazer, educativo, pois, o sujeito é um ser múltiplo e complexo, pois, as dimensões sociais, biológicas, psicológicas e históricas, interferem diretamente no processo de ensino/aprendizagem.

Quanto ao objetivo, constatamos a importância da natação como estratégias de ensino/aprendizagem no processo pedagógico-terapêutico a partir dos dados levantados na pesquisa desencadeando possíveis caminhos que podem ser seguidos ao considerar uma abordagem ampliada de trabalho com o sujeito. O instrumento do CANVA possibilitou construir uma metodologia de trabalho a partir da natação considerando as particularidades dos(as) sujeitos(as) que passaram por algum tipo de experiência negativa no meio líquido como projeção de serviço a ser ofertado a curto, médio e longo prazo.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

A metodologia das quatro fases de ensino-aprendizagem deixa delineada a sequência didática a ser seguida para um trabalho pedagógico-terapêutico. Por isso, propõe o respeito ao tempo, o ritmo e a forma de aprendizagem do sujeito(a) ao meio aquático. Então salienta, que essa metodologia pode necessitar de um trabalho coletivo entre o profissional da Educação Física e Psicologia, pois, como cada sujeito possui particularidade e reagem às influências externas e internas de forma diferente, apenas o delineamento sugerido pela mediação do profissional de educação física pode não dar conta da subjetividade materializada no sujeito pela profundidade da interpretação criada, talvez, em seu inconsciente.

REFERÊNCIAS

- CHAVES, Aline Dessupoio.; SILVA, Alexandre de Carvalho.; FERRAZ, Osvaldo Luiz.; NUNOMURA, Myrian.; CARBINATTO, Michele Viviene. O medo na aprendizagem da natação. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 4, out./dez. 2015.
- FERNANDES, J. R. P.; COSTA, P. H. L. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 20, n.1, p. 5- 14, jan./mar, 2006.
- FILHO, Ernani Xavier.; MANOEL, Edison de Jesus. Desenvolvimento do comportamento motor aquático: implicações para a pedagogia da Natação. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília v. 10 n. 2 p. abril2002.
- FREIRE, M.; SCHWARTZ, G. Atividades lúdicas em meio aquático: aderência e motivação à prática regular de atividades físicas. **Revista Digital, Buenos Aires**, v. 10, n. 83, abr. 2005.
- FREITAS, Márcia.; SILVA, Jorge. Adaptação ao Meio Aquático Uma Proposta Pedagógico-Terapêutica. Serviço Técnico de Educação para a Deficiência Intelectual. **Revista diversidade**. Abril-Junho 2010.
- FREUD, S. Recordar, repetir e elaborar (1914) In: **Edição Standard Brasileira das Obras Completas Psicológicas de Sigmund Freud**. Imago: Rio de Janeiro, 1996.
- MOISÉS, M. P. Ensino Da Natação: Expectativas Dos Pais De Alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2006, 5(2):65-74
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. 2015.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Efeitos do Treinamento Aeróbico na saúde do idoso

Naira Souza Ferreira Santos

Bacharela em Educação Física

AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil

E-mail: nairas@academico.uniages.edu.br

Davi Soares Santos Ribeiro

Docente do curso de Educação Física

AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil

E-mail: davi.ribeiro@ages.edu.br

Resumo

O treinamento aeróbico é um importante aliado na promoção da saúde do idoso. Nesse sentido, o estudo tem como objetivo discutir os efeitos do treinamento aeróbico na saúde desse público. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. Foi observado que o treinamento aeróbico traz efeitos positivos para pessoas idosas, muito devido a alterações fisiológicas, morfológicas, psicológicas, sociais e de funcionalidade na saúde e qualidade de vida das pessoas com maior idade, melhorando o quadro clínico, proporcionando melhor funcionalidade na realização das tarefas diárias/cotidianas, e, sobretudo, reduzindo a possibilidade de surgimento de patologias e o tratamento farmacológico.

Palavras-chave: treinamento aeróbico; idoso; profissional de Educação Física.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é caracterizado como um processo de diminuição orgânica e funcional que provoca uma série de alterações nos seus aspectos mental, físico e social. É um processo biológico natural que está relacionado a alterações morfológicas, fisiológicas, psicológicas, sociais e de funcionalidade na saúde e qualidade de vida das pessoas (CARVALHO; SOARES, 2004).

A proporção de pessoas com 60 anos ou mais tem crescido alarmantemente que a de qualquer outra faixa etária. Entre 1970 e 2025 haverá um crescimento de 223% ou cerca de 694 milhões de idosos (WHO, 2010). Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que, entre os anos de 2013 a 2050, o número de idosos aumentará de 14,5 milhões para 64 milhões (BRASIL, 2010). Nesse contexto, destaca-se a prática de exercícios físicos por promover a manutenção ou melhoria dos componentes da aptidão física relacionada à saúde do idoso, tais como resistência aeróbia, resistência anaeróbia e força muscular, flexibilidade e composição corporal.

Dentre os inúmeros tipos de exercícios físicos, destacam-se os exercícios aeróbicos que têm como finalidade minimizar as alterações decorrentes dos déficits no

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

envelhecimento. Para Ferreira *et al.* (2017), os exercícios aeróbicos proporcionam um aumento da atividade nervosa simpática, o que, por sua vez, causa estímulos na frequência cardíaca (FC), do débito cardíaco (DC), e uma redução da resistência vascular periférica. Diante desse contexto, o trabalho tem o objetivo de discutir os efeitos dos exercícios aeróbicos na saúde dos idosos.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 Caracterização do Estudo

O estudo consiste em uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa, apresentando caráter descritivo. A pesquisa bibliográfica é realizada por meio de levantamentos de referenciais teóricos a partir de livros, artigos e revistas (FONSECA, 2013). A abordagem qualitativa busca descrever as características de determinado fenômeno e as relações entre as variáveis (GIL, 2008).

2.3 Coleta dos Dados

Para a realização da pesquisa bibliográfica, foram utilizados livros e artigos científicos. As coletas dos dados foram encontradas no Google acadêmico. Utilizou-se as seguintes palavras-chave: Treinamento aeróbico, idoso, envelhecimento.

Nesse sentido, foram considerados os seguintes parâmetros limitadores da busca inicial: a) artigos publicados entre 1985 a 2020; b) redigido em língua portuguesa, espanhola ou inglesa; e, c) publicações que tivessem como foco a temática do estudo.

2.4 Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram excluídas as publicações que não estavam em livros ou em formato de artigo que não estavam disponíveis na íntegra para acesso *online* nas bases de dados.

2.5 Análise dos Dados

Após levantamento preliminar em livros ou em bases de dados escolhidos, o conteúdo dos livros e os resumos dos artigos selecionados foram revisados de modo a se pode refinar a escolha final das publicações que comporiam o *corpus* deste estudo. Nesta etapa, foram excluídos livros e artigos que não satisfaziam os critérios de inclusão referidos.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os exercícios aeróbicos são aqueles que utilizam o oxigênio no processo de geração de energia (ATP) para os músculos. Esse tipo de exercício trabalha em grande parte dos grupos musculares, de forma rítmica, como correr, nadar, andar, pedalar, dançar, sendo os mais apropriados para o aumento do gasto energético (NOGUEIRA *et al.*, 2012).

O treinamento aeróbico possibilita efeitos fisiológicos, morfológico, cognitivo e social, bem como maiores impactos de benefício na saúde do idoso, trazendo benefícios sobre inúmeras doenças. Assim, ele é um ponto crucial na prescrição do exercício físico no controle dos sintomas e progressão de doenças instaladas no idoso (MALAFAIA; BUGLIA, 2019).

3.1 Exercícios Aeróbicos e Obesidade

A obesidade é um dos principais problemas de saúde pública no mundo, sendo considerada uma doença que preocupa não somente por motivos metabólicos, mas também por razões de ordem social, psicológica, além de que está associada ao desenvolvimento de morbidades que podem levar até a morte prematura (FONSECA, 2013).

É caracterizada pelo acúmulo de gordura excessivo, sendo considerado um dos fatores responsáveis para o surgimento de disfunções metabólicas, como resistência à insulina e inflamação crônica (MATOS, 2017). É sabido que pessoas obesas aumentam os riscos de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipos de câncer, hipertensão arterial, dificuldades respiratórias, distúrbios do aparelho locomotor e dislipidemias (FONSECA, 2013).

Estima-se, portanto, que até 2025, pode-se haver cerca de 2,3 bilhões de pessoas com sobrepeso no mundo, incluindo o público idoso. No Brasil, mais de 50% da população brasileira idosa encontra-se em sobrepeso ou obesidade. É nítido o aumento na prevalência da obesidade nos últimos anos, tornando-se um problema de saúde pública não só nacional, mas como também mundial (ABESO, 2019).

Como estratégia no tratamento clínico não farmacológico da obesidade em idosos, verificam-se as mudanças de hábitos e comportamentos ativos, tanto

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

alimentares, como a prática de exercício físico, pontos que são bastante positivos na saúde (POLITO, 2018). Outrossim, a adoção de práticas que promovam a perda de peso por *déficit*, como por exemplo, prática de exercício e dieta são fundamentais para a redução dos fatores de risco que consistem na origem de doenças cardiovasculares e metabólicas (MATOS, 2017).

Nesse contexto, os exercícios aeróbios são fundamentais na saúde do idoso, contribuindo no gasto energético por intermédio do déficit calórico advindo da adoção desta prática, o que, por sua vez, possibilita redução ponderal, e substancialmente minimiza alguns fatores de risco de desenvolvimento de patologias, especificamente de cunho cardiovascular e metabólico (pressão arterial, resistência à insulina). Além do que, esse tipo de exercício causa menos impacto nas articulações, e na saúde musculoesquelética como um todo, sendo, portanto, excelente alternativa para o idoso (SANTOS, 2009).

3.2 Exercícios Aeróbicos e Diabetes

A Diabetes *Mellitus* (DM) não é uma única doença, mas sim uma série de distúrbios metabólicos, que apresenta em comum o excesso de açúcar no sangue, resultado de defeitos na ação da insulina, na secreção de insulina ou em ambas (SBD, 2016).

Segundo Silva *et al.* (2020), há 425 milhões de pessoas com diabetes no mundo, com idade entre 20 a 79 anos. Segundo os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2016), nota-se que o Brasil está na 4ª posição com 16 milhões de pessoas diagnosticadas, ocupando ainda o 5º lugar com pessoas acima de 65 anos. De acordo com Silva (2016), há uma previsão de que no ano de 2030 o Brasil alcance aproximadamente 11,3 milhões de indivíduos com diabetes, e que cerca de 30% apresentem entre 60 e 79 anos.

Nesse contexto, o público idoso também é acometido pela diabetes, por sua vez, a gênese dessa epidemia pode estar associada ao mau “estilo de vida”, consumo exacerbado de açúcares, carboidratos no geral, principalmente, de alto valor glicêmico e, é claro, o comportamento sedentário muito comum no idoso (SBD, 2015).

O exercício aeróbio tem surtido efeito em indivíduos diabéticos, propiciando uma melhora nas variáveis da glicemia capilar durante e após o exercício, além de melhorar

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

a captação e consumo da glicose sanguínea que se encontra aumentada durante o exercício, mesmo com baixas concentrações de insulina ativa (SILVA *et al.*,2009).

Os estudos sobre exercício aeróbico e idosos diabéticos apresentaram pontos bastante plausíveis. Silva *et al.* (2020) afirmam que os exercícios aeróbicos no idoso diabético é uma ferramenta reeducativa e promotora de saúde, uma vez que o indivíduo tende a melhorar o quadro glicêmico corporal, promovendo também qualidade de vida em um contexto mais amplo.

Os estudos de Mendes (2011) apontaram os benefícios para a saúde no idoso diabético através da atividade aeróbica e seus benefícios no controle glicêmico, insulina-resistência, e no risco cardiovascular, pois é uma ferramenta de grande importância para a vida da humanidade. A prática regular de exercícios físicos de longa duração tem relação direta como combate de doenças crônicas não transmissíveis, atenua o declínio da função cardiovascular, apresentando uma melhora de até 30% na capacidade cardiorrespiratória do idoso em relação ao indivíduo que não pratica tais atividades.

3.3 Exercícios Aeróbicos e Hipertensão

A hipertensão arterial é uma doença multifatorial e bastante comum em idosos. Seu tratamento inclui diversas intervenções, dentre elas a prática regular de exercícios físicos (aeróbicos e resistidos), visto que a inatividade física e o estilo de vida sedentário são apontadas como uns colaboradores para o aumento da pressão arterial (PA). No Brasil, o atual perfil epidemiológico com elevados índices de doenças crônicas não transmissíveis faz emergir a preocupação com a população idosa, principalmente com hipertensão arterial sistêmica, uma das doenças que mais atacam pessoas. Essa é uma enfermidade que requer uma atenção integral principalmentena saúde do idoso. É visível que o profissional da área de saúde auxilia o indivíduo nocontrole da pressão arterial (BRASIL, 2013).

Nesse contexto, os efeitos do treinamento aeróbico em idosos hipertensos são de um leque bastante positivo na vida do indivíduo. Faz-se, também, necessário refletir sobre os agravos fisiológicos em idosos hipertensos. De antemão, é importanteassociar o corpo em movimento e seus benefícios à saúde (CORDEIRO *et al.*, 2019).

Os benefícios do exercício físico vão além da redução da pressão arterial, estando associado à redução dos fatores de risco cardiovasculares e a menor

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

morbimortalidade, quando comparado pessoas ativas com indivíduos sedentários, o que explica a recomendação desta estratégia na prevenção primária e no tratamento da hipertensão (NOGUEIRA *et al.*, 2012).

Estudos de Estrela e Bauer (2017) apontaram que idosos praticantes de treinamento aeróbico pelo período de 10 semanas apresentaram aumento no consumo de oxigênio de pico, redução na frequência cardíaca de repouso, redução na pressão arterial sistólica e diastólica em repouso e aumento da pressão arterial máxima no final da sessão de treino.

Para Nogueira *et al.* (2012), para que os efeitos positivos acerca do exercício físico possam trazer grandes alterações na pressão arterial, é importante conciliar exercícios aeróbicos com resistidos, pois, quando essas duas estratégias de treinamento se fazem presentes agem sobre alguns fatores de risco cardiovascular.

3.4 Exercícios Aeróbicos e Capacidade Cardiorrespiratória

O sistema cardiorrespiratório é um dos sistemas do corpo humano mais afetado durante a velhice, o que, por sua vez, pode causar incapacidade funcional na realização das tarefas diárias e uma série de outras questões. Por outro lado, tem-se verificado que o exercício físico, particularmente de caráter aeróbico, propicia melhor aptidão física, interferindo de forma a reduzir as alterações funcionais e contribuindo para um estilo de vida independente e mais saudável (KRAUSE *et al.*, 2007).

A diminuição da capacidade cardiorrespiratória na terceira idade dificulta ainda mais a mobilidade e locomoção do idoso, além de que as alterações nas estruturas do sistema cardiorrespiratório facilitam fadiga, aumenta a indisposição e o cansaço, deixando o idoso mais suscetível a quedas e possivelmente gerando imobilidade para o restante da vida. Nesse sentido, o exercício aeróbico é tido como um importante meio para a melhora de funções cardiovasculares e, assim, o quadro geral de desempenho físico do idoso (MONTEIRO *et al.*, 2010).

Nesse sentido, verifica-se que a incidência de quedas se reflete em muitas mortes ou perda de capacidade funcional, pois, os idosos que caem sucessivamente são expostos a um risco ainda maior de sofrer fraturas e mortes (TEIXEIRA *et al.*, 2013). Para Yamada *et al.* (2018), idosos submetidos a exercícios aeróbicos combinados com ações de equilíbrio e coordenação foram eficazes para a melhora de sua saúde,

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

possibilitando citar a reversão da perda de massa óssea, melhor nutrição das cartilagens, maior amplitude e flexibilidade nos movimentos, além da prevenção de lesões e da diminuição do risco de quedas.

3.5 Exercícios Aeróbicos e a Autoestima

A autoestima está relacionada ao sentimento, ao apreço e à consideração que uma pessoa sente por si mesmo, de como ela se gosta, como se vê e o que pensa sobre si mesmo (SERA *et al.*, 2009). Para Maia (2006), é importante notar neste cenário que muitos idosos possuem uma autoestima bastante frágil, quando associa sua autoestima a sua mente, pois, tende a ter concepções frente a tais agravos relacionado a sua própria aparência no contexto do processo de envelhecimento como corpo flácido, perda de movimentos funcionais, a incapacidade de raciocinar de forma normal, devido a sua autoimagem, podendo levar a sequelas no desencadeamento de problemas mentais, tais como a depressão.

A depressão é um dos maiores agravos de saúde pública do mundo e é importante notar que os dados das pessoas com a prevalência de quadro de depressão variam de 0,9% a 9,4% nos idosos, ou seja, no Brasil cerca de 10% destes indivíduos exibiram quadros depressivos (STRAWBRIDGE, 2002).

O exercício físico desencadeia um papel importante na vida dos idosos fisicamente ativos por proporcionar menor prevalência de doenças mentais, contribuir na gerência de algumas desordens, como a depressão e a sua autoimagem, colaborando também para uma maior socialização (MEURER *et al.*, 2009).

A prática de exercício físico libera hormônios, como as endorfinas que contribuem na diminuição da ansiedade, da depressão, o aumento do vigor e do bem-estar (CUNHA *et al.*, 2008). É importante notar que a prática de exercício aeróbico surte efeito na saúde do idoso em relação a sua autoestima e à depressão, sendo que o exercício físico entra como uma ferramenta para prevenir e melhorar os agravos no decorrer do envelhecimento.

É importante enfatizar que a atividade aeróbica é uma ferramenta importante para melhorar a autoestima do idoso e o controle da depressão. Esse fator possibilita a adoção de um estilo de vida ativa que expõe a melhora da qualidade de vida e longevidade no indivíduo idoso. Hernandez *et al.* (2019) relataram que idosos com depressões

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

praticantes de atividade aeróbica tendem a colaborar para efeito significativo sobre a redução da depressão na preservação das funções cognitivas, uma vez que a prática de exercício físico resulta em pontos positivos para a saúde, permitindo a melhora da ansiedade na depressão entre os idosos.

Estudos de Moraes *et al.* (2007) mostram que a atividade aeróbica na vida do idoso é bastante plausível, pois harmoniza melhoras significativas na saúde e nos quadros de depressão, possibilitando a interação do corpo em movimento ao estado emocional do indivíduo. Eles mostram que os exercícios físicos permitem ao indivíduo desencadear estímulos mentais, com um maior nível de socialização e interação no combate à depressão.

Para Werneck *et al.* (2005), a atividade aeróbica regular atua efetivamente na prevenção e na terapia de distúrbios mentais, como a promoção da saúde psicológica acentuando na melhora do humor e do autoconceito, elevado equilíbrio emocional, na autoeficácia, domínio do estresse, melhora do desempenho intelectual e redução da ansiedade.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é um processo natural caracterizado por alterações morfológicas, fisiológicas, sociais, emocionais e cognitivas, que agravam o estado de saúde do idoso, prejudicando seu nível de funcionalidade.

Nesse contexto, é necessário a adoção de um estilo de vida saudável através da prática de exercício físico para contribuir no processo de um envelhecimento saudável. Assim, o treinamento aeróbico possibilita efeitos fisiológicos, morfológico, cognitivo e social, contribuindo para a redução do peso corporal, ajudando no controle glicêmico, da pressão arterial, melhorando ainda a condição cardiorrespiratória, como também na prevenção/ tratamento de doenças mentais/depressão, o que, por sua vez, aumenta a autoestima e melhora a convivência social desse público tão vulnerável.

Os exercícios aeróbicos possibilitam uma maior autonomia e interdependência, através de exercícios simples para o trabalho de grandes grupos musculares, os quais proporcionam adaptações cardiovasculares, diminuição da pressão arterial, aumento do VO₂ máximo, melhora da função pulmonar, sendo que essas adaptações ajudam na manutenção e aprimoramento da saúde do idoso. Nesse contexto, destaca-se o

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

profissional de Educação Física na avaliação, prescrição e orientação do treinamento aeróbico aos idosos, a fim de possibilitar uma prática lógica, segura e eficiente.

REFERÊNCIAS

ABESO. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica**. Disponível em:

<www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>. Acesso em: 15 set. 2019.

BRASIL. **INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE**. Censo Demográfico

2010. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao>>. Acesso em: 19 set. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica:**

hipertensão arterial sistêmica. Brasília: Ministério da Saúde (Cadernos de Atenção Básica, n. 37), 2013.

CARVALHO, Joana; SOARES, José M. C. Envelhecimento e força muscular: breve revisão. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v. 4, n. 3, p. 79- 93, 2004.

CORDEIRO, L. B. Efeito crônico do exercício aeróbico em idosos hipertensos: revisão sistemática.

Revista Educação em Saúde, 2019; 7 (2): 143-156

CUNHA, G.S. *et al.* Níveis de Beta-Endorfina em Resposta ao Exercício e no Sobre-treinamento. **Arq Bras Endocrinol Metab**, 2008;52/4, 2008.

ESTRELA, A. L; BAUER. M, E. Envelhecimento saudável e atividade física: uma revisão sistemática sobre os efeitos do exercício nas doenças cardiovasculares. **Sci Med**, Porto Alegre. 2017;27(1):ID25837

FERREIRA, L.F. *et al.* Volume de Treinamento Aeróbico para o Aumento da Variabilidade da Frequência Cardíaca. **Int J. Cardiovasc.sci**, Vol 30, Rio de Janeiro, Mar/apr., 2017.

FONSECA, S. *et al.* Exercício físico e obesidade mórbida: uma revisão sistemática. **Arq Bras Cir Dig**.

Rio de Janeiro, 2013.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; VOSER, Rogério da Cunha. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**. Rio de Janeiro. Vol. 19, n. 3 (set/dez. 2019), p. 718-734, 2019.

KRAUSE, M. *et al.* Influência do nível de atividade física sobre a aptidão

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

cardiorrespiratória em mulheres idosas. **Rev Bras Med Esporte**. 2007 Mar/Abr 13.

MAIA, M. C. M. T. **Auto-estima da mulher idosa: uma proposta de intervenção de enfermagem à luz da Teoria de Roy [tese]**. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Faculdade de Enfermagem; 2006. 101 p

MALAFAIA F.L. BUGLIA S. prescrição de atividade física em idosos: nunca é tarde demais para combatermos o sedentarismo. **rev derc** 2019;25(1):14-18

MATOS, V. **Efeitos de uma sessão de exercício intervalado de alta intensidade e exercício contínuo de moderada intensidade sobre marcadores de apetite de homens com obesidade**. 62f. Dissertação (Mestrando em Educação Física) Universidade Federal do Rio Grande do Norte- UFRN, Natal, 2017.

MENDES, R. et al. Programa de exercício na diabetes tipo 2. **Revista Portuguesa de Diabetes**, v. 6, n. 2, p. 62-70, 2011.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia para América Latina**. v. 18, p. 1-8, 2009.

MONTEIRO, Luciana Zaranza. *et al.* Redução da pressão arterial, do IMC e da glicose após treinamento aeróbico em idosas com diabetes tipo 2. **Arq Bras Cardiol**, v. 95, n. 5, p. 563-70, 2010.

MORAES, *et al.* Exercício físico no tratamento da depressão em idosos **Rev Psiquiatr RS**. 2007;29(1)
– 71

POLITO, Luis Felipe Tubagi. *et al.* **Obesidade e seus fatores associados**: propostas para promoção da saúde a partir do exercício físico e da aderência a ele associada. São Paulo: CREF4/SP, 2018.

SANTOS, B. V. *et al.* OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR PARA PESSOAS COM OBESIDADE. Conexões: **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 7, n. 3, p. 103-113, set./dez. 2009. ISSN: 1983-930.

SERA, C, T. N. *et al.* **Cuidar em saúde**: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. *O Mundo da Saúde*: São Paulo: 2009;33(2):175-181.

SILVA, Juliano da; OLIVEIRA, Eduardo Lafayette de. Efeitos do exercício aeróbico em diferentes intensidades sobre a glicemia capilar em um indivíduo diabético tipo I. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 3, n. 14, 2009.

SILVA, D B. *et al.* **A adesão ao autocuidado de idosos com diabetes mellitus tipo 2**: revisão integrativa. [S.l : s.n], 2020.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

SILVA, A. B. Prevalência de diabetes mellitus e adesão medicamentosa em idosos da Estratégia Saúdeda Família de Porto Alegre/RS. **Cad. Saúde Colet.**, 2016, Rio de Janeiro, 24 (3): 308-316.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Posicionamento oficial 04/2015. **Atividade física e diabetes**: a prática segura das atividades desportivas. Rio de Janeiro, 2015.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes**: 2015- 2016. José Egídio Paulo de Oliveira, Sérgio Vencio (Orgs) São Paulo: A.C. Farmacêutica, 2016.

STRAWBRIDGE, W.J. *et al.* Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults.

Am Journal Epidemiol. v. 156, n. 4, p. 328-334, 2002.

TEIXEIRA, L. *et al.* Efeitos do exercício na redução do risco de quedas em mulheres idosas com osteoporose. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2013;

YAMADA, Eloá Ferreira. *et al.* Efeito dos exercícios de fortalecimento, de marcha e de equilíbrio no tratamento de osteoartrite de joelho. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n. 3, p. 5-13, 2018.

WERNECK, F.Z. *et al.* Mecanismos de Melhoria do Humor após o Exercício: Revisitando a Hipótese das Endorfinas. **R. bras. Ci. e Mov.** 2005; 13(2): 135-144.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

É possível atenuar o envelhecimento do sistema imune? O papel do exercício físico na melhora da resposta imunológica de linfócitos T

Mauricio Santana do Nascimento

Discente do curso de Educação Física
AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: mauricio117@academico.uniages.edu.br

Larissa Dias de Oliveira

Discente do curso de Educação Física
AGES Centro Universitario, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: larissa0819@academico.uniages.edu.br

José Carlos Aragão-Santos

Membro do *Functional Training Group* (FTG by UFS)
Universidade Federal de Sergipe
E-mail: prof.josecarlosaragao@gmail.com

Alan Bruno Silva Vasconcelos

Docente do curso de Educação Física
AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: abs.vasconcelos@gmail.com

Resumo

O envelhecimento é um processo natural associado a uma variedade de alterações biológicas. Especificamente no envelhecimento do sistema imune, ocorrem mudanças evidenciadas por alterações em diversas células e órgãos, resultando em processo denominado imunossenescência. Essas alterações podem resultar em perda da competência desse sistema em reconhecer e responder a infecções. Além disso, a imunossenescência pode contribuir para o surgimento ou manutenção de doenças crônicas. Dessa forma, tendo em vista os efeitos negativos atribuídos ao envelhecimento do sistema imune, vem sendo investigadas estratégias capazes de contribuir na atenuação desse processo. Dentre as abordagens não farmacológicas, a prática regular de exercícios físicos parece exercer influência positiva sobre órgãos e células que compõem o sistema imune. Assim, o presente estudo buscou sumarizar as principais evidências a respeito dos efeitos do exercício físico na imunossenescência. Pesquisadores vêm demonstrando interesse crescente na imunomodulação causada pelo exercício físico. Seja em pesquisas pré-clínicas ou mesmo em ensaios clínicos randomizados, diversas modalidades de exercício parecem ser capazes de reduzir parâmetros de inflamação sistêmica em idosos, aumentar a resposta às vacinas e produção de anticorpos, diminuir o percentual de células com fenótipo senescente, melhorar o repertório de linfócitos T e modular a composição de células T de memória. A soma desses efeitos confere ao exercício físico uma importante função na defesa do organismo, cabendo às novas investigações o objetivo de esclarecer como diferentes modalidades ou mesmo diferentes protocolos de treinamento podem atenuar parâmetros de imunossenescência, sobretudo relacionados aos linfócitos T.

Palavras-Chave: Exercício; Idosos; Imunossenescência; Inflamação; Linfócitos T.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que, mesmo na ausência de doenças

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

complexas, é associado a uma variedade de alterações biológicas e psicológicas que podem contribuir para a redução de massa, força e potência muscular, além de diminuir a funcionalidade e gerar fragilidade, risco de quedas e outros acidentes (FRAGALA et al., 2019; HARRIDGE; LAZARUS, 2017). Além dos aspectos físicos e funcionais, o organismo em processo de senescência experimenta alterações em aspectos celulares ou mesmo moleculares (WAGNER et al., 2016).

Especificamente sobre o sistema imunológico, estas mudanças são evidenciadas por alterações em diversas células e órgãos do sistema imune, resultando em processo denominado imunossenescência (CROOKE et al., 2019). Esta pode ser entendida como um remodelamento do sistema imune, ocasionado pelo envelhecimento, que promove um declínio da eficácia imune, resultando no aumentada vulnerabilidade a doenças infecciosas, diminuição da responsividade às vacinas e susceptibilidade a outras doenças inflamatórias (AIELLO et al., 2019).

Nessa perspectiva, diversas abordagens vêm sendo testadas para atenuar os efeitos da imunossenescência (AIELLO et al., 2019). Sendo uma dessas, o exercício físico parece modular componentes celulares e moleculares do sistema imune (GARATACHEA et al., 2015). De fato, programas de treinamento físico vêm se mostrando eficazes para promover redução da inflamação sistêmica em idosos (SARDELI et al., 2018) e diversos parâmetros relacionados ao envelhecimento do sistema imune (DUGGAL et al., 2019), como a melhora da memória imunológica por meio da redução de células menos funcionais e aumento de células viáveis para a defesa contra novas infecções (PHILIPPE et al., 2019).

Assim, é notável interesse nos efeitos do exercício físico na imunidade. Portanto, o objetivo do presente artigo foi abordar o papel do exercício físico em parâmetros de imunossenescência.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica analítica descritiva. A pesquisa bibliográfica é realizada por meio de levantamentos de referências teóricas a partir de livros e artigos. A abordagem qualitativa busca descrever as características de determinado fenômeno e as relações entre as variáveis (GIL, 2008). Assim, para a construção textual mostrou-se necessária a leitura seletiva, analítica e interpretativa,

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

fazendo assim um apanhado geral sobre os principais trabalhos realizados sobre o tema.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Efeitos do Envelhecimento no Sistema Imune

Dentre as diversas espécies de seres vivos, os seres humanos se destacam evolutivamente pela sua capacidade de se adaptar a diferentes ambientes e situações e alta expectativa de vida. Essa capacidade adaptativa resulta de uma complexa interação entre os diversos sistemas do organismo para manutenção da saúde e, nesse sentido, podemos ressaltar o sistema imunológico pela sua função de defesa do organismo frente aos desafios impostos pelo ambiente. Vivemos em espaços e meios em que temos o contato direto com diversos patógenos, ou seja, agentes infecciosos que podem causar danos ao organismo humano por meio de doenças, sejam agudas ou crônicas (WU et al., 2016).

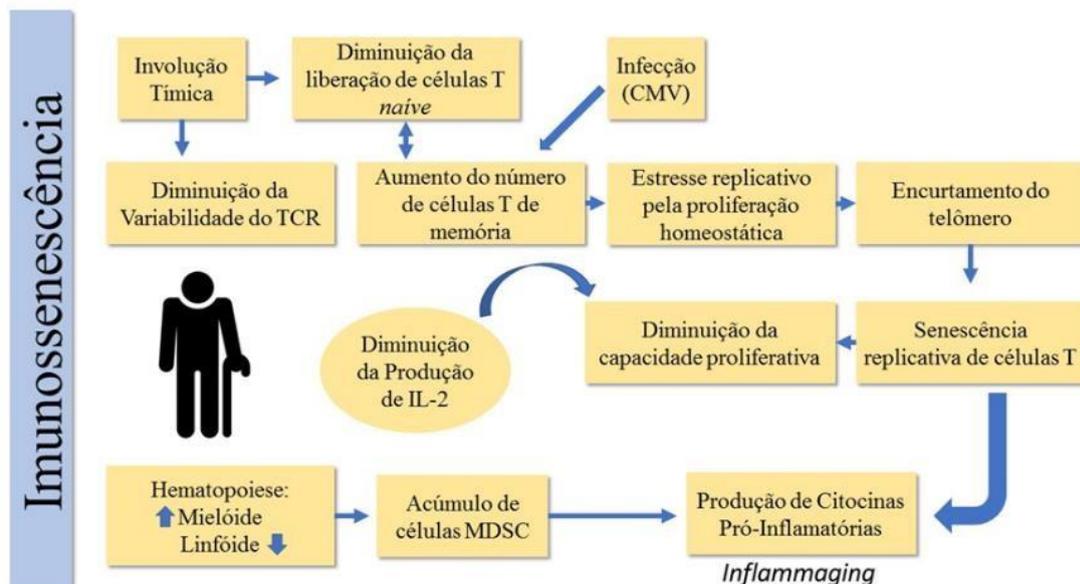
Em muitas vezes, o organismo humano é capaz de neutralizar e eliminar esses patógenos de maneira eficiente. Isso é possível por causa de um conjunto de diversos órgãos, tecidos, células e moléculas que compõem o sistema imunológico, responsável direto pela defesa do organismo contra doenças e/ou agentes danosos (XU et al., 2016). Essa rede complexa formada por diversos componentes que estruturam o sistema imune dos seres humanos é desafiada diariamente ao longo da vida e essa exposição constante a situações imunologicamente estressantes pode afetar diretamente alguns desses componentes. É sabido que somado às experiências antigênicas (histórico de infecções, lesões, doenças etc.) o sistema imune sofre influência de diversos outros fatores como, por exemplo, a predisposição genética do indivíduo, seu estilo de vida alimentar e níveis de atividade física, bem como o próprio processo de envelhecimento (PULKO et al., 2019).

O processo de envelhecimento é acompanhado por diversas alterações que ocorrem em diferentes sistemas do organismo, desde aspectos físicos como a redução da força e massa muscular, até aspectos moleculares como o encurtamento dos telômeros das células (WAGNER et al., 2016). Especificamente sobre o sistema imune, estas alterações são evidenciadas por mudanças quantitativas e/ou qualitativas nas diversas células e órgãos que compõem e influenciam diretamente o sistema imune, resultando em um processo denominado imunossenescência (CROOKE et al., 2019).

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

O envelhecimento tem como consequência a redução do repertório de células T, principalmente como efeito direto da involução tímica. A redução da massa do timo resulta em diminuição da maturação de células virgens, o que leva à menor responsividade do sistema imune a novas infecções (AIELLO et al., 2019). De fato, é notado que no timo envelhecido há um aumento de células duplo negativas (CD4⁻ CD8) e redução de células positivas (CD4⁺CD8⁺), além de apresentar associação com a deficiência do receptor de células T (TCR) (XU et al., 2016). Esses efeitos contribuem para o déficit de células T virgens (imunologicamente inexperientes ou não apresentadas à antígenos) e acúmulo de células de memória (antígeno-experientes) altamente diferenciadas (THOMAS et al., 2020).

Figura 1: Alterações decorrentes da imunossenescência.



Legenda: MDSC: células mieloides supressoras; CMV: citomegalovírus; TCR: receptor de células T; IL-2: interleucina 2.

Fonte: Adaptado de Alves e Bueno (2019).

Nessa perspectiva, uma situação que contribui para as alterações citadas no sistema imune com o avanço da idade é a infecção pelo citomegalovírus (CMV) que estimula a diferenciação de células T virgens em células de memória, aumentando o estágio de diferenciação ocasionando um estado de imunossenescência ou exaustão celular (TU E RAO, 2016). Essa característica é evidenciada pela alteração em alguns marcadores, tais como o coestimulador CD28 que experimenta uma redução em sua expressão, comprometendo a ativação de linfócitos T (MORO-GARCIA; ALONSO-

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

ARIAS E LOPEZ-LARREA, 2013). Além do CD57 e KLRG1, comumente expressos em células NK (do inglês “*Natural Killer Cell*”), que passam a ser expressos pelos linfócitos, reduzindo sua capacidade proliferativa, funcionalidade e contribuindo para uma maior produção de citocinas pró inflamatórias (XU E LARBI, 2017). Por conseguinte, esse aumento na produção de citocinas contribui para o processo de elevação sustentada de citocinas pró-inflamatórias favorecendo o quadro de “*inflammaging*” (FRANCESCHI et al., 2017).

O “*Inflammaging*” foi definido primeiramente por Franceschi (2000) como um resultado inescapável de longa exposição a infecções agudas e crônicas e uma consequente carga antigênica (FRANCESCHI et al., 2000).

Essa inflamação crônica de baixo grau, por sua vez, tem como uma das suas consequências o agravamento no quadro de imunossenescência e está associado ao surgimento ou manutenção de diversas doenças crônicas e fragilidade no público idoso (FRANCESCHI et al., 2018). Os principais marcadores do “*inflammaging*” são o fator de necrose tumoral alfa (TNF- α , do inglês “*tumor necrosis factor*”), interleucina (IL)-6 e a proteína C reativa (CRP do inglês “*C reactive protein*”), que apresentam uma elevação de duas a quatro vezes comparados aos valores normais (FULOP; LARBI E WITKOWSKI, 2019). De forma interessante, o TNF- α está associado à inibição da expressão de CD28 (GORONZY et al., 2012), logo, a redução na expressão dessa citocina pode ser benéfica nesse contexto.

Sem dúvidas, o processo de imunossenescência pode afetar a saúde do idoso (VENTURA et al., 2017). Desse modo, é fundamental a implementação de tratamentos que possam atenuar os efeitos da imunossenescência, bem como seus fatores causais e associados (AIELLO et al., 2019). Assim, é possível melhorar a qualidade de vida e saúde dessa população crescente em todo o mundo.

3.2 Efeitos do Exercício Físico na Imunossenescência

Tendo em vista os efeitos deletérios do envelhecimento sobre o sistema imune, há o interesse de desenvolver e viabilizar estratégias terapêuticas que sejam capazes de reverter o quadro de imunossenescência (AIELLO et al., 2019). Diversas abordagens são estudadas, dentre elas farmacológicas, hormonais e até genéticas, porém, embora apresentem bons resultados, parecem impraticáveis devido ao seu alto custo e efeitos

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

colaterais. Nessa perspectiva, vem-se o efeito de estratégias não farmacológicas de baixo custo e alta aplicabilidade para a maioria das pessoas, são elas: nutricionais (redução calórica, suplementação vitamínica e antioxidante, por exemplo) e prescrição de exercícios físicos.

Nessa perspectiva, o exercício físico vem se destacando por promover adaptações multissistêmicas, tais como aumento da força muscular, melhoras na aptidão cardiorrespiratória e composição corporal (GARATACHEA et al., 2015). Contudo, apesar do grande interesse nos efeitos do exercício sobre a imunidade, ainda há poucas evidências relacionadas aos efeitos do treinamento crônico de força, isolado ou combinado, sobre os linfócitos T.

Recentemente, Cao Dinh et al. (2019) compararam dois protocolos de treinamento resistido (intenso, 80% de 1RM vs. moderado, 40% de 1RM), durante seis semanas, em mulheres idosas fisicamente independentes, estratificadas em soropositivas ou soronegativas para o CMV. Ao avaliar a resposta de linfócitos T CD8⁺CD8⁻, apenas o treinamento moderado foi capaz de reduzir a quantidade de linfócitos propensos a imunossenescência (CD8⁺CD57 e CD8⁺CD28⁻CD57⁺) somente nas participantes soropositivas. Além disso, houve um leve aumento no número de células funcionais (CD8⁻CD28⁺CD57⁻), de forma isolada nas participantes soropositivas. Estes resultados podem estar associados à maior quantidade de células propensas a imunossenescência nas participantes soropositivas no início do estudo, visto que a presença do CMV acentua e intensifica os efeitos da imunossenescência sobre os linfócitos T.

Ainda, Shimizu et al. (2011) aplicaram um protocolo de treinamento concorrente (*endurance*, 10 min a 90 batimentos por minuto, bpm + resistido, 40% de 1RM) durante doze semanas (2 sessões, não consecutivas, por semana) em idosas sedentárias e fisicamente independentes e compararam com um grupo controle. Ao avaliar a resposta dos linfócitos T, houve um aumento no número de células T CD8⁺CD28⁺ após o período de treinamento. Associado a isso, houve um aumento na força muscular mensurada por teste de 1RM e redução na massa corporal, este último estando associado a reduções em citocinas inflamatórias que afetam a expressão do CD28 (GORONZY et al., 2012). Desse modo, são achados interessantes pensando na funcionalidade de linfócitos T.

Em contrapartida, Raso et al. (2007), aplicaram doze meses de treinamento resistido a 60% de 1RM, com três sessões semanais e avaliaram a expressão de CD28

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

em linfócitos T e outros parâmetros imunológicos no início, no meio e ao final dos doze meses de intervenção em mulheres idosas saudáveis. Não houve modificações em nenhum dos parâmetros imunológicos avaliados, embora tenha ocorrido um aumento na força das participantes. A ausência de resultados significativos sobre os parâmetros imunológicos pode estar relacionada à intensidade do treinamento aplicada, visto que os estudos citados anteriormente indicam que intensidades menores parecem ser mais eficazes.

De qualquer modo, o fato de haver alterações na força muscular, capacidade física importante para o idoso, sem efeitos negativos no sistema imune é algo a ser destacado. Portanto, parece que a aplicação do treinamento resistido em idosas é uma estratégia interessante, visto que mesmo na ausência de alterações em parâmetros imunológicos, promove adaptações positivas na aptidão física.

Mais especificamente sobre a memória imunológica, ou seja, um importante mecanismo do sistema imune na qual pode reagir com mais intensidade ao encontrar mesmo antígeno pela segunda vez, Woods et al. (2003), conduziram um experimento com o objetivo de determinar os efeitos de 16 semanas de um protocolo de treinamento no perfil fenotípico de subconjuntos de linfócitos T no timo e no baço de camundongos velhos. Os animais se exercitavam cinco dias na semana, correndo na esteira durante 45 minutos por dia. O primeiro achado interessante foi que os tipos de camundongos mais velhos tinham percentuais significativamente maiores de linfócitos duplo negativo (CD4-CD8-), o que indica um déficit na maturação de novas células T e, conseqüentemente, possíveis alterações nas composições dos fenótipos de memória (WOODS et al., 2003).

Os autores justificam esse déficit na maturação dos linfócitos devido a um microambiente térmico desregulado e redução na concentração de IL-7, importante no crescimento e sobrevivência celular. De fato, os pesquisadores encontraram duas vezes mais células de memória e percentuais reduzidos de células virgens, sejam CD4+ ou CD8+, nos camundongos mais velhos quando comparados aos jovens. Esse resultado foi revertido pela prática do exercício físico, que aumentou o percentual de células T virgens e reduziu o número de células de memória em camundongos mais velhos. Vale destacar que esse efeito só foi notável nos animais mais velhos e os autores justificam que isso foi possível porque havia valores 50% maiores de células de memórias nesses camundongos quando comparados aos jovens (WOODS et al., 2003).

Silva et al. (2016). testaram a hipótese de que exercícios moderados ou intensos

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

ao longo da vida podem atenuar os efeitos do envelhecimento sobre a composição das subpopulações de células T. Para tanto, 61 indivíduos com idades entre 65 e 85 anos foram avaliados no estudo, dos quais 15 nunca treinaram, 16 indivíduos eram moderadamente treinados (que praticavam vôlei, basquete ou corrida com menos de 6 km duas a três vezes por semana) e 15 indivíduos intensamente treinados (que treinavam ≥ 5 dias/semana (> 50 km/semana)).

Em relação às células TCD4+, o achado mais surpreendente foi a proporção duas vezes menor de células TEMRA nos grupos treinamento moderado e intenso em comparação com o grupo não treinado. Além disso, as células CD4 virgens tiveram menor percentual no grupo treinado moderadamente, enquanto os valores das células TMC foram os maiores. No que se refere às células T CD8+, notou-se menor proporção de linfócitos TEMRA nos grupos treinados em comparação aos não treinados. Ainda, a frequência de células CD8 TEMRA foi três vezes maior do que as CD4 TEMRA, indicado maior efeito do envelhecimento sobre os linfócitos T CD8+ (SILVA et al., 2016).

Philippe et al. (2019) investigaram o efeito de três semanas de dois protocolos de exercícios aeróbicos com ações excêntricas e concêntricas isoladas sobre a frequência de fenótipos de células T de memória em idosos pré-diabéticos. Na sessão de treino os idosos repetiram 9 subidas (concêntrica) ou descidas (excêntricas) com distância de 510 metros. Os resultados mostraram que ambos os protocolos foram capazes de reduzir o percentual de células T CD4 e CD8 com fenótipo terminal efetor (TEMRA), ao passo que aumentou a frequência de células T CD4 de memória central e T CD8 virgens e de memória central (PHILIPPE et al., 2019).

Recentemente, Bastos et al. (2020) investigaram o efeito de diferentes níveis de atividade física no comprimento dos telômeros de células T CD4 e CD8 em homens idosos com idade entre 65 e 85 anos. Os níveis de atividade física dos idosos foram classificados de acordo com a categorização do Colégio Americano de Medicina do Esporte baseado no VO2 max (mL/kg/min) desses indivíduos, de modo que a amostra foi separada em baixos níveis de atividade física (entre 22.3–27.1 mL/kg/min), níveis moderados (entre 28.4–32.5 mL/kg/min) e altos níveis (entre 31.0–36.9 mL/kg/min). Interessantemente, em relação às células T CD8, observou-se que o grupo de baixa aptidão física apresentou maior porcentagem de células TEMRA (18,8%) do que o grupo de alto nível de aptidão física (5,1%) e o grupo moderado (7,2%). Ainda, os grupos de aptidão física moderada (21,4%) e alta (20,2%) tiveram mais linfócitos T CD4 de

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

memória central quando comparados ao grupo de baixa aptidão (16,1%). Não foram observadas diferenças na proporção do marcador CD28+ para células T CD4 e CD8. Entretanto, as células CD8+CD28+ apresentaram maiores comprimentos de telômeros quando comparadas às CD8+CD28- de quaisquer grupos, porém as CD8+CD28+ do grupo aptidão física moderada tiveram maiores telômeros que as dos outros grupos.

De acordo com Simpson (2011), uma das explicações pela qual o exercício físico é capaz de atenuar os efeitos do envelhecimento do sistema imune sobre os linfócitos T é através da criação de um “imuno espaço”. Durante a realização do exercício ocorre uma linfocitose (aumento do número de linfócitos na corrente sanguínea) mediada por estímulos adrenérgicos e alterações hemodinâmicas decorrentes do exercício (ANANE et al., 2009). Nesse período, principalmente, os linfócitos propensos à imunossenescência são expostos a fatores pró apoptóticos, tais como espécies reativas de oxigênio, catecolaminas e citocinas (DIMITROV et al., 2009; TURNER et al., 2010). Após o término do exercício, ocorre uma linfopenia (redução do número de linfócitos na corrente sanguínea), atribuída à redistribuição desses linfócitos em diferentes tecidos, o que possivelmente está relacionado ao aumento na redistribuição ou imunovigilância dos linfócitos T. Já dentro dos tecidos, acredita-se que os linfócitos senescentes (CD28⁻CD57⁺ ou CD28⁻CD57⁺KLRG1⁺) entram em apoptose e devido à redução no número dessas células ocorre um aumento na produção dos linfócitos T virgens, através de um feedback positivo que aumenta o repertório das células T, possivelmente, por influência do IL-7 que favorece a timopoiese (FRY E MACKALL, 2005).

Outra possível explicação é que o exercício pode reduzir o número de linfócitos T senescentes através da redução do tecido adiposo, visto que maiores índices de massa corporal são associados com menores tamanhos de telômeros dessas células (MUEZZINLER; ZAINEDDIN E BRENNER, 2014). Além disso, o exercício realizado em intensidade moderada e de forma regular tem um importante efeito anti-inflamatório, que possivelmente contribui para manutenção do balanço redox e atenua a expressão do fenótipo associado à imunossenescência que possui relação com espécies reativas de oxigênio (HENSON et al., 2014). Não obstante, o exercício é capaz de reduzir marcadores do “*inflammaging*” (IL-6, TNF-alfa e PCR), logo, essa redução pode contribuir para um efeito positivo do exercício sobre a imunossenescência (SARDELI et al., 2018).

Assim, parece que o treinamento físico é capaz de atenuar os efeitos da imunossenescência (DUGGAL et al., 2019). Todavia, as respostas dos linfócitos após

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

exposição regular e contínua ao exercício parece não possuir uma relação linear com a intensidade segundo os resultados supracitados. Portanto, é possível que haja uma dose ótima de exercício pensando na melhora da função imune. Além disso, parece que resultados positivos são mais facilmente encontrados nas pessoas que são soropositivas para o CMV (SIMPSON et al., 2016). Entretanto, vale destacar que o exercício pode ser benéfico no que diz respeito a imunossenescência mesmo em indivíduos CMV soronegativos. Esse benefício pode ser advindo do aumento do repertório de linfócitos T, já que esse repertório é reduzido com avanço da idade, independente do CMV.

Dessa forma, conclui-se que o exercício físico de moderada a alta intensidade atenua os efeitos da imunossenescência. Ainda, os achados encontrados na literatura científica ampliam as perspectivas para investigações futuras com ênfase nos efeitos da intensidade, volume e frequência de treinamento sobre a imunossenescência, sobretudo nos linfócitos T. Desse modo, será possível compreender melhor os efeitos de diferentes métodos de treinamento na promoção da saúde como um tratamento não farmacológico para idosos.

REFERÊNCIAS

- AIELLO, A. et al. Immunosenescence and Its Hallmarks: How to Oppose Aging Strategically? A Review of Potential Options for Therapeutic Intervention. **Frontiers in Immunology**, v. 10, p. 2247, 25 set. 2019.
- ANANE, L. H.; EDWARDS, K. M.; BURNS, V. E.; DRAYSON, M. T. *et al.* Mobilization of gamma delta T lymphocytes in response to psychological stress, exercise, and beta-agonist infusion. **Brain, Behavior, and Immunity**, 23, n. 6, p. 823-829, 2009.
- BASTOS, M. F. et al. Moderate levels of physical fitness maintain telomere length in non-senescent T CD8+ cells of aged men. **Clinics**, v. 75, p. e1628, 2020.
- CAO DINH, H.; BAUTMANS, I.; BEYER, I.; ONYEMA, O. O. *et al.* Six weeks of strength endurance training decreases circulating senescence-prone T-lymphocytes in cytomegalovirus seropositive but not seronegative older women. **Immunity & Ageing : I & A.**, 16, p. 17, 2019.
- CROOKE, S. N.; OVSYANNIKOVA, I. G.; POLAND, G. A.; KENNEDY, R. B. Immunosenescence: a systems-level overview of immune cell biology and strategies for improving vaccine responses. **Experimental Gerontology**, 124, p. 110632, 2019.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

DIMITROV, S.; BENEDICT, C.; HEUTLING, D.; WESTERMANN, J. *et al.* Cortisol and epinephrine control opposing circadian rhythms in T cell subsets. **Blood**, 113, n. 21, p. 5134-5143, 2009.

DUGGAL, N. A. *et al.* Can physical activity ameliorate immunosenescence and thereby reduce age-related multi-morbidity? **Nature Reviews Immunology**, v. 19, n. 9, p. 563–572, set. 2019.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

FRAGALA, M. S. *et al.* Resistance Training for Older Adults: Position Statement from the National Strength and Conditioning Association. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 33, n. 8, p. 2019–2052, ago. 2019.

FRANCESCHI, C. *et al.* Inflamm-aging. An evolutionary perspective on immunosenescence. **Annals of the New York Academy of Sciences**, v. 908, p. 244–254, jun. 2000.

FRANCESCHI, C.; GARAGNANI, P.; PARINI, P.; GIULIANI, C. *et al.* Inflammaging: a new immune- metabolic viewpoint for age-related diseases. **Nature Reviews Endocrinology**, 14, n. 10, p. 576-590, 2018.

FRANCESCHI, C.; GARAGNANI, P.; VITALE, G.; CAPRI, M. *et al.* Inflammaging and 'garb-aging'. **Trends in Endocrinology and Metabolism : TEM**, 28, n. 3, p. 199-212, 2017.

FRY, T. J.; MACKALL, C. L. The many faces of IL-7: from lymphopoiesis to peripheral T cell maintenance. **The Journal of Immunology : Official Journal of the American Association of Immunologists**, 174, n. 11, p. 6571-6576, 2005.

FULOP, T.; LARBI, A.; WITKOWSKI, J. M. Human inflammaging. **Gerontology**, 65, n. 5, p. 495-504, 2019.

GARATACHEA, N. *et al.* Exercise Attenuates the Major Hallmarks of Aging. **Rejuvenation Research**, v. 18, n. 1, p. 57–89, fev. 2015.

GORONZY, J. J. *et al.* Signaling pathways in aged T cells – A reflection of T cell differentiation, cell senescence and host environment. **Seminars in Immunology**, v. 24, n. 5, p. 365–372, out. 2012.

HARRIDGE, S. D. R.; LAZARUS, N. R. Physical Activity, Aging, and Physiological Function. **Physiology**, v. 32, n. 2, p. 152–161, mar. 2017.

HENSON, S. M.; LANNA, A.; RIDDELL, N. E.; FRANZESE, O. *et al.* p38 signaling inhibits mTORC1-independent autophagy in senescent human CD8(+) T cells. **The Journal of Clinical**

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Investigation, 124, n. 9, p. 4004-4016, 2014.

MORO-GARCIA, M. A.; ALONSO-ARIAS, R.; LOPEZ-LARREA, C. When aging reaches CD4+ T-cells: phenotypic and functional changes. **Frontiers in Immunology**, 4, p. 107, 2013.

MUEZZINLER, A.; ZAINEDDIN, A. K.; BRENNER, H. Body mass index and leukocyte telomere length in adults: a systematic review and meta-analysis. **Obesity Reviews : An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity**, 15, n. 3, p. 192-201, 2014.

PHILIPPE, M. et al. Concentric and Eccentric Endurance Exercise Reverse Hallmarks of T-Cell Senescence in Pre-diabetic Subjects. **Frontiers in Physiology**, v. 10, p. 684, 4 jun. 2019.

PULKO, V. et al. Human memory T cells with a naive phenotype accumulate with aging and respond to persistent viruses. **Nature Immunology**, v. 17, n. 8, p. 966–975, ago. 2016.

RASO, V.; BENARD, G.; AJ, D. A. S. D.; NATALE, V. M. Effect of resistance training on immunological parameters of healthy elderly women. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 39, n. 12, p. 2152-2159, 2007.

SARDELI, A. V. et al. Effect of resistance training on inflammatory markers of older adults: A meta-analysis. **Experimental Gerontology**, v. 111, p. 188–196, out. 2018.

SHIMIZU, K. et al. Monocyte and T-cell responses to exercise training in elderly subjects. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 25, n. 9, p. 2565–2572, set. 2011.

SILVA, L. C. R. et al. Moderate and intense exercise lifestyles attenuate the effects of aging on telomere length and the survival and composition of T cell subpopulations. **AGE**, v. 38, n. 1, p. 24, fev. 2016.

SIMPSON, R. J. Aging, Persistent Viral Infections, and Immunosenescence: Can Exercise “Make Space”? **Exercise and Sport Sciences Reviews**, v. 39, n. 1, p. 23–33, jan. 2011.

SIMPSON, R. J.; BIGLEY, A. B.; SPIELMANN, G.; LAVOY, E. C. *et al.* Human cytomegalovirus infection and the immune response to exercise. **Exercise Immunology Review**, 22, p. 8-27, 2016.

THOMAS, R.; WANG, W.; SU, D.-M. Contributions of Age-Related Thymic Involution to Immunosenescence and Inflammation. **Immunity & Ageing**, v. 17, n. 1, p. 2, dez. 2020.

TU, W.; RAO, S. Mechanisms underlying T cell immunosenescence: aging and cytomegalovirus infection. **Frontiers in Microbiology**, 7, p. 2111, 2016.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

TURNER, J. E.; ALDRED, S.; WITARD, O. C.; DRAYSON, M. T. *et al.* Latent cytomegalovirus infection amplifies CD8 T-lymphocyte mobilisation and egress in response to exercise. **Brain, Behavior, and Immunity.**, 24, n. 8, p. 1362-1370, 2010.

VENTURA, M. T. *et al.* Immunosenescence in aging: between immune cells depletion and cytokines up-regulation. **Clinical and Molecular Allergy**, v. 15, n. 1, p. 21, dez. 2017.

WAGNER, K.-H. *et al.* Biomarkers of Aging: From Function to Molecular Biology. **Nutrients**, v. 8, n. 6, p. 338, 2 jun. 2016.

WOODS, J. A. *et al.* Exercise training increases the naïve to memory T cell ratio in old mice. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 17, n. 5, p. 384–392, out. 2003.

WU, X. *et al.* Impact of climate change on human infectious diseases: Empirical evidence and human adaptation. **Environment International**, v. 86, p. 14–23, jan. 2016.

XU, W.; LARBI, A. Markers of T Cell Senescence in Humans. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 18, n. 8, p. 1742, 10 ago. 2017.

XU, W.; LARBI, A. Markers of T cell senescence in humans. **International Journal of Molecular Sciences**, 18, n. 8, 2017.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Práticas Corporais com Metodologias Ativas: o processo de fortalecimento e vínculos das pessoas idosas no município de Simão Dias/SE

Maique dos Santos Bezerra Batista

Docente do curso de Educação Física
AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil
E-mail: maique-bezerra@hotmail.com

Rosana de Oliveira Santos Batista

Docente do Programa de Mestrado em Rede Nacional
para Ensino das Ciências Ambientais PROFCIAMB/UFS
Programa de Desenvolvimento e Meio Ambiente-PRODEMA/UFS
E-mails: rostosgeo@hotmail.com

Resumo

O processo educacional na correlação Saúde/Ambiente se constitui, enquanto processo formativo de sujeitos para a vida em sociedade. O objetivo deste artigo é demonstrar que as práticas corporais, com metodologias Ativas, promovem o engajamento de idosos(a) no município de Simão Dias/SE. Essa pesquisa caracterizou-se como pesquisa-ação, analítico-descritivo, pois insere a descrição de Práticas de Ensino na Comunidade (PEC), como também a análise lexical dos discursos apresentados por seus/suas participantes. A intervenção ocorreu no CRAS, da cidade de Simão Dias-SE nos dias 14, 21 e 28/04/2019, tendo como público-alvo os profissionais e os idosos atuantes do programa. Foi realizada uma avaliação diagnóstica com a gestão, os profissionais efetivos do programa e os idosos para compreender como era pensado/desenvolvido as propostas de trabalho com o grupo. Os dados foram analisados com base nas ações desenvolvidas no programa SCFV frente a ação pedagógica embasada nas técnicas de metodologia ativas da Aprendizagem Baseada em problemas ou PBL e Problematização. Os resultados evidenciam o quanto é necessário fomentar políticas de prevenção e promoção da saúde para o idoso, na atenção básica, considerando a realidade do sujeito em seu aspecto biopsicossocial. Logo, fica perceptível que o engajamento profissional integrado amplia os horizontes do pensar/fazer pedagógico para saúde das pessoas idosas.

Palavras-Chave: Biopsicossocial; Pessoa Idosa; Promoção da Saúde.

1. INTRODUÇÃO

O processo educacional da correlação Saúde e Ambiente se constitui, enquanto processo formativo de sujeitos para a vida em sociedade. *“A razão disso é que a saúde, em medida pedagógica, é uma experiência subjetiva, cuja qualidade pode ser conhecida intuitivamente, mas nunca pode ser exhaustivamente quantificada”*. (CAPRA, 2014. p. 403).

Essa reflexão acerca do processo educacional sobre a relação da saúde e ambiente surge a partir de análises de como as atividades com práticas corporais podem auxiliar numa concepção de vida mais saudável, pois, muitas pessoas idosas são acometidas por DANT - doenças e agravos crônicos não transmissíveis. (BRASIL, 2006).

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Essas condições crônicas tendem a se manifestar de forma expressiva na idade mais avançada e, frequentemente, estão associadas (comorbidades). É função das políticas de saúde contribuir para que mais pessoas alcancem as idades avançadas com o melhor estado de saúde possível. Se considerarmos a saúde de forma ampliada torna-se necessária alguma mudança no contexto atual em direção à produção de um ambiente social e cultural mais favorável para população idosa.

Nas impossibilidades de se definir um conceito exato de saúde, tomemos por base a visão Sistêmica. No aspecto biológico, o conceito de saúde é entendido como ausência de doença e, nesse ínterim, a doença surge como mau funcionamento dos mecanismos biológicos. De acordo com Capra (2014.p.403), *“uma concepção alternativa de saúde, baseada na questão sistêmica da vida, começa por constatar que é impossível obter uma definição precisa de saúde; pois nossa compreensão de saúde sempre estará ligada à nossa compreensão de vida”*. Nessa dimensão, a descrição desse modo de funcionamento dependerá de como descrevemos o organismo na descrição com o ambiente em que está inserido.

O sincronismo corpo-ambiente, baseia-se na crença de que todas as nossas atividades, pensamentos e sentimentos refletem-se no organismo físico, manifestando-se em nossas posturas e tensões e/ou muitas outras linguagens, pois *“o corpo, como um todo, é um reflexo da psique; o trabalho com o corpo mudará a psique e vice-versa e o corpo movendo-se no espaço e interagindo com o seu meio ambiente numa prática terapêutica de movimento”* (CAPRA, 2012, p.324). Nesse sentido, a saúde deve ser pensada enquanto atividade e mudança contínua em busca de refletir respostas criativas e afetivas no organismo diante dos desafios ambientais.

Segundo Gil e Lopes (2014), são os relacionamentos intergeracionais que possibilitam trocas afetivas e experiências num contexto lúdico-educativo e reflexivo com potencial de transformação, entre os sujeitos, dissipando os estereótipos pela aproximação entre as gerações. Assim, a correlação saúde/ambiente da pessoa idosa, o engajamento comunitário é fundamental. Logo, todo ser humano traz em seu corpo sua história de vida, suas subjetividades, conhecimentos, sonhos, marcas, sofrimentos, anseios, desejos, emoções e aprendizagens. Assim, avaliar as condições de vida e saúde da pessoa idosa permite a implementação de propostas de intervenção tanto em programas quanto em políticas sociais gerais no intuito de possibilitar uma construção do bem-estar dos que envelhecem.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

As políticas públicas se materializam através da ação concreta de sujeitos sociais e de atividades institucionais que as realizam, em cada contexto, condicionando resultados. O impacto e relevância social da implementação de tais ações é fator considerável para que essas políticas sejam permanentes. Segundo a OMS (2015), é necessário desenvolver uma resposta de saúde pública ao envelhecimento considerando dois conceitos: a capacidade intrínseca, que se refere às capacidades físicas e mentais que o indivíduo pode aderir a qualquer momento em relação aos aspectos ambientais nos quais vivem e suas interações, e a capacidade funcional que está direcionada à capacidade funcional definida como atributos subjetivos ligados a saúde que possibilita o sujeito ser, fazer e dar sentido ao que valoriza. Ambos os conceitos não permanecem constantes, porque as escolhas e as intervenções tomadas nos ciclos da vida serão o fator definidor da trajetória de cada sujeito. Assim, percebe-se que os conceitos não determinam um início e um fim, mas aspectos contínuos do ciclo da vida que perpassam pelos aspectos físicos e subjetivos.

Nessa direção, a proposta aqui apresentada teve início a partir do planejamento e execução de uma “ação pedagógica”,¹ que objetivou possibilitar atividades de lazer, envolvendo diferentes gerações com práticas corporais no engajamento dos idosos pelo programa Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), na cidade de Simão Dias/SE. Para atingir tal objetivo, realizaram-se planejamentos interdisciplinares com os profissionais do programa, alinhados às possibilidades e estratégias de intervenção, pensando na prevenção e promoção da saúde dos idosos na correlação com o ambiente em que vivem.

Com a atenção ao objetivo 3 (três) dos Objetivos do desenvolvimento Sustentável (ODS) que visa “*garantir uma vida saudável e um bem-estar para todos em todas as idades*” a saúde da pessoa idosa nas relações com ambiente precisa ser discutida e ampliada nos programas que trabalham com esse grupo, bem como também, na própria Atenção Primária à Saúde - APS em todos os seus espaços físicos e sociais para a promoção da autonomia.

Para tanto, primeiramente foram abordados os procedimentos teórico-

¹ A Ação Pedagógica foi promovida pelo programa de pós-graduação da Universidade Federal de Sergipe, e o programa Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), no município de Simão Dias/SE. Promovida pelo PROFCIAMB, esta atividade é executada pelos discentes do programa e avaliada pelo corpo docente, que avaliam e dão sugestões e encaminhamentos acerca dos mais variados temas apresentados como partedo corpo das dissertações dos discentes. A execução dessa ação ocorreu no ano de 2019, nos dias 14, 21 e 28/04.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

metodológicos que delinearão e fundamentarão esse estudo. Posteriormente, serão apresentados os resultados, problematizando as políticas públicas no Brasil em relação à pessoa idosa com as demais categorias analíticas, que surgiram na vivência de desenvolvimento da pesquisa. Num terceiro momento, é trazida a discussão acerca do protagonismo dos idosos somados às ações de cunho participativo, num contexto político em âmbito municipal. Por fim, serão apresentadas as considerações finais do estudo e os encaminhamentos necessários à sua possível continuidade.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 Caracterização do Estudo

O presente estudo caracterizou-se como pesquisa-ação, analítico-descritivo, pois insere a descrição de Práticas de Ensino na Comunidade (PEC), como também a análise lexical dos discursos apresentados por seus/suas participantes. Três aspectos são determinantes na pesquisa-ação: resolução de problemas, tomada de consciência e produção de conhecimento. Os pesquisadores desempenham um papel ativo na resolução dos problemas identificados, no acompanhamento e na avaliação das ações desenvolvidas para sua realização. (THIOLLENT; SILVA, 2007).

Na estruturação do embasamento teórico, foi feita uma busca na base de banco de dados digitais nas plataformas PubMed, google acadêmico e Scopus, utilizando as seguintes palavras-chaves: saúde-ambiente, educação em saúde, equipe multidisciplinar, proposta pedagógica, planejamento participativo, metodologias ativas, aprendizagem significativa.

A intervenção ocorreu no CRAS, da cidade de Simão Dias nos dias 14, 21 e 28/04/2019, tendo como público-alvo os profissionais e os idosos atuantes do programa. A população do programa é composta por 6 profissionais e 55 (cinquenta e cinco) idosos sendo 49 (quarenta e nove) do sexo feminino e 6 (seis) do sexo masculino. Já a amostra não intencional da pesquisa foi: em relação aos profissionais, coincidiu com a população, pois, os seis participaram; já em relação aos idosos, a amostra foi 30 (trinta). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento e Livre Esclarecimento (TCLE).

2.2 Instrumentos para Coletas dos Dados

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Para coleta de dados foram utilizados os seguintes critérios delimitadores: logística do programa, funcionamento, profissionais envolvidos, tipos de ações direcionadas no programa. O instrumento utilizado para o levantamento dessas informações foi um questionário aplicado com a gestão, os profissionais efetivos do programa e os idosos para compreender como era pensado/desenvolvido as propostas de trabalho com o grupo.

Na operacionalização da proposta inicialmente foi realizado um planejamento participativo com os profissionais do CRAS I para ser desenvolvido com as pessoas idosas na relação saúde-ambiente. Foram levantados os seguintes tópicos para realização do trabalho: jogos cooperativos e brincadeiras, educação em saúde, atividades de equilíbrio e expressão corporal. Para registro dos resultados utilizou-se: caderno de anotações, quadro recordatório, nuvem de palavras e registros fotográficos.

2.3 Análise dos Resultados

Os dados foram analisados com base nas ações desenvolvidas no programa SCFV frente a ação pedagógica embasada nas técnicas de metodologia ativas. Na Aprendizagem baseada em Problemas PBL o processo aconteceu a partir de sete etapas: 1) Leitura do problema, identificação e esclarecimentos de termos desconhecidos; 2). Identificação dos problemas propostos pelo enunciado; 3). Formulação de hipóteses explicativas para os problemas identificados no passo anterior com base nos conhecimentos que dispõem. 4). Resumo das Hipóteses. 5). Formulação dos objetivos. 6). Estudos individuais dos assuntos levantados no aprendizado. 7). Retorno ao grupo tutorial para rediscussão frente aos novos conhecimentos adquiridos na fase anterior de estudo. A técnica foi utilizada para pensar, refletir e construir todo planejamento para ser aplicado.

Já na Problematização, a intervenção seguiu a técnica do arco de Manguerez com: observação da realidade, levantamento de pontos chave, teorização, construção de hipóteses e aplicação na realidade. A técnica foi utilizada para aplicação do planejamento construído, pois, a problematização perpassa a transversalidade das ações desenvolvidas com as pessoas idosas na mediação com os profissionais da saúde. Os elementos comuns que se encontram nas duas técnicas não foram repetidos.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A troca de experiências e o entendimento dos saberes dialogados sobre diferentes perspectivas em prol de um único objetivo possibilitam refletir as características que o programa precisa assumir quando se trabalha com pessoas idosas.

O planejamento participativo possibilitou mobilizar os saberes entre o grupo direcionando os caminhos para atingir os objetivos com as ações propostas. Escolhem-se os conteúdos para a concretização dos objetivos traçados, pensam-se estratégias, metodologias, espaços de aprendizagens, materiais e atividades a serem desenvolvidas. O alinhamento do planejamento resultou em um cronograma de oficinas interdisciplinares envolvendo: dois profissionais de Educação Física, uma Pedagoga, uma enfermeira e um Educador Social. Abaixo apresenta-se o cronograma com as datas, os objetivos, os tópicos geradores elencados e a avaliação para o acompanhamento da proposta.

Quadro 01: Quadro Interdisciplinar de Atividades para Idosos

CRONOGRAMA			
DATA	OBJETIVO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
14/04/2019	Fomentar atividades de lazer estimulando a cooperação entre os participantes.	-Jogos cooperativos e brincadeiras -Confecção criativa -Intercâmbio entre projetos	Socialização, Participação ativa, criatividade.
21/04/2019	Possibilitar através de práticas pedagógicas a reflexão e construção de hábitos saudáveis.	- Educação em Saúde -Práticas de saúde na relação do corpo e o cuidado com o ambiente	Socialização, Participação ativa, engajamento com o ambiente
28/04/2019	Vivenciar a partir do corpo representações simbólicas carregadas de sentidos e significados com o ambiente.	-Atividades de equilíbrio e expressão corporal. - Danças tradicionais e contemporâneas	Socialização, Participação ativa, Desempenho Motor

Fonte: Elaboração dos autores produzida em 2019.

Na intervenção do dia 14/04/2019, os jogos e brincadeiras possibilitaram a aproximação mais interativa com o grupo. Inicialmente, foram realizadas três atividades: a dança da cadeira, casinha móvel e a dança do bambolê que contribuíram para a

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

interação. Na confecção criativa, foram disponibilizadas tintas, papéis, revistas, tesouras, cola e pincéis, para construção recordatória dos momentos.

Foram direcionadas às seguintes perguntas: o que eu, sujeito, represento neste ambiente? Que tipo de relação consigo estabelecer com o outro? Assim, foram materializando a representação e a imaginação no momento que pintam flores, sol, árvores, família, coração, borboleta, amigos (a), animais entre outros desenhos. Para Freire (1980), as práticas educativas devem proporcionar aos sujeitos envolvidos sentidos e significados para que a aprendizagem seja significativa independente dos espaços, sejam eles formais ou não-formais, pois, toda ação desenvolvida só passa pelo campo da reflexão se tiver intenção pedagógica.

Pós-construção dos desenhos ou recortes representativos, foi realizada uma roda de conversa para exposição das artes criadas a partir dos sentimentos dos idosos pela simbologia representativa. Cada pessoa idosa apresentou seu desenho no grupo narrando o porquê da construção. Segundo Weil e Tompakow (2015), o corpo e seus movimentos expressam os nossos significados sobre o mundo onde construímos processos de socialização e vínculos afetivos pela comunicação verbal e não verbal. Cada ação/reflexão é uma troca de saber cuja intermediação possibilita construir sentidos e significados.

O intercâmbio entre projetos ocorreu entre a cidade de Paripiranga-BA com o projeto da FINATI para a cidade de Simão Dias - SE com o projeto SCFV. Na roda de conversas e trocas de experiências, as idosas falaram sobre suas vidas antes e depois de participar dos projetos. Foi um momento de ampliar a rede de relações circunvizinhas entre os projetos para idosos. De acordo com Giroto (2003), a integração entre projetos possibilita uma harmonia e comunicação entre todos os envolvidos, ampliam a rede de relações interpessoais bem como fomenta a existência de outros grupos dando visibilidade nas proximidades locais. Participaram dessa intervenção, os profissionais de Educação Física e a pedagoga.

Nesse contexto, entende-se que a integração de outros projetos com idosos fortalece a compreensão da importância desse trabalho na sociedade, pois, saúde não é apenas a ausência de doenças, é o entendimento de viver bem, o que significa uma relação física, psíquica, social e emocional. Assim, o envolvimento dos parentes e a comunidade com os idosos no projeto são fundamentais para atingir o objetivo que o programa possui: fortalecimento de vínculos. Finalizamos o encontro construindo um

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

quadro recordatório das artes criadas pelos (a) idosos (a).

Na intervenção do dia 21/04/2019, participaram um médico, uma enfermeira, profissionais de educação física, um educador social e uma pedagoga. Iniciamos através de uma roda de conversa com orientações e recomendações para prevenção da saúde. Segundo Melo et al. (2009), entende-se por educação em saúde um campo de práticas que se dão no nível das relações sociais normalmente estabelecidas pelos profissionais de saúde entre si, com a instituição e, sobretudo, com o usuário, no desenvolvimento cotidiano de suas atividades. Não se pode pensar os serviços de saúde sem refletir sobre as relações entre esses atores ou sujeitos, uma vez que qualquer atendimento à saúde envolve, no mínimo, a interação entre duas pessoas.

Nessa perspectiva, a harmonização do eu com o entorno desencadeou a iniciativa de plantar uma árvore no espaço. Aparentemente, parece ser uma tarefa muito simples, mas há um imbricamento muito forte com a sensibilidade do idoso. O vínculo emotivo reflete na harmonia que o idoso tem com sua casa (raízes) e o cuidado com as espécies (plantas) (ROSSO; SANTOS, 2010).

Esse reflexo do cuidado com o ambiente ficou evidenciado no CRAS com o diálogo de Dona A, Dona B e Dona C após o plantio:

Quadro 02: Quadro ilustrativo da conversa das idosas

Dona A	“Eu vou vim colocar água todos os dias”
Dona B	“Vamos plantar lá na frente também para ficar tudo florido e com sombra”
Dona C	Eu vou trazer pra plantar chá de cidreira e hortelã.

Fonte: Elaborado pelos autores (2019).

Para que essas pessoas se mantenham ativas e produtivas, precisam, para além da atividade física, proporcionar aprendizagem nos diversos ambientes. Isso os permitirá permanecer flexíveis e criativos ligados ao meio e às relações estabelecidas a partir deste, num estado de plenitude de forma particular por cada sujeito. Para Haddad (2017), o envelhecimento ativo potencializa o viver bem. As práticas saudáveis, como alimentação equilibrada, atividade física, uso prazeroso do corpo, inserção social, o cuidado com o ambiente e o lazer, são peças fundamentais para envelhecer com saúde.

É notório que para propiciar o engajamento precisa-se de metodologias que o envolvem como sujeitos constituintes e partícipes das ações, pois, os processos

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

pedagógicos devem sempre oportunizar aos sujeitos atividades desafiadoras que os levem à descoberta. Segundo Ausubel (2003), a aprendizagem se torna significativa quando um novo saber encontrar pontos de ancoragem em conceitos já significativos e relevantes na estrutura cognitiva existente do sujeito.

Na intervenção do dia 28/04/2019, participaram os profissionais de educação física e o educador desenvolvendo as seguintes atividades: aquecimento e dança com diferentes ritmos musicais. Antes de quaisquer atividades que causem prováveis elevações das funções fisiológicas, é necessário realizar um aquecimento como preparação. Para Matos (2002), a exigência de qualquer movimento de aquecimento exige bem mais que somente o direcionamento de fluxo sanguíneo para os músculos responsáveis pelo movimento, pois, as articulações envolvidas necessitam de uma boa irrigação sanguínea para nutrir seus tecidos e manter sua atividade lubrificante preparando-os para provável sobrecarga.

Em atividades que envolvem os idosos, o cuidado precisa ser ainda maior pela relação heterogênea que o grupo possui. A percepção e o monitoramento precisam estar em alerta a todo o momento considerando a individualidade biológica de cada sujeito nas atividades. As danças como linguagem corporal são uma das manifestações artísticas mais antigas da história. Além de promover socialização como grupo, melhora o estado de humor, a autoestima, efeitos psicológicos, estabelece padrões de movimentos que contribuem para a memória, coordenação motora, equilíbrio, mobilidade e flexibilidade do idoso. O corpo fala, através do movimento, expressando emoções e sensações que emergem dos sentimentos exalados pela dança (GAIO; GOIS, 2006).

A dança, para os idosos, carrega sentidos e significados simbólicos de tempo e espaço, seja para o trabalho, terapia ou lazer, pois, possibilitam a livre expressão do corpo que se movimenta no seu tempo, ritmo e forma. Ao final das atividades, sentamos na roda de conversas para dialogar sobre as ações e experiências nas três semanas. Como registro desse momento, foi elaborada uma nuvem de palavras simbolizando o encontro a partir dos posicionamentos direcionados pelos idosos (a) e pelos profissionais do programa.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

lócus, permitiu compreender o gerenciamento que o programa possui voltado para os usuários, assim como, os idosos envolvidos. A experiência e os conhecimentos dos envolvidos são base para a abordagem educativa na construção de vínculos e comunicação tendo como eixo metodológico a troca de aprendizagem.

Quanto ao objetivo proposto neste estudo as práticas corporais aconteceram a partir planejamento interdisciplinar desenvolvido com os profissionais do CRAS que favoreceu: a aderência da proposta no programa pela capacidade de escuta possibilitando estabelecer diálogo colaborativo e planejamento participativo; motivou os profissionais do programa a sistematizar as atividades por projeção semanal; agregou mais visibilidade no programa pelo intercâmbio entre projetos e divulgação nos canais digitais facilitando o engajamento e parcerias; possibilitou a inserção de novas atividades no programa enxergando os idosos como sujeito ativo; possibilitou a integração entre gerações e o fortalecimento de vínculos.

Percebe-se a partir dos resultados alcançados o quanto é necessário fomentar políticas de prevenção e promoção da saúde para o idoso, na atenção básica, considerando a realidade do sujeito em seu aspecto biopsicossocial. Logo, fica perceptível que o engajamento profissional integrado amplia os horizontes do pensar/fazer pedagógico para saúde das pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

AUSUBEL, David P. **Aquisição e retenção de conhecimento:** uma perspectiva cognitiva. 1 Ed. Rio de Janeiro: Plátano Editora, 2003.

BERBEL, Neusi Aparecida Navas. As metodologias ativas e a promoção da autonomia de estudantes. Semina: **Ciências Sociais e Humanas**, Londrina, v. 32, n. 1, p. 25-40, jan./jun. 2011.

BETTO, Frei. **A obra do Artista:** uma visão holística do universo. São Paulo, 2003.

BRASIL, **TRANSFORMANDO NOSSO MUNDO:** a agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria 687/GM, de 30 de março de 2006. Política Nacional de Promoção da Saúde.

CAPRA, F. **O Ponto de Mutação:** A ciência, a sociedade e a cultura emergente. Tradução: Álvaro Cabral. 25. ed. São Paulo: Cultrix, 2012. 432 p. a

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

CAPRA, Fritjof. A Teia da Vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos. São Paulo: Cultrix, 2014.

FREIRE, Paulo. **Educação como prática da liberdade**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1980.

GAIO, R.; GÓIS, A.A.F. Dança, diversidade e inclusão social: sem limites para dançar! In Tolocka, R.; Verlengia, R. dança e diversidade humana. Campinas: Papirus, 2006.

GIL, Gislaine.; LOPES, Ruth. Programas Intergeracionais no Brasil: Revisão bibliográfica. **REVISTAPORTAL de Divulgação**, 2014.

GIROTTO, Cyntia Graziella Guizelim Simões. A (RE)SIGNIFICAÇÃO DO ENSINAR-E-APRENDER: APEDAGOGIA DE PROJETOS EM CONTEXTO. Projeto de Pesquisa. **Núcleo de Ensino – Faculdade de Filosofia e Ciências UNESP**, Campus de Marília. 2003.

HADDAD, Eneida Gonçalves de Macedo. **A ideologia da Velhice**. [Livro eletrônico] São Paulo: Cortez, 2017.

MATOS, Oslei de. **Atividades físicas em acadêmicas**. 2002.

MELO, Mônica Cristina.; SOUZA, André Luiz.; LEANDRO, Edélvio Leonardo.; MAURICIO, Herika de Arruda.; SILVA, Iêdo Donato OLIVEIRA, Juliana Maria Oriá. A educação em saúde como agente promotor de qualidade de vida para o idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, 14(Supl. 1):1579-1586, 2009.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. 2015.

THIOLLENT. Michel. SILVA, Generosa de Oliveira. Metodologia de pesquisa-ação na área de gestão de problemas ambientais. **RECIIS – R. Eletr. de Com. Inf. Inov. Saúde**. Rio de Janeiro, v.1, n.1, p.93-100, jan.-jun., 2007.

ROSSO, Ademir José. SANTOS, Franciely Ribeiro dos. Terceira Idade, Natalidade e Educação Ambiental numa Perspectiva Intergeracional e Arendtiana. **Revista Contrapontos - Eletrônica**, Vol. 10 - n. 2 - p. 166-176 / mai-ago 2010.

WEIL, Pierre.; TOMPAKOW, Roland. **O corpo fala**: a linguagem silenciosa da comunicação verbal e não verbal. 74. Ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

Atuação do Profissional de Educação Física na saúde e no lazer: um debate necessário

Ana Manoella Oliveira Varjão

Bacharela em Educação Física

AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil

E-mail: a.manoellavarjao@hotmail.com

Davi Soares Santos Ribeiro

Docente do curso de Educação Física

AGES Centro Universitário, Paripiranga, Bahia, Brasil

E-mail: davi.ribeiro@ages.edu.br

Resumo

O trabalho tem o objetivo de discutir a atuação dos profissionais de Educação Física na perspectiva da Saúde ampliada e do Lazer por meio Atenção Primária frente às possibilidades de práticas emancipatórias voltadas a Promoção da Saúde e transformação social. Foi realizada uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa. Observou-se que o profissional de Educação Física deve atender as necessidades do sujeito de maneira holística, contribuindo, assim, para quesitos de autonomia e fortalecimento da cidadania. Nesse sentido, a formação profissional deve valorizar as ações coletivas promotoras da saúde e desencadear um processo de reflexão crítica nos sujeitos envolvidos nas relações de ensino-aprendizagem.

Palavras-chave: práticas emancipatórias; profissional de educação física; saúde.

1. INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea afoga-se em cansaço e exaustão física, psicológica e moral, de maneira que cada um se direciona ao seu próprio campo de concentração (BENTO, 2018). Sendo assim, para aderirem e se sentirem incluídos no meio social, as pessoas buscam formas para conseguir vivenciar um lazer mercadológico. Isso acontece aumentando a carga horária de trabalho ou endividando-se e, com isso, acabam gastando o que não tem, por aspectos meramente de status quo, e posteriormente tem que aumentar o tempo de trabalho (SILVA E SILVA, 2011).

Ao observar esse contexto, verifica-se que a complexidade da vida contemporânea contribuiu, também, para a transição demográfica relacionada a novos hábitos e padrões de comportamento que alterou as condições de vida da população e resultando em mudanças no perfil das doenças e agravos à saúde (BRASIL, 2006).

Nesse contexto, o Profissional de Educação Física adentra ao campo da saúde por meio do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) com a perspectiva de contribuir na prevenção na saúde e qualidade de vida da população. No entanto, hipoteticamente o exercício de alguns profissionais vem contribuindo para uma atuação acrítica,

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

limitada e biologista, que fragiliza os elementos de Educação com meras reproduções, à medida que, não se direcionam atividades valorativas, prazerosas e de cunho educacional.

Essa realidade carrega consigo resquícios históricos de influências disciplinadoras, de eugenia, higienista, militar e competitiva que veio ao longo dos anos atribuindo a Educação Física diversas finalidades de cunho político, contribuindo para a polarização da área de atuação. O campo da saúde pública aliado à saúde coletiva necessita de uma perspectiva de avanço científico que contribua para o surgimento de articulação entre os saberes biológicos, pedagógicos, políticos, culturais e sociais nos cursos de formação em Educação Física, com vistas a uma intervenção ampliada de prática pedagógica e na área da saúde (COSTA, 2016). Logo, este trabalho tem como objetivo de discutir sobre a atuação dos profissionais de Educação Física na saúde e no lazer na perspectiva de transformação social.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 Caracterização do Estudo

O estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. Fonseca (2002), descreve a pesquisa bibliográfica por meio do levantamento de referencial teórico já analisado e publicado por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web e sites.

2.2 Coleta dos Dados

Para realizar o levantamento bibliográfico foram utilizados livros e artigos científicos encontrados na base de dados do Google Acadêmico. Utilizaram-se os descritores como: profissional de Educação Física, lazer, saúde, entre outros. Foram considerados os seguintes parâmetros limitadores da busca inicial: a) artigos, livros e teses publicados entre 1946 e 2019; b) redigidos em língua portuguesa, espanhola ou inglesa; e, c) publicações que tivessem como foco a temática do estudo.

Foram excluídas as publicações que não estivessem em livros ou em formato de artigo científico que não estivessem disponíveis na íntegra para acesso *online* nas bases de dados.

A análise dos dados ocorreu após levantamento preliminar nas bases de dados escolhidas, os resumos dos artigos selecionados foram revisados de modo a poder-se

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

refinar a escolha final das publicações que comporiam o *corpus* deste estudo. Nesta etapa, foram excluídos os artigos que não satisfaziam os critérios de inclusão referidos.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e o refinamento posterior da busca, o *corpus* desta revisão terminou constituído de livros e artigos qualificados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 O Profissional de Educação Física no Lazer e na Saúde

O Sistema Único de Saúde (SUS) foi criado com o objetivo de substituir um modelo de assistência tradicional, que preconizava o atendimento para poucos de maneira assistencialista e curativa, com foco na doença e não no sujeito. Nessa linha de abordagem, a saúde deixou de ser somente ações voltadas para a cura de patologias e foi definida pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 1946) como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”.

A conceituação ampla de Saúde assume destaque incorporado ao Relatório Final da VIII Conferência Nacional de Saúde, destacando o direito à saúde como garantia pelo Estado, de condições dignas de vida e acesso universal e igualitário às ações e serviços de promoção, proteção e recuperação da saúde. Isso, em todos os seus níveis e a todos os habitantes do território nacional, levando dessa forma, ao desenvolvimento pleno do ser humano em sua individualidade (BRASIL, 1986).

Já a Promoção da Saúde segundo Czeresnia e Freitas (2016) é um conjunto de atividades, recursos e seguimento de ordem governamental ou institucional com o objetivo de proporcionar melhores condições de bem-estar e acesso a serviços sociais, favorecendo o desenvolvimento de conhecimentos sobre atitudes e comportamentos favoráveis ao cuidado da saúde, desenvolvendo estratégias para permitir a população um maior controle sobre sua saúde, a nível individual e coletivo. Nesse contexto, a ideia de promoção envolve o fortalecimento das capacidades individuais e coletivas.

Ao observar estudos em educação física na saúde são pertinentes destacar que os conceitos ‘atividade física’ e ‘práticas corporais’ agregam, grosso modo, elementos teóricos que as fazem representantes da educação física nesse debate da Saúde Coletiva. Sendo o primeiro, em uma perspectiva regulatória, e o segundo, uma

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

perspectiva emancipatória. A visão antagônica dessas categorias e como elas se processam na produção de conhecimento em Educação Física são reveladoras de uma tensão que determinam sua ação política e sobretudo, a formação profissional (COSTA, 2016).

Além de atuar frente a grupos específicos, torna-se essencial que seja capaz de elaborar e desenvolver projetos visando o benefício da comunidade, como promover ações que façam a diferença para a sociedade, desenvolver projetos terapêuticos, atuar frente a coordenação de políticas de saúde, conduzindo os serviços de saúde, formulando e criando estratégias (CAMPOS, *et al.*, 2006).

O Profissional de Educação Física deve ir muito mais além do que ser um instrutor de exercício físico para atuar no ambiente escolar ou nos espaços informais como em projetos sociais. É necessária uma educação para e pelo lazer, tomando como ponto de partida que esses projetos objetivem educar, formar sujeitos na perspectiva emancipatória, crítica e criativa, indo além do que simplesmente as vivências (SILVA E SILVA, 2017).

Logo, o Profissional de Educação Física frente a esse processo em projetos governamentais e em outros espaços e instituições realizam mais do que práticas integrativas, recreacionais, mas dar sentido às suas ações, um processo educativo pelo e para o lazer, num processo de emancipação e formação dos sujeitos (SILVA E SILVA, 2017). Porém, o que se observa na prática de muitos profissionais, principalmente, em locais de grande vulnerabilidade social é a prática em caráter assistencialista deixando de lado atividades de cunho socioeducativo, que venham a promover propostas para a formação de uma sociedade mais consciente e crítica, para que, com isso, sejam capazes de pensar em possibilidades para reverter este quadro que estão inseridos (SILVA, *et al.*, 2017).

Essa prática assistencialista sempre marcou a Educação Física, sempre vista como forma de resolver problemas sociais, na época do higienismo e militarismo, enfim. Entretanto, essa visão está ultrapassada, porque para atuar com o lazer os profissionais devem se apropriar dos elementos culturais visando desmistificar e desconstruir esse modelo ao qual utilizam-se a Educação Física. De modo a não reproduzir, modificando realidades, questionando os contextos sociais, para que a sociedade tenha a consciência de que o problema não está em si, mas nas condições e o que tem sido proposto pela sociedade enquanto lazer (SILVA E SILVA, 2017).

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

O lazer é entendido como as realizações e ocupações diárias ao qual o indivíduo realiza de acordo com sua própria vontade, sem obrigações, usando do tempo livre para fazer o que deseja. Ou seja: divertir-se, recrear-se, entreter-se, buscar informação, ajudar em projetos sociais, ou atuar de maneira voluntária em eventos e projetos. De modo que se livre das obrigações, independentemente de qual vertente, sendo ela familiar, profissional ou social (DUMAZEDIER, 1973).

Lazer é cultura na sua forma mais ampla, vivenciada no tempo livre, com um caráter desinteressado, que não seja nada além do sentimento de satisfação, prazer, inerente ao que o momento e que a situação inserida lhe proporciona, sendo que se encontra livre e disponível pela opção de escolha sobre realizar alguma atividade ou simplesmente permanecer no ócio (MARCELLINO, 2008). Enquanto para Rosa (2006) o lazer é algo que pode ser experimentado, sentido e vivenciado de maneiras diferentes e individuais, variando de indivíduo para indivíduos, por se tratar de percepções subjetivas.

Considerando que os profissionais de Educação Física que venham desempenhar suas funções no campo do Lazer tenham competências em técnicas científicas, pedagógicas, bem como filosófica e política, exercem, portanto, um papel assíduo criticamente em meio a realidade social, sendo educadores, não meramente recreadores de Lazer (SILVA E SILVA, 2017).

Nesta perspectiva, é que surge a necessidade de uma formação em educação para se trabalhar com o Lazer, com a construção de saberes e competências para atuar com determinada área, dentro de uma vertente democrática. Logo, o profissional deve possuir as seguintes competências, no que concerne o compromisso não basta ter animação, mas sim aliar a alegria na perspectiva político democrática, dando clareza aos seus objetivos.

Uma política de Lazer que pretende atuar, em longo prazo, baseada em princípios democráticos culturais e de promoção social, como recomenda a Constituição acima, precisa redefinir suas prioridades em defesa da conquista do direito ao lazer como uma necessidade básica e afirmação da cidadania, contribuindo assim, para melhoria da qualidade de vida da população em geral (MARCELINO, 1996).

Não basta ter bom senso, mas saber resolver conflitos, dialogar, saber escutar e se colocar na posição do outro, também, não basta apenas ter talento, mesmo sabendo que é algo indispensável precisa-se aliar as reflexões, princípios éticos, respeito,

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

responsabilidade, dentre outros aspectos. No que se concerne às competências sobre o papel social na educação para o Lazer, é necessário muito mais que intuição, por meio do senso crítico refletir sobre os saberes e experiências para tomada de decisões. Não basta simplesmente ter cultura, é necessário ter referências culturais dos contextos educacionais inseridos (PINTO, 2001).

Sobre as competências referidas ao domínio de conteúdo, não basta só dominar conteúdos sobre o lazer, o ponto chave é como mobilizar e transformar em ações eficientes. Bem como não basta ter experiência, precisa aliar a criatividade e a curiosidade em aperfeiçoamentos e inovações, promovendo novas interações culturais lúdicas e valorizando o próximo. Concernente às competências referentes ao domínio pedagógico, fica evidente que o profissional que irá trabalhar com o lazer não basta ter o domínio técnico, mas aliar a esse aspecto com o domínio de processos de investigação de modo a aperfeiçoar a prática pedagógica, conseguindo promover o gerenciamento das ações em um caráter lúdico educacional. O profissional deve possuir domínio em participação coletiva, cooperativa no momento de elaborar e desenvolver projetos, e saber ouvir e analisar na gestão e avaliação (PINTO, 2001).

O Profissional de Educação Física desempenha papel social fundamental enquanto mais capacitado para educação para e pelo lazer, enquanto mediador, orientador e proponente das propostas, visando assim mudar a realidade do cenário atual. Bem como aquele que possui maior conhecimento para lutar por melhorias para a sociedade, inerente a melhores condições de um direito vigente na sociedade, o direito ao lazer. Conforme previsto na Constituição Federal de 1988, no Art. 6º, capítulo II, o lazer é direito de todos os cidadãos, como um dos direitos sociais, bem como saúde e segurança (BRASIL, 1988).

O que de certo modo tem sido muito insuficiente, tendo em vista que é comum observar a ausência de espaços públicos de qualidade e acessível para todos os indivíduos na comunidade, principalmente as de menor condições financeiras. Decorrente de uma privatização de espaços que constituíram a sociedade e, uma nova condição de lazer inserida e consolidada na sociedade (SILVA e SILVA, 2011).

A discussão sobre políticas costuma centrar-se nos eixos da organização sócio-política necessária dos direitos individuais e coletivos do público a que se destina. Os importantes avanços produzidos pela democratização da sociedade, muitos decorrentes dos movimentos de direitos humanos, apontam a emergência da construção de espaços

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

sociais menos excludentes e de alternativas para o convívio na diversidade. A possibilidade que uma cultura tem de lidar com as heterogeneidades que a compõe tornou-se um critério de avaliação de seu estágio evolutivo, especialmente, em tempos de fundamentalismos e intolerâncias de todas as ordens como este em que vivemos (BRASIL, 2005).

O envolvimento da comunidade pode ser considerado como uma alternativa que contribui para as políticas de ações, de modo geral, de forma privilegiada no campo do lazer. À medida que a organização formula política não quer ver sua ação confundida ou reduzida à chamada indústria cultural, devendo, portanto, ser formulada de características próprias (MARCELINO, 1996). Por isso, o profissional de Educação Física que venha atuar no campo do lazer exerce enorme influência sobre as condições atuais tendo autonomia por meio da proposição do lazer em buscar muito mais do que o ato de atividades recreativas, divertidas, mas também, possibilitar e educar esses indivíduos para compreenderem a realidade que estão inseridos.

Esse entendimento do lazer ao qual possuem é equivocado, porque é mercadológico e foi impregnado de uma sociedade capitalista, no qual devem lutar pelos seus direitos, cobrar os responsáveis por melhores condições e espaços apropriados para uma maior diversificação dos momentos de lazer (NUNES, SIQUEIRA E GONÇALVES, 2019).

Em meio a essas questões profissionais e de comunidade, possam estar discutindo propostas, possibilidades, pensando e elaborando novas propostas desenvolvendo projetos sociais que possam vir a beneficiar a comunidade. Conversar com os líderes comunitários, observar as principais carências, as potencialidades visando beneficiar com propostas de lazer aqueles que mais necessitam (MARCELLINO, 1996).

Sendo assim, é necessário que os profissionais e os cidadãos cobrem aos governantes por seus direitos garantidos perante Constituição. De modo que políticas públicas de lazer venham a ser inseridas nas comunidades, sendo desenvolvidos projetos sociais que beneficiem a população mais carente, marcada pela escassez de espaços apropriados para novas práticas de lazer, ao qual já estão habituados, devido à falta de opções (NUNES, SIQUEIRA E GONÇALVES, 2019).

O conceito de vulnerabilidade social está associado aos direitos civis e sociais e às condições de cidadania que frequentemente são negados por uma complexidade de

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

fatores, deixando excluídos da condição de cidadãos diversos sujeitos e comunidades. Por isso, passou-se a empregar os termos “vulneráveis” e vulnerável entre aspas, para destacar a capacidade de reivindicação e transformação desses grupos ou indivíduos excluídos de seus direitos (CORREIA, 2008).

Para Tavares (2006), o lazer e o esporte é um direito e dever do poder público em promovê-la para a garantia da participação política e democrática das populações denominadas “vulneráveis” para que os projetos na área da educação física, do esporte e do lazer atinjam todo o seu potencial de desenvolvimento social humano. Isso acaba por acontecer decorrente da abrangência do lazer e a falta de entendimento parcial de maneira limitada, basta analisar as ações dos órgãos públicos e seus responsáveis. Associam-se ao lazer as experiências individuais, o que acaba por dificultar ações que realmente sejam eficientes e específicas que ajam diretamente na raiz dos problemas (MARCELLINO, 1996).

Tavares (2006) corrobora com o autor acima e acrescenta que existe uma visão reducionista e discriminatória que adentra os programas sociais, que continuam a buscar na educação física, no esporte e no lazer, o remédio para as mazelas da sociedade. Cedendo assim espaço, para aqueles que, apesar das boas intenções, muitas das vezes, não atendem às competências fundamentais para a obtenção de resultados positivos para a sociedade. Vale ainda salientar que os projetos sociais no campo da educação física, do esporte e do lazer são os interesses político-oportunistas que visam identificar talentos para alimentar o mercado esportivo. Contudo, numa perspectiva utilitarista e medicalizada, a Educação Física acaba associando-se a uma carência de planejamento adequado e o prestígio sociais.

Infelizmente, a perspectiva de utilizar o lazer como desenvolvimento pessoal social, como em aspecto educativo, vem sendo objeto e instrumento de educação, e é deixado de lado por essa falta de consciência. Entendendo-o como momento apenas de descanso, de recuperação das forças de trabalho e mais recentemente como momento para o consumo alienado (MARCELLINO, 1996). Logo, quanto maior for a mobilização social, quanto maior for a educação pelo e para o lazer, maior será a possibilidade de mudança de contexto.

Outra concepção que deve ser evitada é de que basta a construção de equipamentos esportivos, de formulação de novas praças, simplesmente, porque isso seria um equívoco. A construção e as obras são essenciais e fundamentais, bem como

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

buscam reutilizar e ressignificar os equipamentos e espaços existentes. Porém, para que essas propostas sejam efetivas vindo a trazer resultados deve-se pensar em políticas de infraestrutura bem como de animação sociocultural, baseadas nos princípios de participação, gestão democráticas e equidades porque caso contrário, novamente se pensará somente em construir, estará fazendo mais do mesmo e com o velho desígnio de propostas clientelistas e assistencialistas (MARCELLINO, 1996).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A formação do Profissional em Educação Física, assim como outras áreas de intervenção, perpassa por um espaço de lutas e interesses epistemológicos, educacionais, políticos, econômicos e culturais, em que as relações de poder se materializam na construção do Profissional de Educação Física. Nota-se que mesmo com a ampliação do conceito de saúde, deve-se ainda deixar de ser somente a ausência de doenças e passar a considerar, também, os determinantes sociais da saúde, tornando a visão biológica higienista por parte dos profissionais de Educação Física ainda pertinente.

Assim sendo, é preciso uma formação profissional crítica que busque sua legitimidade e valorização de ações coletivas, promotoras da saúde e do lazer pelo desencadear de um processo reflexivo crítico envolvendo os sujeitos nas relações de ensino-aprendizagem por meio de prática corporal ou atividade física, fundamentada em um processo educativo, que busque além do aumento no nível de determinantes relacionados à aptidão física, atividades para ocupar o tempo livre.

Em suma, para que isso aconteça, é necessário que o profissional esteja comprometido com questões sociais, que não se diferem de questões de saúde, buscando inserir a comunidade nas ações políticas da localidade, para desenvolvimento e efetivação das Políticas Públicas por meio das Práticas Corporais de Promoção a Saúde.

REFERÊNCIAS

ANJOS, T. C.; DUARTE, A. C. G. O. A Educação Física e a Estratégia de Saúde da Família: formação e atuação profissional. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1127-1144, 2009.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

BENTO, Jorge Olímpio; MOREIRA, Wagner Wey; LOUREIRO, Adriano César Carneiro [et al.]. **Cuidar da casa comum: da natureza, da vida, da humanidade. Oportunidades e responsabilidades do desporto e da educação.** - Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2018.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil.** Brasília, DF, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Previdência e Assistência Social. **Relatório Final da 8ª Conferência Nacional da Saúde.** Brasília: MS; 1986

CAMPO, W. S.; MINAYO, M. C. S.; AKERMAN, M.; JUNIOR, M. D.; CARVALHO, Y. M. **Tratado de Saúde Coletiva.** 2ª ed. São Paulo: Hucitec, 2006.

CARVALHO, Y. M. **O “mito” da atividade física e saúde.** 3ª ed. São Paulo: Hucitec, 2004.

CORREIA, Marcos Miranda. Projetos sociais em educação física, esporte e lazer: reflexões e considerações para uma gestão socialmente comprometida. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.4, n.1, janeiro/junho, 2008.

COSTA, J M. **O debate da Educação Física na saúde: aspectos históricos e aproximação à saúde pública.** **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 2016.

CZERESNIA, D.; DE FREITAS, C. M. **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências.** 4ª reimpressão. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2016.

DUMAZEDIER, Joffre. Trabalho e lazer. FRIEDMANN, G. & NAVILLE, P. **Tratado de sociologia do trabalho.** São Paulo, Cultrix/EDUSP, v. 2, 1973.

MARCELLINO, N.C; **Políticas Públicas Setoriais de Lazer: o papel das prefeituras.** Campinas-SP: Autores Associados, 1996.

MARCELINO, Nelson C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2008.

MORETTI, Andrezza C.; ALMEIDA, Vanessa; FARIA, Márcia et. al. **Práticas Corporais/Atividade Física e Políticas Públicas de Promoção da Saúde.** Saúde Soc. São Paulo, v.18, 2009

NEIRA, G.; UVINHA, R. R. **Cultura Corporal: diálogos entre a educação física e lazer** Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

NUNES, D. H.; SIQUEIRA, D. P.; GONÇALVES, T. F. **O direito social ao lazer na transformação de estados constitucionais.** v. 9, n. 25, 2019.

PINTO, L. M. S. M. Formação de educadores e educadoras para o lazer: saberes e competências. **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**, v. 22, n. 3, p. 53-71, maio, 2001.

CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: educação, saúde e lazer

ROSA, Tatiane da Silva da. Lazer: **Concepções e vivências de uma juventude**. 2006.

SILVA, E. A. P. C.; SILVA, P. P. C. **Lazer, trabalho e consumo**: possíveis aproximações. **Licere**, Belo Horizonte, v. 14, n. 3, setembro, 2011.

WHO. World Health Organization. **Constitution of the World Health Organization**. Basic Documents. Geneva, 1946.

**CENÁRIOS E PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA:
educação, saúde e lazer**

