



EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE:

novos olhares

Cinthia Lopes da Silva
(Organizadora)

Atena
Editora
Ano 2021





EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE: novos olhares

Cinthia Lopes da Silva
(Organizadora)

Atena
Editora
Ano 2021



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremona

Daphynny Pamplona

Gabriel Motomu Teshima

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2021 Os autores

Copyright da edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Diagramação: Camila Alves de Cremona
Correção: Maiara Ferreira
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadora: Cinthia Lopes da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24 Educação física, lazer e saúde: novos olhares /
Organizadora Cinthia Lopes da Silva. – Ponta Grossa -
PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-623-9

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.239212211>

1. Educação física. 2. Saúde. I. Silva, Cinthia Lopes da
(Organizadora). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

A coleção “Educação Física, lazer e saúde: novos olhares” é uma obra que tem como foco principal a discussão científica por intermédio de trabalhos diversos que compõem seus capítulos. O volume abordará de forma categorizada trabalhos que tratam de temas relacionados a revisão de conceitos de Educação Física, lazer e saúde; atividades físicas em escolares e suas relações com a saúde e educação; jogo; atividade física e qualidade de vida para grupos de idosos e atividade física em estudos específicos desse último grupo populacional.

Trata-se de uma obra que traz trabalhos resultados de pesquisa e reflexões de pesquisadores e estudiosos de várias localidades do Brasil e do exterior com uma obra originária do México, escrita no idioma espanhol. Em todos esses trabalhos a linha condutora foi o aspecto relacionado à pluralidade de discursos e referenciais, provenientes das Ciências Biológicas e Ciências Sociais e Humanas que são norte para o desenvolvimento de pesquisas relacionadas ao tema de uma obra que é inter e multidisciplinar, utilizando para isso métodos e técnicas específicos.

Temas diversos e interessantes são, deste modo, discutidos aqui com a proposta de fundamentar o conhecimento de acadêmicos, mestres e doutores e todos aqueles que de alguma forma se interessam pelo estudo da Educação Física, lazer e saúde de modo inter e multidisciplinar.

A obra “Educação Física, lazer e saúde: novos olhares” apresenta temas diversos e produções científicas de professores e acadêmicos que arduamente desenvolveram seus trabalhos que aqui serão apresentados de maneira concisa e didática. Sabemos o quão importante é a divulgação científica, por isso evidenciamos também a estrutura da Atena Editora capaz de oferecer uma plataforma consolidada e confiável para estes pesquisadores exporem e divulguem seus resultados.

Cinthia Lopes da Silva

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE: REVENDO CONCEITOS

Cinthia Lopes da Silva

Emerson Luís Velozo

Naiara de Paula Ferreira Nóbilo

Rosiane Pillon

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122111>

CAPÍTULO 2..... 12

LA RELEVANCIA EXISTENCIAL DEL JUEGO Y LA PRÁCTICA DEL DEPORTE: JUEGO, LUEGO EXISTO

Mafaldo Maza Dueñas

Vanessa García González

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122112>

CAPÍTULO 3..... 23

INCENTIVO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ESCOLARES: UMA ABORDAGEM BASEADA NO CONHECIMENTO CORPORAL E TROCA DE SABERES ENTRE SAÚDE E EDUCAÇÃO

Júlia Barbosa Ferraz Vilela

Vivian de Oliveira Sousa Corrêa

João Pedro Vaz de Lima

Lauanny Merence Fernandes

Daniel Carneiro Soares

Lara Satler Cosmo de Resende

Bruno Sant' Ana Costa

Max Martins da Silva

Josué Natã Sampaio Monteiro

Fernanda Lopes De Paula

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122113>

CAPÍTULO 4..... 36

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES E NÃO PARTICIPANTES DE GRUPOS EM UMA USF EM RECIFE

Gustavo Willames Pimentel Barros

Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho

Juliana Maria Barros Silva

Danyelle de Cássia Ribeiro de Oliveira

Ana Célia Oliveira dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122114>

CAPÍTULO 5..... 45

ATIVIDADES FÍSICAS VOLTADAS PARA O PÚBLICO IDOSO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Pedro Carlos Silva de Aquino

Francivaldo da Silva
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122115>

CAPÍTULO 6..... 53

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM IDOSAS INICIANTE AO PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO MULTICOMPONENTE A PARTIR DO TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR DE WELLS

Carolina Burian Parpinelli
Raquel Miriane Ferreira
Lucas Adenilson Lira
Celso Luiz Bastos
Clóe Celentano
Vagner Borges de Souza
Paula Piola Sanches
Mauricio Pires de Araújo
Fabio Amorim Moreno
Fábio Rodrigo Ferreira Gomes
Marcos Rodolfo Ramos Paunsknis
Frank Shiguemitsu Suzuki

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122116>

SOBRE A ORGANIZADORA..... 62

ÍNDICE REMISSIVO..... 63

CAPÍTULO 1

EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE: REVENDO CONCEITOS

Data de aceite: 01/11/2021

Data de submissão: 31/08/2021

Cinthia Lopes da Silva

Universidade Metodista de Piracicaba,
Programas de Pós-graduação em Educação e
Ciências do Movimento Humano
Piracicaba, São Paulo
<https://orcid.org/0000-0002-7979-0337>

Emerson Luís Velozo

Universidade do Centro-Oeste, Programa de
Pós-graduação em Educação
Iratí, Paraná
<http://orcid.org/0000-0001-6816-4456>

Naiara de Paula Ferreira Nóbilo

Universidade Metodista de Piracicaba,
Graduanda em Direito, bolsista de Iniciação
Científica – CNPq
<https://orcid.org/0000-0003-0937-6330>

Rosiane Pillon

Universidade Metodista de Piracicaba,
Mestranda em Ciências do Movimento
Humano, bolsista CAPES
<https://orcid.org/0000-0002-3855-9913>

RESUMO: Em decorrência do alta taxa de pessoas que não realizam as práticas corporais no Brasil e de uma visão biologizada e funcionalista presente nas áreas da Educação Física e lazer, respectivamente, com relação à saúde, temos como objetivo deste trabalho apresentar argumentos que indicam a necessidade de

revisão de conceitos no campo acadêmico e também no âmbito das políticas públicas acerca da relação Educação Física, lazer e saúde. Como procedimentos metodológicos trata-se de um trabalho de revisão de literatura, de natureza qualitativa. Como resultados conclui-se que é fundamental a revisão de conceitos acerca do tema investigado e de uma ação efetiva por parte dos profissionais de Educação Física e das políticas públicas de saúde, esporte e lazer.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física, Lazer, Saúde, Práticas corporais, Cultura.

PHYSICAL EDUCATION, LEISURE AND HEALTH: REVIEWING CONCEPTS

ABSTRACT: Due to the high rate of people who do not perform bodily practices in Brazil and a biologized and functionalist view present in the areas of Physical Education and leisure, respectively, in relation to health, this paper aims to present arguments that indicate the need for review of concepts in the academic field and within the scope of public policies regarding the relationship between Physical Education, leisure and health. As methodological procedures, it is a literature review work, of a qualitative nature. As a result, it is concluded that it is essential to review concepts about the investigated topic and an effective action by Physical Education professionals and public health, sport and leisure policies.

KEYWORDS: Physical Education, Leisure, Health, Body practices, Culture.

INTRODUÇÃO: APRESENTANDO O PROBLEMA

Historicamente o Brasil tem uma taxa elevada de pessoas que não realizam nenhum tipo de prática corporal (luta, ginástica, jogo, dança, esporte). Isso é o que indica uma pesquisa desenvolvida pelo governo brasileiro com dados de 2013, sobre práticas esportivas e atividades físicas. Ao todo, foram realizadas 8.902 entrevistas com pessoas de 14 a 75 anos e o estudo aponta que as pessoas que mais praticam esportes e atividades físicas no Brasil são homens jovens (BRASIL, 2017). Outros estudos apresentam dados de mulheres, sendo que em decorrência das obrigações sociais elas possuem pouco tempo disponível e há um distanciamento entre o que gostariam de fazer como atividade do contexto do lazer e o que realmente fazem (BONALUME e ISAYAMA, 2018). Apesar desse quadro desigual de dados sobre homens e mulheres que realizam as práticas corporais, tais práticas são parte das opções de atividades do âmbito do lazer e este último é um direito social. Assim, é um dever do estado contribuir com condições para que as práticas corporais no contexto do lazer sejam acessíveis às pessoas, dentre outras atividades e conteúdos do lazer. No entanto, quando buscamos dados sobre as políticas públicas no Brasil vemos que há poucas iniciativas concretas de planejamento, realização e avaliação de políticas públicas de lazer no Brasil de um modo geral, sobretudo, do entendimento que se tem de lazer, sendo frequentes visões de lazer compensatório e funcionalista que se concretizam a partir de discursos como “ocupar o tempo disponível das pessoas”, “tirar as crianças da rua”, “contribuir para a paz social”, dentre outros (MARCELLINO et al, 2007).

O problema de saúde pública de Covid-19 que está em processo desde o início do ano de 2020 tem trazido implicações para a realização das práticas corporais por parte dos sujeitos. Em pesquisa realizada por Silva et al (2020) há dados de que uma parcela das pessoas que já realizavam tais práticas antes da pandemia de Covid-19, por exemplo, continuam praticando atividades ao ar livre ou em casa, de um modo alternativo. No entanto, as medidas de isolamento social têm tido oscilações desde 2020, ora sendo mais rigorosas ora mais flexíveis, a depender do monitoramento do problema de saúde e de leitos de UTI nos hospitais e essas normas alertam para a necessidade de precaução e cuidado das pessoas, gerando a situação de recomendação para as pessoas não saírem de casa. Assim, aquelas pessoas que já não realizavam práticas corporais diante deste quadro de pandemia de Covid-19 talvez se sintam muito pouco motivadas a iniciarem tais práticas.

O isolamento social é uma atitude reconhecidamente importante como forma de contenção dos índices de contágio pelo coronavírus, mas acaba gerando problemas de diferentes ordens para as pessoas. Segundo Mauch et al (2020), os principais são o aumento do nível de estresse e ansiedade que afetam também pessoas consideradas pela literatura como saudáveis. Ao considerar a situação atual de pandemia de Covid-19, alguns estudos como o de Carvalho (2001, p.14) são úteis ao proporem um conceito de saúde apoiado em bases das humanidades em que se considera as influências e condições de

vida que afetam as pessoas:

(...) as condições de vida, de modo geral, e, em particular, ter acesso a trabalho, serviços de saúde, moradia, alimentação, lazer conquistados – por direito ou por interesse – ao longo da vida. Tem saúde quem tem condições de optar na vida. A saúde está diretamente relacionada com as escolhas que não se restringem tão-somente a poder escolher este ou aquele trabalho, realizar-se pessoal e profissionalmente com ele, morar dignamente, comer, relaxar e poder proporcionar condições de vida para os mais próximos, mas também conseguir viver dignamente com base em valores que não predominam em uma sociedade como a brasileira – excludente, individualista, competitiva, consumista. Todos esses são elementos que determinam a nossa saúde que não é só física, mental ou emocional. É tudo junto, ao mesmo tempo! Pensar na saúde do Homem é considerá-lo como ser político – cidadão – e ético – profissional.

Como pode-se ver a saúde depende de uma série de fatores e condições que incluem as políticas públicas, a garantia de direitos sociais e de uma vida digna aos sujeitos. As práticas corporais em si não são suficientes para garantir saúde às pessoas, até porque a saúde não pode ser dada, talvez seja possível se pensar que a saúde envolve uma conquista individual e coletiva.

Tradicionalmente a área de Educação Física tem legitimado a relação atividade física e saúde sem considerar o contexto, as condições para isso e, sobretudo, quem está realizando as práticas corporais. Por outro, uma visão funcionalista do lazer considera a relação lazer e saúde como uma forma de equilíbrio entre as obrigações sociais. Assim, muitas vezes as orientações da área de Educação Física são no sentido impositivo de realização das atividades físicas como meios para se obter saúde, considerando somente o fator biológico. Por outro lado, o lazer visto a partir de uma visão funcionalista incentiva as pessoas a realizarem as práticas corporais como um meio para se manter o equilíbrio entre as atividades obrigatórias e não obrigatórias, passando a ser mais uma condição para que se mantenha a rotina de obrigações, principalmente do trabalho do que, de fato, ser efetivamente um tempo para os sujeitos fazerem suas opções com relação às atividades do contexto do lazer.

Diante desse dilema e tradição tanto da área da Educação Física como do lazer, vamos aprofundar nossos argumentos, a partir da análise das relações – 1) Educação Física e saúde, 2) O discurso da atividade física e saúde, 3) Educação Física, práticas corporais e saúde e 4) lazer, práticas corporais e saúde. Na expectativa de produção de conhecimentos visando uma ação efetiva do profissional de Educação Física e das políticas de saúde, esporte e lazer.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Como procedimentos metodológicos trata-se de um trabalho de revisão de literatura, de natureza qualitativa e fundamentada em um referencial sociocultural. Os textos utilizados

foram lidos e debatidos em um grupo de pesquisa brasileiro ou indicado por seus membros, o critério para se ter as referências como base para a discussão foi o atendimento de quatro pontos que tivemos como focos para as análises: 1) Educação Física e saúde, 2) O discurso da atividade física e saúde, 3) Educação Física, práticas corporais e saúde e 4) lazer, práticas corporais e saúde.

Em relação ao tratamento das obras que foram referência para este trabalho, tivemos como base as diretrizes para leitura, análise e interpretação de textos, de acordo com Severino (2007). Essas diretrizes consistem em cinco fases: análise textual, análise temática, análise interpretativa, problematização e síntese pessoal.

RESULTADOS E ANÁLISES

EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

A Educação Física no Brasil, logo em seu início, assumiu uma inclinação higienista, ao cultivar, como um dos seus princípios hegemônicos, a ideia de que o seu papel consiste na contribuição para a saúde da população. Ghiraldelli Júnior (2001) sustenta que a tendência higienista, fruto de um ideário liberal, é predominante no período de 1889 a 1930 e defende que a educação poderia resolver o problema de saúde pública, cabendo à Educação Física formar indivíduos fortes e dispostos à ação. Um problema particularmente importante desta tendência é o seu caráter individualizante, pois concebe a ação da Educação Física sobre a aquisição e manutenção da saúde individual. Nela, o indivíduo passa a ser visto como o responsável pela sua saúde, independente das condições sociais, culturais e econômicas envolvidas.

Contemporaneamente, este conjunto de ideais pode ser observado na noção de *salutismo*, e continua presente nos discursos e práticas da área.

Do meu ponto de vista, a ideologia do salutismo faz referência à preocupação desmesurada pela saúde e a crença de que a saúde se consegue mediante esforço individual, da disciplina e das condutas diárias, ignorando outros fatores sociais, culturais, econômicos, políticos e ambientais que condicionam a vida das pessoas (DEVÍS, 2005, p.374).

No plano das políticas para formação profissional, as Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação em Educação Física (BRASIL, 2018) associam a Educação Física, objetivamente, ao campo da saúde, entre outros, como o da educação, do lazer e da cultura, do esporte e do rendimento. A saúde é mencionada como “campo”, “setor”, “eixo”, “sistema”, etc. As diretrizes também falam em “campos da prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde”. Na referida normativa, existe ênfase à saúde nas orientações sobre a formação específica do Bacharel, o que não ocorre nas orientações sobre a formação do Licenciado. Isso aponta para uma formação dicotômica e fragmentada no tratamento das relações entre Educação Física e saúde.

O DISCURSO DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

No plano geral das representações comuns, quando se fala em Educação Física e saúde, a atividade física aparece como expressão hegemônica como o modo de se promover a saúde do indivíduo ou da população. Constrói-se, desta forma, a seguinte equação: atividade física/exercício físico = aptidão física/condicionamento físico = saúde. Esta representação de Educação Física como promotora de atividade física, de aptidão física e de saúde aparece especialmente atrelada à ideia de prevenção de doenças crônico-degenerativas. No plano conceitual, atividade física relaciona-se com a especificidade do campo das ciências biológicas, uma vez que é definida como movimento corporal com gasto energético superior ao apresentado em situação de repouso. Apresentamos a seguir alguns problemas desta perspectiva, lembrando que os mesmos acabam se reproduzindo no recém publicado Guia Brasileiro de Atividade Física (BRASIL, 2021).

Sustentada por um reducionismo físico e biológico, esta concepção produz a naturalização da ideia de que qualquer atividade física se constitui como ação que promove saúde e acaba legitimando a ausência de tempos e espaços específicos para a realização de atividades corporais intencionais e orientadas. Produz um tipo de discurso de otimização das tarefas e ações humanas, ao considerar que se faz atividade física nos processos que não se destinam objetivamente para este fim, como deslocamento, trabalho e realização de tarefas domésticas. Este tipo de visão é comum nos discursos que primam, por exemplo, por 30 minutos de atividade física diária para manutenção dos níveis satisfatórios de saúde, independente da natureza desta atividade.

A ideia de que todo movimento corporal realizado pelo ser humano quando não está em repouso pode ser considerado atividade física que promove saúde pode se revelar como um problema, pois justifica que o mero trabalho doméstico e o exercício laboral remunerado sejam concebidos e legitimados como suficientes para se promover saúde, prescindindo assim, da necessidade de políticas, programas e projetos específicos e intencionais focados na construção de vida saudável. Isso contribui para uma espécie de romantização da falta de acesso às práticas corporais intencionais e orientadas, que constituem bens culturais tratados pela Educação Física.

Quando, por exemplo, se considera como atividade física promotora de saúde as tarefas cotidianas realizadas no âmbito do trabalho, negligencia-se o fato de que em nosso país ainda persiste o trabalho precarizado, que expõe os sujeitos à formas inumanas de labor, que envolvem a exploração de sua força física e a insalubridade. Com isso, perde-se a oportunidade de focar em atividades intencionais e orientadas, realizadas no tempo disponível, possibilitadas por projetos e programas fomentados por políticas públicas responsáveis e adequadas.

Essa indistinção e generalização da noção de atividade física confunde a temporalidade da esfera do trabalho com a do não trabalho. É nesta última esfera que

surge o denominado tempo livre ou tempo disponível para atividades do contexto do lazer, com maior potencialidade para a realização de práticas conscientemente orientadas para o cuidado da saúde, para o cuidado de si. Além disso, conforme afirmou Bracht (2005), a Educação Física se vincula às práticas corporais de movimento realizadas no âmbito do mundo do não trabalho. Exclui-se, portanto, aquelas vinculadas ao trabalho e à reprodução. A distinção destas esferas é importante para fortalecer o movimento de luta por políticas, programas e projetos que incluam as práticas corporais na vida da população, de modo mais próximo ao que define o artigo 196 da Constituição da República Federativa do Brasil, de 1998: “A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação” (BRASIL, 1988).

Essa ideia genérica de atividade física não chega sequer ao conceito, também biologicamente orientado, de exercício físico, que considera as atividades organizadas sistematizadas e orientadas para o propósito de melhoria das condições físicas dos indivíduos. Por sua vinculação com uma epistemologia biologicista, mesmo quando avança para o conceito de exercício físico, esta perspectiva não consegue incorporar os elementos sociais, culturais e econômicos que envolvem as atividades corporais. Assim, ela não agrega problematizações no plano das intencionalidades individuais e subjetivas, das simbologias sociais e culturais e nem das determinações materiais e objetivas que possibilitam ou não a sua realização.

Portanto, a concepção hegemônica de saúde no campo da Educação Física, sustentada pela noção de atividade física, ainda parece ser a do corpo-máquina, corpo motor que é pensado quase exclusivamente em termos de eficiência mecânica (visão funcionalista), revelada pelo corpo normal, apto, destro e eficiente. Nesta concepção há invisibilidade das dimensões subjetivas e das intencionalidades vinculadas às práticas corporais, aos seus sentidos e significados sociais e ainda às questões objetivas, como as condições materiais necessárias para o desenvolvimento de tais práticas. A consideração da atividade física como algo meramente natural do humano consiste, portanto, numa perspectiva conservadora. A atividade física deveria ser considerada como um conjunto de práticas e saberes cientificamente sustentados e não como uma mera atividade que possui gasto energético maior que aquele apresentado em situação de repouso.

EDUCAÇÃO FÍSICA, PRÁTICAS CORPORAIS E SAÚDE

Como forma alternativa ao conceito de atividade física – fundamentado nas bases das ciências biológicas e exatas –, pesquisadores do campo da Educação Física que se aproximam das ciências humanas e sociais, começam a utilizar a expressão “práticas corporais” (LAZZAROTTI FILHO, 2010). Um dado importante constatado pelos autores é

que o termo “práticas corporais” também aparece associado à noção de técnicas corporais, no sentido apresentado por Marcel Mauss – definida como as formas pelas quais as diferentes sociedades fazem usos de seus corpos. Isso mostra uma tentativa de ampliar a noção de uso do corpo. Com base nessa perspectiva, a expressão práticas corporais tem sido utilizada para designar, de maneira mais abrangente, o conteúdo das ações corporais humanas, de forma a não reduzi-las às naturalizações biológicas tão tradicionais na área, mas incorporar elementos provenientes das esferas social, cultural e econômica para análise deste tipo de prática.

Como observou Mauss (2003), as técnicas corporais são as formas pelas quais cada sociedade faz usos do corpo. Essas técnicas, como toda atividade humana, requerem um tríptico ponto de vista: biológico, psicológico e social, ou seja, o ponto de vista do “homem total”. O corpo passa a ser visto numa perspectiva mais abrangente, incluindo aspectos biológicos, psicológicos, sociais, rituais, econômicos etc. Se as técnicas do corpo são construídas socialmente, como apresenta Mauss (2003), as técnicas de cuidado com a saúde também o são. Frente a isso, a relação estabelecida entre a Educação Física e a saúde requer um olhar interdisciplinar.

Se o corpo depende dos modelos de sociedade, uma vez que as técnicas corporais são definidas socialmente, também é possível estender esta compreensão para o campo da saúde e afirmar que cada sociedade utiliza um conjunto técnicas de saúde, ou seja, um conjunto de saberes organizados socialmente para dar conta de suas necessidades de saúde. Essas necessidades não podem ser entendidas como meramente naturais, mas também como produções da própria Cultura. Saúde, portanto, é uma noção ampla e complexa e requer um olhar atento para natureza biológica, social, cultural e econômica nela envolvida. Nesse sentido, é necessária a adoção de uma noção de saúde cujos conhecimentos que a fundamentem superem a visão biologicista.

Na sociedade ocidental e mercantil moderna parte significativa das técnicas relacionadas à saúde são oferecidas como mercadorias, ou seja, como produtos e serviços conectados com os padrões de consumo, atendendo a lógica do capital. Nesse sentido cabe, cada vez mais, ressaltar o resistente papel do sistema de saúde pública e das políticas públicas no estabelecimento de medidas que proporcionem o acesso à saúde pela totalidade de sua população. Saúde e Educação Física não podem, portanto, serem concebidas como meros produtos ou mercadorias.

LAZER, PRÁTICAS CORPORAIS E SAÚDE

O lazer é considerado um direito social, regulamentado na constituição de 1988 e deve ser reivindicado em ações por partes das políticas públicas. Quando trabalhado em suas diversas esferas, traz à população desenvolvimento pessoal, possibilitando que os indivíduos se tornem pessoas mais críticas (MARCELLINO, 2011).

Quando nos referimos à saúde - componente de vida conceituada (e internalizada) a partir do contexto político, econômico e sociocultural de determinada época (SCLIAR, 2007) -, percorremos um caminho histórico desde sua concepção biologicista e reducionista (saúde como ausência de doença), até sua aproximação do conceito de lazer, ao partir da definição ampliada da Organização Mundial de Saúde (OMS) na Carta de Ottawa, com seu conceito positivo.

Embora considerada bem elaborada à época, nos dias atuais, a superação do conceito de saúde da OMS é impositiva, vez que a coloca em um patamar inatingível: como é possível se obter um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social? Ademais, a compartimentalização do indivíduo está na contramão dos esforços das últimas décadas para a compreensão do ser humano como um ser holístico e integral.

Este reducionismo biomédico, que privilegia os determinantes biológicos em detrimento dos sociais, busca uma relação de causalidade linear de saúde-doença (TESSER et al, 1998), dissociando os próprios indivíduos de suas experiências de saúde e reforçando as crenças advindas da medicalização e da super intervenção - insuficientes, diga-se, para a verdadeira e almejada promoção de saúde.

A superação do binômio saúde-doença como conceito mutuamente auto excludente de saúde, possibilita o olhar mais acurado para a complexidade dos sujeitos, enquanto seres-produtos e produtores das situações congruentes às suas próprias saúdes.

Nesse sentido, Carvalho (2001) considera o conceito de saúde mais abrangente do que apenas a questão biológica. Para a autora, saúde está relacionada também com as condições em que as pessoas vivem, se elas possuem um trabalho e se elas têm acesso ao lazer. Essa afirmação também se correlaciona com o estudo de Batista et al (2012), no qual os autores afirmam que o conceito de saúde não está apenas ligado com a questão física, biológica, ou mesmo com a ausência de doença.

Não obstante, o postulado da promoção da saúde defendido na Carta de Ottawa, ao considerá-la como resultado de seus inúmeros determinantes, enfatizando, para além da visão sobre os determinantes sociais, mudanças no estilo de vida e protagonismo do indivíduo e de sua rede a partir da mobilização de recursos institucionais e comunitários, aproxima a saúde da prática de atividades no contexto do lazer.

Isto porque o lazer se apresenta como uma “ocupação humana que oferece realização pessoal” (SANTOS, 2021), uma vez que depende da própria escolha e interesse individuais (MARTINELLI, 2011; SANTANA et al., 2014) a partir de uma visão ampliada para o desenvolvimento de atividades físico-esportivas, artísticas, manuais, intelectuais e até mesmo sociais (SCHWARTZ, 2003).

Sendo o conceito de lazer amplo, o mesmo deve ser trabalhado não visando apenas ao funcionalismo, mas também por meio dos outros conteúdos, como os jogos e brincadeiras.

Segundo Mendes e Medeiros (2008), por meio das práticas corporais os sujeitos

se tornam pessoas mais desenvolvidas, uma vez que adquirem um autoconhecimento. Importante ressaltar, ainda, que essas práticas acontecem muitas vezes nos momentos de tempo disponível dos sujeitos, ou até mesmo no decorrer da educação para o lazer.

A aspiração da maioria das pessoas pelo lazer, como fonte de prazer, de liberdade e de promoção da saúde (DUMAZEDIER, 2000) em detrimento do sofrimento e estresse a que são submetidas dia a dia, evidencia a necessidade de um olhar mais acurado para este componente da saúde, em sua percepção ampliada. Ademais, basta analisarmos os pêndulos cansaço/repouso, aborrecimento/diversão e especialização laboral/desenvolvimento intencional das capacidades corporais e espirituais (ROLIN, 1989), para compreendermos a perspectiva psicossocial do lazer como instrumento indissociável para a concretude da saúde humana □ e não meramente um fim em si mesmo.

Sua importância no contexto de vida é tamanha, que, superando o dogmatismo teórico, até mesmo a Carta Magna do nosso ordenamento jurídico, o contempla como um direito social. Isto significa que o direito ao lazer, por força de lei, tem (ou deveria ter) aplicabilidade imediata, vez que diz respeito à dignidade da pessoa humana e tem reflexos diretos em toda a sociedade.

Também como produto da nossa Constituição, surge o Sistema Único de Saúde (SUS). Resultado de um longo processo de lutas pela redemocratização a partir do movimento sanitário brasileiro no final do último século, estabelece a reestruturação dos modelos de assistência à saúde visando a superação da dicotomia entre curativismo e preventivismo, possibilitando a implementação de um modelo assistencial baseado na integralidade e na vigilância em saúde, com foco na comunidade e na inserção do indivíduo como agente ativo de suas vivências para uma adequada qualidade de vida e visão de saúde multideterminada.

Nesse sentido, para Bacheladenski e Júnior (2010), a prática de atividades físicas/práticas corporais não deve ser realizada apenas objetivando a prevenção de doenças ou para ter uma vida mais ativa, mas sim para ter, como foco principal, a possibilidade dos praticantes tornarem-se indivíduos mais autônomos. Esse é o papel do lazer na promoção da saúde, tornar esses praticantes críticos e criativos, oportunizando-os tomadas de decisão baseadas em boas escolhas para suas vidas.

De tal sorte, torna-se necessário instituir ações que estimulem e capacitem os indivíduos para a prática de atividades no contexto do lazer, definindo, inclusive, agendas de políticas públicas de saúde para uma ação institucionalizada deste lazer, integrando os diversos atores do cenário, como estratégia para a conquista da almejada promoção da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fim de apontarmos as considerações finais deste capítulo, sistematizamos alguns

aspectos a serem superados pela Educação Física em sua relação com a saúde, no sentido de fomentar ideias e iniciativas que defendam o acesso à saúde e à fruição das práticas corporais como direitos humanos: a visão biologicista de saúde, ainda presente no campo da Educação Física, sobretudo orientada pela perspectiva da atividade física; a perspectiva individualizante de saúde, centrada predominantemente na ideia de responsabilidade individual, no caminho de uma visão mais social e coletiva da noção de saúde; a desvinculação da saúde como um problema coletivo, social e público; e a negligência em relação aos preceitos da Constituição Federal Brasileira que a define como direito de todos e dever do Estado.

Torna-se, ainda necessário, instituir ações que estimulem e capacitem os indivíduos para a prática de atividades no contexto do lazer, definindo, inclusive, agendas de políticas públicas de saúde para uma ação institucionalizada deste lazer, integrando os diversos atores do cenário, como estratégia para a conquista da almejada promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

BACHELADENSKI, M. S.; JÚNIOR, E. M. Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção de saúde. **Rev Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, n.5, p.2569-2579, 2010.

BATISTA, J. C.; RIBEIRO, O. C. F.; JUNIOR, P. C. N. Lazer e promoção de saúde: uma aproximação conveniente. **Licere**, v.15, n.2, p.1-16, 2012.

BONALUME, C. R.; ISAYAMA, H. As mulheres na pesquisa O Lazer do Brasileiro. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v.5, n.1, p.3-24, 2018.

BRACHT, V. Cultura Corporal, Cultura de Movimento ou Cultura Corporal de Movimento? In: SOUZA JÚNIOR, M. **Educação Física Escolar: teoria e política curricular, saberes escolares e proposta pedagógica**. Recife: EDUPE, 2005. p. 97-106.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

BRASIL. A prática de esporte no Brasil. 2017. Disponível em: < <http://www.esporte.gov.br/diesporte/2.html> >. Acesso em 04 Dez 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

CARVALHO, Y. M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação? **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v.22, n.2, p.9-21, 2001.

DEVÍS, J. D. Salutismo. In: Gonzalez, F. J, Fenterseifer, P. E. (orgs) **Dicionário crítico de Educação Física**. Ijuí: Ed. Unijuí, 2005.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. 3ed. São Paulo: Perspectiva, 2000.

GHIRALDELLI JÚNIOR, P. **Educação física progressista: a pedagogia crítico-social dos conteúdos e a Educação Física brasileira**. 7ed. São Paulo: Loyola, 2001.

LAZZAROTTI FILHO, A. Et al. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 01, p. 11-29, janeiro/março de 2010.

MARCELLINO *et al.* **Espaços e equipamentos da Lazer em Região Metropolitana: o caso da RMC – Região Metropolitana de Campinas**. Curitiba, PR: OPUS, 2007.

MARCELLINO, N. C. **Pedagogia da animação**. 10 ed. Campinas: Papirus, 2011.

MARTINELLI, S. A. A Importância de atividades de lazer na terapia ocupacional. **Cad Bras Ter Ocup**, v.19, n.1, p.111-118, 2011.

MAUCH, A. G. D. *et al.* A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da Pandemia por Covid-19. **Health Residencies Journal (HRJ)**, v.1, n.2, 1-18, 2020.

MAUSS, M. **Sociologia e antropologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2003.

MENDES, M. I. B. S.; MEDEIROS, L. P. Interfaces entre saúde, lazer e educação: reflexões sobre práticas corporais. **Holos**, v.2, n.24, p.17-26, 2008.

ROLIN, L. C. **Educação e Lazer: a aprendizagem permanente**. 1 ed. São Paulo: Ática, 1989.

SANTANA, J. P. D et al. Trabalho e lazer: a busca por sentido dentro e fora do trabalho. **Rev Bras Ciênc Esp**, v.36, n.2, p.591-602, 2014.

SANTOS, A. S. Lazer virtual e a pessoa idosa na pandemia da COVID-19 no contexto da atenção primária à saúde: criatividades interventivas. **Journal Health NPEPS**, v.6, n.1, p.e5465, 2021.

SCHWARTZ, G. M. O conteúdo virtual do lazer - contemporizando Dumazedier. **LICERE**, v.6, n.2, p.23-31, 2003.

SCLIAR, M. História do conceito de saúde. *Physis Rev Saúde Colet*, v. 17, n.1, p.29-41, 2007.

SILVA, C. L. da; BERGAMO, L. G.; ANTUNES, D.; PATREZE, N. S. Os dias entre o teto e o chão da casa: lazer e práticas corporais no contexto brasileiro em tempos da Covid-19. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 23, n. 3, p. 57–92, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.25111. Disponível em: < <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/2511> >1. Acesso em: 4 dez. 2020.

SOUZA, N. B. S.; SILVA, T.D.; da Silva, I.L.V.; MENEZES, M.L. Centro de estudos em política e gestão do esporte e lazer: trajetória científica e perspectivas futuras. *Motrivivência*, v. 33, n. 64, p. 01-12, 2021.

TESSER, C. D.; GARCIA, A. V.; ARGENTE, C. E.; VENDRUSCOLO, C. Concepções de promoção da saúde que permeiam o ideário de equipes da estratégia saúde da família da grande Florianópolis. **Rev Saúde Públ Santa Cat**, v.3, n.1, p.42-56, 2010.

CAPÍTULO 2

LA RELEVANCIA EXISTENCIAL DEL JUEGO Y LA PRÁCTICA DEL DEPORTE: JUEGO, LUEGO EXISTO

Data de aceite: 01/11/2021

Mafaldo Maza Dueñas

Universidad Autónoma Chapingo

Vanessa García González

Universidad Autónoma Chapingo

RESUMEN: El juego y la práctica de los deportes son una actividad esencial para aprender a ser y estar en el mundo. Jugar es un modo de aprender a vivir a través de su carácter autotético, ya que permite la manifestación de emociones y reflexiones para sentirnos vivos, libres, espontáneos, ligeros, alegres. Le permite al ser recibir un cúmulo de sensaciones que lo hacen emocionarse con el juego y la práctica del deporte, encontrar motivaciones para experimentar vivencias que dejan huella y que van expresando su seguridad ontológica, su propia esencia. Y, parte de esas posibilidades se expresan en las sensaciones de sentirse vivo con cada momento al jugar, y cada vez que juega se siente como si fuera la primera vez, pero, su apropiación de haber jugado otras ocasiones le provee de las potencias para seguir aprendiendo del jugar, para sentirse y saberse vivo. Una de las magias del jugar y de la práctica del deporte, es que renueva constantemente las emociones y sensaciones como si fuera siempre la primera vez de experimentar esa vivencia. El jugar y la práctica de los deportes al ser una posibilidad de aprender a vivir nos expresa un existenciario del jugar, es decir, como una manifestación humana que expresa desde su inicial posibilidad una

proyección de los movimientos del ser que juega, hacen referencia a sus acciones y reacciones en su relación con los otros a través del juego mismo.

PALABRAS CLAVE: Juego, deporte, existenciario, jugar, vivir.

THE EXISTENTIAL RELEVANCE OF THE GAME AND THE PRACTICE OF SPORT: GAME, THEN I EXIST

ABSTRACT: The game and the practice of sports are an essential activity to learn to be and to be in the world. Playing is a way of learning to live through its autotelic character, since it allows the manifestation of emotions and reflections to feel alive, free, spontaneous, light, happy. It allows the being to receive an accumulation of sensations that make him excited about the game and the practice of sport, to find motivations to experience experiences that leave a mark and that express his ontological security, his own essence. And, part of those possibilities are expressed in the sensations of feeling alive with each moment when playing, and each time he plays it feels as if it were the first time, but his appropriation of having played other occasions provides him with the powers to continue. learning from playing, to feel and know to be alive. One of the magic of playing and practicing sports is that it constantly renews emotions and sensations as if it were always the first time to experience that experience. Playing and practicing sports, being a possibility of learning to live, expresses an existential nature of playing, that is, as a human manifestation that expresses from its initial possibility a projection

of the movements of the being that plays, they refer to their actions and reactions in their relationship with others through the game itself.

KEYWORDS: Game, sport, existential, play, live.

INTRODUCCIÓN

El juego y la práctica del deporte son actividades esenciales para aprender a ser y estar en el mundo, para aprender a vivir. En este sentido, entender la relevancia nuestras acciones y aprender diversas maneras de ser y de estar en el mundo y construir nuestra seguridad ontológica debemos aspirar todos los días a la abierta posibilidad de encontrar opciones a través del juego, el ejercicio y la práctica de los deportes. Nos referimos al enfoque de la filosofía del deporte como dirección de pensamiento y como posibilidad de reflexión para ubicar desde sus dinámicas lúdicas y agónicas la percepción de las sensaciones y emociones que nos hacen sentirnos vivos, alegres, satisfechos; pero también muy estrechamente el aprendizaje como el ejercicio de hábitos aprendidos a través de los movimientos que hacen los participantes del juego.

Reflexionar sobre la filosofía del deporte nos refiere al espacio dedicado a la práctica del juego y del deporte mismo, el cual versa en el ámbito, competitivo -de alto rendimiento-, pasando por el amateur y recreativo, todos ellos contienen elementos implícitos de la competencia. En la situación de caso de esta investigación nos referimos sólo al deporte práctica el cual, tiene como elemento esencial el aspecto lúdico por encima del aspecto de competencia. Este enfoque del deporte práctica es el considerado como recreativo, de ocio, el que realizamos en nuestro tiempo libre, pero también el que podemos promover a través de las prácticas pedagógicas en muchas de las instituciones educativas.

El análisis que hace la filosofía del deporte, puntualiza que la práctica del juego y de múltiples disciplinas deportivas -que pueden ser practicados- esta regulada por normas, principios y reglas en el cual ya esta implícito un ámbito ético y axiológico de esta acción humana y por lo tanto, se puede hablar de su carácter filosófico. En la actualidad el juego y la práctica del deporte son opciones que tienen los alumnos-jugadores -y toda la gente- de encontrar un espacio y tiempo para recrearse, para salir de la rutina cotidiana, para entablar otro tipo de relación con el otro, una relación que es por naturaleza lúdica y tendiente a la exploración de las capacidades y habilidades humanas: físicas, mentales y psicológicas y morales, todas ellas esenciales en la construcción de la persona, para aprender a ser y estar en el mundo de vida, aquel ámbito donde obtenemos vivencias experienciales. Jugar es un modo de existir en el mundo, de hacernos en el juego a través de nuestra reflexión y corporalidad.

El jugar en el trayecto de la historia ha permeado todas las actividades humanas de una manera u otra, en todas las civilizaciones y culturas el jugar, el juego, es una manera de entender la época, la idiosincracia, la visión de ver la vida y el mundo. Siempre importante

y también siempre en el debate por no parecer una actividad humana de relevancia y luego relegado en algunos ámbitos, como lo ha sido el educativo. Y, es precisamente en el proceso de enseñanza donde tiene mayor sentido y significancia por todas las potencias que genera a través del cuerpo y la mente.

En la actualidad, jugar es una de las actividades esenciales en cualquier pueblo y cultura, es un horizonte innato del ser humano para divertirse debe estar inmerso en la didáctica de todas las áreas del saber. Por ejemplo, en la educación parte del sentido fundamental de la didáctica es otorgar a las actividades un gozo y alegría por la experiencia percibida. Es más, debe ser tan significativa que precisamente el motor del juego, el jugar, es lo que en la corporalidad y reflexión va a disparar posteriormente las apropiaciones que se volverán aprendizajes. Las experiencias se vuelven significativas desde las inmediaciones e inmediatez del jugar, para luego ser reflexionada desde la apropiación de las emociones y la gratitud del recuerdo lúdico.

Desde esta mirada, vemos el jugar como una acción humana que ya esta siendo realizada, expresada, manifestada, y partiendo desde estas posibilidades manifestadas del jugar se deriva una de las propuestas de la investigación, y que definimos como el existenciario del jugar. Categoría que tiene el objetivo de explicar las características, su horizonte experiencial, vivencial y relevante en todas las actividades de la vida cotidiana y académica. Desde nuestra perspectiva el juego es: un horizonte lúdico, agónico, creador de múltiples ámbitos recreativos y/o normativos, con situaciones emotivas, kinéticas y cognitivas desde las cuales las acciones y reacciones del ser se manifiestan desde su horizonte existencial.

Desde este enfoque existencial y para facilitar la lectura del texto respetando las categorías de género, hemos decidido colocar la categoría de *ser-ludens* para identificar que se trata del ser humano que expresa su capacidad innata y autónoma para jugar. Puede dedicarse a cualquier profesión y puede tener cualquier edad, lo relevante es que en su tiempo y espacio le dedica tiempo a jugar y a la práctica del deporte.

DISCUSIÓN

Para el estudio es necesario mencionar que el término deporte se deriva de la raíz etimológica del latín la *deportare*, que se define como divertirse, regocijarse, recrearse, como afirma Johan Huizinga (2005): “En contraste sorprendente con el griego y sus cambiantes y heterogéneas formas de expresión de la función lúdica, tenemos el latín, con una sola palabra que abarca todo el campo de juego: *ludus*, *ludere*, de donde deriva *lusus*.”(55). La definición del *ludus* nos permite un primer paso para realizar una reflexión y comprensión bajo la lupa de los elementos éticos y axiológicos de las actividades recreativas con aspectos competitivos, ya nos puede ir refiriendo sobre el camino que toma la filosofía del deporte, más específicamente, sobre la ética del deporte. Con base en lo

anterior, retomamos la la definición que realiza el filósofo español Cagigal (1975) sobre el deporte práctica, el cual se define como:

“Los deportes-práctica representan otra manera de realizar los deportes, en ellos el eje central de su orientación recae en los participantes que los juegan, la finalidad principal que persiguen tiene que ver con recompensas intrínsecas como el gusto personal, la diversión, recreación o salud, sin embargo, la búsqueda de recompensas extrínsecas, tales como el reconocimiento del campeón o el mejor jugador del torneo por parte de “otros”, es decir, aquellos jugadores con los que se compite ya sean compañeros u oponentes e incluso espectadores, también están presentes en este tipo de práctica deportiva.” (80).

Con base en lo anterior, el deporte práctica -al amateur y recreativo- lo contemplamos como el una potencial oportunidad de aprender a ser, de aprender a desarrollar nuestras habilidades físicas, mentales, emotivas y morales. Establece que es una práctica para jugar y para participar en un espacio deportivo abierto y espontáneo que contiene una fórmula de liberación personal y por supuesto un enriquecimiento ontológico, nos ayuda para darnos cuenta de lo relevante que es sentirnos vivos, alegres, en busca de encontrar diversos retos para potenciar nuestras capacidades. Por supuesto, también para aprender a relacionarnos con el prójimo, como sucede en el ámbito educativo. En este sentido también afirma Cagigal (1966):

“El deporte práctica facilita un contacto más real con el mundo exterior, brinda contactos múltiples, variedad de posibilidades con personas de otras razas, otros pensamientos, otras culturas. La actitud deportiva humana que atesore múltiples y variadas posibilidades de desarrollo brinda un excelente caudal cultivador a la persona.” (24).

Por lo tanto, podemos decir que el juego y la práctica del deporte permite delimitar el espacio para poder realizar las prácticas de múltiples juegos en la esfera del deporte recreativo, éste ejercicio lúdico promueve la posibilidad para que los alumnos puedan también aprender a elegir jugando y en relación directa con los otros y con las normas o reglas que delimitan el juego y la competencia. Al respecto Huizinga (2005) menciona:

“El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y especiales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de -ser de otro modo- que en la vida corriente.”(45,46).

Con base en lo anterior, podemos afirmar que todo juego contiene un carácter ético que establece una conducta hacia los demás, ya que en el juego se establecen reglas y normas que van a regular la conducta de los alumnos-jugadores y a partir de este primer momento inicia una relación con los otros en donde las elecciones para jugar se van convirtiendo en elecciones para aprender virtudes.

En relación con lo anterior, para entender la importancia del juego en nuestra vida

encontramos que para Roger Caillois existen dos categorías de juego: la *Paidia*, que son las actividades relacionadas a la diversión, improvisación, y llenas de fantasía, asociadas con las actividades lúdicas de los niños; y, el *Ludus*, actividades basadas en el reto y la dificultad agónica para llegar al resultado final, las cuales exigen destreza ingenio, habilidad, y requieren de normas y reglas establecidas. Al respecto Caillois (1986) menciona:

“... en los juegos considerados, predomine el papel de la competencia, del azar, del simulacro o del vértigo. Las llamo respectivamente *Agon*, *Alea*, *mimicry*, e *ilinx*. Las cuatro pertenecen claramente al terreno de los juegos: se juega al fútbol, a las canicas o al ajedrez (*agon*), se juega a la ruleta o la lotería (*alea*), se juega al pirata como se interpreta (*mimicry*) y, mediante un movimiento rápido de rotación o de caída, se juega a provocar en sí mismo un estado orgánico de confusión y de desconcierto (*ilinx*).” (41)

Reflexionar sobre los conceptos y propuestas los autores al respecto del juego son una columna vertebral para entender la relevancia que tiene el juego en la vida del ser. Para ellos y la investigación, el juego es una manifestación humana que representa la posibilidad abierta para actuar, para participar y para definirse con las circunstancias que cada uno se plantea, y, es un estado que refleja la condición existencial frente al juego y lo podemos trasladar frente a la vida cotidiana.

El jugar en el ámbito cotidiano y académico esta al alcance de todos, es una apertura constante por encontrar un sentido entre tanta complejidad, de algún modo, explica de manera simple, clara, sencilla y didáctica, ya que el juego es una actividad necesaria e insustituible en la vida de los seres humanos, es una necesidad vital que nos brinda múltiples experiencias para aprender a vivir. El juego tiene un carácter autotético, es un fin en sí mismo, claro, es una multiplicidad de medios para el desarrollo de las habilidades humanas, de la relación con el otro, y, se extiende a otras actividades como una característica existencial al otorgar un sentido ontológico.

En el terreno existencial del jugar y de práctica del deporte contemplan la dinámica del reto personal y grupal, su aporte para promover la relación con los demás es esencial, como lo afirma Huizinga (2005): “La competencia conserva su naturaleza de juego y en esta cualidad lúdica reside el punto de apoyo para comprender su función social.” (73) Se comprenden el juego y la práctica del deporte como un aspecto social y cultural -en el cual se puede incluir el educativo- en donde se pueden entender y analizar el comportamiento para establecer una serie de reflexiones y análisis que nos ayuden a entender la relevancia de sus acciones a través del aprendizaje de hábitos que ya manifiestan un darse cuenta de su participación y su elección.

Por lo tanto, en el juego y la práctica del deporte, el ser humano se emplea a sí mismo como herramienta, es decir, somos capaces de ver de desarrollar múltiples habilidades para aprender con y a través del ejercicio de sus múltiples acciones dentro de la dinámica que se crea a través del juego y en el cual se considera un espacio y ambiente social proactivo que el juego y la práctica del deporte generan.

Otra de las reflexiones que realiza la filosofía del deporte, es considerar el juego y la práctica del deporte como un ámbito en donde se puede acercar el ser-ludus a los sentimientos y emociones de una experiencia parecida a las que se vive en la cotidianidad, porque el espacio generado para realizar esta actividad permite la práctica misma del juego y del deporte y, con ello el ámbito moral del deporte encuentra sustento con las elecciones que el ser-ludens debe ir ejecutando al momento de considerar las normas y reglas que promueven la dinámica y estructura de la actividad lúdica.

Continuando con el análisis, esta postura filosófica hace incapié en identificar que el juego y el deporte en su práctica incluyen múltiples sensaciones de placer y espontaneidad lo cual, la convierte en una actividad divertida y alegre. Además el juego, el jugar tiene un sentido de circularidad, es decir, siempre tenemos la oportunidad de volver a jugar, de aprender nuevamente de los juegos ya vividos, de las vivencias experienciales que van dejando huella en nuestra historia de vida. Es así, que el juego y el deporte como actividades recreativas, lúdicas, agónicas, autotéticas, ontológicas nos van otorgando la posibilidad de aprender a percibir las emociones para posteriormente aprender a educarlas; y, de manera simultánea aprender a pensar y reflexionar para resolver los retos de la dinámica lúdica y agónica. Por supuesto, para aprender también a integrarnos con los demás en las múltiples actividades de la vida, así como, para sentirse perteneciente a algo más grande que él, como la comunidad y el trabajo en equipo, la realización de una meta, el recorrido de un camino de aprendizaje constante.

Por ejemplo, si se observa el aprendizaje de virtudes en el espacio educativo fomentadas con el juego y la práctica del deporte, existe la posibilidad de que se apropie de sus reflexiones, contenidos y actitudes, fomentando que ese aprendizaje lo lleve a las actividades de su cotidianidad. Todo ello, porque ya lo refiere y ubica como una reflexión apropiada, como un conocimiento significativo y un aprendizaje para la vida. Esta posibilidad del juego nos brinda un horizonte para considerar otro camino real en la búsqueda del aprendizaje de virtudes a través de sus diferentes dinámicas. Este horizonte es eso precisamente, saber que existe un camino donde se tiene la libertad de elegir, de aprender, de actuar, de ser.

Al respecto, la práctica deportiva ayuda de manera decisiva en el desarrollo de la personalidad del ser, como afirma Cagigal (1966):

"La acción deportiva se nos presenta en este sentido con grandes posibilidades ante el mundo de las canalizaciones, los condicionamientos, reorganizaciones, dominancias, todos ellos fenómenos decisivos en la construcción de la personalidad." (23).

Con base en lo anterior, podemos afirmar que el juego y la práctica del deporte son una oportunidad para que el ser-ludens pueda participar activamente en el ámbito lúdico y agónico para realizar acciones y reacciones que pasan por los movimientos dinámico, y moral, con base en lo cual se puede promover el aprendizaje de acciones tendientes a las

virtudes.

Desde el enfoque de la filosofía del deporte podemos contemplar que todo juego contiene un carácter ético que establece una conducta hacia los demás, ya que en el juego y en la práctica del deporte se establecen reglas y normas que van a regular la conducta de los jugadores y a partir de este primer momento inicia una relación con los otros en donde las elecciones para jugar son también elecciones para aprender virtudes a través de las acciones comprendidas propias por la dinámica y ambiente que crean el juego y la práctica del deporte.

De igual modo, y a la par del aprendizaje de hábitos que se delinean como aprendizaje de virtudes, también se puede promover una serie de reflexiones que ayudan al ser-ludus a tener un autocontrol a través de conocer las emociones que le suceden en momentos de presión, estrés y miedo, provocados por la situación específica de un juego y que son parte de su dinámica de competencia, como sucede en otros ámbitos de la vida cotidiana. Aquí también, el juego y la práctica del deporte ayudan a conocer las diversas sensaciones y emociones que se experimentan de manera voluntaria al participar en éste ejercicio lúdico. Esta es una posibilidad real y abierta para aprender a educar las emociones en situaciones límite, y el juego y la práctica de los deportes son un maravilloso laboratorio para experimentar este crecimiento ontológico que además deja una huella imborrable al tratarse de vivencias experienciales, van expresando lo que hemos mencionado como la categoría del existencial del jugar. Jugar es una forma de ser y estar en el mundo, de aprender a vivir.

DESDE LA FENOMENOLOGÍA DE LA CORPORALIDAD

Si hemos expresado la importancia de la perspectiva de la filosofía del deporte para ubicarla como un parámetro para entender que el juego y la práctica del deporte son un modo de aprender a vivir, de aprender a ser y estar en el mundo. Es relevante para la investigación apoyar este enfoque desde las posibilidades que otorga la fenomenología de la corporalidad, sobretudo al tratarse de un modo de ser ontológicamente hablando. Estos argumentos nos apoyan a soportar la propuesta de un existencial del jugar para manifestar las habilidades y potencia humanas, así como, para atrevernos a decir que jugar es ya un modo de existir, un modo libre, autónomo, innato y de vivencias experienciales.

Con base en lo anterior, partimos de la afirmación de Merleau-Ponty (1994), que menciona: “Los otros hombres jamás son para mí puro espíritu: sólo los conozco a través de sus miradas, sus gestos, sus palabras, en resumen a través de su cuerpo.”(18) Por lo tanto, desde la postura de la fenomenología se produce un fenómeno curioso, vemos al otro a partir de su cuerpo y de los movimientos provocados por su corporalidad, pero, lo podemos ver gracias a que nosotros vivimos y lo percibimos desde nuestro propio cuerpo, de este modo, podemos iniciar su comprensión a través precisamente de las experiencias

que otorgan la corporalidad -hay un proceso mental inmediato en ello- y que es evidente al momento de jugar y de practicar algún deporte. Es desde la corporalidad donde se asegura lo que el filósofo francés llama nuestro ensimismamiento y nuestra alteración, es decir, el modo de partir hacia el conocimiento de si mismo y la comprensión de la relación con los demás y la realidad. Y, en el caso del ámbito del juego y de la práctica del deporte ambos, son objetivos esenciales.

En el jugar y en la experiencia al momento de practicar un deporte es con los movimientos y manifestaciones de nuestra corporalidad que aparecemos y hacemos presencia existencial de la dinámica lúdica y agónica, por ello, hacemos referencia a la fenomenología de la corporalidad, ya que el cuerpo es el verdadero portador del comportamiento. No es necesario limitar, separar o evitar los razonamientos, son parte del ser y éste es otro de los argumentos de la fenomenología para comprender y explicar el objetivo de las estrategias; y, es que nuestro conocimiento versa de simples sensaciones y de percepciones -ya implica un primer acto del pensar-, entendiendo por ello que nuestro acceso a la realidad no es desnudo y que las sensaciones nos llegan como un todo y no de forma separada. Esta idea permitió a Merleau-Ponty enriquecer su filosofía fenomenológica y, por supuesto permitió comprender la propuesta existencial y ontológica de la investigación al entender que se trata de un horizonte epistémico con un sentido y significación vital, es decir, comprender el fenómeno del jugar y el deporte desde su potencial existencial como modo de aprender a vivir. En palabras de Daniel Campos (2020):

"La fenomenología es una tarea "descriptiva": consiste en prestar cuidadosa atención al ordinario acontecer de nuestra experiencia de las cosas y en describir cuáles son los elementos fundamentales e irreductibles de esta experiencia." (188).

Reforzando la postura fenomenológica, para Edmund Husserl el mundo compartido de la percepción lo denomina *mundo de vida* (lebenswelt en alemán), es decir, aquel que damos por supuesto antes de cualquier tipo de teoría y que siempre estamos tentados a olvidar por el ámbito de lo empírico. Sin embargo, es el mundo vivido, lo que hace que las experiencias vitales y el ejercicio del pensar otorguen sentido a la existencia, a la vida, al deseo de trascender en el mundo. Para Merleau-Ponty, el mundo de vida es el mundo que percibimos y que trabajamos entre todos, en el que actuamos y aprendemos a percibir, a pensar, aprendemos a aprehender y a enseñar y por supuesto, aprendemos a vivir.

El mundo de vida es un horizonte vivencial gracias al cual los objetos se revelan como son. El mundo no debe ser entendido como algo que existe al margen de nosotros, al contrario, cómo vivimos en el, y ello implica desde el horizonte fenomenológico vivir en la certeza del mundo, lo que significa a su vez experimentar esa certeza del ser en el mundo a través de nuestras percepciones y reflexiones reflejadas en el acontecer vivencial. En este sentido, los objetos de la realidad y que se presentan todo el tiempo también forman parte de su esencia y, por lo tanto, la persona, el ser-ludens puede conocer las habilidades

corporales, sensoriales y mentales -de reflexión- que tiene para vivir en el mundo a través del juego y la práctica del deporte y que puede extender a las diversas actividades de su vida cotidiana. Este vivir en el mundo, ésta en relación directa con la idea de arriesgarse a ser y vivir en el mundo.

De este modo, llegamos a otro punto importante que nos aporta argumentos para fortalecer las situaciones kinéticas que se dan con el juego y la práctica del deporte, entendiendo el mundo de vida da como resultado epistemológicamente hablando una relación inmediata e inherente de las habilidades para aprender y conocer al ser, y de igual manera, se reivindica otro tipo de conocimiento, el que surge de la praxis vital, de modo que el ser -el alumno- es capaz de construir su aprendizaje y su conocimiento. El mundo de vida por lo que representa como potencialidad activa del ser, en el camino del aprendizaje expresa una manera de certeza en la vida, en el mundo. Desde la posibilidad existencial las situaciones kinéticas son aquellas circunstancias en donde el movimiento de esa corporalidad percibida se funde, se presenta, se introyecta tanto en la percepción y reflexión del ser. Al arrojarse en la situación adquiere la posibilidad de entenderla, cambiarla, transformarla, vivirla. Este arrojarse a la dinámica lúdica y agónica es una oportunidad que se otorga a sí mismo, es una posibilidad existencial para aprender a ser y estar en el mundo.

Con base en todo lo anterior, aún cuando no se este completamente de acuerdo con los postulados de una filosofía del cuerpo, no hay duda de que este forma parte del mundo, pero yendo más allá de la mera constatación de este fenómeno, podemos decir que nuestras acciones se comprometen directamente con nuestra propia corporalidad, y con la inteligencia emocional de aprender a saber que hacer lo más pronto posible con las percepciones obtenidas en nuestras experiencias. Desde esta perspectiva se considera que es nuestro cuerpo aquello que asegura que existan para nosotros los objetos y la comprensión de ellos, pero también es desde ese horizonte en donde el alumno al aprender a percibir lo que está en la realidad aprende a dar sentido y significado a su existencia vital. En palabras de Merleau-Ponty (1994):

“La función del cuerpo es de asegurar esta metamorfosis. Transforma en cosas las ideas, en sueño efectivo mi mímica del mismo. Si el cuerpo puede simbolizar la existencia es porque la realiza y porque es la actualidad de la misma.” (181).

Se puede aprender que la relación de cuerpo y mente le permite al ser potencializar su ser cognitivo, su posibilidad de aprender a ser y estar en el mundo y por supuesto, a vivir en el mundo a través de ejercitarse con múltiples movimientos de su corporalidad y de su inmediata reflexión e interpretación de las emociones que le suceden en este arrojamiento lúdico y agónico.

Por lo tanto, el cuerpo no es un objeto cualquiera del mundo, es un medio de comunicación entre nosotros y el mundo. En palabras de Ponty (1994), nuestro cuerpo

es el horizonte de nuestra percepción: “el centinela que asiste silenciosamente a mis palabras y mis actos” (8). El horizonte corporal del que estamos hablando ya no es el simple resultado de unas asociaciones establecidas en el curso de la experiencia, sino una toma de consciencia que relaciona el mundo intersensorial para otorgarle sentido a las percepciones a través de los pensamientos y las reflexiones.

Se puede afirmar que el cuerpo dota de significación a las cosas que nos rodean y se dirigen hacia una intencionalidad vivida y encarnada. Vemos un objeto frente a nosotros y en el horizonte de la percepción de cada quién está incluido el esfuerzo corporal que se efectúa para acercarnos o alejarnos del objeto, de la cosa, de los demás. En este sentido, y en relación con el proceso de aprendizaje el fenómeno de la corporalidad incluye el sentido de espacialidad en la percepción y en la temporalidad, abre los caminos para recorrer el camino de la curiosidad innata a la curiosidad epistemológica. Nuestro cuerpo es el que abre las puertas de las percepciones y de la memoria convirtiéndose en un puente de comunicación entre nuestro pasado y nuestro presente, entre lo que hemos aprendido y conocemos, con lo que podemos aprender y conocer.

CONCLUSIONES

El juego y la práctica de los deportes por todas las posibilidades para desarrollar las habilidades y capacidades del ser humano se manifiesta como una actividad esencial para aprender a ser, para aprender a existir y aprender a vivir. Podemos atrevernos a afirmar: *juego, luego existo*: jugar nos hace sentir vivos, recibimos múltiples sensaciones y emociones que dan sentido al momento y significado a nuestro cuerpo y mente -proceso intrínseco. Jugar y practica un deporte nos va otorgando una seguridad ontológica, nos va poniendo de manifiesto quiénes somos y quiénes podemos llegar a ser. En el jugar encontramos posibilidades de ser y estar en el mundo, de aprender a vivir y ello, implica dar sentido y significado a la existencia. Jugar es una actividad y como tal una potencial posibilidad de adquirir vivencias experienciales para descubrirnos en la dinámica lúdica y agónica del juego y la práctica del deporte.

En esta posibilidad fenomenológica del juego y la práctica del deporte, las categorías de ganar o perder aparecen en segundo término. Ganar no es lo más importante y tampoco es lo único, ganar o perder son una situación circunstancial parte de toda competencia. En el proceso vivencial que experimenta el ser-ludens al jugar y practicar un deporte aprende -y es parte vital de esta actividad- que la verdadera finalidad se encuentra en la realización de jugar, así como en el deseo de superarse a sí mismo, en cada momento del juego.

El carácter axiológico de esta actividad conlleva la posibilidad de obtener a través de la diversión, la recreación, el tiempo libre y el gozo del juego mismo, ser mejor persona, de conducirse con actitudes virtuosas, y esto implicaría que ya aprendió a ser y estar en el mundo.

Por lo tanto, las actividades lúdicas y deportivas nos llevan a considerar al juego y a la práctica del deporte como medios para promover y aprender virtudes a través del ejercicio y el hábito de acciones que van a manifestar ese aprendizaje y que se puede observar en la dinámica del juego y que se propone promover para que se puede aplicar en su vida cotidiana. Es así, que las actividades de las diferentes estrategias -aspecto táctico- a través del juego y la práctica del deporte manifiestan un conjunto de analogías sobre el acontecer humano, ya que un deportista, un jugador, un practicante, se comporta y actúa en el campo de juego, como regularmente lo hace en su vida cotidiana y viceversa

REFERENCIAS

1. Cagigal, J.M. (1975) **Deporte, espectáculo y acción**. Ed. Aula A. Salvat, Madrid.
2. Cagigal, J.M. (1966) **Deporte, pedagogía y humanismo**. Ed. Aula A. Salvat, Madrid.
3. Caillois, R. (1986) **Los juegos y los hombres. La máscara y el vértigo**. Ed. FCE, México.
4. Campos, D. y, Torres, C. (2020) **¿La pelota no dobla? Ensayos filosóficos en torno al fútbol**. Ed. Mino y Davila. Educador.
5. Huizinga, J. (2005) **Homo Ludens**. Ed. Alianza, Madrid.
6. Merleau-Ponty, (1994) **Fenomenología de la percepción**. Ed. Planeta, España.

CAPÍTULO 3

INCENTIVO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ESCOLARES: UMA ABORDAGEM BASEADA NO CONHECIMENTO CORPORAL E TROCA DE SABERES ENTRE SAÚDE E EDUCAÇÃO

Data de aceite: 01/11/2021

Data de submissão: 20/08/2021

Júlia Barbosa Ferraz Vilela

Universidade Federal do Rio de Janeiro -
Campus Macaé
Macaé – RJ
<http://lattes.cnpq.br/2420629841886617>

Vivian de Oliveira Sousa Corrêa

Universidade Federal do Rio de Janeiro -
Campus Macaé
Macaé – RJ
<http://lattes.cnpq.br/5882662808399208>

João Pedro Vaz de Lima

Universidade Federal do Rio de Janeiro -
Campus Macaé
Macaé – RJ
<http://lattes.cnpq.br/1424160345435769>

Lauanny Merence Fernandes

Universidade Federal do Rio de Janeiro -
Campus Macaé
Macaé – RJ
<http://lattes.cnpq.br/7992792531702164>

Daniel Carneiro Soares

Universidade Federal do Rio de Janeiro -
Campus Macaé
Macaé – RJ
<http://lattes.cnpq.br/9130659209247735>

Lara Satler Cosmo de Resende

Universidade Federal do Rio de Janeiro -
Campus Macaé
Macaé – RJ
<http://lattes.cnpq.br/2475402014968934>

Bruno Sant' Ana Costa

Universidade Federal do Rio de Janeiro -
Campus Macaé
Macaé – RJ
<http://lattes.cnpq.br/8103083629287368>

Max Martins da Silva

Universidade Federal do Rio de Janeiro -
Campus Macaé
Macaé – RJ
<http://lattes.cnpq.br/5037475349779983>

Josué Natã Sampaio Monteiro

Universidade Federal do Rio de Janeiro -
Campus Macaé
Macaé – RJ
<http://lattes.cnpq.br/3050249264692217>

Fernanda Lopes De Paula

Universidade Federal Fluminense
Faculdade de Medicina
Niterói – RJ
<http://lattes.cnpq.br/9027533455252644>

RESUMO: O atual cenário de pesquisas relacionadas à prática de atividades físicas aponta que essas são promissoras para a promoção da saúde. Este trabalho relata a inserção de um grupo de estudantes de Medicina da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Campus Macaé, sob orientação, em escolas da Educação Básica do município de Macaé, em parceria com o Programa Saúde na Escola (PSE). O estudo objetivou promover a construção de imagem corporal através do conhecimento do corpo e incentivar a prática de atividades físicas. Entre setembro de 2018 e dezembro de 2019,

690 alunos foram alcançados com as ações do projeto, envolvendo 4 escolas e estudantes desde os 2 até os 15 anos de idade. Nas atividades foram introduzidos os conceitos de Anatomia Humana de forma lúdica, correlacionado com alterações resultantes da atividade física, e foram realizadas atividades sensoriais e motoras para a percepção e movimentação corporal. Dessa maneira, o trabalho foi pautado no cerne do planejamento, ação e reflexão do tema proposto, impactando não somente os escolares alcançados, mas também os discentes e futuros médicos inseridos em um contexto diferente na sua formação para a promoção de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Escola. Saúde. Corpo. Educação.

ENCOURAGING PHYSICAL ACTIVITY AMONG SCHOOLCHILDREN: AN APPROACH BASED ON BODY KNOWLEDGE AND EXCHANGE OF KNOWLEDGE BETWEEN HEALTH AND EDUCATION

ABSTRACT: The current scenario of research related to the practice of physical activities points out that these are promising for health promotion. This work reports the insertion of a group of medical students from the Federal University of Rio de Janeiro, Campus Macaé, under supervision, in Basic Education schools in the city of Macaé, in partnership with the Health at School Program (PSE). The study aimed to promote the construction of body image through knowledge of the body and encourage the practice of physical activities. Between September 2018 and December 2019, 690 students were reached with the project's actions, involving 4 schools and students from 2 to 15 years of age. In the activities, the concepts of Human Anatomy were introduced in a playful manner, correlated with changes resulting from physical activity, and sensory and motor activities were performed for body perception and movement. In this way, the work was guided at the heart of planning, action and reflection on the proposed theme, impacting not only the students reached, but also the students and future doctors inserted in a different context in their training for health promotion.

KEYWORDS: Physical activity. School. Health. Body. Education.

INTRODUÇÃO

A escola como instituição social tem importante papel no desenvolvimento de concepções pessoais, crenças, construção da forma de enxergar o mundo e entendimento da elaboração social e coletiva de saúde. Nessa perspectiva, o Programa Saúde na Escola (PSE) foi pensado como uma política de integração entre o Ministério da Saúde (MS) e o Ministério da Educação (MEC) que possibilite o desenvolvimento e cuidado integral do escolar (BRASIL, 2011).

Entendendo a infância como um período importante para aprendizagem e construção de conhecimento, algumas ferramentas podem ser utilizadas na escola para facilitar esse processo. Destaca-se a prática de atividade física, uma das vertentes do componente da promoção de saúde do PSE. Estudos abordam o exercício físico regular como um importante fator para a saúde do corpo e para as funções cognitivas do Sistema Nervoso Central (NEVES; SILVA, 2019).

Apesar da sua importância, a prática de atividades físicas está aquém do necessário para promoção da saúde em crianças e adolescentes, o que se soma ao uso elevado de internet, de televisão e de outras atividades que promovem o sedentarismo. Diante desse cenário, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou novas diretrizes, em 2019, que englobam tais aspectos (WHO, 2019).

No contexto do Brasil, uma pesquisa é realizada a cada três anos sobre a saúde do escolar, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), a partir de convênio celebrado entre o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e o Ministério da Saúde, com o apoio do Ministério da Educação. A PeNSE fornece informações para o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, do Ministério da Saúde, com dados atualizados sobre a distribuição desses fatores no público-alvo.

Em 2012 (PeNSE 2012) o levantamento foi feito com mais de 3.000.000 de estudantes do 9º ano de escolas públicas e privadas. Seu resultado apontava que apenas 30,1% dos escolares eram ativos, ou seja, praticavam 300 minutos ou mais de atividade física por semana. A maioria dos adolescentes, 63,1%, foi classificada como insuficientemente ativa e 6,8%, como inativa (IBGE, 2013).

Já em 2015, houve uma terceira edição do PeNSE, que contemplou escolares de 13 a 17 anos de idade frequentando as etapas do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental e da 1ª a 3ª série do Ensino Médio. Tais dados permitiram inferir que grande parte dos estudantes do Ensino Fundamental e Médio ainda não realizavam os 300 minutos de atividades físicas, para a faixa etária (IBGE, 2016).

Após compreender a discordância entre a prática de atividade física na realidade e a sua recomendação pela OMS, surgiu o projeto de extensão do Campus UFRJ-Macaé Professor Aloísio Teixeira “Conhecendo o corpo: incentivo à prática de atividades físicas”, com a intenção de fomentar a prática de atividades físicas em crianças e adolescentes da Educação Básica de Macaé.

METODOLOGIA

O presente trabalho relata a experiência extensionista pautada no diálogo constante entre Universidade e comunidade (COSTA; POLITANO; PEREIRA, 2014). A construção do projeto teve início com a reflexão sobre os objetivos e metas a serem alcançados, para poder planejar as atividades. Nesse sentido, o plano de ação foi desenhado em conjunto com a equipe de trabalho durante o período de seis meses, tendo como percepção prévia que as atividades propostas poderiam e deveriam ser alteradas de acordo com a interação e envolvimento dos escolares, assim como demandas trazidas pelos alunos ao longo do projeto.

O projeto foi aprovado pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, através do Programa Institucional de Fomento Único de Ações de Extensão (PROFAEX), em 2018

e 2019. As atividades foram realizadas na Escola Municipal Dolores Garcia Rodriguez, Colégio Estadual Municipalizado Coquinho, Colégio Atlântico e Estadual Municipal Jacyra Tavares Duval. Ao todo, 29 turmas participaram das atividades, com um total de 690 alunos da Educação Básica englobados pelas ações (Tabela 1).

Educação Básica	Escolas	Turmas	Alunos
Educação Infantil	Escola Municipal Dolores Garcia Rodrigues	Maternal 1	32
		Maternal 2	24
		Pré-1	21
		Pré-2	20
Ensino Fundamental I	Escola Municipal Dolores Garcia Rodrigues	1º ano	42
		2º ano	35
		3º ano	34
		4º ano	33
		5º ano	25
	Colégio Estadual Municipalizado Coquinho	1º ano	23
		2º ano	24
		3º ano	43
		4º ano	44
		5º ano	28
	Escola Jacyra Tavares Durval	2º ano	77
		3º ano	45
		4º ano	43
		5º ano	52
Ensino Fundamental II	Colégio Atlântico	8º ano	20
		9º ano	25
Total de alunos			690

Tabela 1: Relação de turmas e número de alunos por escola e nível de educação.

Os encontros começaram com rodas de conversa entre o grupo e os alunos (Figura 1E), a fim de explicar o teor do projeto e colher o que os estudantes já sabiam sobre seu corpo (GUARDA et al., 2017). Para que os alunos pudessem visualizar as estruturas, utilizamos modelos anatômicos (Figura 1D) e ossos do Laboratório de Anatomia do Campus UFRJ-Macaé, além de modelo confeccionado com feltro para a Educação Infantil (Figuras 1B e 1F).

Para que os alunos experimentassem como pode ser divertido aprender se movimentando, realizamos alguns jogos e brincadeiras, como: o jogo da memória (Figura 1A); o tapete de movimentos (Figura 1C), semelhante ao conhecido jogo “Twister”; a gincana com tabuleiro no chão; a montagem do esqueleto humano (Figura 2B); o jogo “aperta e

responde” (Figura 2C), que foi inspirado no programa de auditório “Passa ou Repassa” a fim de incentivar o trabalho coletivo na busca da resposta correta às perguntas que continham temas anátomo-fisiológicos do corpo. Além de movimentação por brincadeiras, também foi utilizada a música. Utilizamos músicas populares citando partes do corpo e fazendo movimentos.

Nenhuma das atividades era obrigatória. Em geral, elas despertavam grande interesse por parte dos alunos e, até mesmo, dos professores. Ao fim de cada processo, foram desenvolvidas conversas que reforçassem a importância das atividades físicas para melhorar a qualidade de vida, além de incentivar outros hábitos, como higiene do sono, alimentação saudável, hidratação, e higiene bucal e corporal.

RELATO DA EXPERIÊNCIA

O projeto “Conhecendo o corpo: incentivo à prática de atividades físicas” desde 2018 tem integrado saberes relacionados ao corpo humano e o incentivo a hábitos saudáveis de vida, como a atividade física, com a saúde do escolar.

Na Educação Infantil, trabalhamos a temática proposta na Escola Municipal Dolores Garcia Rodrigues, em outubro de 2018, atingindo 97 alunos (Tabela 1). As crianças já estavam familiarizadas com a “rodinha”, o que permitiu que esse momento fosse de interação e aprendizado (Figura 1E). Elas também observaram o boneco de feltro e puderam tocar nos órgãos em diferentes cores (Figura 1F).



Figura 1: Ações na Educação infantil. Jogo da memória (A), boneco de feltro (B), tapete dos movimentos (C), modelo anatômico (D). Alunos dispostos em “rodinha” para apresentação oral sobre o corpo humano (E). Crianças brincando com o boneco de feltro (F).

As ações no Ensino Fundamental I contemplaram três escolas, conforme mostrado na Tabela 1. As atividades iniciaram com rodas de conversa, explicações sobre o corpo humano, hábitos saudáveis e atividades físicas. Houve um foco em mostrar imagens e ilustrar com modelos anatômicos. Durante toda a conversa as crianças puderam perguntar, questionando os temas abordados, de acordo com sua curiosidade. O segundo momento consistiu em atividades lúdicas como brincadeiras, jogos e músicas. Para essa etapa da educação foram trabalhados 1 ou 2 dos seguintes materiais: jogo da memória com

os órgãos e sistemas do corpo humano; montagem do corpo humano na cartolina com desenhos dos órgãos (Figura 2A); montagem do esqueleto com ossos (Figura 2B), o tapete dos movimentos e o “aperta e responde”.

A inserção do projeto no Ensino Fundamental II ocorreu no Colégio Atlântico, nas turmas de 8º e 9º ano, até então única escola particular trabalhada, contemplando 45 alunos (Tabela 1). Essa etapa demandou novo planejamento e organização a respeito dos métodos de abordagem. Assim, a parte teórica inicial foi uma conversa com a apresentação de algumas peças anatômicas para melhor visualização. Nessa atividade, os alunos foram ativos na discussão com suas dúvidas e curiosidades. Desse modo, foi possível estabelecer uma troca de conhecimentos entre a turma e o grupo da extensão de forma horizontal. Ao final dessa conversa foi realizado o jogo de perguntas com o aparelho “aperte e responda” (Figura 2C).



Figura 2: Atividades desenvolvidas com os escolares no Ensino Fundamental. (A) Brincadeira onde os alunos precisavam localizar e posicionar os órgãos no desenho. (B) Crianças montando o esqueleto no ensino Fundamental I. (C) brincadeira de “aperte e responda” com os alunos no Ensino Fundamental II.

REFLEXÃO SOBRE A EXPERIÊNCIA

A imagem corporal é a representação mental que o indivíduo possui do próprio corpo, envolvendo percepção, afeto e componentes cognitivos. As sensações (visual, auditiva, olfativa, gustativa e somatossensorial) auxiliam na construção dessa representação mental, pois a partir delas nos relacionamos com o meio externo, construindo nossa identidade corporal. Assim, além delas, somos influenciados pelo contato social na formação da imagem corporal (MATSUO et al., 2007). Torna-se evidente, desse modo, a importância de se associar esse estímulo teórico-prático às atividades físicas em um local de convívio diário como a escola.

Alguns estudos referem que abordagens lúdicas são ferramentas importantes de integração para sair da rotina tradicional da sala de aula (MORIN, 2000). Eles também propõem trabalhar a fixação de conceitos aprendidos em aulas teóricas por meio de jogos como uma ferramenta eficaz para obtenção de maior aproveitamento das informações, uma vez que os alunos procuram repetir a mesma atividade para aprimorar o que foi realizado (PANOSSO; SOUZA; HAYDU, 2015). Nesse contexto, o projeto buscou a ressignificação da forma de ensinar e de aprender, a partir de uma participação ativa dos alunos.

A música como ferramenta pedagógica também foi uma das escolhas para abordagem pelo projeto. Segundo estudos, a música é importante para a educação no Ensino Infantil, pois possibilita a adoção de hábitos e comportamentos que poderão fazer parte da vida dessa criança (BRASIL, 1998). Em relação ao Ensino Fundamental, a música pode contribuir para o desenvolvimento cognitivo, as habilidades motoras, afetivas e sociais, além de garantir um ambiente lúdico que interessa e estimula os escolares no processo de aprendizagem (OLIVEIRA JUNIOR; CIPOLA, 2017). Dessa forma, utilizamos músicas populares citando partes do corpo e fazendo movimentos.

Os jogos de regras, como o jogo da memória, a gincana com tabuleiro e o “aperte e responda” objetivam promover o desenvolvimento cognitivo e afetivo-social do jogador. Esse tipo de jogo propõe problemas de forma atrativa, permite o raciocínio, a construção de conceitos, de forma a deixar o estudante motivado e ativo. Por outro aspecto, como é uma atividade em grupo, voluntária e prazerosa, favorece o diálogo, a criação de conhecimentos em grupo, possibilitando desenvolver a autonomia em situações desafiadoras e reflexivas (GURGEL et al., 2017).

O tapete dos movimentos, assim como a gincana com tabuleiro, por outro lado, são jogos que demandam, também, atividade motora, coordenação, equilíbrio, força, lateralidade, noção de direita/esquerda e o conhecimento das cores primárias. Dessa forma, jogos interativos podem ser mais atrativos para despertar o interesse à prática de atividade física, uma vez que as práticas tradicionais tendem a ser repetitivas e cansativas, o que as tornam potencialmente desinteressantes (MARAN, 2019). Sendo assim, por meio de atividades lúdicas a criança assimila valores, adquire comportamentos, desenvolve

áreas do conhecimento, exercita-se fisicamente e aprimora habilidades motoras (SANTOS, 2000).

Entendendo que o PSE visa o enfrentamento das vulnerabilidades que comprometem o pleno desenvolvimento de crianças e jovens da rede pública de ensino, a rede particular não seria necessariamente contemplada com ações do projeto. Todavia, FIDENCIO e colaboradores (2018) verificaram em um estudo com adolescentes entre 11 e 14 anos de uma escola particular, que metade dos adolescentes investigados ficam um tempo maior que o orientado pela OMS assistindo televisão, brincando no videogame ou navegando na internet. Outro estudo avaliou o estado nutricional de 328 adolescentes, do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental, das escolas públicas e privadas de Niterói-RJ, associando a atividade física e o tempo de diante de telas, correlacionando esse último com o excesso de peso (VASCONCELLOS; ANJOS; VASCONCELLOS, 2013). Dessa forma, surgiu a necessidade de alcançar também este público.

A troca entre universidade e escolas como ferramenta para incentivar a prática de atividades físicas

Por essência, a Universidade é uma instituição baseada nos tripé ensino-pesquisa-extensão como forma de construção e compartilhamento do conhecimento. No que se refere à extensão, o papel da Universidade é identificar as necessidades da comunidade e possibilitar a criação de projetos que visem o seu desenvolvimento. Corroborando essa ideia, a Resolução CNE/CES nº 7 (BRASIL, 2018), que estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira, destaca no Art. 5º, parágrafo I, que a concepção e prática da extensão universitária deve se dar de modo dialógico entre comunidade acadêmica e sociedade através do contato com questões atuais e complexas presentes no contexto social.

O município formaliza a adesão ao PSE mediante o compromisso de realizar as ações articulando as unidades de saúde e as escolas da rede pública. Como o Campus UFRJ-Macaé forma profissionais de saúde (médicos, enfermeiros, nutricionistas, biólogos e farmacêuticos) com apoio da prefeitura desde sua implantação, a Universidade participa ativamente dos projetos realizados pelo poder público na cidade.

Nesse contexto, o projeto “Conhecendo o corpo: incentivo à prática de atividades físicas”, através das atividades já apresentadas, contribui para a propagação da ação II do PSE: Promoção das práticas corporais, da atividade física e do lazer nas escolas. Entender o próprio corpo desde a infância, sobre sua estrutura, funcionamento, e como ele é afetado quando nos movimentamos, pode favorecer a construção dos conceitos de corpo saudável e influenciar na prática de atividades físicas.

A troca proporcionada pela extensão foi muito agradável não somente para os escolares, mas também para os participantes do projeto. Em diversas turmas, as professoras pediam para os acadêmicos compartilharem com as crianças como foi a trajetória para chegar a Universidade, como é o curso de Medicina, além de as crianças

poderem compartilhar sobre familiares, profissões, desejos, enriquecendo profundamente esse momento. O aprendizado que a extensão universitária fornece para os futuros médicos pode ter grande impacto, uma vez que permite olhar o outro, ouvir, interagir, estar atento às demandas para que, como resultado final, esse profissional, de fato, promova a saúde (ROMANHOLI; CYRINO, 2012).

Além da importância no sentido de compartilhar conhecimento e na intervenção, a Extensão é também fundamental para a formação do estudante da Universidade (SCHEIDEMANTEL; KLEIN; TEIXEIRA, 2004). Ela também proporciona a identificação da problemática do país no âmbito social e o fomento positivo de busca por soluções, o que contribui para consciência cidadã do futuro profissional de saúde que lidará diretamente com esse contexto (FADEL et al., 2013).

Os projetos que trabalham a educação em saúde são importantes atores na promoção da saúde, no que tange o cuidado integral e prolongado do escolar. Nessa perspectiva, a extensão universitária pode atuar orientando o aluno sobre a importância das medidas de prevenção, do controle de danos, da responsabilidade social e individual associada à saúde, sendo ele ativo nesse processo de construção. Assim, os projetos de extensão podem fornecer ferramentas de entendimento e intervenção para que os alunos se tornem protagonistas no seu processo de saúde - doença, com capacidade de discernir sobre seus hábitos e sobre a forma como a saúde é entendida no seu ambiente familiar (COSTA et al., 2015).

CONCLUSÃO

As reflexões acerca deste trabalho desenvolvido pelo projeto de extensão “Conhecendo o corpo: incentivo à prática de atividades físicas” indicam que houve um impacto positivo tanto no público-alvo, quanto nos discentes e docentes participantes do projeto. Esses relataram aprender bastante com a troca de saberes entre a universidade e a comunidade. Já os escolares, além de se beneficiarem dessa relação, puderam aprender de modo lúdico, interativo e prático sobre o corpo, como ele funciona e como a atividade física pode alterá-lo.

A proposta de extensão universitária a partir da interação com crianças, adolescentes e jovens, que estão em formação nos aspectos sociais e biológicos, foi realizada de maneira considerada satisfatória durante as visitas nas escolas e atividades ali propostas. Para verificação do impacto dessas ações, a pesquisa pode ser associada para análise de dados específicos, sejam quantitativos ou qualitativos, uma vez que o ambiente é rico de informações importantes a serem consideradas para melhorar o desenvolvimento de escolares, principalmente os que estão em situação de vulnerabilidade. Isso ressalta mais uma vez, a importância do tripé universitário e a indissociabilidade da Extensão, do Ensino e da Pesquisa. Em tempo, vale ressaltar que o projeto está ativo, entretanto, as análises

e avaliações dos encontros levaram a uma nova fase de planejamento. Atualmente, pretendemos acompanhar mais de perto um grupo de alunos, com o objetivo de participar de sua evolução e compreender a atender melhor às suas especificidades e demandas.

Por fim, é preciso enfatizar a importância de artigos como este que integram as ações extensionistas de promoção à saúde como adjuvante de políticas públicas relacionadas à atividade física, pois foi observada uma escassez de trabalhos publicados que revelem como elas podem ser feitas e divulgadas. Dessa forma, espera-se que as ações realizadas neste projeto, bem como este trabalho, gerem incentivos à prática de atividades físicas nas escolas, a partir de um maior conhecimento do corpo e da possibilidade de torná-la um hábito prazeroso. Assim, será possível construir uma sociedade mais esclarecida e motivada, por conseguinte, menos sedentária.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Ministério da Educação. **Passo a Passo PSE. Programa Saúde na Escola: tecendo caminhos da intersectorialidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/passoa_passo_programa_saude_escola.pdf. Acesso em 05 de Abril de 2020.

BRASIL, Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil**. Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018**. Estabelece as diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação - PNE 2014-2024 - e dá outras providências. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 25 de Abril de 2020.

COSTA, Eugênio P.; POLITANO, Paulo R.; PEREIRA, Néocles A. **Exemplo de aplicação do método de pesquisa-ação para a solução de um problema de sistema de informação em uma empresa produtora de cana-de-açúcar**. Gestão & Produção, p. 895-905, 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/gp/2014nahead/aop_gp060811.pdf. Acesso em: 22 de Março de 2019.

COSTA, D. V. S. et al. **Extensão universitária na promoção da saúde infantil: analisando estratégias educativas**. Rev. Ciênc. Ext., v.11, n.1, p.25-31, 2015. Disponível em: https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/897. Acesso em: 25 de Abril de 2020.

FADEL, C. B. et al. **O impacto da extensão universitária sobre a formação acadêmica em Odontologia**. Interface, Botucatu, v. 17, n. 47, p. 937-946, 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832013000400017&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 de Abril de 2020.

FIDENCIO, J. et al. **Associação entre estado nutricional, horas de consumo de tela e de atividade física em adolescentes**. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 12, n. 72, 535-541, 2018. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/744>. Acesso em: 25 de Abril de 2020.

GUARDA, G. N et al. **A roda de conversa como metodologia educativa: o diálogo e o brincar oportunizando o protagonismo infantil na sala de aula.** Anais do XIII Congresso Nacional de Educação, 2017. Disponível em: https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/26991_13947.pdf. Acesso em: 25 de Abril de 2020.

GURGEL, S. S. et al. **Jogos educativos: recursos didáticos utilizados na monitoria de educação em saúde.** REME - Rev Min Enfermagem, 21:e-1016, 2017. Disponível em: http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/30152/2/2017_art_ssgurgel.pdf. Acesso em: 25 de Abril de 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012.** Rio de Janeiro: IBGE; 2013.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2015.** Rio de Janeiro: IBGE, 2016.

MARAN, T. R. **GoPlay: design emocional como incentivo na atividade física de crianças.** Trabalho de conclusão de curso da Universidade Caxias do Sul. Bento Gonçalves, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/5209/TCC%20Tallyta%20Regina%20Maran.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 25 de Abril de 2020

MATSUO, R. F. et al. **Imagem corporal de idosas e atividade física.** Rev. Mackenzie Educ., Fís Esporte, v. 6, n. 1, p. 37-43, 2007. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1281>. Acesso em: 25 de Abril de 2020.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro.** Tradução de Catarina Eleonora F. da Silva e Jeanne Sawaya. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: Unesco, 2000. Título original: Lessept savoirs nécessaires à l'éducation du futur.

NEVES, G. N; SILVA, D. **Atividade física e o desenvolvimento da plasticidade cerebral.** Fac. Sant'Ana em Revista, Ponta Grossa, v. 2, p. 158- 169, 2. Sem. 2019 Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/index>. Acesso em: 16 de Abril de 2020.

OLIVEIRA JUNIOR, A. P. A.; CIPOLA, E. S. M. **Musicalização no processo de aprendizagem infantil.** Revista Científica UNAR, Araras, v.15, n.2, p.126-141, 2017. Disponível em: http://revistaunar.com.br/cientifica/documentos/vol15_n2_2017/09_MUSICALIZA%C3%87%C3%83O_NO_PROCESSO.pdf. Acesso em: 25 de Abril de 2020.

PANOSSO, M. G.; SOUZA, S. R.; HAYDU, V. B. **Características atribuídas a jogos educativos: uma interpretação Analítico-Comportamental.** Psicol. Esc. Educ., Maringá, v. 19, n. 2, p. 233-242, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572015000200233&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 28 de Abril de 2020.

ROMANHOLI, R. M. Z.; CYRINO, E. G. **A visita domiciliar na formação de médicos: da concepção ao desafio do fazer.** Interface, Botucatu, v. 16, n. 42, p. 693-705, 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832012000300009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 de Abril de 2020.

SANTOS, S. M. P. **Brinquedoteca: a criança, o adulto e o lúdico.** Petrópolis: Vozes, 2000. Brinquedoteca: o lúdico em diferentes contextos. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

SCHEIDEMANTEL, S. E.; KLEIN, R.; TEIXEIRA, L. I. **A importância da Extensão Universitária: o Projeto Construir**. Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária. Belo Horizonte, 2004. Disponível em: <https://www.ufmg.br/congrent/Direitos/Direitos5.pdf>. Acesso em: 25 de Abril de 2020.

VASCONCELLOS, M. B.; ANJOS, L. A.; VASCONCELLOS, M. T. L. **Estado nutricional e tempo de tela de escolares da Rede Pública de Ensino Fundamental de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 29, n. 4, p. 713-722, 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2013000400009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 de Abril de 2020.

WHO. World Health Organization. **Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age**. Geneva: World Health Organization, 2019. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>. Acesso em: 25 de Abril de 2020.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES E NÃO PARTICIPANTES DE GRUPOS EM UMA USF EM RECIFE

Data de aceite: 01/11/2021

Data de submissão: 17/09/2021

Gustavo Willames Pimentel Barros

Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física UFPB/UPE -Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa - Paraíba
Orcid: 0000-0003-4397-2662

Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho

Programa de Pós-graduação em Educação Física – Universidade Federal de Pernambuco, Recife – PE
Orcid: 0000-0002-1534-3503

Juliana Maria Barros Silva

Programa de Pós-graduação em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento – Universidade Federal de Pernambuco, Recife – PE
Orcid: 0000-0002-1752-1326

Danyelle de Cássia Ribeiro de Oliveira

Secretaria de Saúde, Recife-PE
0000-0003-0383-090X

Ana Célia Oliveira dos Santos

Programa de Residência Multiprofissional Integrada em Saúde da Família – Universidade de Pernambuco, Recife – PE
Orcid: 0000-0002-9170-5684

RESUMO: O objetivo do presente estudo foi comparar o nível de atividade física e qualidade de vida (QV) de idosos participantes e não participantes de grupos de convivência

na Unidade Saúde da Família Macaxeira/Burity. Trata-se de um estudo transversal do tipo epidemiológica, com abordagem quantitativa que teve como amostra idosos de ambos os sexos. Foram avaliados 50 idosos, com faixa etária de 60 a 87 anos. Foram analisadas as variáveis sociodemográficas (sexo, idade, escolaridade e classe social), QV (SF-36) e o nível de atividade física (IPAQ- longa). Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva e teste t de student pelo programa SPSS 21.0. Os resultados demonstraram que 76,0% dos idosos participantes de grupos de convivência (PGC) era do sexo feminino. Para os idosos não participantes (NP) estas características foram semelhantes, diferenciando apenas a classe social com 48,0% classe C2. Apresentou diferença significativa no nível de atividade física na comparação dos PGC e NP no domínio exercício ($p \leq 0,04$) e total ($p \leq 0,01$). Foi encontrado piores escores para os NP. Conclui-se que a participação de idosos nos grupos de convivência colabora para um maior nível de atividade física e melhor QV.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, qualidade de vida, idoso.

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE OF ELDERLY PARTICIPANTS AND NON-PARTICIPANTS OF GROUPS IN A USF IN RECIFE

ABSTRACT: The aim of the present study was to compare the level of physical activity and quality of life (QOL) of elderly participants and non - participants of cohabitation groups at the Macaxeira / Burity Family Health Unit. This is a cross-sectional epidemiological study, with

a quantitative approach that had the sample of elderly people of both sexes. Fifty elderly individuals, aged between 60 and 87 years, were evaluated. The socio-demographic variables (sex, age, schooling and social class), QOL (SF-36) and the level of physical activity (IPAQ-long) were analyzed. Data were analyzed through descriptive statistics and student t test by the SPSS 21.0 program. The results showed that 76.0% of the elderly participants of coexistence groups (PGC) were female. For the nonparticipant elderly (NP) these characteristics were similar, differentiating only the social class with 48.0% C2 class. It presented a significant difference in the level of physical activity in the comparison of PGC and NP in the exercise domain ($p \leq 0.04$) and total ($p \leq 0.01$). Worse scores were found for NPs. It is concluded that the participation of the elderly in the coexistence groups contributes to a higher level of physical activity and better QoL.

KEYWORDS: Physical activity, quality of life, elderly.

1 | INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional traz desafios para a administração, fazendo com que cada vez mais crie políticas públicas para essa população (BENEDETTI *et al.*, 2012). As ações governamentais em políticas públicas de saúde abordam pesquisas de estratégias fundamentais de bem-estar, ao notar sua disposição e seus métodos profissionais para comunidade e sua influência profissional na garantia dos direitos humanos da população idosa (TEIXEIRA, 2002).

O processo de envelhecimento diz respeito à comunidade de forma universal e o idoso não deve sofrer qualquer tipo de discriminação, o mesmo deve ser o agente fundamental e o destinatário das mudanças preconizadas pelas políticas sugestivas ao idoso (RODRIGUES *et al.*, 2007). Segundo o Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741 as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos é caracterizado como idoso.

A Estratégia Saúde da Família (ESF) tem como objetivo ações de cunho longitudinal, integralidade e equidade para que cada vez mais o acesso da população adscrita seja maior nos serviços de saúde, criando ações de cuidados integrais individuais e coletivos. Incorporar novas práticas saudáveis que possam trazer benefícios à população é um dos desafios impostos a toda a estrutura da atenção básica (SIQUEIRA, 2005).

Os grupos buscam reorientar as ações de saúde, com ênfase às práticas de educação e promoção da saúde, trabalhando os conteúdos de forma crítica e contextualizada (ALVES & AERTS, 2011). Na saúde coletiva, o objetivo do trabalho com grupos é o desenvolvimento pessoal e social dos participantes, buscando autoconhecimento e reflexão do processo saúde-doença em nível individual e na coletividade (SOUZA *et al.*, 2005). Os grupos também podem ser entendidos como um ambiente onde se proferem várias dimensões da vida humana: biológica, social e subjetiva (ANDRADE, *et al.*, 2011).

Na prevenção e promoção em saúde, os grupos têm o objetivo de fazer com que exista uma relação horizontal entre profissionais de saúde e usuários. Os grupos nas

Unidades de Saúde da Família (USF) são de extrema importância para que o vínculo do usuário com a unidade seja mais próximo, fazendo com que o mesmo perceba que o local está para promoção e prevenção de saúde e não apenas centrado na doença.

O modelo dialógico tem como finalidade, envolver os indivíduos na construção do conhecimento, na corresponsabilidade e no desenvolvimento da autonomia dos sujeitos na promoção e cuidado de saúde, isso faz com que a atenção integral dos envolvidos no grupo, sejam portadores dos conhecimentos sobre o procedimento saúde/doença (ALVES, 2005). No modelo dialógico de educação em saúde, a solução de problemas considera a participação ativa e no diálogo constante entre os profissionais e usuários (PASCOAL *et al.*, 2006).

A atividade física pode ser entendida como um método de prática preventiva, que proporciona aos idosos uma melhor qualidade de vida (QV) (PASCOAL *et al.*, 2006). Enquanto o sedentarismo pode acarretar aos idosos diversas doenças crônicas que exigem cuidados integrais e alto gasto de dinheiro público (HORTA *et al.*, 2010). A Qualidade de Vida deve ser compreendida como um conceito ativo, estabelecido a partir da exposição e explanação das relações de diálogo do sujeito, com seu cotidiano social, cultural, biológico, psicológico e físico (GALISTEU *et al.*, 2006). Com isso o objetivo do presente estudo foi comparar o nível de atividade física e qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de grupos de convivência na USF Macaxeira/Burity.

2 | MÉTODOS

2.1 População e amostra

Trata-se de um estudo transversal do tipo epidemiológica, com abordagem quantitativa. A população deste estudo foi composta por 50 idosos de ambos os sexos, onde 25 participavam de Grupos de Convivência (GC) na USF Macaxeira/Burity, existia três grupos vinculados, com características de grupos de terapia comunitária e grupo multiprofissional. Os idosos não participantes de GC foi composta por 25 pessoas, onde foi realizado um levantamento de prontuário de idosos. Cada prontuário recebeu uma numeração para o sorteio. Foram sorteados 25 prontuários e realizada visita domiciliar para aplicação do questionário. A unidade de saúde está situada na Zona Norte de Recife, no bairro da Macaxeira, situada no Distrito Sanitário VII (DSVII) da Secretaria de Saúde de Recife. Segundo o Distrito Sanitário (DS) a população total da Macaxeira/Burity é de 20.313 pessoas, sendo 9.725 (47,88%) do sexo masculino e 10.588 (52,12%) do sexo feminino.

Para os critérios de inclusão foi definido que: Indivíduos com 60 anos ou mais de idade; estar frequentando um dos grupos de convivência vinculado a USF Macaxeira/Burity ou morar na área adscrita pela unidade de saúde; não ter nenhuma limitação física que impeça de realizar algum tipo de exercício físico; aceitar fazer parte da pesquisa; e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade de Pernambuco com o CAAE nº: 59017116.0.0000.5192.

2.2 Coleta de dados e instrumentos

Os dados sociodemográficos (sexo, idade e escolaridade) foram analisados por meio de uma ficha diagnóstica, para a classificação do nível socioeconômico foi adotado o Critério de Classificação Econômica do Brasil (CCEB), proposta pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP), da qual envolve o número de itens que o indivíduo possui em sua casa, bem como o grau de escolaridade do chefe da família, sendo categorizada nas classes A1, A2, B1, B2, C1, C2, D e E (ABEP, 2016). Para classificação da Qualidade de Vida (QV) foi aplicado o questionário SF-36 que é de fácil administração e compreensão, do qual avalia a QV a partir de 8 domínios (Capacidade funcional, limitações por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental), apresenta um escore de 0 à 100, onde zero corresponde ao pior estado geral de saúde e 100 corresponde ao melhor estado de saúde.

O nível de atividade física foi avaliado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na versão longa (MATSUDO *et al.*, 2001). Para o presente estudo, foi dividido em três grupos: Alto nível de atividade física para os muitos ativos, moderado nível de atividade física para os ativos + irregularmente ativo A e o Baixo nível de atividade física para os irregularmente ativo B e sedentários e seus domínios (Total, trabalho, transporte, atividades doméstica e exercício).

Os instrumentos foram aplicados, por um pesquisador previamente treinado, em forma de entrevista. A entrevista foi realizada apenas com idosos nos grupos de convivência e para os não participantes, foram realizadas visitas domiciliares.

2.3 Tratamento estatístico

As variáveis sociodemográficas foram categorizadas por sexo (masculino e feminino), escolaridade (analfabeto, fundamental 1, fundamental completo, médio completo e superior completo), classe econômica (A1, A2, B1, B2, C1, C2, D e E) e nível de atividade física (baixo, moderado e alto). A QV foi dividida em seus domínios.

Para a análise estatística utilizou-se os *Softwares* SPSS 22.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*) para Windows e o Excel versão 2013. Todos estes foram aplicados com um intervalo de confiança de 95% e um nível de significância de $p < 0,05$. Para verificar a normalidade utilizou-se o Teste de Normalidade de Shapiro-Wilk. Com finalidade de comparação antes e depois do mesmo grupo, utilizou-se o Teste t para amostras pareadas (Distribuição Normal) e Teste de Wilcoxon (Não Normal).

3 | RESULTADOS

A idade dos idosos variou de 60 a 87 anos, de acordo com a tabela 1 teve maior predominância de idosos do sexo feminino (78,0%) para ambos os grupos (tabela 1), para o grupo de idosos participantes entre 60-69 anos (48,0%) com ensino fundamental completo (36,0%) e com classe social caracterizada como C1 (56,0%). Para os idosos não participantes estas características foram semelhantes, diferenciando apenas a classe social com maior frequência para classe C2 (48,0%) (Tabela 1).

	Participantes (n=25)		Não participantes (n=25)		Total (n=50)	
	n	%	n	%	n	%
Sexo						
Masculino	6	24,0	5	20,0	11	22,0
Feminino	19	76,0	20	80,0	39	78,0
Idade						
60-69	12	48,0	19	76,0	31	62,0
70-79	11	44,0	5	20,0	16	32,0
80 ou mais	2	8,0	1	4,0	3	6,0
Escolaridade						
Analfabeto	2	8,0	2	8,0	4	8,0
Ensino Fundamental I	6	24,0	6	24,0	12	24,0
Ensino Fundamental II	9	36,0	11	44,0	20	40,0
Ensino Médio	8	32,0	6	24,0	14	28,0
Classe Social						
C-1	14	56,0	6	24,0	20	40,0
C-2	5	20,0	12	48,0	17	34,0
D e E	6	24,0	7	28,0	13	26,0
Nível de atividade física						
Baixo	4	8,0	8	16,0	12	24,0
Moderado	17	34,0	16	32,0	33	66,0
Alto	4	8,0	1	2,0	5	10,0

Tabela 1. Distribuição das variáveis sociodemográficas, segundo a participação e não participação de grupos de convivências na USF Macaxeira/Burity 2016/2017.

Para os domínios da QV os aspectos físico e dor tiveram os piores escores (0,0) tanto para os participantes, quanto para os não participantes de grupos. Para os não participantes

o aspecto emocional também teve um escore 0,0. Com relação ao maior escore (100) foram encontrados na capacidade funcional, aspecto físico, aspectos emocionais de ambos os grupos. No teste t não foi encontrada nenhuma diferença significativa na comparação dos domínios da QV em participantes e não participantes de grupos de convivência (Tabela 2).

Domínios	Participantes (n=25)			Não participantes (n=25)			p
	Mín.	Máx.	Média (±)	Mín.	Máx.	Média (±)	
Capacidade Funcional	30,0	100	71,20±20,32	5,0	100	65,60±26,66	0,35
Aspecto Físico	0,0	100	64,00±40,23	0,0	100	71,20±44,06	0,12
Dor	0,0	70,0	34,80±20,43	0,0	90,0	41,40±22,59	0,26
ESG	25,0	75,0	48,80±13,09	30,0	80,0	53,00±11,27	0,22
Vitalidade	40,0	65,0	50,40±8,77	25,0	75,0	49,20±11,24	0,70
Aspectos Sociais	25,0	75,0	52,68±11,44	13,0	88,0	47,76±16,13	0,13
Aspectos Emocionais	33,0	100	78,64±28,78	0,0	100	61,32±40,51	0,06
Saúde Mental	24,0	72,0	52,80±12,54	20,0	80,0	52,48±13,23	0,93

Legendas: n: número; Mín.: Mínimo; Máx.: Máximo; ±: Desvio Padrão; ESG: Estado de Saúde Geral.

Tabela 2. Domínios da Qualidade de Vida, segundo a participação e não participação de grupos de convivências na USF Macaxeira/Burity 2016/2017.

Como descrito na tabela 3, quando realizada a análise por domínio entre os grupos, foi observado uma diferença significativa para os domínios total e exercício (0,01 e 0,04), enquanto para os outros domínios não foi encontrada diferença significativa.

Variáveis	Participantes (n=25) Média (min/sem)	Não participantes (n=25) Média (min/sem)	Total (n= 50) Média (min/sem)	DP	p
Domínios					
Total	1746,7	1012,7	1379,7	1013,0	0,01*
Trabalho	314,0	90,40	202,2	632,7	0,23
Transporte	195,2	209,8	202,5	211,9	0,79
AD	812,8	496,0	654,4	625,4	0,12
Exercício	420,6	220,4	320,5	367,1	0,04*

*p≤0,05; DP: Desvio Padrão; AD: Atividades Domésticas

Tabela 3. Comparação dos domínios da atividade física entre os grupos participantes da pesquisa 2016/2017.

4 | DISCUSSÃO

Os resultados da presente pesquisa evidenciaram que os idosos não participantes de grupos de convivência apresentaram maior percentual para o nível de atividade física baixo (16%) em comparação aos idosos participantes de grupos de convivência com baixo nível de atividade física (8%). Corroborando com os estudos de Benedetti *et al.*, (2012) e Siqueira *et al.*, (2007), o presente estudo teve maior percentual para o sexo feminino (78,0%). No estudo de Borges *et al.*, (2008) explica que as mulheres vivem mais que os homens devido a sua maior percepção de saúde, o que acarreta maior número de viúvas participantes de grupos de convivência.

Para escolaridade foi encontrado maior percentual para idosos que estudaram até o ensino fundamental II (40,0%), da 5ª a 8ª série. Isso pode estar relacionada a baixa renda, visto que os grupos de convivências são ofertados gratuitamente na USF da comunidade em que a população deste estudo reside, esses grupos ofertados passam a ser opção de diálogo social para esse grupo estudado. O presente estudo corrobora com o estudo de Leite *et al.*, (2012) onde pesquisou idosos de um município do Rio Grande do Sul, foram encontrados maior população participantes de grupos de convivência com até 7 anos de estudo (52,9%).

Com relação ao nível de atividade física, foi encontrado, para os dois grupos, maior nível de atividade física moderada e como também maior percentual de baixo nível de atividade física para idosos não praticantes de grupos de convivência. Foi observado um alto nível de gasto energético para o domínio de atividades domésticas, para ambos os grupos, achado semelhante ao estudo de Bühner & Binotto (2016). Esses fatores podem ser explicados pelo fato de que idosos participantes de grupos têm maior percepção de saúde¹, contribuindo para a manutenção e/ou melhoria da capacidade funcional, tendo maior autonomia em suas atividades diárias (MAZO *et al.*, 2005).

Nos domínios da qualidade de vida, no aspecto emocional dos idosos não participantes de grupos de convivência teve um escore de 0,0 enquanto para os participantes de grupos foi de 33,0 o que pode ser explicado no fato de pessoas participantes de grupos de convívio social, podem apresentar um melhor equilíbrio emocional, reestimulando o prazer na realização das atividades da vida diária, como foi observado no estudo de Oliveira *et al.*, (2009). Ainda abordando esses aspectos, os grupos de convivência proporcionam ambientes de escuta e de fala, estimulando maior troca de experiências sobre práticas saudáveis, como alimentação e atividade física. Os grupos de convivência têm como fundamental papel a interação social entre os usuários e o meio, através de ações que estimulem o idoso a interagir com os outros idosos e com o meio, tornando-o ativo e independente.

No presente estudo, os idosos participantes de grupos tiveram escores melhores nos domínios da qualidade de vida. Segundo Chacra (2002) conclui que os grupos de

convivência estimulam os idosos a ter maior autonomia, enriquecimento da sua autoestima, QV, senso de humor e causa sua inclusão social. Segundo Mello (2008), QV está associada com a saúde e estado subjetivo de saúde são conceitos afins, fundamentalmente unidos ao impacto do estado de saúde sobre a capacidade do idoso conviver de modo pleno, e centralizados na avaliação subjetiva do usuário.

No presente estudo procurou comparar o nível de atividade física e qualidade de vida de idosos que participavam e não participavam de grupos vinculado a unidade de saúde, identifica-se que a maioria dos idosos são jovens, a grande maioria dos participantes de grupos são do sexo feminino, com baixo nível de escolaridade. No nível de atividade física constatou-se que os participantes eram mais ativos e nos parâmetros da qualidade de vida os piores escores foi encontrado em idosos não participantes.

REFERÊNCIAS

Alves GG, Aerts D. **As práticas educativas em saúde e a Estratégia Saúde da Família**. Ciênc. saúde coletiva. 2011 Jan; 16(1): 319-325.

Alves VS. **Um modelo de educação em saúde para o Programa Saúde da Família: pela integralidade da atenção e reorientação do modelo assistencial**. Interface (Botucatu) [online]. 2005, vol.9, n.16, pp.39-52. ISSN 1807-5762.

Andrade T de, Franco V, Daher DV. **Educação em saúde e a pedagogia dialógica: uma reflexão sobre grupos educativos na atenção básica**. Informe-se em promoção da saúde, v.7, n.2.p.19-22, 2011.

Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. **Critério de Classificação Econômica Brasil**. 2011. Disponível em: <http://www.abep.org/novo/Content.aspx?ContentID=301>. Acesso em: 10 abril. 2016.

Benedetti TRB, Mazo GZ, Borges LJ. **Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis**. Ciênc. saúde coletiva. 2012, vol.17, n.8, pp.2087-2093.

Borges PLC, Bretãs RP, Azevedo SF, Barbosa JMM. **Perfil dos idosos frequentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte**, Minas Gerais, Brasil. Cad Saúde Publica 2008; 24(12):2798-2808.

Bührer B, Binotto MA. **Nível de atividade física e as condições físicas de saúde de idosos**. Rev Brasileira de Iniciação Científica, Itapetininga, v. 3, n. 3, 2016.

Chacra FC. **Empatia e comunicação na relação médico paciente: uma semiologia auto poética do vínculo**. [tese]. Campinas (SP): Faculdade de Ciência Médicas/UNICAMP; 2002.

Figueiredo MFS, Rodrigues-Neto JF, Leite MTS. **Modelos aplicados às atividades de educação em saúde**. Rev Bras Enferm. 2010 Jan-Fev;63(1):117-21

Galisteu KJ, et al. **Qualidade de vida de idosos de um grupo de convivência com a mensuração da escala de Flanagan**. Arq. Ciênc. Saúde, São José do Rio Preto, v. 13, n. 4, p. 203-207, 2006.

Horta ALM, Ferreira DCO, Zhao LM. **Envelhecimento, estratégias de enfrentamento do idoso e repercussões na família.** Rev. bras. enferm, v. 63, n. 4, 2010.

Leite MT et al. **Qualidade de vida e nível cognitivo de pessoas idosas participantes de grupos de convivência.** Rev. bras. geriatr. gerontol. [online]. 2012, vol.15, n.3, pp.481-492.

Matsudo SM, et al. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v. 6, n. 2, p. 05-18, maio/ago. 2001.

Mazo GZ, Mota J, Gonçalves LHT, Matos MG. **Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio demográficas de mulheres idosas brasileiras.** Rev Port Cien Desp 2005; 5(2):202-212.

Mello DB. **Influência da Obesidade na Qualidade de Vida de Idosos.** [Tese de Doutorado]. Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz; 2008.

Oliveira LC, Pivoto EA, Vianna PCP. **Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36.** Acta Fisiatr 2009; 16(3):101-104.

Pascoal M, Albertão Dos Santos DS, Van de broek V. **Qualidade de vida, terceira idade e atividades físicas.** Motriz, v. 12 n 3 p. 217-228, 2006.

Rodrigues RAP, Kusumota L, Marques S, Fabrício SCC, Cruz IR, Lange C. **Política nacional de atenção ao idoso e a contribuição da enfermagem.** Texto Contexto Enferm. 2007;16(3):536-45.

Siqueira FV, et al. **Aconselhamento para a prática de atividade física como estratégia de educação à saúde.** Cad. Saúde Pública. 2007, vol.25, n.1, pp.203-213.

Siqueira SM de F. **O questionário genérico SF-36 como instrumento de mensuração da qualidade de vida relacionado à saúde de pacientes hipertensos.** Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2005.

Souza AC, Colomé ICS, Costa LED, Oliveira DLLC. **Health education with community groups: a strategy that facilitates health promotion.** Rev Gaúcha Enferm, Porto Alegre (RS) 2005 ago; 26(2):147.

Teixeira EC. **O papel das políticas públicas no desenvolvimento local e na transformação da realidade.** Salvador: AATR; 2002.

ATIVIDADES FÍSICAS VOLTADAS PARA O PÚBLICO IDOSO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Data de aceite: 01/11/2021

Data de submissão: 22/09/2021

Pedro Carlos Silva de Aquino

Universidade Regional do Cariri, Departamento
de Educação Física
Crato - Ceará
<http://lattes.cnpq.br/5110840012167343>

Francivaldo da Silva

Universidade Regional do Cariri, Departamento
de Educação Física
Crato - Ceará
<http://lattes.cnpq.br/6071118220943493>

Naerton José Xavier Isidoro

Universidade Regional do Cariri, Departamento
de Educação Física
Crato - Ceará
<http://lattes.cnpq.br/0887097387893524>

RESUMO: As atividades presenciais nas instituições de ensino superior do estado do Ceará foram interrompidas, repercutindo no desenvolvimento das ações de extensão universitária voltadas às comunidades. Para continuar sua execução mesmo durante a pandemia passaram a ser realizadas de forma virtual. O objetivo deste estudo é relatar a experiência vivenciada na promoção de atividades físicas virtuais para idosos participantes de um projeto de extensão universitária durante a pandemia da COVID-19. Delineia-se como descritivo do tipo relato de experiência com abordagem qualitativa. O trabalho em questão

foi desenvolvido entre maio e dezembro de 2020 pela equipe do projeto de extensão CENAPES/Mais Vida do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri. As ações basearam-se na promoção de atividades físicas virtuais em ambiente domiciliar através de tecnologias digitais direcionadas para 30 idosos residentes em Crato-CE, contemplando os seguintes conteúdos: alongamento muscular, atividades de automassagem, treinamento com peso corporal, treinamento funcional, treinamento de força, ginástica aeróbica, ginástica postural e dança, práticas estas adaptadas à realidade das idosos. Estas atividades foram aplicadas numa frequência de duas vezes por semana através de videoaulas gravadas com duração de 30 minutos, disponibilizadas em um canal do *YouTube* e enviadas por meio de links para um grupo de *WhatsApp*. Os recursos tecnológicos facilitaram a comunicação entre os membros da equipe extensionista com as participantes e entre as mesmas, possibilitando o contato e compartilhamento de informações. Criou-se uma relação intergeracional, caracterizada pela convivência e interação social entre indivíduos de diferentes gerações, contribuindo para minimizar a sensação de solidão e abandono durante o período de isolamento social.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico; Tecnologias Digitais; Idoso.

PHYSICAL ACTIVITIES FOR THE IDOSOUS PUBLIC DURING THE COVID-19 PANDEMIC: EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT: On-site activities at higher education institutions in the state of Ceará were interrupted, affecting the development of university extension actions aimed at communities. To continue their execution even during the pandemic, they started to be carried out virtually. The aim of this study is to report the experience of promoting virtual physical activities for elderly women participating in a university extension project during the COVID-19 pandemic. It is outlined as a descriptive experience report type with a qualitative approach. The work in question was developed between May and December 2020 by the CENAPES/Mais Vida extension project team of the Physical Education course at the Universidade Regional do Cariri. The actions were based on the promotion of virtual physical activities in the home environment through digital technologies aimed at 30 elderly women residing in Crato-CE, covering the following contents: muscle stretching, self-massage activities, training with body weight, functional training, training strength, aerobic gymnastics, postural gymnastics and dance, these practices adapted to the reality of the elderly. These activities were applied twice a week through recorded video classes lasting 30 minutes, made available on a YouTube channel and sent through links to a WhatsApp group. The technological resources facilitated communication between the members of the extension team with the participants and between them, enabling contact and information sharing. An intergenerational relationship was created, characterized by coexistence and social interaction between individuals from different generations, helping to minimize the feeling of loneliness and abandonment during the period of social isolation.

KEYWORDS: Physical Exercise; Digital Technologies; elderly.

INTRODUÇÃO

Diante da propagação do novo coronavírus (SARS-Cov-2), iniciada em dezembro de 2019 na cidade chinesa de Wuhan, a Organização Mundial da Saúde (OMS), em março de 2020, classificou como pandemia em função dos níveis alarmantes de transmissão, apontando para a gravidade da referida doença em escala global. O primeiro caso no Brasil foi confirmado em fevereiro de 2020. (WHO, 2020; KNUTH, CARVALHO e FREITAS, 2020).

Governantes dos estados e municípios brasileiros, seguindo as recomendações internacionais, adotaram o distanciamento social como a principal medida de prevenção e controle da doença. Decretaram a paralisação das atividades nas instituições de ensino, diminuição dos fluxos comerciais e de transportes, direcionamento das tarefas laborais para o ambiente domiciliar e o fechamento dos espaços destinados à prática de atividades físicas e esportivas. (KNUTH, CARVALHO e FREITAS, 2020; RAIOL, 2020; SOUZA FILHO e TRITANY, 2020)

Foram, portanto, tomadas medidas para restringir o fluxo de pessoas em espaços públicos, recomendando-se a permanência em casa para evitar a contaminação em massa. Maiores cuidados em relação ao novo coronavírus foram tomados entre os grupos considerados mais vulneráveis com potencial maior de agravamento da doença, entre os

quais encontram-se as pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, aqueles com condições pulmonares e com o sistema imunológico comprometidos e os idosos (JIMÉNEZ-PAVÓN, CARBONELL-BAEZA, LAVIE, 2020; SOUZA FILHO e TRITANY, 2020).

No estado do Ceará foi decretado em março de 2020 situação de emergência em saúde para enfrentamento e contenção do novo coronavírus, ocorrendo a suspensão a partir do dia 17 de março de 2020 das atividades educacionais presenciais em todas as instituições de ensino, posteriormente direcionadas para o formato remoto (DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO, 2020a).

Nesse contexto, as atividades presenciais nas instituições de ensino superior do estado do Ceará foram interrompidas, repercutindo no desenvolvimento das ações de extensão universitária voltadas às comunidades. Para continuar sua execução, mesmo durante a pandemia, as referidas atividades acadêmicas passaram a ser realizadas de forma virtual. (DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO, 2020a)

A prática de atividades físicas em espaços públicos e privados foram, também, afetadas em função da necessidade de evitar a circulação e aglomeração de pessoas, diminuindo assim o risco de contaminação pelo novo coronavírus.

Diante disso, tais medidas restritivas impactaram negativamente no nível de atividade física, proporcionando um consequente aumento do comportamento sedentário nas diversas faixas etárias populacionais. (FRANÇA et al., 2020; LIMA JUNIOR, 2020)

Com o fechamento dos parques, praças, academias, centros de treinamento físico e esportivos, a prática de exercícios físicos passou a ser recomendada e desenvolvida em ambiente domiciliar. (KNUTH, CARVALHO e FREITAS, 2020)

Durante o isolamento social, o meio digital evidenciou-se como uma forma eficaz de promoção da prática de atividades físicas, permitindo aos indivíduos de diferentes faixas etárias manter-se fisicamente ativos, proporcionando consequentemente benefícios à saúde e ao bem-estar da população em geral.

Neste contexto, as atividades do projeto de extensão universitária CENAPES/ Mais Vida do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri (URCA) no período entre maio e dezembro de 2020 foram desenvolvidas de forma remota, utilizando tecnologias digitais de informação e comunicação voltadas para a promoção da prática de exercícios físicos executados por idosos em isolamento social.

Ferreira et al. (2020) enfatizam que é fundamental manter uma rotina fisicamente ativa em ambiente domiciliar como medida preventiva de saúde no período de isolamento social, ressaltando a necessidade e a importância da orientação profissional para prescrição dos exercícios físicos.

A longa permanência em reclusão domiciliar pode trazer efeitos negativos associados à redução da prática de atividades físicas. A possibilidade de realizar exercícios físicos em casa permite a manutenção do condicionamento físico e o cuidado com a saúde. (CHEN et al.; 2020; SOUZA FILHO e TRITANY, 2020)

O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência vivenciada na promoção de atividades físicas virtuais para idosas participantes de um projeto de extensão universitária durante a pandemia da COVID-19.

METODOLOGIA

O estudo delinea-se como descritivo do tipo relato de experiência com uma abordagem qualitativa. O trabalho em questão foi desenvolvido entre maio e dezembro de 2020, durante a pandemia da COVID-19, por três alunos-monitores do curso de Educação Física da URCA e um docente coordenador. A ação extensionista contemplou 30 idosas residentes na cidade de Crato-CE, participantes do projeto de extensão CENAPES/Mais Vida, vinculado ao Centro de Atividades Físicas e Práticas Esportivas (CENAPES) e Pró-Reitoria de Extensão da URCA.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante do cenário pandêmico e da necessidade do distanciamento e isolamento social, o projeto de extensão CENAPES/Mais Vida suspendeu as atividades presenciais e direcionou suas aulas para o ambiente virtual.

A equipe extensionista por meio de encontros virtuais, através do *Google Meet*, realizou previamente reuniões de planejamento com a finalidade de selecionar as atividades físicas que seriam desenvolvidas no formato de videoaulas.

A comunicação entre as participantes do projeto e a equipe de monitores aconteceu através do aplicativo *WhatsApp*. Foi criado pelo grupo extensionista um canal na plataforma *YouTube* que permitiu o armazenamento e compartilhamento das videoaulas produzidas pelos acadêmicos. Também foi utilizado um perfil na rede social *Instagram* com o objetivo de divulgar o material produzido e incentivar a prática de exercícios físicos em ambiente domiciliar para a população em geral.

Os alunos-monitores revezaram-se semanalmente na gravação e edição dos vídeos. Após este processo, os vídeos eram enviados ao professor coordenador para serem armazenados no canal do projeto e compartilhados em formato de link no grupo do *WhatsApp* via *Smartphone*. (Figura 1)

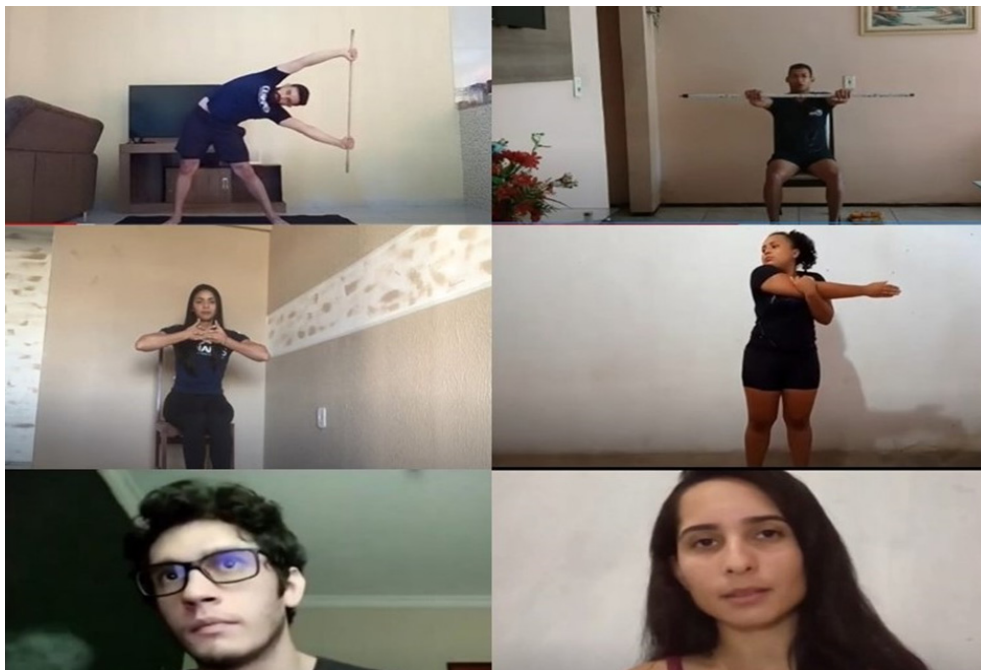


Figura 1: Videoaulas do Projeto CENAPES Mais Vida

Fonte: Arquivo Pessoal

Segundo Fernández-Ardèvol (2019) o uso pela população idosa brasileira da internet pelo *Smartphone* é mais acessível em comparação com o computador, tanto em termos de custo quanto de usabilidade.

O uso do aplicativo *WhatsApp* facilitou a comunicação entre os membros da equipe extensionista com as participantes e entre as mesmas, possibilitando o contato diário e compartilhamento de informações.

Garollo et al. (2020) relataram o desenvolvimento de uma estratégia de comunicação virtual em meio à pandemia para promover o cuidado e saúde de idosos participantes de um projeto de extensão em uma universidade de Minas Gerais. Utilizaram o *WhatsApp* para orientar condutas de saúde biopsicossocial e auxiliar no planejamento das atividades diárias e de lazer virtual. A equipe extensionista buscou parceria com discentes e docentes do curso de Educação Física para gravarem vídeos explicativos acerca de exercícios físicos realizados em domicílio pelos idosos.

As vídeoaulas possuíam uma duração de aproximadamente 30 minutos, abordando como conteúdos: alongamento muscular, automassagem, dança, ginástica aeróbica, ginástica postural, treinamento com peso corporal, treinamento funcional e treinamento de força. Os conteúdos repassados foram adaptados à realidade das idosas, utilizando os espaços e materiais disponíveis.

Nesse sentido, Thompson (2021) afirma que o treinamento virtual realizado no contexto domiciliar permite adequar-se aos horários, ambiente e necessidades dos praticantes.

O grupo buscou conscientizar as participantes do projeto acerca da necessidade da prática regular de exercícios físicos, seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde no tocante à realização de atividades físicas aeróbicas de intensidade moderada, assim como exercícios de fortalecimento muscular, treinamento de força e de equilíbrio corporal numa frequência de 2 a 3 dias semanais. (WHO, 2020b)

A criação de canais de comunicação virtual entre profissionais e os idosos têm se mostrado bastante eficaz no sentido de manter a prática de exercícios físicos em isolamento domiciliar, evidenciando-se como uma excelente estratégia para preservar a saúde física e mental, prevenção de agravos das doenças crônicas, redução do comportamento sedentário e inatividade física (FAUSTINO e NEVES, 2020).

Duan e Gambardella (2016) afirmam que o uso da internet no ensino universitário tem contribuído para a aproximação entre universidade e comunidade. Os autores enfatizam que a utilização da ferramenta de vídeo conjuntamente com uso do *YouTube* apresenta-se como uma metodologia alternativa de comunicação no processo educativo, proporcionando a divulgação de práticas relacionadas ao cuidado em saúde para a população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os recursos tecnológicos facilitaram a comunicação entre os membros da equipe extensionista do Projeto CENAPES/ Mais Vida com as participantes e entre as mesmas, possibilitando o contato e compartilhamento de informações. Criou-se uma relação intergeracional, caracterizada pela convivência e interação social entre indivíduos de diferentes gerações, contribuindo para minimizar a sensação de solidão e abandono durante o isolamento social e permitindo que as idosas permanecessem fisicamente ativas durante este período pandêmico.

REFERÊNCIAS

CHEN, P.; MAO, L.; NASSIS, G. P.; HARMER, P.; AINSWORTH, B. E.; LI, F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while Taking precautions. **Journal of sport and health science**, v. 9, n. 2, p. 103–104. 2020.

DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO. **Decreto nº 33.510, de 16 de março de 2020**. Decreta situação de emergência em saúde e dispõe sobre medidas para enfrentamento e contenção da infecção humana pelo novo coronavírus. Fortaleza: Casa civil do Ceará, ano XII, n. 053, p. 1-1, 16 mar. 2020a. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/DECRETO-N%C2%BA33.510-de-16-de-mar%C3%A7o-de-2020.pdf>. Acesso em: 23 maio 2021.

DIÁRIO OFICIAL DO ESTADO. **Decreto nº 33.519, de 19 de março de 2020.** Intensifica as medidas para enfrentamento da infecção humana pelo novo coronavírus. Fortaleza: Casa civil do Ceará, ano XII, n. 056, p. 1-2, 19 mar. 2020b. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/DECRETO-N%C2%BA33.519-de-19-de-mar%C3%A7o-de-2020.pdf>. Acesso em: 23 maio 2021.

DUAN, F.; GAMBARDELLA, A. M. D. Extensão Universitária na Graduação em Nutrição: Experiências de Produção de Vídeos Educativos. **Rev. Grad. USP**, São Paulo. vol. 1, n 1, jul. 2016.

FAUSTINO, A. M.; NEVES, R. Atividade Física, Pessoas Idosas e Isolamento Social – um olhar a partir de vídeos do Youtube. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 23, n. 28, p. 167-183. 2020.

FERNÁNDEZ-ARDEVOL, M. Práticas digitais móveis das pessoas idosas no Brasil: dados e reflexões. **Panorama setorial da Internet**. n. 1, ano 11. Março, 2019.

FERREIRA, M. J.; IRIGOYEN, M. C.; CONSOLIM-COLOMBO, F.; SARAIVA, J. F. K.; DE ANGELIS, K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arq Bras Cardiol**. v. 114, n. 4, p. 601-602. 2020.

FRANÇA, E. F.; MIYAKE, G. M.; SILVA JÚNIOR, J. P.; MATSUDO, V. K. R.; MARTINS, R. A. B. L.; NASCIMENTO, F. D. COVID-19 - Estratégias para se manter fisicamente ativo e seguro dentro de casa. **Inter Am J Med Health**. v. 3. 2020.

GAROLLO, C. M.; NOGUEIRA, I. S.; VALENTIM, D. G. B.; DIAS, J. R.; FARIAS, H. G.; MANSANO, V. A. N.; LOPES, L. P.; SANTOS, V. M. A.; GRATÃO, B. M.; SOUZA, C. M.; JAQUES, A. E.; BALDISSERA, V. D. A. Integração intergeracional utilizando tecnologias de informação e comunicação para o cuidado e saúde de idosos em meio a pandemia coronavírus. In: SILVA, R. H. **Inovação e tecnologia para o cuidar em enfermagem 4**. Ponta Grossa, PR: Atena, 2020. p. 55-67. ISBN 978-65-5706-321-7. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/post-artigo/37289>. Acesso em: 11 ago. 2021.

JIMÉNEZ-PAVÓN, D.; CARBONELL-BAEZA, A.; LAVIE, C. J. "Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people published online a head of print". **Journal of Physical Activity and Health**, vol. 63, n. 3, 2020.

KNUTH, A. G.; CARVALHO, F. F. B. de. FREITAS, D. D. Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 25, p. 1-9, set. 2020.

LIMA JUNIOR, L. C. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da covid-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 3, n. 9, Boa Vista, 2020.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813. Mar./Apr. 2020.

SOUZA FILHO, B. A. B.; TRITANY, E. F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cad. Saúde Pública**, v. 36, n. 5, p. 1-5. 2020.

THOMPSON, W. R. FACSM Pesquisa mundial de tendências de condicionamento físico para 2021, **Health & Fitness Journal do ACSM**, v. 25, ed. 1, p 10-19. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020**. [S. l.], 11 mar. 2020a. Disponível em: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>. Acesso em: 19 abr. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION/WHO. **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**: at a glance. Genebra: 2020b.

CAPÍTULO 6

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM IDOSAS INICIANTE AO PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO MULTICOMPONENTE A PARTIR DO TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR DE WELLS

Data de aceite: 01/11/2021

Data de submissão: 06/09/2021

Carolina Burian Parpinelli

Universidade Nove de Julho – Faculdade de
Educação Física
São Paulo – São Paulo
<https://orcid.org/0000-0001-7064-2664>

Raquel Miriane Ferreira

Universidade Nove de Julho – Faculdade de
Educação Física
São Paulo – São Paulo
<https://orcid.org/0000-0003-3840-6666>

Lucas Adenilson Lira

Universidade Nove de Julho – Faculdade de
Educação Física
São Paulo – São Paulo
<https://orcid.org/0000-0001-9643-0627>

Celso Luiz Bastos

Universidade São Paulo – Escola de Educação
Física e Esporte
São Paulo – São Paulo
<https://orcid.org/0000-0002-4301-4635>

Clóe Celentano

Centro Universitário Metropolitana de São
Paulo – Faculdade de Educação Física
Guarulhos – São Paulo
<https://orcid.org/0000-0003-0997-5720>

Vagner Borges de Souza

Universidade do Grande ABC – Faculdade de
Educação Física
São Caetano do Sul – São Paulo
<https://orcid.org/0000-0003-0432-0792>

Paula Piola Sanches

Universidade Paulista – Faculdade de
Educação Física
São Paulo – São Paulo
<https://orcid.org/0000-0002-6279-8121>

Maurício Pires de Araújo

Universidade Santo Amaro – Faculdade de
Educação Física
São Paulo – São Paulo
<https://orcid.org/0000-0002-0350-6176>

Fabio Amorim Moreno

Faculdade do Clube Náutico Mogiano –
Diretoria de Educação Física
Mogi da Cruzes – São Paulo
<https://orcid.org/0000-0003-4956-9268>

Fábio Rodrigo Ferreira Gomes

Escola de Artes, Ciências e Humanidades -
Universidade de São Paulo
São Paulo – São Paulo
<https://orcid.org/0000-0001-8414-3209>

Marcos Rodolfo Ramos Paunsknis

Universidade Nove de Julho – Faculdade de
Educação Física
São Paulo – São Paulo
<https://orcid.org/0000-0003-1857-6924>

Frank Shiguemitsu Suzuki

Universidade Nove de Julho – Faculdade de
Educação Física
São Paulo – São Paulo
<https://orcid.org/0000-0002-4745-5788>

RESUMO: O objetivo do presente estudo foi o de classificar a flexibilidade de idosas participantes

de um programa multicomponente. **Métodos:** Foram participantes 17 idosas com idade ≥ 60 anos. Após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) as participantes foram submetidas ao TSA. Os resultados foram plotados no software Excell® e média $\pm$ desvio padrão foram calculados. Os níveis de flexibilidade foram classificados de acordo com os valores de referência para mulheres do *Canadian Standardized Test of Fitness* (CSTF), bem como os níveis de flexibilidade obtidos nos quatros estudos científicos para comparação. **Resultados:** A média de distância obtida no TSA realizado pelas idosas no presente estudo foi de 16,94 $\pm$ 8,82cm, classificada como “RUIM”, de acordo com a tabela de referência da CSTF. Na comparação da média de flexibilidade obtida no presente estudo com os resultados da flexibilidade (20,5 $\pm$ 12,2cm, “RUIM”) de Mendonça et. al. (2006) e (22 $\pm$ 5cm, “RUIM”) de Pacheco et al., (2005) observou-se que o presente estudo apresenta a mesma classificação. Já quando os resultados foram comparados com o estudo de Rodrigues et al. (2005), (30,9 $\pm$ 6,8cm, “ACIMA DA MÉDIA”) e Silva & Rabelo (2006), (30,2 $\pm$ 5,2cm, “MÉDIA”), ambos se mostraram melhor em relação aos resultados do presente estudo. **Conclusão:** Esses dados sugerem que, com o avanço da idade, o nível de flexibilidade pode reduzir, com níveis semelhantes entre idosas fisicamente ativas e inativas. Faz-se necessário a realização de mais testes comparativos para verificação de possíveis modalidades esportivas ou programas de atividades físicas que proporcionem melhora no desempenho e no aumento da flexibilidade da população de mulheres idosas.

PALAVRAS-CHAVE: Sentar-se e alcançar de Wells; nível de flexibilidade; idosas e exercício multicomponente.

LEVEL OF FLEXIBILITY IN ELDERLY BEGINNERS TO THE MULTICOMPONENT PHYSICAL EXERCISE PROGRAM FROM THE WELLS SIT AND REACH TEST

ABSTRACT: The aim: of the present study was to classify the flexibility of elderly women participating in a multicomponent program. **Methods:** 17 elderly women aged ≥ 60 years participated. After signing the Free and Informed Consent Term (FICF), the participants underwent the TSA. The results were plotted in Excell® software and mean $\pm$ standard deviation were calculated. Flexibility levels were classified according to the Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF) reference values for women, as well as the flexibility levels obtained in the four scientific studies for comparison. **Results:** The mean distance obtained in the TSA performed by the elderly women in this study was 16.94 $\pm$ 8.82 cm, classified as “BAD”, according to the CSTF reference table. When comparing the mean flexibility obtained in the present study with the flexibility results (20.5 $\pm$ 12.2cm, “BAD”) by Mendonça et. al. (2006) and (22 $\pm$ 5cm, “BAD”) by Pacheco et al., (2005) it was observed that the present study presents the same classification. When the results were compared with the study by Rodrigues et al. (2005), (30.9 $\pm$ 6.8cm, “ABOVE AVERAGE”) and Silva & Rabelo (2006), (30.2 $\pm$ 5.2cm, “AVERAGE”), both were better in relation to the results of the present study. **Conclusion:** These data suggest that, with advancing age, the level of flexibility can reduce, with similar levels between physically active and inactive elderly women. It is necessary to carry out more comparative tests to verify possible sports modalities or physical activity programs that provide improved performance and increased flexibility in the population of elderly women.

KEYWORDS: Sit and Reach for Wells; level of flexibility; elderly and multicomponent exercise.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma propriedade exclusiva dos organismos vivos. Envelhecer com saúde é um grande desafio da humanidade, pois a população idosa começa a compor uma parte significativa da sociedade. Ao citar o envelhecimento não deve desconsiderar as doenças típicas da idade, os impactos socioculturais e psicológicos (LUZ NETO et. al. 2009). Weineck (1991) define o envelhecimento como a soma de todas as alterações biológicas, psicológicas e sociais que, depois de alcançada a idade adulta e ultrapassada a idade de desempenho máximo, leva a uma redução gradual das capacidades de adaptação e desempenho psicofísicos do indivíduo.

Ao participar de atividades e exercícios físicos, os idosos têm uma das alternativas para amenizar o impacto do envelhecimento sobre questões biopsicosocioculturais (CIOLAC & GUIMARÃES, 2002).

A atividade e o exercício físico proporcionam uma melhora na qualidade de vida, tendo como objetivo fazer com que esses idosos com idade superior a 60 anos, melhorem sua capacidade de desempenhar tarefas de maneira autônoma e permanente. Na maioria das vezes, essa melhoria ocorre através de *feedback* extrínseco, onde há benefícios nas trocas interpessoais em tempo de convívio social, ocorrendo assim, a manutenção de uma vida social mais saudável (FREIRE, 1996).

Os programas de exercícios físicos para idosos devem contemplar 4 capacidades físicas, sendo elas, a capacidade aeróbia, força, equilíbrio e flexibilidade (ACSM, 1998). Assim, se faz necessário determinar os tipos de testes para cada capacidade citada, contudo, devido ao objetivo do nosso presente estudo, abordaremos apenas o item flexibilidade.

O teste de sentar-se e alcançar (TSA) proposto por Wells e Dillon (1992) é amplamente empregado em avaliações do nível de flexibilidade por ser de fácil aplicação. O procedimento do teste envolve a realização de movimentos básicos, utilizados para averiguação do desempenho físico e, conseqüentemente, para verificação da flexibilidade, o que traz facilidade de aplicação em idosos, ser bem aceito pelos participantes e ter um baixo custo operacional, podendo ser aplicado em qualquer hora do dia. A flexibilidade é uma capacidade física que deve ser desenvolvida e mantida em níveis adequados em todas as idades, e em idosos pode contribuir para a melhoria da marcha, reduzindo o risco de quedas (CRISTOPOLISKI et. al. 2008), um acidente que apresenta prevalência de 34,8% em idosos, sendo as mulheres mais acometidas (40,1%) segundo estudo de Siqueira et. al. (2007).

Em um estudo conduzido por Coimbra e Coimbra (2019), apresenta dados referentes ao nível de flexibilidade em idosos que praticam a modalidade do Pilates. Em um outro estudo realizado por Rodrigues et.al. (2005), verificou-se o nível de flexibilidade em idosos praticantes de Karatê. Sabendo da importância da flexibilidade na vida do

idosos, gostaríamos de compreender qual a influência de um programa de exercício físico multicomponente nos níveis de flexibilidade de idosos.

Assim sendo, o objetivo do presente estudo foi comparar e classificar o nível de flexibilidade de idosos participantes de um programa multicomponente.

MÉTODO

O presente estudo foi realizado pelo Grupo de Estudo e Pesquisa em Atividade Física e Envelhecimento da Universidade Nove de Julho (GREPAFE-NOVE), aprovado previamente pelo Comitê de Ética em Pesquisas em Humanos da Universidade Nove de Julho, sob o número de processo 252275 datado em 07/05/09.

Participaram do estudo 17 idosas (68 ± 7 anos), e os critérios de inclusão no estudo foram: todas as idosas participantes do programa, expressando sua vontade por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As participantes foram orientadas a comparecer ao local do teste utilizando roupas leves e que facilitassem a movimentação. O TSA (WELLS; DILLON, 1992) foi aplicado durante o período da tarde, em um local com luminosidade e ventilação adequadas.

O programa inclui treinamento aeróbio, força, equilíbrio e flexibilidade.

O treinamento de força foi realizado 2 vezes por semana com duração de 50 a 60 minutos. Sendo utilizado a forma de circuito, priorizando os grandes grupos musculares, e alternando por segmento, com a intensidade de 50 a 60% da RM.

O treinamento aeróbio foi realizado 2 vezes por semana. A intensidade utilizada foi de 65 a 70% da frequência cardíaca máxima.

Os exercícios de flexibilidade são realizados antes das sessões do treinamento aeróbio e força. Realizou-se exercícios ativos e isométricos com 15 segundos em cada posição, preconizando os grandes grupos musculares.

Os exercícios de equilíbrio foram realizados uma vez por semana, a partir dos exercícios de *Slack line* proposto por Pereira et.al. (2016)

PROTOCOLO DO TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR EMPREGADO

O teste de flexibilidade aplicado foi proposto por Wells; Dillon (1952) que avalia a flexibilidade da região inferior da coluna lombar e da região posterior da coxa.

Para a realização do teste faz-se necessário conter uma caixa de madeira medindo 30,5 cm x 30,5 cm x 30,5 cm. O avaliado deve sentar-se com os joelhos estendidos, tocando os pés descalços na caixa sob a escala, em seguida posicionará as mãos uma sobre a outra, com os braços estendidos, sobre a escala, e deve executar uma flexão do tronco à frente. O avaliador registra o ponto máximo em centímetros atingido pelas mãos.

Os materiais utilizados para a realização do teste foram: colchonete e o Banco de Wells e Dillon (1992). Antes do início do teste, foi verificada a vestimenta das sujeitas e

foram instruídas sobre como seria realizado o teste de sentar e alcançar. Em seguida, posicionamos cada idosa sentada à frente do banco para o início da coleta dos dados.

A avaliação ocorreu com a realização de 3 (três) tentativas por cada sujeito, foi considerado a maior distância obtida.

Ao final do teste de flexibilidade de sentar-se e alcançar (TSA), proposto por Wells e Dillon (1992), a distância foi registrada e analisada na tabela de referências segundo a *Canadian Standardized Test of Fitness* (CSTF).

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

O presente estudo teve como principal objetivo comparar os valores de flexibilidade, obtidos através do TSA proposto por Wells & Dillon (1952), de idosas participantes de um programa de exercício físico multicomponente, com os valores de flexibilidade obtidos pelo mesmo teste de idosas ativas de quatro estudos científicos disponíveis na literatura (MENDONÇA et. al. 2004; RODRIGUES et. al. 2005; PACHECO et. al. 2005; SILVA & RABELO, 2006).

A caracterização das participantes do presente estudo pode ser observada na Tabela 1 e os resultados individuais do TSA das mesmas podem ser observados na Tabela 2, sendo todas consideradas fisicamente ativas.

Variáveis	MULHERES IDOSAS
N	17
Idade (anos)*	68±7
Distância alcançada no TSA (cm)*	16,94±8,82
Classificação do nível de flexibilidade**	Ruim
Peso (Kg)	67,58±9,85
Estatura (cm)	153±7
IMC (kg/cm²)	28,72±3,27

*Dados referentes à idade e distância expressos como média ± desvio padrão da média; ** Classificação de acordo com a tabela de referência para mulheres da *Canadian Standardized Test of Fitness* (CSTF).

Tabela 1. Caracterização das participantes do estudo.

A amostra foi comparada com quatro estudos: Mendonça et al. (2004), Rodrigues et al. (2005), Pacheco et al. (2005), Silva e Rabelo (2006). Para a análise utilizamos informações relacionadas à idade dos indivíduos, a distância alcançada em centímetros e a condição de fisicamente ativa ou não.

Para cada comparativo serão apresentados dois gráficos, sendo um representando a idade e o outro a distância alcançada, ambos com desvio padrão.

O nível de flexibilidade apresentado não foi considerado satisfatório (16,94±8,82cm), classificado com “RUIM”, segundo a *Canadian Standardized Test of Fitness* (CSTF), em

sua tabela de referência que considera valores diferentes com relação ao gênero dos indivíduos e apresenta os seguintes dados para mulheres:

CLASSIFICAÇÃO	DISTÂNCIA (CM)
Excelente	>35
Acima da Média	31-34
Média	27-30
Abaixo da Média	23-26
Ruim	<22

Tabela 2. Classificação de *Canadian Standardized Test of Fitness* (CSTF).

Comparado com o estudo de Mendonça et. al. (2004), que analisou 23 (vinte e três) mulheres (68 ± 5 anos), com uma distância alcançada de $20,5\pm 12,2$ cm, o resultado referente à amostra ficou inferior; nesse caso, a idade não foi considerada um fator limitante para a diferença dos resultados. Entretanto, 91% da população analisada era fisicamente ativa. As figuras 1 e 2 ilustram os resultados obtidos, tanto com relação à idade, como a distância alcançada.

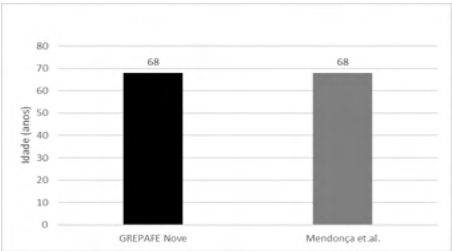


Figura 1. Comparativo de idades do presente estudo com o estudo de Mendonça et al. (2004).

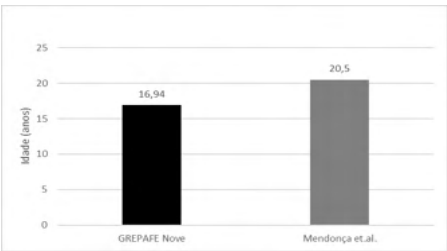


Figura 2. Comparativo de distâncias (cm) alcançadas do presente estudo e do estudo de Mendonça et al. (2004).

Rodrigues et. al. (2005) realizaram o TSA com 18 (dezoito) participantes saudáveis, com idade de $58,8\pm 12,4$ anos, todas fisicamente ativas, praticantes de Karatê, as quais realizaram 20 aulas com duração de 60 minutos cada. Apresentaram uma média de $30,9\pm 6,8$ cm, sendo que nessa comparação, podemos verificar que a idade média das participantes foi bem inferior a idade observada no presente estudo (Figura 3), porém com um desvio padrão superior. Já com relação a distância alcançada (Figura 4), observa-se que os resultados obtidos apresentaram diferenças significativas, fortalecendo a possibilidade de que o treinamento do Karatê tenha influenciado no ótimo desempenho das idosas nos níveis de flexibilidade.

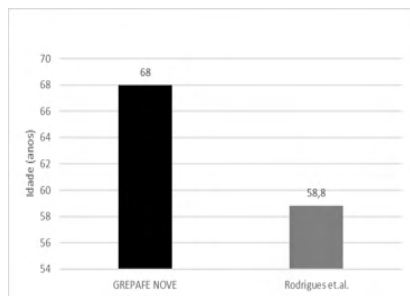


Figura 3. Comparativo de idades do presente estudo com o estudo de Rodrigues et al. (2005).

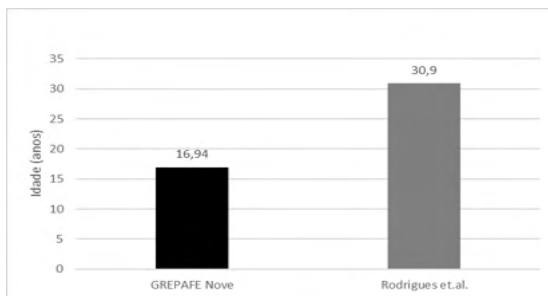


Figura 4. Comparativo de distâncias (cm) do presente estudo com o estudo de Rodrigues et al. (2005).

A terceira comparação foi realizada com o estudo de Pacheco et. al. (2005), o qual separou as participantes em dois grupos, compostos por 4 (quatro) mulheres cada, sendo o primeiro composto por mulheres idosas fisicamente ativas, com idade de $63,2 \pm 5,2$ anos, e o segundo grupo composto de mulheres idosas fisicamente inativas, com idade de $69 \pm 5,3$ anos. Relacionando os dados do grupo fisicamente ativo, observa-se que os mesmos não apresentam valores médios superiores (Figura 6), entretanto, o desvio padrão com relação aos resultados do presente estudo foi superior, fato que pode ter ocorrido devido às idades serem mais elevadas (Figura 5).

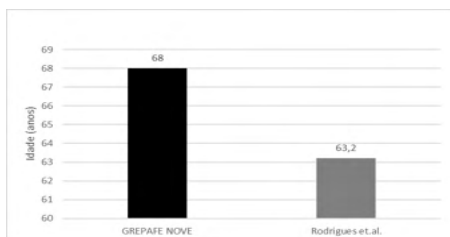


Figura 5. Comparativo de idades do presente estudo com o estudo de Pacheco et al. (2005).

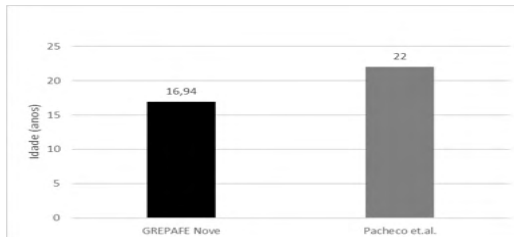


Figura 6. Comparativo de distâncias (cm) obtidas no presente estudo e no estudo de Pacheco et al. (2005).

A quarta e última comparação foram feitas com os resultados obtidos no presente estudo com relação aos resultados obtidos por Silva & Rabelo (2006), cujo estudo dividiu 48 (quarenta e oito) participantes em dois grupos. O primeiro definido como fisicamente ativas, composto de 27 (vinte e sete) mulheres idosas, com idade de $65,15 \pm 5,14$ anos, e o segundo definido como fisicamente inativas, composto de 21 (vinte e uma) mulheres idosas, com idade de $65,57 \pm 4,49$ anos. Seguindo a proposta do presente estudo, foram descartados os dados referentes ao grupo de mulheres fisicamente inativas. Ao estabelecer relação dos dados (Figura 7 e 8), as amostras de Silva & Rabelo (2006) apresentam um resultado superior no que diz respeito à distância alcançada ($30 \pm 6,46$ cm) no TSA, e a

idade média foi inferior a apresentada pelo presente estudo.

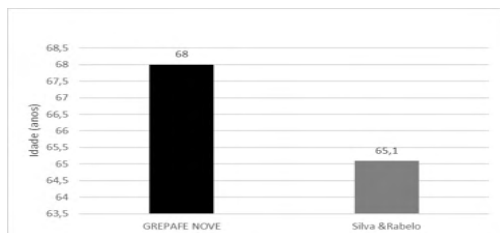


Figura 7. Comparativo de idades do presente estudo com o estudo de Silva; Rabelo (2006).

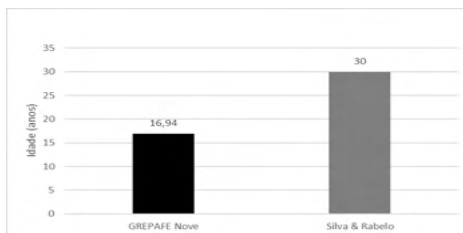


Figura 8. Comparativo de distâncias (cm) do presente estudo com o estudo de Silva; Rabelo (2006).

CONCLUSÃO

As comparações realizadas entre os estudos, demonstram que não é possível estabelecer uma relação concreta com os tipos de exercícios executados nos níveis de flexibilidade. No entanto, parece que as práticas de determinados exercícios ou modalidade esportiva podem contribuir para melhores resultados na flexibilidade em relação a programas mais gerais, como é o caso da prática do Karatê, a qual, devido aos seus gestos necessitarem de maiores amplitudes de movimentos, o ganho é consequência da especificidade da modalidade. Verificou-se que, com o avançar da idade, as idosas passam a apresentar níveis de flexibilidade cada vez mais reduzidos, o que resulta em classificações consideradas “RUIM” de acordo com a tabela de referência empregada.

Sugere-se estudos que realizem a aplicação do TSA em idosas fisicamente ativas, praticantes de um único tipo de exercício, podendo agrupá-las de acordo com o exercício que praticam e comparar os resultados entre os tipos de exercícios e entre idosas fisicamente ativas e fisicamente inativas, para obter maiores esclarecimentos, permitindo obter mais informações sobre quais os exercícios proporcionam aumentos na flexibilidade.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **A quantidade e o tipo recomendado de exercícios para o desenvolvimento e a maturação da aptidão cardiorespiratória e muscular em adultos saudáveis.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* 1998, v.4, n.3, p.96-106.

CANADIAN MINISTRY OF STATE, FITNESS AND AMATEUR SPORT. *Canadian Standardized Test of Fitness. Authority of the Minister of State, Fitness and Amateur Sport. Operation's Manual.* 1987, 3 ed.

CIOLAC EG; GUIMARÃES GV. **Importância do Exercício Resistido para o Idoso.** *Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo.* 2002, v.12, n.6, p. 15-22.

COIMBRA CMS; COIMBRA MGR. **O método Pilates e a flexibilidade em idosos.** *Brazilian Journal Publicações*. 2019, v.4, n.10, p. 21938-21943.

CRISTOPOLISKI F; SARRAF TA; DEZAN VH; PROVENSI CLG; RODACKI ALF. **Efeito transiente de exercícios de flexibilidade na articulação do quadril sobre a marcha de idosos.** *Rev Bras Med Esporte* [online]. 2008, v.14, n.2, p. 139-144.

FREIRE P. **Pedagogia da Autonomia - Saberes Necessários à Prática Educativa** Editora Paz e Terra. *Coleção Saberes*. 1996, 36 ed.

LUZ NETO TA.; SUZUKI FS; TRINDADE GRGN; OLIVEIRA FILHO A; TRINDADE BO. **Teste de 6 minutos: possíveis parâmetros para elaboração de um programa de caminhada para idosos.** *Coleção pesquisa em educação física*. 2009, v. 8, n. 5, p. 103-108.

MENDONÇA TT; ITO RE; BARTHOLOMEU T; TINUCCI T; FORJAZ CLM. **Risco cardiovascular, aptidão física e prática de atividade física de idosos de um parque de São Paulo.** *R. bras. Ci e Mov*. 2004, v. 12, n. 2, p.19-24.

PACHECO MDA; CESAR MC; OLIVEIRA JUNIOR AV; STORER IA. **QUALIDADE DE VIDA E PERFORMANCE EM IDOSOS: ESTUDO COMPARATIVO.** *Saúde em Revista, Piracicaba*. 2005, v. 7, n. 17, p. 47-52.

PEREIRA DW; TAVARES JT; SUZUKI FS. **SLACKLINE: SAÚDE, AVENTURA E EMOÇÃO PARA OS IDOSOS.** *Pensar a prática*. 2016, v.19, n.2, p. 328-338.

RODRIGUES C; BORIN JP; PADOVANI CRP; PADOVANI CR. **APTIDÃO FÍSICA DE MULHERES IDOSAS: ESTUDO A PARTIR DE AULAS RECREATIVAS DE KARATÊ-DO.** *Saúde em Revista, Piracicaba*. 2005, v. 7, n. 17, p. 41-45.

SILVA M; RABELO HT. **Estudo comparativo dos níveis de flexibilidade entre mulheres idosas praticantes de atividade física e não praticantes.** *MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física, Ipatinga*. 2006, v.1.

SIQUEIRA FV; FACCHINI LA; PICCINI RX; TOMASI E; THUMÉ E; SILVEIRA DS; VIEIRA V; HALLAL PC. **Prevalência de quedas e riscos associados.** *Rev Saúde Publica*. 2007, v.41, n.5, p. 749-756.

WEINECK J. **Fundamentos Gerais da Biologia do Esporte para Infância e Adolescência.** *Biologia do Esporte*. 1991, p. 247-295.

WELLS KF; DILLON EK. **The sit and reach – a test of back and leg flexibility.** *Res Q*. 1992, v. 23, p. 115 – 118.

SOBRE A ORGANIZADORA

CINTHIA LOPES DA SILVA - Possui graduação em Bacharelado (1997) e Licenciatura (2002) em Educação Física; Mestrado em Educação Física - área Estudos do Lazer (2003) e Doutorado em Educação Física - área Educação Física e Sociedade (2008). Todos esses graus foram obtidos pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). No doutorado realizou estágio no exterior (Doutorado Sanduíche) na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa (2007), teve bolsa CAPES no Mestrado e no Doutorado (incluindo o período de estágio no exterior). Em 2018 realizou pós-doutorado na área de Comunicação (com fundamentação na neurociência) e aplicação no campo da Educação - processos de ensino e aprendizagem, na Universitat Pompeu Fabra/Barcelona-Espanha. É professora da Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP) desde 2008. Atua em cursos de Graduação em Educação Física e nos Programas de Pós-Graduação: Ciências do Movimento Humano e Educação (Mestrado e Doutorado). É Coordenadora do Grupo de Estudo e Pesquisa em Lazer, Práticas Corporais e Cultura (GELC)/CNPq. É autora dos livros “Lazer e educação física: textos didáticos para a formação de profissionais do lazer”, “Lazer e esporte: textos didáticos”, “Lazer, práticas corporais e cultura”, “Jogos Olímpicos de 2016 e políticas públicas de esporte e lazer” e co-autora do livro “O futebol no contexto cultural brasileiro”. Suas pesquisas estão relacionadas aos temas lazer, Educação Física escolar, práticas corporais, jogos e megaeventos esportivos, tendo como base um referencial sociocultural. É membro da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-graduação em estudos do lazer (ANPEL) e também faz parte do corpo de diretores do Conselho Internacional de Exercício e Ciências do Esporte dos países Brics (Brasil, Rússia, Índia, China e África do Sul (BRICSCESS). Faz parte da rede internacional de acadêmicos e universitários - Eurosci Network. É palestrante no Brasil e em outros países do exterior (Espanha, França, Argentina, Equador, Portugal, África do Sul, República Checa e Estados Unidos da América).

ÍNDICE REMISSIVO

A

Atividade física 3, 4, 5, 6, 10, 24, 25, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 51, 56, 61

C

Conceitos 1, 24, 30, 31, 43

Conhecimento corporal 23

Corpo 6, 7, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 62

Cultura 1, 4, 7, 10, 14, 62

D

Deporte 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

E

Educação 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 53, 61, 62

Educação Física 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 36, 45, 47, 48, 49, 53, 61, 62

Escola 23, 24, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 44, 53

Exercício físico 5, 6, 24, 38, 45, 53, 55, 56, 57

Exercício multicomponente 54

Existencial 12, 14, 18

I

Idosas 34, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61

Idoso 36, 37, 42, 43, 44, 45, 60

Instrumentos 39

J

Juego 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

Jugar 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21

L

Lazer 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 31, 49, 62

M

Método 33, 38, 56, 61

N

Nível de flexibilidade 53, 54, 55, 56, 57

P

Pesquisas 23, 37, 56, 62

População 4, 5, 6, 7, 10, 37, 38, 42, 47, 48, 49, 50, 54, 55, 58

Práticas corporais 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 31, 62

Q

Qualidade de vida 9, 27, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 55, 61

S

Saberes 6, 7, 10, 23, 27, 32, 34, 61

Saúde 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 23, 24, 25, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 49, 50, 51, 55, 61

T

Tecnologias digitais 45, 47

V

Vivir 12, 13, 16, 18, 19, 20, 21



EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE:

novos olhares

Atena
Editora
Ano 2021

www.atenaeditora.com.br 
contato@atenaeditora.com.br 
[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 
www.facebook.com/atenaeditora.com.br 



EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE:

novos olhares

Atena
Editora
Ano 2021

www.atenaeditora.com.br 
contato@atenaeditora.com.br 
[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 
www.facebook.com/atenaeditora.com.br 