

SUMÁRIO

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA FORMAÇÃO DO INDIVÍDUO.....	2
Nadielly Aparecida de Almeida.....	2
Antutérpio Dias Pereira.....	2
Ideylson dos Anjos.....	2
A INFLUÊNCIA DA DANÇA NO AMBIENTE ESCOLAR.....	13
Rafael Vitor Gomes de Souza.....	13
Antutérpio Dias Pereira.....	13
Rafael Martins Bezerra Costa.....	13
Ideylson dos Anjos.....	13
OS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO TRATAMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS.....	24
Davis Leandro Pires De Souza.....	24
Magno Rafael Miranda Santos.....	24
Rafael Martins Bezerra Costa.....	24
RAFTING NO MUNICÍPIO DE JACIARA: ESPORTE E EDUCAÇÃO.....	34
Eloisa Maria Pontes da Silva.....	34
Wesley Silva Mauerverck.....	34
Kenio Batista Nogueira	34
José Roberto Souza.....	34
INCLUSÃO DE CRIANÇAS SURDAS NAS ESCOLAS NO MUNICÍPIO DE JACIARA – MT.....	43
Wagner Marques Soares.....	43
Magno Rafael Miranda Santos.....	43
Wesley Silva Mauerverck.....	43
Rafael Martins Bezerra Costa.....	43
Ideylson dos Anjos.....	43
A UTILIZAÇÃO DA ACADEMIA PELA TERCEIRA IDADE EM JACIARA-MT.....	54
Italo Junior de Oliveira Fallet.....	54
Magno Rafael Miranda Santos.....	54
Wesley Silva Mauerverck.....	54
Rafael Martins Bezerra Costa.....	54

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA FORMAÇÃO DO INDIVÍDUO

Nadielly Aparecida de Almeida¹

Antutérpio Dias Pereira²

Ideylson dos Anos¹

Wesley Silva Mauerverck²

RESUMO

Este artigo propõe analisar a função da Educação Física na formação motora e psíquica dos indivíduos. Este tema é importante porque a Educação Física faz parte da grade curricular de ensino nas escolas, a disciplina tem um papel fundamental na vida dos alunos, a prática das atividades traz para a vida dos alunos o espírito de equipe o respeito ao próximo, já para a saúde a prática de atividades físicas diminuem os riscos de doenças, combate o sedentarismo, além de contribuir na parte motora fazendo com que os alunos descubram assim suas habilidades. Segundo Aranha (2006) a escola é o local do trabalho docente, onde a organização escolar é o espaço de aprendizagem da profissão, na qual o professor põe em prática suas convicções, seu conhecimento da realidade, suas competências pessoais e profissionais, trocando experiências com os colegas e aprendendo mais sobre seu trabalho, através do convívio com outros profissionais, com os alunos, com os pais, enfim, com todos os que estão envolvidos de forma direta ou indireta na instituição. O mesmo autor complementa que a educação é fundamental para a socialização e a humanização, com vistas à autonomia e à emancipação. Para (BARBOSA, 2004) as aulas de Educação Física de qualidade são as que, através dos conteúdos específicos da disciplina, trabalham reforçando a solidariedade, o trabalho em equipe, a resolução de problemas que surjam nas atividades. Dessa forma, poderemos dizer que a escola em geral, e a Educação Física especificamente, estão preparando os alunos para a vida, para o exercício de uma real cidadania. A pesquisa bibliográfica realizada nos leva a concluir que a Educação Física sem dúvida contribui muito para a formação integral dos alunos, promovendo valores, e refletindo criticamente sobre aspectos como a cultura, educação, política, meio ambiente entre outros. Utilizando meios que possam auxiliar nessa formação, assim como conteúdos próprios e novos modelos de atuação, conciliando a teoria com a prática.

Palavras-chave: Educação Escolar, Educação Física, Formação dos Alunos

¹ Mestre em Filosofia /PUC/SP e professor da faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

² Mestre em Educação/UFG e professor da faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

Abstract

This article is a function of individuals' physical and psychic education. This course is important because Physical Education is part of the curriculum of teaching in schools, has a fundamental role in the life of students, a practice of activities brings to the lives of students or the spirit of respect for others, or to the health the practice activity activities minimize the risk of diseases, the risk of activity, others contribute the motivation to make students discover how their skills. According to Aranha (2006), a school is the place of teaching work, a school organization is the learning space of the profession, in which the teacher is responsible for his practices, his knowledge of reality, his personal and professional skills, exchanging experiences with The English and the Learning Workers, with the knowledge, with the students, with the students, with the students are in the office, with the students are in the office, in the office. The same author complement is education is fundamental for socialization and a humanization, with a view to autonomy and emancipation. For (BARBOSA, 2004), the quality of Physical Education classes, such as teamwork, solidarity, teamwork, problem solving in activities. In this way, we can say that the school in general, and Physical Education, are preparing for life, for the exercise of a real citizenship. The bibliographic research carried out in the students, the promotion of a series of English classes for the training of students, the promotion of values and critical reflection on culture, education, politics, the environment and others. Using means that can help in this formation, as well as own contents and new models of action, reconciling theory with practice.

Keywords: School Education, Physical Education, Student Training

INTRODUÇÃO

Este artigo propõe apontar através das pesquisas feitas sobre diversos autores e seus conceitos desde a formação motora e psíquica da criança à sua progressão ao longo da vida escolar através das aulas de Educação Física usando seus instrumentos principais que são o corpo e a mente nas atividades propostas pelo professor, à unidade dos instrumentos que proporcionam o melhor desenvolvimento das atividades, pois ambos estão em conjunto, não podendo ser trabalhados de forma isolada, a partir do seu próprio conhecimento os alunos terão novas perspectivas de interação com o próximo.

A Educação Física faz parte da grade curricular de ensino nas escolas, a disciplina tem um papel fundamental na vida dos alunos, a prática das atividades traz para a vida dos alunos o espírito de equipe o respeito ao próximo, já para a saúde a

prática de atividades físicas diminuem os riscos de doenças, combate o sedentarismo, além de contribuir na parte motora fazendo com que os alunos descubram assim suas habilidades.

Alguns alunos encontraram dificuldades na participação das práticas, às vezes por não gostarem de esporte, atividades físicas, recreação ou por acharem que não possui habilidades para os mesmos, e aí neste momento que o docente entra para somar. O docente tem como responsabilidade trabalhar a inclusão e inovar sempre, para que a aprendizagem e a prática seja motivação para que todos participem, pois é no ensino e na aprendizagem que se desenvolve o trabalho mútuo entre o educador e o aluno.

A prática da educação física escolar possui muitos pontos positivos se ensinada da forma correta, trabalhando a parte sensorial, motora e cultural. É por meio da disciplina em que os alunos entram no mundo dos jogos e dos esportes, aprendendo a respeitar e valorizar um ao outro, descobrindo o significado da vitória e também da derrota, despertando assim seu interesse pela vida saudável

Um dos problemas encontrados na disciplina de Educação Física na escola é o fato de alguns professores não terem qualificação suficiente e mesmo assim estarem em sala de aula para cumprir com a carga horária semanal, por essa falta de qualificação acaba não sabendo utilizar uma metodologia adequada o que acaba desmotivando os alunos no processo de aprendizagem. Outro grande problema enfrentado como algo desmotivante é a falta de estrutura, uma quadra de qualidade e também a falta de material adequado para realização das aulas.

A ESCOLA E O DESENVOLVIMENTO DA APRENDIZAGEM

Segundo Aranha (2006) a escola é o local do trabalho docente, onde a organização escolar é o espaço de aprendizagem da profissão, na qual o professor põe em prática suas convicções, seu conhecimento da realidade, suas competências pessoais e profissionais, trocando experiências com os colegas e aprendendo mais sobre seu trabalho, através do convívio com outros profissionais, com os alunos, com os pais, enfim, com todos os que estão envolvidos de forma direta ou indireta na instituição. O mesmo autor complementa que a educação é fundamental para a socialização e a humanização, com vistas à autonomia e à emancipação.

O papel fundamental da educação no desenvolvimento das pessoas e das sociedades amplia-se ainda mais no despertar do novo milênio e aponta para a necessidade de se construir uma escola voltada para a formação de cidadãos (PCN

2 Parâmetros Curriculares Nacionais, 1998). Cidadãos estes capazes de formar a sua própria opinião, atuantes na sociedade em que estão inseridos, envolvidos nas decisões que são de seu interesse, transformando o conhecimento adquirido na escola em valores essenciais para o longo de suas vidas, valores como a ética, cuidados com a saúde, respeito com as diferenças e as manifestações culturais.

Através dos PCNs (1998), verificam-se vários objetivos, nos quais através da educação, os alunos do ensino sejam capazes: de compreender a cidadania como participação social e política, assim como exercício de direitos e deveres políticos,

civis e sociais, adotando, no dia-a-dia, atitudes de solidariedade, cooperação e repúdio às injustiças, respeitando o outro e exigindo para si o mesmo respeito; posicionar-se de maneira crítica, responsável e construtiva nas diferentes situações sociais, utilizando o diálogo como forma de mediar conflitos e de tomar decisões coletivas.

Desde suas origens na sociedade ocidental moderna, vamos sempre encontrar a inegável importância de um conhecimento do corpo sob o ponto de vista da anatomia, fisiologia e mecânica do movimento. Mas também, desde as suas origens vamos encontrar preocupações de natureza pedagógica, busca de relação entre o físico e o mental, socialização, etc. Mas o conteúdo de ensino está lá, mantém seu caráter de especificidade, altera-se em abrangência, profundidade, mas não se confunde (SOARES, 1996).

neste contexto que a Educação Física Escolar demonstra a sua importância na formação de cidadãos críticos, pensantes e atuantes. E as aulas de Educação Física tornam-se uma importante ferramenta para a aprendizagem de valores através da prática de atividades físicas, trabalho em equipe, cooperação, disciplina, aceitação de regras, inclusão, hábitos saudáveis, entre outros.

Silva (2002) relata que os objetivos gerais da Educação Física, além de procurarem elevar o nível das nossas capacidades motoras básicas, particularmente a resistência, a força, a velocidade, a agilidade, a coordenação, o equilíbrio etc., procuram levar os alunos a adotarem atitudes de cordialidade e ajuda mútua, em todas as situações, favorecendo um aperfeiçoamento e satisfação, em relação a si próprios, e aos seus companheiros.

A IMPORTÂNCIA E OS BENEFÍCIOS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física deve levar o aluno a descobrir motivos e sentidos nas práticas corporais, favorecer o desenvolvimento de atitudes positivas para com elas, levar à aprendizagem de comportamentos adequados à sua prática, levar ao conhecimento, compreensão e análise de seu intelecto (BETTI, ZULIANI, 1992).

Nessa perspectiva, aulas de Educação Física de qualidade são as que, através dos conteúdos específicos da disciplina, trabalham reforçando a solidariedade, o trabalho em equipe, a resolução de problemas que surjam nas atividades. Dessa forma, poderemos dizer que a escola em geral, e a Educação Física especificamente, estão preparando os alunos para a vida, para o exercício de uma real cidadania (BARBOSA, 2004).

Através das palavras de Barbosa, podemos ver a verdadeira importância da Educação Física escolar e qual o seu sentido dentro da escola:

No meu entender, o principal papel de Educação Física Escolar, incluída num contexto mais amplo, que é a Educação, é a de formar cidadãos críticos, autônomos e conscientes de seus atos, visando a uma transformação social. A nova sociedade formada por esta

transformação redefinirá o papel da Educação Física e da escola, como reprodutora de uma situação, mas agora reproduzindo esta nova sociedade sem classes, em que não há dominantes e dominados (BARBOSA 2004, p.21).

Betti e Zuliani (2002), em Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas descreve várias estratégias de ensino na Educação Física, nos campos da ginástica, recreação, esporte, atividades rítmicas e expressivas. Auto testagem ou conteste, jogos de competição e cooperação, sequências pedagógicas, demonstração, descobrimento guiado, resolução de problemas, jogos de mímica e expressão corporal, grandes jogos, jogos simbólicos, jogos rítmicos, exercícios em duplas, trios, grupos, com e sem material, circuito, aulas com música, aulas historiadas, jogos pré-desportivos, gincanas, campeonatos, festivais. A este conjunto devem somar-se outras estratégias como discussões sobre temas da atualidade, leitura de textos e dinâmicas, favorecendo-se da não limitação de conteúdos, usando a criatividade e entusiasmo, faz com que a Educação Física desenvolva uma metodologia diferenciada das demais disciplinas, contribuindo para a formação plena do educando - social afetiva e motora.

Buscando relações entre a Educação Física e a formação dos alunos, podemos citar Mattos (2006) que destaca o papel das atividades motoras como meio de formação humana, sobretudo, na Educação Infantil e no ciclo inicial do Ensino Fundamental. E reforçando a importância do envolvimento dos professores neste processo o autor relata:

Nestas etapas, é razoável afirmar que o movimento é uma forma expressiva relevante para as crianças; logo, todos os educadores têm a obrigatoriedade de compreendê-lo, muito além de um olhar biológico ou fisiológico, o corpo que corre e cresce é o mesmo que sente, conhece e se expressa. Portanto, uma compreensão mais apurada da motricidade infantil faz-se necessária aos profissionais que atuam na escola (MATTOS, 2006, p.11).

O professor deve promover o “agir comunicativo” entre seus alunos, possibilitado pelo uso da linguagem, para expressar entendimentos do mundo social, subjetivo e objetivo, da interação para que todos possam participar em todas as instâncias de decisão, na formulação de interesses e preferências, e agir de acordo com as situações e as condições do grupo em que está inserido e do trabalho no esforço de conhecer, desenvolver e apropriar-se de cultura (KUNZ, 2004).

Segundo Moreira (2004) é necessário que o professor de Educação Física presente na escola tenha certas competências, tais como: saber (conhecimento necessário e adquirido na instituição formadora), saber fazer (relacionar o conhecimento científico com a prática), saber fazer e porque fazer (administrar um conhecimento contextualizando-o), saber fazer e para que fazer (tornar a prática da Educação Física uma contribuição para a vida do indivíduo, melhorias na qualidade de vida). Dessa maneira, a prática da educação física na escola assume um papel de construção de uma cultura reflexiva e não mais a prática pela prática.

Freire (2005) demonstra que a Educação Física em relação ao seu papel pedagógico, deve atuar como qualquer outra disciplina da escola, desenvolvendo as

habilidades motoras, mas sempre tendo a consciência de quais serão as consequências disso do ponto de vista cognitivo, social e afetivo. E complementa que a Educação Física não pode se tornar uma disciplina auxiliar de outras, mas precisa garantir que realmente, as ações físicas e as noções lógico-matemáticas que a criança usará dentro e fora da escola possam ser estruturadas de forma adequada.

AS HABILIDADES DESENVOLVIDAS NA DISCIPLINA

A prática do movimento nas séries iniciais é um caminho para que a criança possa compreender melhor suas habilidades e consiga adaptá-las a outras atividades dentro e fora da escola. A Educação Física deve desenvolver a consciência da importância do movimento humano, suas causas e objetivos, e criar condições para que o aluno possa vivenciar o movimento de diferentes formas, tendo, cada uma, um significado e uma relação com seu cotidiano.

A Educação Física é um componente curricular imprescindível na contribuição do fortalecimento do organismo, melhorando o estado da saúde, propiciando o desenvolvimento de habilidades úteis à vida, criando hábitos culturais de higiene.

Para Seybold (1980) os exercícios físicos trabalhados em seu sentido original, ou seja, primitivo, são adequados à criança. Pois neles ela encontra a resposta à sua necessidade natural de se movimentar, à sua inclinação natural de brincar, à sua ânsia de recompensa e de um eficaz desempenho.

Barbosa (2004) nos mostra que o movimento, para ser útil à alfabetização, não deve ser encarado apenas em seu aspecto corporal, mas, sobretudo no social, através do qual devem ser exploradas todas as possibilidades sociopolíticas. O objetivo deverá ser o de alfabetizar as crianças de classes populares para que elas possam “ler o mundo”, tendo assim chance de participarem como cidadãos na construção de uma nova sociedade. Uma sociedade justa onde todos possam ter as mesmas oportunidades, sendo cidadãos atuantes na comunidade que estão inseridos, participando das decisões que vão de encontro aos seus interesses.

Para Neira:

O movimento é uma importante dimensão do desenvolvimento e da cultura humana. As crianças se movimentam desde que nascem adquirindo cada vez maior controle sobre seu próprio corpo e se apropriando cada vez mais das possibilidades de interação com o mundo. Engatinham, caminham, manuseiam objetos, correm, saltam, brincam sozinhas ou em grupo, experimentando sempre novas maneiras de utilizar seu corpo e seu movimento. Ao movimentarem-se, as crianças expressam sentimentos, emoções e pensamentos, ampliando as possibilidades do uso significativo de gestos e posturas corporais. O movimento humano é mais do que um simples deslocamento do corpo no espaço; constitui-se em uma linguagem que permite às crianças agirem sobre o meio físico e atuarem sobre o ambiente humano, mobilizando as pessoas por meio de seu teor expressivo (NEIRA 2006, p. 114).

Santin (2003) define o movimento humano como uma linguagem, uma capacidade de se expressar, sendo que o homem se expressa pelos seus movimentos, pelas suas posturas, pelos seus gestos. O corpo humano é fala e expressão. O homem se expressa no seu olhar, na face, no seu andar, ao ocupar um lugar, o movimento humano será sempre intencional e pleno de sentido.

Cabe ao professor saber utilizar-se da melhor maneira o movimento, que é natural de cada criança, para que sua aula possa desenvolver o máximo de habilidades possíveis em cada estágio de amadurecimento de seus alunos, promovendo uma aprendizagem que contribua para a formação de seus alunos. Tornando-os cidadãos autônomos, caminho único para a cidadania (NEIRA, 2006).

O ENVOLVIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física escolar ressen-te-se da falta de uma fundamentação filosófica que a oriente em direção às suas finalidades educativas. É aí que as escolas de educação física encontram sua função mais relevante: desfazer a imagem tradicional e deformada que a sociedade tem do professor dessa área, visto simplesmente como um fazedor de músculos ou um especialista em dirigir exercícios de ordem unida, conferindo-lhe inadvertidamente o título de disciplinador; criar uma atmosfera que permita o despertar de uma consciência crítica que permitirá ao futuro profissional estar apto a cumprir a sua missão: educar; impedir, portanto, que a Educação Física – em especial a escolar – transforme-se numa máquina de não fazer nada. Desta forma, “o maior passo estará dado para que a Educação Física encontre o seu verdadeiro lugar, onde nunca esteve e de onde nunca deverá sair” (OLIVEIRA, 1985, p.5).

“Atualmente os cursos de graduação vivem um conflito interno entre formar o técnico esportivo ou o educador. Se o conflito já existe dentro da graduação, aumentará quando o já professor estiver atuando no magistério” (BARBOSA, 2004, p. 24). A questão é ser o “professor técnico” voltado para os esportes ou ser o professor que age na formação do aluno, transformando-o socialmente, mostrando como a reflexão e a prática na Educação Física é importante para o crescimento do aluno.

Barbosa (2004) nos mostra como o professor de Educação Física deve agir para que o processo de formação dos alunos seja completo, lendo e refletindo fará com que o professor seja agente de dois processos de transformação. Primeiramente, uma transformação interna, no seu modo de entender as relações sociais, depois uma transformação externa, colaborando com a transformação social, ajudando outras pessoas a entenderem o que ele conseguiu entender.

Além da capacidade de ensinar conhecimentos específicos, é também papel do professor transmitir, de forma consciente ou não, valores, normas, maneiras de pensar e padrões de comportamento para se viver em sociedade. Fica claro que não se podem transmitir todos esses aspectos descartando o aspecto afetivo – a interação professor-aluno (Galvão, 2002).

“O professor participa ativamente da organização do trabalho escolar, formando com os demais colegas uma equipe de trabalho, aprendendo novas saberes e competências, assim como um modo de agir coletivo, em favor da formação dos alunos” (ARANHA, 2006, p. 51).

Neste sentido o professor torna-se o principal agente na formação do seu aluno, sempre se atualizando e buscando conteúdos que vão de encontro com o propósito formador de suas aulas, conteúdos estes que dão sentido às suas aulas e demonstram como as aulas de Educação Física são importantes para a formação dos alunos.

Barbosa (2004) indica alguns destes conteúdos que podem ser trabalhados pelos professores de Educação Física como o conhecimento das partes do corpo (tomar consciência de nosso corpo e de suas possibilidades), primeiros socorros, higiene (cuidados com a saúde, noções básicas de nutrição), capoeira, história da Educação Física, esportes de alto nível (o papel do esporte na sociedade, mostrar que este sistema é justo, dá oportunidades a todos, basta esforçar-se), jogos infantis. Estes conteúdos mostram como as aulas de Educação Física podem abordar diversos temas com os alunos, contribuindo na sua formação e dando sentido e importância às aulas.

Além destes conteúdos o professor deve ter em mente que é preciso incentivar para que todos os seus alunos tenham oportunidades iguais dentro de suas aulas, e nesta perspectiva Darido et al (2001) indica que o professor de Educação Física deve valorizar todos os alunos independentemente da etnia, sexo, língua falada, classe social, religião, opinião política ou social. Além desta atitude, o professor deve favorecer discussões entre os alunos sobre o significado do preconceito, da discriminação e da exclusão. O processo ensino aprendizagem deve ser baseado na compreensão, esclarecimentos e entendimento das diferenças. As estratégias escolhidas devem não apenas favorecer a inclusão, como também discuti-la e torná-la clara para os alunos.

Barbosa complementa:

É justamente neste momento que devemos estar certos de nossos objetivos: não é pelo fato de fazermos a vontade de alguns alunos (jogar futebol ou vôlei, por exemplo), que seremos considerados professores progressista. Por nossa maior experiência acerca das realidades sociais, temos o direito e o dever de impormos o conteúdo mais propício para o nosso objetivo de formar verdadeiros cidadãos. Não podemos abandonar o processo educativo a não-diretividade, ministrando apenas aulas ditadas pelas classes dominantes, através de suas leis e decretos, que nos obrigam a trabalhar apenas os esportes, como se estes fossem os únicos conteúdos da Educação Física (BARBOSA 2004, p. 97).

Gaya (2000) entende que os esportes podem ser trabalhados nas escolas, como uma disciplina complementar, à Educação Física cabe tratar da cultura corporal do movimento em sua maior amplitude. A dança, a ginástica, os jogos, a aptidão física referenciada à saúde, etc, devem ocupar espaço nos programas de Educação Física.

Mas por outro lado, o esporte, como também a dança, pela sua importância cultural e social, assim como outras formas de expressão artística devem compor o currículo complementar. Entretanto esta disciplina não deve confundir-se com a formação das equipes escolares, ela tem como objetivo multiplicar a aprendizagem das modalidades esportivas não possuindo qualquer caráter de exclusão por critério de desempenho.

METODOLOGIA

Esse presente estudo foi pautado por uma metodologia bibliográfica a partir de análise de estudos que abordaram diversos autores com levantamento de dados e informações através de leitura de livros e artigos científicos, avaliando os principais fatores que influenciam a Educação física escolar na formação do indivíduo.

Para Cervo e Bervian (2002, p. 38) a pesquisa bibliográfica é “[...] a atividade de localização e consulta de fontes diversas de informação escrita orientada pelo objetivo explícito de coletar materiais mais genéricos ou mais específicos a respeito de um tema”.

Conforme Gil (2002 p. 71) “[...] a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. E conforme Lakatos e Marconi (2001, p. 66) “[...] a pesquisa bibliográfica, ou de fontes secundárias, abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo”. Cervo e Bervian (2002) argumentam que a pesquisa bibliográfica é identificada como fontes secundárias de informações, ou seja, pesquisa realizada com livros, dicionários, artigos publicados, enciclopédias.

CONCLUSÃO

Esse artigo me levou a concluir que a Educação Física é uma grande ferramenta para a formação e a inclusão social do educando, seja ele portador de deficiência ou não, desenvolvendo a responsabilidade, o trabalho em grupo, a cidadania e o respeito mútuo.

A Educação Física sem dúvida contribui muito para a formação integral dos alunos, promovendo valores, e refletindo criticamente sobre aspectos como a cultura, educação, política, meio ambiente entre outros. Utilizando meios que possam auxiliar nessa formação, assim como conteúdos próprios e novos modelos de atuação, conciliando a teoria com a prática.

E é através da Educação Física Escolar que o aluno em sua infância começa a ter os primeiros relacionamentos de amizade, é nesta fase também, que os alunos estão iniciando a alfabetização. É um dos principais motivos no qual o professor de Educação Física deve ter comprometimento com suas aulas e estar sempre se

atualizando, sendo criativo e inovador, traçando os objetivos e metas a serem alcançadas, pois assim o trabalho como educador físico se torna uma disciplina prazerosa. O trabalho se aplicado de forma correta ficará gravado na memória desse aluno, que além da satisfação de participar das atividades físicas, levará esse ensinamento ao longo de sua vida, tornando-se chave principal no processo de ensino e aprendizagem e assim mostrando a verdadeira importância da Educação Física no ambiente escolar, bem como o papel que esta exerce na formação das crianças e jovens estudantes.

REFERÊNCIAS

ARANHA, Maria Lúcia de Arruda. **Filosofia da Educação**. 3 ed., São Paulo: Moderna, 2006.

BARBOSA, Cláudio L. de Alvarenga. **Educação Física Escolar**: da alienação à libertação. 4 ed., Petrópolis, SP: Vozes, 2004.

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. **Educação Física Escolar** : Uma Proposta de Diretrizes Pedagógicas. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Ano 1, Nº 1, 2002.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física /Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC /SEF, 1998.

CERVO, Amado L.; BERVIAN, Pedro A. **Metodologia Científica**. São Paulo: Editora Prentice Hall, 2002

DARIDO, Suraya Cristina et al. **A Educação Física, a Formação do Cidadão e os Parâmetros Curriculares Nacionais**. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo: 17-32, jan./jun. 2001

FREIRE, João Batista. **Educação de Corpo Inteiro**: Teoria e prática da Educação Física. 4 ed., São Paulo: Scipione, 2005.

GALVÃO, Zenaide. **Educação Física Escolar**: a Prática do Bom Professor. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2002, 1(1): 65-72.

GAYA, Adroaldo. **Sobre o Esporte para Crianças e Jovens**. Movimento - Ano VII - Nº 13 - 2002.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projeto de pesquisa**. 4º. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

KUNZ, Elenor. **Transformação Didático Pedagógica do Esporte**. 6 ed., Ijuí, RS: Unijuí, 2004.

LAKATOS, Eva M.; MARCONI, Marina de A. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Editora Atlas, 2001.

MATTOS, Mauro Gomes de. **Educação Física Infantil**: Construindo o Movimento na Escola. 6 ed., São Paulo – SP: Phorte, 2006.

MOREIRA, Evandro Carlos (org.). **Educação Física Escolar**: desafios e propostas. Jundiaí, SP: Fontoura, 2004.

NEIRA, Marcos Garcia. **Educação Física**: Desenvolvendo Competências. 2 ed., São Paulo: Phorte, 2006.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **Educação Física Humanista**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.

SANTIN, Silvino. **Educação Física**: Uma Abordagem Filosófica da Corporeidade. 2 ed., Ijuí, RS: Unijuí, 2003.

SEYBOLD, Annemarie. **Educação Física**: Princípios Pedagógicos. Tradução de

Astrid Kämpf. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1980.

SILVA, Elizabeth Nascimento. **Educação Física na Escola**. 2 ed., Rio de Janeiro:

Sprint, 2002.

SOARES, Carmen Lúcia. **Educação Física Escolar**: Conhecimento e Especificidade. Rev. Paul. Educ. Fís., São Paulo, supl.2, p.6-12, 1996.

A INFLUÊNCIA DA DANÇA NO AMBIENTE ESCOLAR

Rafael Vitor Gomes de Souza¹

Antutérpio Dias Pereira²

Ideylson dos Anos³

Rafael Martins Bezerra Costa⁴

RESUMO

Culturalmente falando a dança tem forte influência regional, e influência temática como festas juninas, festas folclóricas. No entanto esse calendário acaba sobrecarregando o profissional de educação física, pois no ambiente escolar existem alguns hábitos que perduram algum tempo que os professores de Educação física são os responsáveis pelas as coreografias dessas festas temáticas. No entanto esse erro no qual não pode persistir por que a responsabilidade vai muito além de ensaiar para eventos corriqueiros do calendário escolar. A dança deve ser trabalhada sim em sua amplitude pelo o profissional de educação física, porém, isso deve ser feito sem rotulações com o objetivo de favorecer o desenvolvimento do aluno.

Palavra- chave: Dança.Corpo.Cultura.

³ Mestre em Filosofia /PUC/SP e professor da faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

⁴ É especialista em Didática do Ensino Superior/ EDUVALE-MT e docente da EDUVALE - Jaciara-MT.

ABSTRACT

Culturally speaking the dance has strong regional influence, and thematic influence as Junín's parties, folkfestivals, nevertheless this calendar finishes on loading the professional of physical education, because in the school environment there are some habits that last some time that the professional of physical education are those responsible for the choreography of these thematic parties. However this error in which cannot persist because the responsibility goes far beyond rehearsing for everyday events of the school calendar. The dance should be worked rather in its amplitude by the professional of physical education; however, this must be done without labeling with the objective of favoring the development of the student.

Keyword: Dance.Body.Culture.

INTRODUÇÃO

Historicamente se comprova que a dança era uma forma importante no dia-a-dia de nossos antepassados, utilizada como um meio de comunicação e de agradecimento aos deuses pelos recursos que os mesmos tinham adquirindo em suas buscas ou em cultivações. Por esse motivo a dança deve ser melhor aproveitada na escola, onde podemos buscar um maior desenvolvimento dos alunos buscando que os mesmo tenham uma maior valorização do conteúdo a ser apresentado.

A dança em si é um grande desafio tanto para os professores de educação física quanto para os alunos, a mesma é um dos pouco conteúdo que o Parâmetros Curriculares

Nacionais (PCNs), propõe a serem trabalhados em todos os anos da educação básica onde está o grande desafio a ser superado.

Com o grande crescimento a procura de atividades físicas para a melhora de sua qualidade de vida, a dança é uma ótima aliada do bem-estar, auto-estima e saúde além de desestressar e é uma excelente terapia, uma vez que desenvolve o raciocínio e a parceria, e também ajuda a desinibir até as pessoas que são tímidas.

A INFLUÊNCIA DA DANÇA NO AMBIENTE ESCOLAR

As possibilidades de desenvolvimento da criança dentro da dança são inúmeras, pois, dança dá aos discentes mais opções para participar da aula de educação física, já que nem sempre o aluno tem aptidão para esportes.

Segundo Scarpato (2004) a dança na escola não deve priorizar a execução de movimentos corretos e perfeitos dentro de um padrão técnico imposto, gerando a competitividade entre os alunos. Deve partir do pressuposto de que o movimento é uma forma de expressão e comunicação do aluno, objetivando torná-lo um cidadão crítico, participativo e responsável, capaz de expressar-se em variadas linguagens, desenvolvendo a auto-expressão e aprendendo a pensar em termos de movimento.

O que de fato compete ao professor de educação física é ajudar seu aluno no seu desenvolvimento como um todo, sem rotulo ou restrições, é claro que como em qual modalidade especifica esportiva na dança teremos alunos que terão uma maior desenvoltura, no entanto é necessário um zelo maior para com aqueles que talvez não tenham o mesmo despenho, até mesmo porque a intenção não formar dançarinos, e sim ajudá-los a se reconhecerem como pessoa capazes de fazer parte de um grupo e desenvolver diversas atividades.

EXPRESSÃO CORPORAL NA EDUCAÇÃO

A expressão corporal é fundamental, para que a pessoa demonstra seus sentimentos através de seus corpos, para avaliar a importância do movimento como um meio de comunicação e expressão humana, no qual possibilite ter uma consciência de seu próprio corpo criando assim a sua identidade, através das expressões podemos identificar mudanças de comportamento e o estado em que a pessoa se encontra emocionalmente, esta atividade possui inúmeras possibilidades educacionais no qual a psicóloga Amy Joy Casselberry Cuddy confirma que sua linguagem corporal molda quem você é.

O movimento vivenciado ao dançar gera informações que reforçam a idéia de orientação psicodinâmica, que predomina no movimento inconsciente beneficiando a pessoa no entendimento das emoções que se relacionam com seu estado de saúde atual e também pode ser vista como uma expressão que representa diversos aspectos da vida humana, considerada como linguagem social que transmite sentimentos, emoções vividas de religiões, trabalhos, hábitos e costumes (COLETIVO DE AUTORES, 1993; CIGARAN, 2009).

Sendo assim o professor deve ser um facilitador capaz de incentivar a curiosidade do aluno proporcionando a assimilação e aplicabilidade demonstrando a importância e o motivo de aprender a matéria.

REFERENCIAL TEÓRICO

Nota-se que as escolas têm limitado a dança apenas em festas culturais e temáticas, acredito que esse trabalho pode ampliar as vertentes a serem trabalhadas, pois é um meio vantajoso a ser explorada, para se trabalhar diversa disciplina sem limitações ou restrições, pensando somente no desenvolvimento do aluno. Para Giffoni (1973, p,15) a prática da Educação Física (...) “completa e equilibra o processo educativo e acrescenta como opção nesta área” (...) “a dança em todas as suas formas de exercício” destacando que a mesma apresenta-se como uma das atividades mais completa, além de concorrer de forma acentuada para o desenvolvimento integral do ser humano.

A pesquisa tem como objetivo demonstra que a dança pode ser mais bem explorada no ambiente escola no qual podemos apresentar a mesma de uma perspectiva que abrange o desenvolvimento do discente como um todo, pensando nos relacionamentos, e no desenvolvimento psicomotor e na cultura dando oportunidade de reconhecer o seu próprio corpo, desenvolvendo as suas capacidades corporais nas aulas de Educação Física.

Para Verderi (2000, p.33) a dança na escola deve proporcionar oportunidades para que o aluno possa desenvolver todos os seus domínios do comportamento humano e, através de diversificação e complexidades, o professor pode fornecer possibilidades para a formação de estruturas corporais mais complexas. As atividades e propostas de trabalho da dança na escola são elaboradas e fundamentadas unicamente no movimento e nas possibilidades da mudança do mesmo e, também, nas informações reais que esse movimento poderá fornecer para o aluno, quando estiver falando em educação nos componentes curriculares.

Sendo assim, essa atividade pode ser mais bem aproveitada já que com sua aplicação os benefícios são diversos para o aluno. A dança vem como soma para o professor de educação física, no entanto todo o corpo docente é beneficiado, pois a dança estimula a desenvoltura ou a liberdade de expressão do discente ajudando-o a expor suas dúvidas e suas dificuldades.

BENEFÍCIOS DA DANÇA

A dança é uma forma de libertação do ser e promove a expressão de movimentos. Assim, acredita-se que as danças na escola possam contribuir nesse sentido, posto que por meio delas os alunos possam confrontar os diversos comportamentos, ao longo do tempo, com o que está posto à sociedade atual e reconstruir, dar novos significados às expressões, comportamentos. Além disso, também pode se utilizar de muitos movimentos do cotidiano para criar coreografias (Paraná 2008, p. 71). mesma sendo praticada continuamente proporciona queima de gordura, condicionamento físico, fortalece os ossos e evita a perda (osteoporose), reduz dores, melhora o aprendizado e a disciplina, para Rangel (2002), “O ensino da dança na Educação

Física escolar beneficiam aos alunos o resgate da corporeidade”, ou seja, qualidade de corpóreo.

A dança destaca-se por não limitar a interação de quem se dispõe a participar, ela dá maiores noções de espaço, tempo, lateralidade, à aqueles que a desenvolve, amplia as expectativas daquele discente que não se encontra em meio ao esporte.

RELAÇÃO DA DANÇA COM A EDUCAÇÃO FÍSICA

O movimento como um todo pode ser considerado uma atividade física, o caminhar até o trabalho, escola entre outras ações. A dança é uma ação mais completa e mais complexa que exige mais que for executá-la, portanto esta pode ser inclusa no currículo escolar como uma atividade desenvolvida na aula de educação física. A dança e a Educação Física esta diretamente relacionada á corporeidade, no qual torna a dança uma das formas mais adequadas a serem trabalhadas nas escolas buscando desenvolver todo o potencial de expressão do discente.

“A educação e a dança podem ser um projeto de unificação porque, se a educação é um projeto cultural, a dança faz parte deste projeto e é direito de todo e qualquer ser humano ter acesso a ela”. De certa forma, a escola pode possibilitar o acesso a todo patrimônio cultural, porque a dança é patrimônio da humanidade, a dança é cultura, é história. (SBORQUIA 2002, p. 12)

É a partir do processo criativo e só através dele o educado poderá se emancipar, pois a criatividade possibilita a independência e liberdade do ser pela autonomia e emancipação (DIANÍSIA 2008 p.8).

Para Cunha (1992), a dança merece destaque junto à Educação Física complementando as atividades de ginástica, lúdicas, esportivas e recreativas. A dança e a

Educação Física se completam, onde a Educação Física necessita de estratégias de conhecimento do corpo e a dança das bases teóricas da Educação Física (Claro 1988, p.67).

Dessa maneira, os profissionais têm que estar aptos a ministrar esse conteúdo em suas aulas também no podemos julgar aqueles não teve essa vivencia em sua grade curricular, mesmo assim o profissional sem vivencia busca total contribuição no entendimento e desenvolvimento do discente.

METODOLOGIA

O trabalho tem como procedimento metodológico a pesquisa bibliográfica e através de observações em estágios, leitura de trabalho acadêmico impressos e coleta de informações através de artigos disponível em mídias eletrônicas, com a finalidade de informar e demonstrar através de pesquisadores e praticas vivenciada, que a dança no meio escolar tem grandes aproveitamento e desenvolvimento em relação às demais atividades ministradas, como as mais requisitadas pelos alunos e professores, por exemplo: futsal, vôlei e basquete. O trabalho tem como objetivo retirar o pré-conceito da dança na qual a sociedade trata-a de uma forma sexual e artística onde não houve um olhar mais amplo na qual poderia retirar um grande aproveitamento dessas expressões gestuais através dos movimentos corporais que é a sua principal característica a ser aproveitada.

Em qualquer tipo de pesquisa, seja em que modalidade ocorrer, é sempre necessário que o pesquisador seja aceito pelo outro, por um grupo, pela comunidade, para que se coloque na condição ora de partícipe, ora de observador (MARTINS, 2004).

Entretanto, pouco fora visto no que se refere á dança, a não ser em festas culturais ou eventualidades do calendário escolar.

ANALISE E DISCUSSÕES

Note-se que os profissionais de Educação Física estão bem acomodados com o mesmo desporto, futsal, vôlei e basquete, até mesmo porque inserir novas atividades tira-os do seu campo de conforto e implica em qualificação, qualificação essa que poucos estão dispostos a buscar. Em diversas situações o profissional de educação física não cria novos métodos para deixar suas aulas mais atrativas, pelo motivo de não ter uma diversificação de conteúdos e disposição para aplicar uma aula mais dinâmica tornando assim uma aula que irá desenvolver mais a individualidade do que a coletividade, privando o aluno de uma vivência mais ampla onde ele pode explorar as possibilidades no campo escolar.

Dessa maneira o educador deve proporcionar um desenvolvimento de forma integral, social, moral e não simplesmente passar algo que seja mais fácil, ou seja, conhecimentos instrumental, dessa maneira acredito que o verdadeiro educador busca sempre inovar e ajudar, planejando, orientando e acompanhado a prática de exercícios físicos de um indivíduo ou grupo.

Existem paradigmas a serem quebrados dentro do âmbito escolar, pois ainda percebe-se que existem certo pré-conceitos em relação a expressão corporal, aonde a cultura atual carrega uma culpa indireta por causa dos termos pejorativos usados nos hits atuais, atualmente os discentes tem tido um acesso precoce a certos assuntos, isso graças as letras das musicas que ouvimos em nosso dia-a-dia e isso tem prejudicado quando o professor de educação física tenta elaborar aulas diferenciadas incluindo a dança, pois o gosto peculiar de nossos alunos não é o tipo de musica educativa para se escutar no ambiente escolar, já que essas usam termos pejorativos a mulheres e fazem apologia ao sexo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada proporcionou a ter uma visão mais ampla dos benefícios atribuídos a pratica da dança, demonstrando quanto pode ser prazeroso dançar e se socializar com as demais pessoas.

Tendo em vista que a dança ainda é apenas visadas em atividades extracurriculares como festas culturais ou eventos que pertencem ao calendário escolar, isso não pode interferir no quanto essa atividade pode ajudar no desenvolvimento do aluno como um todo.

A principal função do profissional de Educação Física é orientar, planejar e acompanhar a prática de exercícios físicos de indivíduos ou grupos de crianças, adultos e idosos.

Acredito que se devem realizar mais pesquisas dessa maneira buscando demonstrar para a comunidade que a dança é uma excelente atividade física na qual proporciona uma melhor qualidade de vida tornando a dança um instrumento eficaz contra o sedentarismo, buscando a importância do ensino-aprendizagem desenvolvendo suas potencialidades possibilitando a construção do conhecimento ampliando os horizontes culturais.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei Federal n. 9.394/1996 – Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, 1996.

BRASIL. Parâmetros curriculares nacionais: educação física/ Ministério da Educação.

Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: A Secretaria, 1997. 96p.m.

CIGARAN, S. R. Danza movimiento terapia: cuerpo, psique y terapia. Avances en Salud Mental Relacional, v. 8, n. 2, p. 1-20, jul. 2009.

CLARO, E. Método dança-educação física: uma reflexão sobre consciência corporal e profissional. São Paulo: E. Claro, 1988. <http://www.efdeportes.com/efd184/a-danca-na-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso dia 6 de dezembro de 2018.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1993.

CUNHA, M. Aprenda dançando, dance aprendendo. 2 ed. Porto Alegre: Luzatto, 1992, p.11-13. <http://www.efdeportes.com/efd184/a-danca-na-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso dia 6 de dezembro de 2018.

GIFFONI, M.A. C. Danças folclóricas brasileiras e suas aplicações educativas. 2 ed. São Paulo:

Melhoramentos. 1973.

MARTINS, H. H. T. D. S. Metodologia qualitativa de pesquisa. Educação e Pesquisa, v. 30, n. 2, p. 289-300, mai/ago 2004.

NANNI, DIONÍSIA. Dança Educação princípios, métodos e técnicas. Rio de Janeiro: Quinta edição: SPRINT, 2008.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Diretrizes Curriculares da Educação Básica. Educação Física. Curitiba: SEED, 2008. (p.71).

SBORQUIA S. P. A dança no contexto da educação física: os (des)encontros entre a formação e a atuação profissional. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Campinas, 2002. (p. 76, 31,12). Disponível em <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br>.

SCARPATO, MT. A formação do professor de educação física e suas experiências com a dança. In: Moreira EC, organizador. Educação física escolar: desafios e propostas. Jundiaí: Fontoura; 2004.

SZUSTER. Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos. 69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS. 2011.

VERDERI, Érica Beatriz LP. Dança na Escola. 2º ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2000. 120p.

OS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO TRATAMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS

Davis Leandro Pires De Souza⁵

Magno Rafael Miranda Santos⁶

Rafael Martins Bezerra Costa⁷

RESUMO

A capacidade de o ser humano cuidar de sua saúde diminuiu por causa dos grandes avanços na sociedade, agravando-se então o surgimento de doenças crônicas. Jovens e adultos vem sofrendo sérios riscos à saúde devido a sua rotina cotidiana de sedentarismo, estudos comprovam que as práticas regulares de exercícios físicos contribuem para a redução de doenças que atingem a maioria da população nos dias atuais, podendo assim ser possível uma vida saudável e controlada. Esses exercícios físicos ligados a educação física influencia no seu emocional, caráter, força de vontade e determinação. As doenças presentes em nossa sociedade atual são muitas, destacando-se entre elas, obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e doenças metabólicas que são muitas vezes fatores hereditários, neste artigo iremos abordar algumas respostas como estas e como estas doenças podem ser controladas através da prática regular de atividades físicas e quais os benefícios que seus praticantes obtêm seguido de uma boa alimentação.

Palavras-chave: Saúde. Exercícios físicos. Doenças crônicas

⁵ Graduando do curso de Educação Física pela Faculdade EDUVALE/ Jaciara-MT

⁶ Professor Psicólogo especialista em psicopedagogia e professor da faculdade de Ciências Sociais Aplicada no Vale São Lourenço-EDUVALE/ Jaciara - MT

⁷ É especialista em Didática do Ensino Superior/ EDUVALE-MT e docente da EDUVALE - Jaciara-MT.

PHYSICAL EXERCISES IN THE TREATMENT OF CHRONIC DISEASES

ABSTRACT

The capacity of the human being to take care of his health diminished because of the great advances in the society, aggravating then the emergence of chronic diseases. Studies have shown that regular physical exercise contributes to the reduction of diseases that affect the majority of the population in the present day, thus allowing a healthy and healthy life. controlled. These physical exercises linked to physical education influence your emotional, character, willpower and determination. The diseases present in our current society are many, including obesity, cardiovascular diseases, hypertension, diabetes and metabolic diseases that are often hereditary factors, in this article we will address some of these responses and how these diseases can be controlled through the regular practice of physical activities and what benefits their practitioners get followed by good nutrition.

Keywords: Health. Physical exercises. Chronic diseases

INTRODUÇÃO

Com os avanços tecnológicos que revolucionaram a era industrializada, mostraram a sociedade que as máquinas poderiam contribuir para facilitar o trabalho pesado, chegando ao ponto do ser humano operar as máquinas diminuindo riscos a sua saúde, ou até substituí-los completamente.

Para o ser humano se deslocar a longas distâncias foi criado o automóvel e outros meios de transportes que facilitaram a locomoção em um curto período de tempo, substituindo as atividades físicas. Com a nova era da tecnologia tomando conta do capitalismo e do consumismo visando lucros imediatos e não a promoção

à saúde, aparelhos televisivos, celulares e computadores, tomaram boa parte do pouco tempo que essas pessoas possuíam, causando um elevado número de pessoas ao sedentarismo extremo, elevando o número de doenças crônicas prejudiciais a saúde em grande escala na sociedade.

Existem doenças crônicas que são conhecidas como doenças não transmissíveis, e que podem possuir um grau genético e hereditário sendo elas como: cardiovasculares, doenças respiratórias, hipertensão, diabetes e doenças metabólicas. Segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) cerca de 70% das mortes causadas em nossos pais, são provocadas por estes tipos de doenças e possuem uma ligação de risco. São problemas criados pela própria sociedade devido ao estilo de vida e suas rotinas diárias.

Chegar tarde do trabalho e ainda ter que muitas das vezes estudar ou descansar impede que essas pessoas procurem uma prática de exercícios físicos, essas consequências levam as pessoas a consumir mais comidas gordurosas e que no futuro podem levar complicações sérias a sua saúde, antigamente víamos que essas doenças eram mais comuns em idosos e pessoas de mais idades dos 40 anos para cima. Na atualidade pesquisas mostram no Brasil que os jovens em nossa sociedade sofrem também de algum tipo de doença crônica seja ela hereditária ou não, e as mais comuns entre elas são diabetes, pressão alta e obesidade. Este artigo teve como principal objetivo analisar como os exercícios físicos contribuem no combate e no tratamento de doenças crônicas.

Além do citado anteriormente outros objetivos que motivaram a produção deste trabalho foram: identificar as doenças crônicas mais comuns e como os exercícios contribuem para o combate em nossa sociedade atual.

Verificar os casos mais comuns e como os exercícios atuaram como um tratamento e prevenção de algumas dessas doenças.

Analisar se as atividades físicas obtém resultados eficientes que combatem doenças crônicas.

Comparar o sedentarismo com a prática de atividade física e como elas contribuem para um estilo de vida saudável.

Já a justificativa que nos levou a este estudo foi demonstrar como a prática de exercícios físicos contribuem para a redução de algumas doenças que atingem a maioria da população nos dias atuais, as atividades físicas quando feitas em moderação melhoram a qualidade de vida de seus praticantes diminuindo o risco de doenças. podendo assim ser possível uma vida saudável e controlada.

Os casos mais comuns para a ciência são as doenças metabólicas que são: obesidade, problemas no coração, pressão alta entre outras. Mas a grande parte de nossa sociedade alega que não praticam nenhum tipo de exercício físico pela escassez de tempo, preguiça ou até mesmo pela falta de dinheiro para frequentar uma academia. Entretanto o sedentarismo é o ponto principal para o surgimento de doenças por isso seria de grande interesse da sociedade o tema propriamente abordado.

O problema que se apresenta na atualidade é que com o aumento do número de sedentarismo aumentou também as doenças encontradas em nossa sociedade, mas como podemos prevenir tais doenças? é possível viver uma vida saudável apenas praticando exercícios físicos? essas doenças podem ser controladas? a partir deste artigo iremos abordar algumas respostas como essas.

Quando falamos de educação física não devemos nos prender apenas em aulas em escolas, ou musculação em uma academia e treinos de futebol, podemos ir além, pois ela também engloba a qualidade de vida de seus praticantes, influenciando no seu emocional, caráter, força de vontade e determinação. por isso o tema abordado diz respeito a como as atividades físicas irão contribuir para o combate e no tratamento de doenças crônicas, mostrando que a educação física vai além de simples exercícios.

REFERENCIAL TEÓRICO

Podemos perceber e conhecer alguns tipos de doenças crônicas que podem ser prevenidas através de simples exercícios físicos e uma vida com uma rotina saudável.

Hábitos de vida podem ser adotados para produzir mudanças significativas na propensão a doenças crônicas degenerativas em um curto e surpreendente espaço de tempo, uma dieta alimentar e a prática regular de atividade (FLORES, 2008 p. 3).

Cabe ressaltar que estamos falando de vários tipos de doenças que podem ser tratadas através de atividades físicas, podemos então falar um pouco em uma que é muito comum em nossa sociedade, que é o caso da pressão arterial, a pressão arterial considerada normal é 120/80 mmhg (Milímetros de mercúrio) acima de 140/90 mmhg já é considerada alta. “Conhecida também como pressão alta, ela

é um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e é considerado um problema de saúde pública no Brasil e no mundo” (SZEGÖ, 2015).

A pressão alta assim como outras doenças não transmissíveis são principalmente de fatores hereditários, a herança genética pode ser o ponto principal na determinação para contrair certas enfermidades. Ela não possui sintomas, mas se não for tratada corretamente pode causar doenças cardíacas ou até um AVC (Acidente vascular cerebral), que é umas das principais, causas de mortes não só no Brasil.

Estima-se que 75% dos casos novos de doenças não transmissíveis poderiam ser explicados por dieta e inatividade física. O baixo condicionamento cardiorrespiratório, a pouca força muscular e o sedentarismo, por exemplo, aumentam em três a quatro vezes a prevalência da Síndrome Metabólica (COELHO & BURINI, 2009).

Estudos demonstram que a prática de exercícios físicos reduzem os casos de hipertensão, além de prevenir a prática de exercícios reduz a pressão sanguínea em indivíduos diminuindo as chances de problemas causados pela pressão alta. Mas a qualidade e a quantidade de exercícios a ser feita para obter um resultado a saúde podem ser diferentes de pessoas que buscam um bom condicionamento físico.

A tendência de utilizar precocemente agentes farmacológicos foi substituída por agentes não farmacológicos, dentre estes, o exercício físico aeróbico tem sido recomendado para o tratamento da hipertensão arterial sistêmica leve(15). Todavia, somente 75% dos pacientes hipertensos são responsivos ao treinamento físico, uma vez que a hipertensão arterial sistêmica é uma síndrome poligênica e que pode ser influenciada pela herança genética (MONTEIRO e FILHO, 2004 p. 2).

Já foi comprovado que o exercício físico realizado por uma pessoa hipertensa continua fazendo efeito sobre o indivíduo na redução da pressão arterial mesmo 24 horas seguintes ao exercício praticado, a redução da pressão arterial relacionado ao exercício pode estar ligado a vasodilatação (aumento do diâmetro dos vasos sanguíneos.) ativa ou inativa, resultante pelo acúmulo de metabólitos musculares provocado pela atividade física (potássio, lactato e adenosina) ou à dispersão do calor produzida pelo exercícios.

METODOLOGIA

O presente trabalho tem como objetivo mostrar como certas doenças crônicas podem ser controladas através de simples exercícios físicos. E além das pesquisas bibliográficas, foram feitas várias pesquisas em sites para que seja elaborado e respondido a questão sobre o tema abordado, através destas pesquisas será claro observar e analisar quais dessas doenças são mais comuns em nossa sociedade e como as mesmas podem ser prevenidas. A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. (GIL 2002, P. 45).

As técnicas utilizadas para coleta de dados será visitar bibliotecas inclusive a da própria faculdade, deixando os conteúdos online apenas para complementar o tema.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Sabemos que é melhor algumas práticas de exercícios físicos e algumas mudanças do que, viver tomando remédios caros e por muita das vezes está comprometendo a saúde, segundo Flores, (2008) dieta alimentar e prática regular de atividade física, produz mudanças significativas no combate de doenças crônicas.

Sabemos que para prevenir tais doenças e principalmente pressão alta não devemos exagerar nos exercícios físicos, O excesso de exercícios físicos provoca alterações na produção de hormônios, aumento da frequência cardíaca mesmo durante o descanso, irritabilidade, insônia e enfraquecimento do sistema imunológico (BRUCE, 2016).

O exercício físico provoca uma série de respostas fisiológicas nos sistemas corporais e, em especial, no sistema cardiovascular Monteiro e Sobral (2004). Por isso podemos afirmar que a prática regular de exercícios físicos melhora o funcionamento de diversos sistemas em nosso corpo, um indivíduo determinado em uma vida parcialmente ativa é capaz de se prevenir de diversos tipos de doenças.

O efeito contrário é eminente sem o auxílio de um profissional levando a desgastes articulares, lesões e comprometimento muscular entre outros. O que diz respeito a frase “exercício físico é saúde” (PAES, 2016).

A pressão alta é uma doença crônica que é determinada por elevados níveis de pressão sanguínea nas artérias, com isso fazendo com que o coração tenha um esforço maior, tendo uma maior chance de paradas cardíacas.

A prática de exercício físico tanto na forma de caminhada (aeróbio) quanto musculação (resistido) é capaz de reduzir os níveis tensionais do vaso, ou seja, a diminuição da resistência do vaso à passagem de sangue. Isso reflete na melhora da força e contratilidade

do coração e, conseqüentemente, reduz a pressão arterial. (IESPE, 2016).

Com os avanços que estamos tendo no mundo e em nosso país, cria-se mais chances de pessoas no futuro adquirem tais doenças com mais facilidade, entre elas está principalmente a pressão alta, e que segundo o IBGE no futuro boa parte da população Brasileira será de idosos. Acreditamos que não só no Brasil mais em todo mundo, cada vez mais que aumenta a expectativa de vida.

Por isso uma simples prática de exercícios, principalmente para pessoas acima dos 60 anos de idade é a caminhada, pois ela é capaz de exercer uma redução significativa na pressão arterial do indivíduo, nunca deixando de tomar os remédios mais podendo diminuir gradativamente o uso graças aos benefícios da atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dada à importância do assunto, torna-se necessário uma mudança significativa nos hábitos e rotinas cotidianas, para que se possa alcançar resultados esperados para uma vida saudável e controlada, prevenindo-se das doenças crônicas e visar uma redução no uso de medicamentos principalmente para pessoas que sofrem de doenças metabólicas. Pois em indivíduos sedentários e hipertensos é comprovada clinicamente a redução significativas de doenças crônicas e principalmente na pressão arterial, e esses resultados podem ser conseguidos com um modesto hábito de se praticar atividades físicas, até mesmo para pessoas sedentárias ao extremo, pois a quantidade de exercícios para se conseguir uma redução da pressão arterial seja relativamente baixa e moderada.

O profissional de educação física é muito importante principalmente na área da saúde, pois ele atua como um mediador para pessoas que procuram os exercícios como uma forma de tratamento ou prevenção a certos tipos de doenças. Por tanto podem agir proporcionando a essas pessoas uma melhor

qualidade de vida, guiando os mesmos a ter uma vida saudável, ajudando a melhorar os problemas encontrados em nossa população, diminuindo a inatividade física, e principalmente a taxa de sedentarismo.

O profissional de educação física deve estar apto a passar os conhecimentos da melhor forma possível, orientando o indivíduo para obter o melhor tipo de exercício para o corpo, idade e outros fatores biológicos. A atividade física quando feita por acompanhamento de um profissional também causa benefícios principalmente ao estresse e a ansiedade, melhorando o humor, bem-estar, mente e ajuda até no tratamento de depressão. Pois a educação física não está ligada apenas para atletas ou pessoas que buscam um bom condicionamento físico, ela trabalha diversos fatores principalmente a saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALINI, Deise Gross Flores. ***Atividade física: Seus benefícios para prevenção de doenças***. Disponível em

<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCA CAO_FISICA/artigos/AtF_e_Doencas_degenerativas.pdf> Acesso em 25 de Abril de 2018.

DA ROCHA, Ana Gonçalves. ***A importância da atividade física e seus benefícios relacionados com o risco de doenças cardiovasculares***. Disponível em <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14589/2/38503.pdf>>. Acesso em 05 de maio de 2018.

SZEGÖ, Thais. ***AVC e câncer: veja as doenças crônicas mais comuns no Brasil***. Disponível em <<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/doencas-e-tratamentos/avc-e-cancer-veja-as-doencas-cronicas-mais-comuns-no->

brasil,4a1dc03634c5c410VgnVCM10000098cceb0aRCRD.html> Acesso em 02 de junho de 2018

*FARIA, Christianne Coelho & Carlos, Roberto Burini. **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional.** Disponível em*

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732009000600015> Acesso em 21 de Maio de 2018

ALVARENGA, Darlan Alvarenga; BRITO, Carlos Brito. **1 em cada 4 brasileiros terá mais de 65 anos em 2060, aponta IBGE.** [20/07/2018]. Disponível em:

<<https://g1.globo.com/economia/noticia/2018/07/25/1-em-cada-4-brasileiros-tera-mais-de-65-anos-em-2060-aponta-ibge.ghtml>>. Acesso em: 17 out. 2018.

PAES, Santiago Paes. **Exercício físico reduz a pressão alta?:** Entenda o efeito de atividades como musculação e caminhada na hipertensão. [04/10/2016]. Disponível em: *<<https://www.iespe.com.br/blog/exercicio-fisico-reduz-a-pressao-alta/>>.* Acesso em: 17 out. 2018.

MONTEIRO, Maria de Fátima; FILHO, Dário C. Sobral. **Exercício físico e o controle da pressão arterial.** 2004. Disponível em: *<<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n6/a08v10n6>>.* Acesso em: 18 out. 2018.

PRETO, Roberta Preto. **Saiba quais são as doenças crônicas mais comuns no Brasil.** 2016. Disponível em: *<<https://www.familia.com.br/saiba-quais-sao-as-doencas-cronicas-mais-comuns-no-brasil/>>.* Acesso em: 19 out. 2018.

BRUCE, Carlos. **Excesso de atividade física prejudica a hipertrofia muscular.**

Disponível em: *<<https://www.tuasaude.com/excesso-de-exercicio-fisico-faz-mal/>>.*

Acesso em: 20 out. 2018.

RAFTING NO MUNICÍPIO DE JACIARA: ESPORTE E EDUCAÇÃO

Eloisa Maria Pontes da Silva⁸

José Roberto Souza⁹

Kenio Batista Nogueira¹⁰

Wesley Silva Mauerverck¹¹

RESUMO

O município de Jaciara-MT possui 3 equipes de rafting que oferecem, também, outras atividades de aventura como Duck, rappel, trilha, Kayak e boiacross para a região do Vale de São Lourenço. Porém, dentre as modalidades praticadas, o rafting vem se firmando na região como a principal atividade de aventura. O rafting é uma atividade corporal coletiva, sob a orientação de um guia qualificado para o desenvolvimento da tal atividade. Nesse sentido, é importante saber o que este espaço ensina, e quais as intencionalidades dessas práticas corporais na natureza. Portanto, esta pesquisa tem por finalidade analisar as práticas educativas do campeonato de Rafting-velocidade/Open brasileiro de rafting amador realizado no município de Jaciara-MT. A investigação desenvolvida caracteriza-se como uma pesquisa-participante, pois se utilizou de observação e registro em diário de campo das práticas educativas pelo pesquisador durante o evento, no qual, também, registrou-se por meio de fotos o desenvolvimento do evento. As análises evidenciaram que as principais práticas educativas obtidas antes, durante e após a prática do rafting foram em relação a valores, como o companheirismo e o respeito. Para desenvolver essa prática corporal havia a obrigatoriedade do trabalho em equipe, exigindo-se a sincronização e o apoio entre os integrantes, que foi registrado por meio das fotos e vídeos. O respeito entre as equipes participantes também foi bem visível durante o evento, antes da prática são passadas algumas instruções sendo de como segurar o remo, para qual direção remar, postura e principalmente confiar no seu guia, durante a prática do rafting os participantes usaram coletes e capacetes como segurança, após o término da descida de rafting cada integrante ajuda a retirar o bote da água para colocar no caminhão e cada um ajuda a cuidar dos seus equipamentos até chegar na base onde são guardados em seus devidos lugares.

Palavras-chave: Práticas educativas. Natureza. Esporte de Aventura..

⁸ Licenciada em Educação Física pela faculdade EDUVALE - Jaciara-MT

⁹ Agrônomo e professor da faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

¹⁰ Agrônomo e professor da faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

¹¹ Mestre em Educação/UFG e professor da faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

ABSTRACT

The municipality of Jaciara-MT has 3 rafting teams that also offer other adventure activities such as Duck, abseiling, trail, Kayak and boia cross to the region of Vale de São Lourenço. However, among the modalities practiced, rafting has been established in the region as the main adventure activity. Rafting is a collective body activity, under the guidance of a qualified guide for the development of such activity. In this sense, it is important to know what this space teaches, and what are the intentionalities of these bodily practices in nature. Therefore, this research has the purpose of analyzing the educational practices of the rafting-speed / Brazilian Open rafting amateur racer held in the municipality of Jaciara-MT. The research developed is characterized as a research-participant, because it was used for observation and recording in field diary of educational practices by the researcher during the event, in which, also, the photos of the development of the event were recorded. The analyzes showed that the main educational practices obtained before, during and after the practice of rafting were in relation to values such as companionship and respect. In order to develop this corporal practice, it was necessary to work as a team, requiring synchronization and support among the members, which was recorded through photos and videos. The respect between the participating teams was also very visible during the event, before the practice is passed some instructions being how to handle the rowing, for which direction to paddle, posture and mainly rely on your guide, during rafting practice participants used vests and helmets as safety, after finishing the rafting descent each member helps to remove the boat from the water to put in the truck and each one helps to take care of their equipment until arriving at the base where they are stored in their proper places.

Keywords: Educational practices. Nature. Adventure Sport

INTRODUÇÃO

O rafting é uma atividade corporal sempre realizada em grupos, sob a orientação de um guia qualificado para tal atividade. Nesse sentido, é importante saber o que ele ensina, quais as intencionalidades das usos dessas práticas corporais na natureza? Portanto, esta pesquisa tem por finalidade analisar as práticas educativas no Rafting.

A presente pesquisa foi realizada com base e no campeonato Open Brasileiro de Rafting Amador que ocorreu durante o evento de Esportes Radicais desenvolvido no município de Jaciara-MT no dia 08 de Setembro de 2018. Atualmente, operam no município 3 equipes de rafting, que oferecem também outras atividades de aventura como Duck, rappel,

trilha, Kayak e boiacross, porém, dentre as modalidades praticadas, o rafting vem se firmando como o carro-chefe das atividades de aventura.

Dentre todas as modalidades, o rafting é uma atividade corporal, sempre realizada em grupos, sob a orientação de um guia qualificado para tal atividade. A relação da prática do rafting com as suas possíveis vantagens pode ser então percebida, já que, segundo a neurocientista Houzel (2009), as atividades em grupo treinam a memória, além de exercitar habilidades sociais. Também ativam o sistema de recompensa do cérebro. Como o rafting é uma atividade coletiva.

O município de Jaciara é bastante conhecido como uma cidade dos esportes radicais, dos quais o Rafting se destaca. Em 2015 alguns atletas do município de Jaciara tiveram a oportunidade de ir à cidade de Socorro-SP onde participaram do primeiro campeonato nacional de rafting e ganharam a etapa para competir em Al Ain, Dubai, onde quatro atletas compuseram a equipe. Nessa experiência conseguiram conquistar o 3º lugar do podium. No ano, 2017, eles conquistaram 1º lugar em uma competição na cidade de Socorro-SP, o que garantiu a vaga dos atletas para fazer parte de um campeonato na Argentina em outubro de 2018.

O Rafting em Jaciara não se associa a só um esporte radical mas também como uma atividade de lazer, a fim de promover a interação, união entre os participantes assim como, diversão e bem-estar. A natureza sempre tem muito a nos ensinar, inclusive, sobre temas como sustentabilidade e resiliência. Além disso, nos coloca em contato com um universo muitas vezes desconhecido: nós mesmos. Ou seja, uma atividade na natureza também é uma oportunidade de autoconhecimento (RAFTING CURITIBA; 2016).

O contato com a natureza vivenciado durante a prática do rafting é surpreendente. Ela está lá presente durante toda a descida, presenteando-nos com as suas melhores formas: ar puro, água limpa, matas ciliares e montanhas (RAFTING CURITIBA, 2016).

É, com certeza, uma experiência enriquecedora, capaz de nos fazer rever nossas atitudes em relação ao meio ambiente e, até mesmo, à vida. Além disso, o rafting consegue estimular e trabalhar todo o corpo e mente do participante, cumprindo seu papel como atividade física e proporcionando o bem-estar que somente experiências “ao ar livre” podem trazer (RAFTING CURITIBA, 2016). Também é um ótimo desenvolvedor da integração humana e espírito de

equipe, já que durante a descida todos estão, literalmente, no mesmo bote. (RAFTING CURITIBA, 2016).

O propósito desta pesquisa será de passar conhecimento sobre a prática Rafting. Como define a Confederação Brasileira de Canoagem (2013, p. 1), “[...] o rafting consiste na descida de rios em botes infláveis. Os integrantes da embarcação remam sob o comando de um instrutor responsável”. O primeiro registro de rafting no mundo, conforme expõe essa confederação, data de 1869.

Os primeiros botes infláveis apareceram nos EUA em 1936, conforme relata a Confederação Brasileira de Canoagem (2013). De acordo com a Soldier Adventures (2010 p. 1), o rafting chegou ao Brasil no início da década de 1980. Consiste, basicamente, em seguir o curso de um rio, vencendo obstáculos naturais como pedras, troncos, quedas e corredeiras. como é essencialmente “radical”, sua prática requer alguns equipamentos de segurança, como capacetes, roupas de neoprene e cordas.

A Soldier Adventures (2010, p. 1) mostra que há vários níveis de dificuldade para a prática dessa modalidade esportiva:

Nível I: Áreas com pequenas pedras, requer poucas manobras; **Nível II:** Águas agitadas, algumas rochas, exige algumas manobras; **Nível III:** Algumas ondas e pequenas quedas com pouco risco, mas pode exigir habilidade de manobra significativa; **Nível IV:** Ondas médias, algumas pedras, com quedas consideráveis, manobras mais técnicas são necessárias; **Nível V:** Corredeiras agitadas com grandes ondas e rochas escondidas, possibilidade de grandes quedas, exige manobras precisas; **Nível VI:** Corredeiras perigosas, pedras e ondas enormes. Nas quedas o impacto na água chega a danificar alguns equipamentos. Perigo extremo, risco de acidentes graves e até fatais (SOLDIER ADVENTURES, 2010, p. 1).

Como se percebe, para a prática do rafting são necessárias todas as precauções a fim de evitar acidentes, mesmo sendo uma atividade benéfica e bastante utilizada por empresas, de acordo com a Soldier Adventures (2010, p. 2), com vistas para o fato de que “a prática do rafting exercita a capacidade de trabalhar em equipe, desenvolve o espírito de coletividade e reforça a importância de cada membro do grupo na execução de uma tarefa”.

2. METODOLOGIA

Toda construção de conhecimento implica a seleção de um método científico que define uma linha de pesquisa na busca de viabilizar a coleta de dados, sua análise e posterior interpretação. De um modo genérico, a expressão método de pesquisa significa a escolha de procedimentos sistemáticos para a descrição e explicação de fenômenos, de acordo com a afirmativa de Richardson et al. (1999).

Conforme Dencker (1998, p. 22), “[...] o método científico consiste em uma série de procedimentos realizados pelo pesquisador com a finalidade de reduzir as chances de erro”. Para Dencker (1998, p. 124), a pesquisa descritiva “[...] procura descrever fenômenos ou estabelecer relações entre variáveis”.

Perez (2005, p. 188), por sua vez, menciona que “o uso de métodos qualitativos é necessário para complementar ou ampliar a informação quantitativa disponível”. De acordo com Bauer e Gaskell (2002), a pesquisa qualitativa é uma metodologia de coleta de dados amplamente empregada, que não tem como finalidade essencial contar opiniões ou pessoas.

Ao contrário, seu fim é explorar o amplo espectro de opiniões existentes e as diferentes representações que as pessoas têm sobre o assunto em questão. Desse modo, o objetivo de uma pesquisa qualitativa é o de apresentar uma amostra do espectro dos pontos de vista que circundam os entrevistados, como garantem Bauer e Gaskell (2002).

A opção de trabalhar com a observação de campo tem a finalidade de obter informações específicas que dizem respeito aos praticantes de esportes radicais, com o tema voltado para Rafting, tema principal desta pesquisa. Segundo Mattar (2000), é por meio da observação de campo que se buscam dados representativos da população de interesse.

Conforme Marujo (2012, p. 1), “observar e analisar o fenômeno para compreendê-lo constitui um fator essencial para obter conhecimento sobre o turismo”. Nesse método, o investigador se faz presente nas atividades, nas interações nos acontecimentos de um grupo de pessoas. A observação participante “[...] melhora a qualidade dos dados obtidos durante o trabalho de campo; melhora a qualidade da interpretação” (MARUJO 2012, p. 2).

3. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Durante o campeonato de Rafting-velocidade/Open Brasileiro de rafting amador de Jaciara MT: categoria mista, que ocorreu no dia 08 de setembro de 2018, a empresa autorizou a coleta de algumas fotos como podemos ver a seguir.

Figura 1 - **Instruções sobre a descida de rafting**



Fonte: Arquivo do pesquisador.

O campeonato foi dividido em oito baterias (baterias são grupos nas quais são divididos as equipes, dependendo do tanto de equipes que houver são criados as baterias com um total de equipes em cada) sendo 4 equipes em cada. Na figura 1 acima podemos ver os participantes fora dos botes e apenas os guias dentro do bote em pé para que todos possam ter visibilidade sobre eles.

Nesse momento, os guias estão passando as instruções para os participantes, tais como: como sentar no bote, forma correta de ficar com a postura, como segurar o remo, jeito certo de se remar, momento em que todos devem se agachar dentro do bote, qual momento se segura na corda que tem ao redor do bote.

Figura 2: **Ponto de chegada**



Fonte: Arquivo do pesquisador.

A partir da figura 2, retirada logo após a primeira descida das quatro primeiras equipes, podemos analisar que cada bote é de uma cor, não tem motivo específico para isso, antes das descidas cada equipe escolhe uma pessoa da sua equipe para retirar um papel com a cor do bote que a equipe descerá e o nome do guia que os acompanharão.

A ordem que as pessoas se sentem no bote vai muito por escolha das próprias, porém as duas pessoas que se sentam na frente levam consigo o cargo de espelho para os demais, onde elas vão puxar a remada e os demais do bote tendem a acompanhar o modelo. Os guias não são apenas de fato pessoas que guiam os turistas, diante da sua equipe eles são os detentores do conhecimento, tendo com eles um papel motivacional para os participantes.

Na imagem podemos ver todos sentados em seus lugares com seus equipamentos, uma das coisas observada foi o cuidado e a parceria que cada equipe teve com suas coisas e uns com os outros. Outro aspecto foi o sentimento de satisfação que era visível em cada participante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa foi realizada dentro dos parâmetros do evento de Esportes Radicais que ocorreu durante o mês de Setembro, o campeonato de Open Brasileiro de Rafting amador, proporcionou e deu a oportunidade para aqueles que nunca tiveram condições de descer de rafting, o evento foi gratuito e aberto para o público. Com base nas questões a serem

pesquisadas pude perceber nos participantes a satisfação e o prazer, muitos desceram pela primeira vez enfrentando o medo e se entregando a aventura.

Foi gratificante o processo da pesquisa realizada, durante o evento conheci pessoas que tem o rafting como estilo de vida, que vivem disso, ouvi histórias incríveis que envolvem o assunto. Pude também estar participando do evento conquistando o 3º lugar geral, muitas pessoas assim como eu esperam que este evento possa continuar sendo desenvolvido durante os próximos anos, além de dar oportunidade para os próprios habitantes do município de Jaciara também é convidativo para turistas que levam o nome do município para outras cidades e estados, fazendo com que Jaciara se destaque cada vez mais.

REFERÊNCIAS:

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE ECOTURISMO E TURISMO DE AVENTURA - ABETA. **Perfil do turista de aventura e do ecoturista no Brasil**. São Paulo: ABETA, 2010. Acesso em: 14 de Out. 2018

BARRETO, Margarita. **Manual de Iniciação ao Estudo do Turismo**. Campinas: Papirus, 2003.

BRANDÃO, Maria Zilah da Silva; CONTE, Fátima Cristina de Souza; MEZZAROBIA, Solange Maria Beggiato (Orgs.). **Comportamento Humano - tudo (ou quase tudo) que você precisa saber para viver melhor**. Santo André: ESETEC, 2002. Acesso em: 19 Set. 2018

BAUER, Martin W.; GASKELL, George. Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som.

Petrópolis: Vozes, 2002. Disponível em: . Acesso em: 22 Set. 2018.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CANOAGEM. Rafting. **História**. 2013. Disponível em: <http://www.canoagem.org.br/pagina/index/nome/rafting/id/120>

DENCKER, Ada de Freitas Maneti. Pesquisa em Turismo: planejamento, métodos e técnicas.

São Paulo: Futura, 1998. Acesso em: 20. Set. 2018

GOELDNER, Charles R.; RITCHIE, J. R. Brent; McINTOSH, Robert W. **Turismo: princípios, práticas e filosofias**. 8. ed. Porto Alegre: Bookman, 2002.

MARUJO, Noémi. A Observação Participante na Investigação em Turismo. 2012. Disponível em: . Acesso em: 20. Set. 2018

PEREZ, Amparo Sandro (Org.). Introdução a Metodologia da Pesquisa em Turismo.

Organização Mundial do Turismo - OMT. São Paulo: Roca, 2005.

RICHARDSON, Roberto J. et al. Pesquisa social: métodos e técnicas. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

SOLDIER ADVENTURES. Turismo de Aventura: **rafting**.2010. Disponível em:<http://soldieradventures.blogspot.com/2010/05/rafting.html>. Acesso em: 20 de Out. 2018

SWARBROOKE, John et al. **Turismo de aventura**: conceitos e estudos de casos. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

UVINHA, Ricardo Ricci (Org.). **Turismo de aventura**: reflexões e tendências. São Paulo: Aleph, 2005.

INCLUSÃO DE CRIANÇAS SURDAS NAS ESCOLAS NO MUNICÍPIO DE JACIARA – MT

Wagner Marques Soares¹²

Magno Rafael Miranda Santos¹³

Ideylson dos Anos¹⁴

Rafael Martins Bezerra Costa¹⁵

Wesley Silva Mauerverck¹⁶

RESUMO

O tema para este trabalho foi escolhido pelo quanto é necessária uma escola estar preparada as necessidades, bem quanto a recursos pedagógicos para disponibilizar a alunos com surdez beneficiando assim sua aprendizagem. Este trabalho é importante porque além de complexo ele é intrigante, ainda que existam leis para o cumprimento das exigências obrigatórias para a inclusão de deficientes, muitas escolas ainda não são preparadas para receber e matricular essas crianças. O estudo tem por finalidade, analisar a inclusão das crianças com surdez no ambiente escolar. Identificar quais crianças apresentam essa deficiência; analisar as formas de inclusão que o professor de Educação Física realizará em suas aulas; verificar os materiais pedagógicos que o professor irá proporcionar para o aprendizado; observar quais as dificuldades vividas pelas crianças na escola. Também, mostrar se nas escolas tem profissionais capacitados na área de Educação Física para poder atender as necessidades e recursos pedagógicos para o desenvolvimento de suas habilidades e enfatizar como se é tratado à inclusão de crianças com surdez nas escolas. As Pessoas com Deficiências (PCD's) são considerados, na maioria das vezes, incapazes e que dependem de outras pessoas para poder fazer qualquer coisa, e com isso interrompidos pela ignorância social de desenvolver e mostrar suas habilidades com ênfase. Segundo Botelho (2012, p.02), os professores devem sempre estar dispostos a compreensão de conhecimentos para uma inclusão pedagógica na construção do ensino aprendizagem do aluno surdo. Com isso possibilitar a sociabilidade deste aluno no ambiente escolar, buscando compreender a Língua Brasileira de Sinais (LIBRAS), para uma melhor compreensão entre professor, alunos surdos e ouvintes com maior interatividade cognitiva e frequente. Este trabalho foi elaborado a partir da metodologia de pesquisa bibliográfica e de campo. Bibliográfica foi adotada o meio de

¹² Discente em Educação Física do 6º Semestre da Faculdade EDUVALE

¹³ Psicólogo, especialista em psicopedagogia e psicologia do trânsito e Docente da Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas do Vale do São Lourenço

¹⁴ Mestre em Filosofia /PUC/SP e professor da faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

¹⁵ É especialista em Didática do Ensino Superior/ EDUVALE-MT e docente da EDUVALE - Jaciara-MT.

¹⁶ Mestre em Educação/UFG e professor da faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

estudo de livros e artigos relacionados à inclusão de crianças surdas nas escolas. De campo, onde define o local de estudo ao qual irei analisar a inclusão dessas crianças. Com a finalidade de coletar os dados nas escolas e se realmente há inclusão do surdo juntamente ao Prof. Educação Física.

Palavras Chave: Inclusão do surdo. Escola. Educação Física.

ABSTRACT

The theme for this work was chosen because it is necessary for a school to be prepared the needs, as well as the pedagogical resources to make available to deaf students, thus benefiting their learning. This work is important because it is intriguing as well as complex, although there are laws to meet the mandatory requirements for the inclusion of the disabled, many schools refuse to organize to receive and enroll these children. . Its purpose is to analyze the inclusion of deaf children in the school environment. Identify which children have this deficiency; to analyze the forms of inclusion that the Physical Education teacher will carry out in his classes; check the teaching materials that the teacher will provide for learning; observe the difficulties experienced by children in school. Also, to show if the schools have trained professionals in the area of Physical Education to be able to attend the needs and pedagogical resources for the development of their abilities and to emphasize how one is treated to the inclusion of children with deafness in the schools. People with disabilities (PCD's) are often considered incapable and depend on others to do anything, and are therefore interrupted by the social ignorance of developing and showing their skills with emphasis. According to Botelho (2012, p.02), teachers should always be willing to understand knowledge for a pedagogical inclusion in the construction of the learning of the deaf student. With this, the students' sociability in the school environment can be understood, seeking to understand the Brazilian Language of Signals (LIBRAS), for a better understanding between teacher, deaf students and listeners with greater cognitive and frequent interactivity. This work was elaborated from the methodology of bibliographical and field research. Bibliographical was adopted the means of studying books and articles related to the inclusion of deaf children in schools. In the field, where it defines the place of study to which I will analyze the inclusion of these children. With the purpose of collecting the data in the schools and if there really is inclusion of the deaf together with Prof. PE.

Keywords: Inclusion of the deaf. School. PE.

INTRODUÇÃO

O tema proposto foi escolhido pelo quanto é necessária a uma escola estar preparada as necessidades, bem quanto a recursos pedagógicos para disponibilizar a alunos com surdez, beneficiando assim a sua aprendizagem. Tem como finalidade tratar sobre o tema de inclusão da criança com surdez no ambiente escolar. Essa discussão é de suma importância, pois hoje em dia o ambiente escolar evidencia não estar preparado para acolher crianças com surdez, ao qual são imprescindíveis adaptações e materiais pedagógicos apropriados, e assim, buscar uma maneira de inclusão a estes alunos para que possam se desenvolver plenamente.

Como está regulamentado na Declaração de Salamanca (1994) que as escolas regulares têm que se organizarem para receber os PCD's com orientação inclusiva e abordarem atitudes mais inclusivas para não mais haver exclusão no ambiente escolar atendendo as necessidades de cada aluno especial, pois eles têm direito ao acesso ao ensino regular que a escola deve proporcionar a eles sem qualquer restrição social, desenvolvendo também a LIBRAS na contextualização escolar entre os alunos (BRASIL, 2006).

Atualmente se vive um momento em que se fala sobre inclusão escolar de crianças com deficiências na rede de ensino regular. E que apesar da legislação, muitas instituições às vezes são negligentes quanto à obrigatoriedade em receber e matricular esses alunos, independente de suas necessidades ou diferenças. É importante lembrar que não é satisfatório apenas esse requisito, mas que a criança com deficiência tenha condições favoráveis de aprendizagem e desenvolvimento de seu potencial. Deste modo, é indispensável e de máxima urgência, que os as escolas se organizem para que além de certificar que essas matrículas sejam regularizadas, também à integração definitiva de todos os alunos, sem esquecer a metodologia pedagógica e uma qualidade do ensino que desenvolva suas habilidades.

A inclusão de PCD's no ambiente escolar pode fazer com que ele pouco a pouco possa dispor dos mesmos benefícios que se é oferecido aos demais alunos, sem limitações afetivas e cognitivas inerentes à surdez (GÓES, 1996).

O foco, sobretudo é o desempenho da escola e a função do professor de Educação Física no processo de inclusão essencial no desenvolvimento para as crianças com deficiência, que passam pelo ambiente escolar. É muito importante a relação entre aluno e professor para uma aprendizagem de qualidade, podendo o professor contribuir muito além com uma prática pedagógica que atenda as necessidades desse aluno com deficiência, tornando o ambiente escolar apropriado para a inclusão.

Segundo Botelho (2012, p.02), os professores devem sempre estar dispostos a compreensão de conhecimentos para uma inclusão pedagógica na construção do ensino aprendizagem do aluno surdo. Com isso possibilitar a sociabilidade deste aluno no ambiente escolar, buscando compreender LIBRAS, para uma melhor compreensão entre professor, alunos surdos e ouvintes com maior interatividade cognitiva e frequente.

Além de complexo ele é intrigante, ainda que existam leis para o cumprimento das exigências obrigatórias para a inclusão de deficientes, muitas escolas não oferecem vantagens para receber e matricular essas crianças. Também, mostrar se nas escolas tem profissionais treinados na área de Educação Física para poder atender as necessidades e recursos pedagógicos para o desenvolvimento de suas habilidades e enfatizar como se é tratado à inclusão de crianças com surdez nas escolas.

E Quadros e Weininger (2014, p.112) completa que por este contexto ainda está em seus dias de transição, com lutas e aversões para que seja predominante o aluno surdo com todas as condições plausíveis para a edificação e reconstrução de uma Pedagogia de inclusão, constituindo assim uma nova visão sobre a uma pedagogia onde não existam diferenças e sim fazer a diferença.

Para estabelecer uma faixa de conhecimento dos direitos que as crianças com deficiência têm em serem atendidas no meio escolar sem distinção, com seus valores e um aprendizado que se adapte às suas necessidades, e com isso deixar a comunidade consciente das questões que favorecem as Pessoas com Deficiências (PCD's) na inclusão

e agregar a família para que essa também faça parte da vida social da criança, pois ela é a parte fundamental nessa inclusão.

Para Almeida (2015, p. 183), afirma que os surdos dependem de uma inclusão adotada no meio e no contexto escolar, todavia não são favoráveis na maioria das vezes, falta de profissionais qualificados para poder integrar o surdo no meio social através da linguagem de sinais.

Ampliar uma visão mais significativa das políticas públicas para a inclusão de todas as crianças com deficiência. A lei nº 10.436/2002 abrange a Língua Brasileira de Sinais (LIBRAS), a língua dos surdos, um meio de comunicação que se deve adotar em escolas e órgãos públicos, buscando sempre facilitar comunicação dessas crianças na sociedade sem quaisquer tipos de dificuldades, o fato de inclusão depende de transformações nas relações sociais, de maneira que escolas se adaptem em ambientes inclusivos, pela instituição e relações sociais, com formas inovadoras do cotidiano, passíveis de experiência em outras situações e contexto. A Declaração de Salamanca enfatiza uma educação para todos os PCD's, que a escola se organize para acolher e ministrar aulas com materiais pedagógicos adequados, para assim atender todas as suas necessidades. “O educador tem um papel fundamental neste processo, pois tem todos os elementos em seu poder e pode modificar toda uma cultura, exclusiva, por meio de suas aulas. (SOLER, 2005, p.128)”.

Os PCD's são considerados, na maioria das vezes, incapazes e que dependem de outras pessoas para poder fazer qualquer coisa, e com isso interrompidos pela ignorância social de desenvolver e mostrar suas habilidades com ênfase. A falta de sinalização adequada no ambiente escolar torna-se para um deficiente físico um obstáculo muito grande para se locomover. Professores sem experiência em LIBRAS e falta de formação profissional e capacitação que a instituição deveria proporcionar aos seus colaboradores. A falta de acessibilidade de materiais pedagógicos e específicos.

Os PCD's tem por obrigatoriedade a inclusão social e um ensino aprendizagem de qualidade para que se desenvolva suas habilidades especiais.

A Lei n. 13.146/2015, que institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (LBIPD), também conhecida como Estatuto da Pessoa com Deficiência, implementou importantes alterações e inovações no

âmbito dos direitos das pessoas com deficiência, com o fim de adequar o ordenamento jurídico interno às diretrizes e aos princípios da Convenção da Organização das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD) e seu Protocolo Facultativo. Tais documentos foram aprovados pelo Congresso Nacional mediante o Decreto Legislativo n. 186, de 9 de julho de 2008, conforme o procedimento previsto no § 3º do art. 5º da Constituição Federal – o que torna os seus preceitos equivalentes a emenda constitucional –, e promulgados por meio do Decreto n. 6.949, de 25 de agosto de 2009 (GONZAGA et al. 2018, p.85).

Na percepção de Rafaeli e Silveira (2009, p.40) a LIBRAS é uma parte revolucionária, pois ela tem a função de comunicação do surdo. Muitos lugares, objetos, entre outros não têm nenhum tipo de sinal ou não o conhece, neste caso, consiste em utilizar o alfabeto manual para que a comunicação seja favorável. Dependendo do grau de desenvoltura e agilidade em que a pessoa utiliza, sua concepção pode tornar-se complicada.

[...] a inserção estratégica do tradutor e do intérprete de línguas de sinais em um campo disciplinar já estabelecido, longe de diminuir a importância de sua questão identitária, pode contribuir para o fortalecimento do empoderamento (*empowerment*) desses profissionais que, mesmo filiados a um campo disciplinar já constituído, não perdem sua especificidade ou visibilidade (VASCONCELOS 2010 apud QUADROS e WEININGER, 2014, p.38)”.

Na reflexão de Soler (2005, p.129) os profissionais em Educação Física podem facilitar a autoestima dos PCD's, capacitando todos sem exclusão, valorizando o desenvolvimento e respeitando as diferenças, construindo assim uma nova Educação.

METODOLOGIA

“Pode-se definir método como caminho para se chegar a determinado fim. E método científico como o conjunto de procedimentos intelectuais e técnicos adotados para se atingir o conhecimento” (GIL, 2008, p.08).

Este projeto foi elaborado a partir do trabalho de pesquisa bibliográfica seguida de estudo de caso. Bibliográfica foi adotada o meio de estudo de livros e artigos relacionados à inclusão de crianças surdas nas escolas. “A ciência tem como objetivo

fundamental chegar à veracidade dos fatos. Neste sentido não se distingue de outras formas de conhecimento” (GIL, 2008, p.08). O estudo foi realizado em uma escola municipal – Jaciara – MT, que trabalha com as séries iniciais do ensino fundamental e médio com um aluno surdo incluído no ensino médio. O procedimento foi solicitar autorização à direção da escola para o cumprimento da investigação, explicando a finalidade da mesma. De campo, onde define o local de estudo ao qual irei analisar a inclusão dessas crianças. “Normalmente, as observações são feitas no ambiente real, registrando-se os dados à medida que forem ocorrendo, espontaneamente, sem a devida preparação (LAKATOS, 2003, p.195)”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados coletados foram de acordo com o convívio do aluno surdo, da Escola Milton Ferreira da Costa do município de Jaciara-MT, em relação à inclusão do surdo, onde participa um aluno surdo da mesma, observando suas percepções juntamente com os demais alunos e a interação nas aulas de Educação Física.

A equipe pedagógica da escola, no entanto não tem nenhum orientador ou intérprete em LIBRAS, isso fez com que os professores do aluno surdo tivesse muitas dificuldades na comunicação com o mesmo nos anos iniciais, que na época ainda não dominava LIBRAS, a comunicação era através de gestos e figuras.

De acordo com a Diretora, a escola não está apta a trabalhar com a inclusão do aluno surdo deixando os profissionais desfavorecidos pela falta de capacitação pedagógica. No primeiro momento se pensou em inclusão e só depois em preparar a comunidade escolar, entretanto, a escola atende o aluno surdo e ainda não se pensou em providências na relação da capacitação de um profissional.

O aluno se comunica através de sinais com os demais no âmbito escolar, pois assim tanto os alunos quanto os professores conseguem uma boa comunicação com o aluno surdo, mesmo sem o conhecimento da LIBRAS. Percebe-se a importância da inclusão para a socialização, desde que todos sejam envolvidos no processo

aprendizagem. Quanto aos materiais pedagógicos, eles procuram fazer adaptações para incluir o aluno surdo no meio escolar.

8

A ROTINA DO ALUNO SURDO

Na sequencia foi realizada uma observação durante dois meses na escola Miltom Ferreira da Costa e foram feitas perguntas aos conviventes da escola, onde o aluno surdo estuda e com o próprio, notou-se que se sente muito bem no contexto escolar, se interage nas aulas de Educação Física e gosta muito de jogar futebol dentre outros esportes, onde se diverte e se comunica com seus colegas, que aprenderam com ele sinais e assim o convívio entre eles se torna mais plausível.

Ao ser feita a pergunta de como ele se sentia no convívio com os colegas e professores responderam que no começo tudo foi muito difícil, por não compreender o que falavam e que com o passar tudo se foi resolvendo e seus colegas de sala foram aprendendo com ele a língua de sinais e a mesma resposta foi dada pelos os colegas.

O relacionamento com colegas e professores é bom, mesmo não conhecendo muito a língua de sinais. Embora a escola acolhesse a criança surda, ela não tinha nenhum preparo para tal faceta, e ainda não se depuseram a capacitar um profissional para trabalhar a inclusão do aluno mais, os profissionais contam com a ajuda dos colegas de sala do aluno para poder estar se comunicando com o mesmo. A escola busca a capacitação de professores, através do órgão federal, para poder estarem incluindo totalmente o aluno no âmbito escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É evidente que a inclusão vem com a finalidade de adequar a todos com as mesmas condições e as mesmas oportunidades, com isso a escola torna-se o foco capaz de

proporcionar a socialização para todos. Ela determina que se tenha uma mudança para estar atendendo os alunos, e que a escola deve adaptar-se ao aluno e não o contrário. Como mostra a literatura embora à inclusão vinculasse para todos, na prática a sua implantação acontece de forma que qualquer adaptação não atenda às necessidades de alunos com deficiência.

No caso do aluno surdo, na literatura vem se buscando diversas alternativas para que se reconheça e respeite suas distinções, identidade, cultura e língua própria. E neste sentido, podendo perceber vários avanços com a legislação que reconhece a LIBRAS como língua, estabelecida pelas diretrizes para a formação de profissionais da educação e que garante ao aluno surdo o direito de ter em sala de aula um intérprete de língua de sinais.

Mais ainda sobre a aplicação da lei existe uma grande brecha e apesar do aluno ter direito a um intérprete em sala de aula, ao qual na maioria dos casos não existe o número de profissionais necessários para atender a todos os de casos. É importante também frisar o caso dos professores e escolas que não têm o preparo para atender esses alunos, pode acontecer a inclusão, só que não capacitam os profissionais da educação ou não queiram se capacitar.

A partir da pesquisa realizada, pode-se dizer que não tem o seu final, evidenciando na mesma alguns problemas ainda sem respostas, já que o conhecimento não é progressivo e que o preconceito ainda existente pela falta de capacitação e informação. Que os avanços na educação de surdos no ensino regular, desperte um olhar sensível para que haja a formação de profissionais e a LIBRAS faça parte da grade curricular, valorizando o indivíduo no contexto escolar, difundindo seus direitos, seus ideais e sua linguagem integrando por fim a sociedade que se esperam.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Wolney Gomes. **Educação de surdos: formação, estratégias e prática docente** / [organizador] Wolney Gomes Almeida. Ilhéus, BA : Editus, 2015.

BRASIL, Ministério da Educação. Secretaria de Educação Especial. **Lei Nº. 10.436, de 24 de abril de 2002.** Dispõe sobre a Língua Brasileira de Sinais – LIBRAS e dá outras

providências. Disponível em <http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/lei10436.pdf>
Acesso em: 08 jul. 2018.

BOTELHO, Paula. **Educação inclusiva para surdos: desmistificando pressupostos**.
2012. Disponível em : [http://www.fio.edu.br/site2013/images/NAU/DA-
%20educsurdos.pdf](http://www.fio.edu.br/site2013/images/NAU/DA-%20educsurdos.pdf) . Acesso em: 20 jun. 2018

Destaque para o capítulo “A pessoa com deficiência e os direitos à previdência social”,
Simone Maria Machado Bonfim, no livro “**Ministério público, sociedade e a lei
brasileira de inclusão da pessoa com deficiência** / André de Carvalho Ramos ... [et
al.]; Eugênia Augusta Gonzaga, Jorge Luiz Ribeiro de Medeiros (organizadores). -
Brasília : ESMPU, 2018”, disponível em:
[http://escola.mpu.mp.br/publicacoes/obras-avulsas/e-books/ministerio-publico-
sociedade-e-a-lei-brasileira-de-inclusao-da-pessoa-com-deficiencia](http://escola.mpu.mp.br/publicacoes/obras-avulsas/e-books/ministerio-publico-sociedade-e-a-lei-brasileira-de-inclusao-da-pessoa-com-deficiencia). Acesso em: 06 jul.
2018

DECLARAÇÃO DE SALAMANCA Espanha, 1994, Disponível em
<http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/salamanca.pdf> . Acesso em: 14 jul. 2018.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. - 6. ed. - São Paulo :
Atlas, 2008.

GÓES, Maria Cecília Rafael de. **Linguagem, surdez e educação**. – 2. ed. - Campinas :
Autores Associados, 1996.

LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. Marina de Andrade
Marconi, Eva Maria Lakatos. - 5. ed. - São Paulo : Atlas 2003.

QUADROS, Ronice Muller de. **Estudos da língua brasileira de sinais III** / Ronice
Müller de Quadros, Markus J. Weininger (orgs.) – Florianópolis: Editora Insular:
Florianópolis : PGET/UFSC, 2014.

RAFAELI, Kátia Solange Coelho. **Caderno de estudos : Língua Brasileira de Sinais LIBRAS** / Kátia Solange Coelho Rafaeli [e] Maria Dalma Duarte Silveira, Centro Univer- sitário Leonardo da Vinci. – Indaial : ASSEELVI, 2009.

SOLER, Reinaldo. **Educação Física Inclusiva na Escola: em busca de uma escola plural**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

VASCONCELLOS, M. L. **Tradução e Interpretação de Língua de Sinais (TILS) na Pós-Graduação: a afiliação ao campo disciplinar “Estudos da Tradução”**. In: Cadernos de Tradução, Florianópolis: UFSC/PGET, 2010.

A UTILIZAÇÃO DA ACADEMIA PELA TERCEIRA IDADE EM JACIARA-MT

Italo Junior de Oliveira Fallet¹⁷

Magno Rafael Miranda Santos¹⁸

Rafael Martins Bezerra Costa¹⁹

Wesley Silva Mauerverck²⁰

RESUMO

Essa pesquisa busca analisar a utilização da academia pela terceira idade, acompanhar os métodos utilizados pelo profissional de Educação Física para trabalhar a saúde na terceira idade. Este estudo, em primeiro momento foi feito o contato com o público da terceira idade dentro da academia para que fosse analisado a relação do professor-aluno, e notando as melhorias na vida e saúde dessas pessoas que já colaboraram de grande forma para o desenvolvimento do ciclo de vida no geral. E obtendo as informações podemos ressaltar o quanto à prática de exercícios físicos traz para vários sistemas corporais. Como forma de trazer os benefícios da prática de atividades físicas nas academias, vivenciamos à parte teórica e prática, no desenvolvimento do público da terceira idade, pela busca de melhoria de um condicionamento físico melhor. O perfil do profissional se realmente encontra-se apto a aplicar seu conhecimento no seu público, métodos que motiva o público da terceira idade a buscar a academia, os resultados condizem com a expectativa do idoso pela melhora da qualidade de vida. Esta forma de trabalhar deve ser bastante analisada e o profissional deve ter uma atenção redobrada, pois qualquer lesão nesta idade, desgaste ou fadiga pode acarretar vários transtornos e assim prejudicar o idoso e trazendo complicações que poderiam ser evitadas com uma simples correção do movimento. Tendo em vista que a pesquisa de campo torna os resultados mais fidedigno, devido o contato presencial o que nos permite compartilhar as vivências dos idosos no que diz respeito sobre este assunto será aplicado um questionário fechado para 10 pessoas da terceira idade, para que levantaremos um resultado que possa deixar ciente sobre o tratamento desse público. Em um segundo momento foi realizado uma pesquisa bibliográfica para introduzir no desenvolvimento do artigo como forma de trazer informações precisas, como as necessidades que este público necessita para ter um bom andamento dentro de uma academia.

Palavras-chaves: Ginástica, qualidade de vida, terceira idade.

¹⁷ Acadêmico de Educação física da Faculdade Eduvale.

¹⁸ Professor e psicólogo e especialista em psicopedagogia institucional e psicologia do trânsito e docente da faculdade eduvale.

¹⁹ É especialista em Didática do Ensino Superior/ EDUVALE-MT e docente da EDUVALE - Jaciara-MT.

²⁰ Mestre em Educação/UFG e professor da faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

ABSTRACT

This research seeks to analyze the use of the academy by the third age, to follow the methods used by the professional of Physical Education to work health in the third age. This study, in the first moment was made the contact with the public of the third age inside the academy so that the relation of the teacher-student was analyzed, and noting the improvements in the life and health of those people who already collaborated of great form for the development of the life cycle in general. And getting the information we can highlight how much the practice of physical exercises brings to various body systems. As a way to bring the benefits of practicing physical activities in the academies, we live to the theoretical and practical part, in the development of the public of the third age, by the search of improvement of a better physical conditioning. The profile of the professional is really apt to apply his knowledge to his public, methods that motivate the public of the elderly to seek the academy, the results match the expectation of the elderly for the improvement of the quality of life. This way of working must be analyzed a lot and the professional must have a double attention, because any injury at this age, wear or fatigue can cause several disorders and thus harm the elderly and bringing complications that could be avoided with a simple correction of movement. Considering that the field research makes the results more reliable, due to face-to-face contact which allows us to share the elderly's experience regarding this subject will be applied a closed questionnaire for 10 elderly people, so we will raise a result that could make you aware about the treatment of this public. In a second moment a bibliographical research was carried out to introduce in the development of the article as a way to bring accurate information, such as the needs that this public needs to have a good tempo inside a gym.

Keywords: Gymnastics, quality of life, old age.

INTRODUÇÃO

Como forma de trazer os benefícios da prática de atividades físicas nas academias, vivenciamos à parte teórica e prática, no desenvolvimento do público da terceira idade, pela busca de melhoria de um condicionamento físico melhor.

Embora à atividade física seja recomendada para todas idades no geral, tenha uma certa preocupação para à terceira idade, pois nesta etapa da vida pode começar a desenvolver algumas dificuldades tanto no dia a dia quanto na saúde. O sedentarismo é um dos fatores relevantes que pode correntemente trazer algumas

complicações no idoso, e com à constante variação de atividades físicas, obtenha um ganho maior de resistência e autonomia na sua vida.

E assim à expectativa de vida desses praticantes pode aumentar de forma considerável, pois as melhorias obtidas são visíveis e de grande proveito.

GOLDSTEIN (1995) fala que os resultados mostraram ainda que, quanto melhor a percepção de qualidade de vida psicológica, caracterizada pela presença de sentimentos positivos, boa autoestima, sentido de vida.

Com isso também analisar o treinamento com pesos, o controle que se pode ter sobre fatores como a carga, a amplitude, a velocidade, a duração e a frequência dos exercícios, permitindo que os esforços sejam adaptados às condições físicas de cada idoso.

Está forma de trabalhar deve ser bastante analisada e o profissional deve ter uma atenção redobrada, pois qualquer lesão nesta idade, desgaste ou fadiga pode acarretar vários transtornos e assim prejudicar o idoso e trazendo complicações que poderiam ser evitadas com uma simples correção do movimento.

REFERENCIAL TEÓRICO

Ao contrário do que muitos acreditam, a academia não deve ser frequentada somente por jovens que estão em busca do corpo perfeito, afinal, os exercícios vão muito além da estética e devem ser, principalmente, uma busca incansável por qualidade de vida. A academia para a terceira idade faz cada vez mais sucesso e é uma ótima forma de impactar positivamente no processo natural de envelhecimento, de acordo com Valência *et al*, (2008) “o principal objetivo do exercício físico e o aumento da força e do equilíbrio, acarretará melhor desempenho para à execução das atividades na vida diária como caminhar, subir escadas, tomar banho e vestir-se”.

Alguns estudos como de Lopes (2001) “mostra que idosos que fazem atividades físicas, possuem um aumento significativo na qualidade de vida, reduzem os problemas com as doenças que geralmente afetam a terceira idade e ampliam o nível de satisfação pessoal”.

O exercício regular nas academias promove a perda de gordura corporal, aumenta a força muscular e melhora a aptidão aeróbica. Estimula as aptidões físicas

e intelectuais, reforça a independência e a autoconfiança. Os idosos que se exercitam dormem melhor, são menos vulneráveis a doenças virais e possuem melhor qualidade de vida. Manter-se ativo é de grande importância para uma velhice que não venha ser dependente. Com a prática regular de exercícios físicos, a expectativa de vida do idoso pode aumentar consideravelmente. Podemos notar que o idoso que frequenta a academia tem seu corpo e mente trabalhados e assim evitando adoecer com facilidade.

Lawton (1991) traz à importância na qualidade de vida na velhice, com alguns aspectos que devem ser analisados: Bem-estar, competências comportamentais, condições objetivas do ambiente físico, qualidade de vida percebida em comparação com os recursos sociais disponíveis e com as expectativas sociais e individuais.

Se pararmos para analisar, podemos ver o interesse do público da terceira idade pela busca da academia, pois são muitos os benefícios trazidos pela prática de exercícios físico, Segundo a Organização Mundial da Saúde OMS “saúde é um estado de pleno bem-estar físico, psíquico e social”.

Com esta preocupação, a atividade física aparece como uma ferramenta que pode oferecer um acréscimo positivo na qualidade de vida dos idosos, onde as suas capacidades físicas são estimuladas e sua autonomia para desempenhar sem auxílio às tarefas diárias pode ser mantida por um tempo maior e com melhor qualidade.

Como Valência (2008) aborda em sua obra à fala de um senhor de 103 anos, “ O que não fiz na minha juventude fiz na minha velhice! Quanto menos fico parado, mais longa é minha vida”. Desta forma notamos o quão importante é à prática de exercícios físicos para este público que cada vez cresce mais.

Neste sentido vemos a relevância da capacitação e o aprimoramento de novos conhecimentos e técnicas, para que o educador físico possa trabalhar com este público.

O profissional que trabalha com o público idoso sabe que a atualização profissional faz parte do seu cotidiano, o processo de formação não se extingue no término do curso universitário, mas se prolonga por toda a trajetória profissional, através da troca de experiências e da partilha de conhecimentos, processo em que os professores vão transformando, agregando e reorganizando ideias,

conhecimentos, posturas e formas de organizar o trabalho em função da convivência com os alunos (WÜRDIG, 1999).

Apesar da falta de treinamentos ou qualificações posteriores a graduação, muitos profissionais se acham capazes de atender ao público da terceira idade. Grande parte dos profissionais ao trabalharem com idosos, se acham capazes para exercer tal atuação. De acordo com Pescatore e Sass (2004) "o professor é estimulado a expressar seus saberes e suas necessidades". E nesta fase o profissional precisa ter controle e saber o que está fazendo realmente, pois qualquer que seja o movimento e forma passada para o idoso pode influenciar e prejudicar, e o que seria para estar contribuindo para a saúde acaba se tornando um grande transtorno e delimitando movimentos em alguns casos.

O profissional ao atender o cliente seja ele de qualquer idade, portanto, exige qualificação, foco, respeito, comprometimento, domínio próprio, principalmente, profissionalismo, ética e paciência. CACHIONI (2003), relata que os saberes do profissional é muito importante para que para o trabalho com idosos, porém a maioria das academias não se preocupam em oferecer suporte aos seus profissionais de modo que eles exerçam atividades mais amplas no que se refere ao atendimento voltado à terceira idade. Sendo assim, a ampla competição está obrigando as academias a repensar e analisar formas para estar se adaptando para que essa busca seja mais atendida da melhor forma possível.

METODOLOGIA

Este estudo, em primeiro momento foi feito o contato com o público da terceira idade dentro da academia e analisar o processo da passagem do professor para o aluno, e notando as melhorias na vida e saúde dessas pessoas que já colaboraram de grande forma para o desenvolvimento do ciclo de vida no geral. E obtendo as informações podemos ressaltar o quanto à prática de exercícios físicos traz para vários sistemas corporal.

Tendo em vista que à pesquisa de campo torna os resultados mais fidedigno, devido o contato presencial o que nos permite compartilhar as vivência dos idosos no que diz respeito sobre este assunto.

Em um segundo momento foi realizado uma pesquisa bibliográfica para introduzir no desenvolvimento do artigo como forma de trazer informações precisas.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. Boa parte dos estudos exploratórios pode ser definida como pesquisas bibliográficas. As pesquisas sobre ideologias, bem como aquelas que se propõem à análise das diversas posições acerca de um problema, também costumam ser desenvolvidas quase exclusivamente mediante fontes bibliográficas (GIL, 2002).

De acordo com Marconi e Lakatos, (2010) a pesquisa de campo nos auxilia para que tenhamos os resultados mais concretos sobre o assunto em questão, “as técnicas que serão empregadas na coleta de dados e na determinação da amostra, que deverá ser representativa e suficiente para apoiar as conclusões”.

ANÁLISES E DISCUSSÕES DE DADOS

No dia 17 de outubro de 2018, foi realizada uma pesquisa de campo, em uma academia da cidade de Jaciara, a pesquisa foi realizada com 10 entrevistados.

Foram elaboradas 10 questões onde os entrevistados, foram questionados, da forma que são atendidos na academia e se no geral os atende de forma que possam confortar os mesmos para a prática do exercício físico.

A grande maioria dos entrevistados foram do sexo masculino totalizando sete, e do sexo feminino total de três, a idade dos entrevistados varia de 60 à 71 anos, tamanho interesse que a pesquisa aponta foi pela melhoria de vida com o início das atividades físicas, sendo ela capaz de transformar e prorrogar por muito tempo essa qualidade de vida.

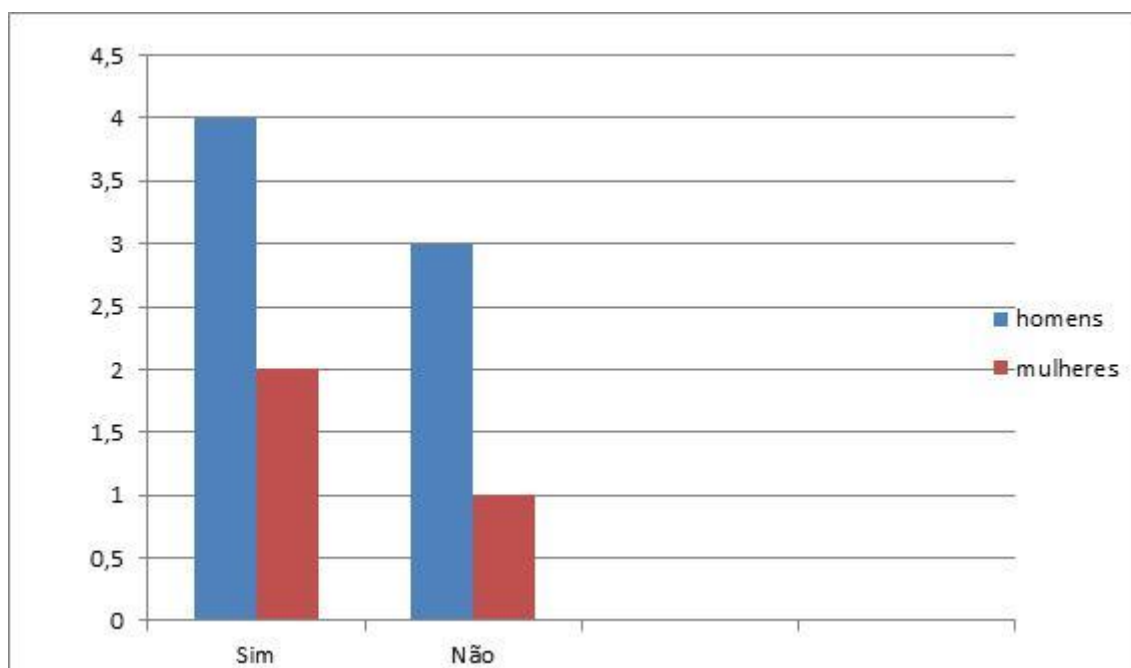
CAMARANO (1999) aborda que assim, idosos com menos prejuízo nas funções cognitivas teriam maior satisfação com a vida e, por sua vez, melhor qualidade de vida.

e à segunda pergunta busca analisar a percepção dos mesmos se à academia tem materiais para atender o público da terceira idade, e se os profissionais que trabalham estão aptos à ter esse contato e auxiliar os mesmos.

Na terceira, quarta, quinta e sexta pergunta, foram voltadas para à área de saúde, sobre o sistema respiratório, cardíaco e à melhoria de vida depois que começaram à fazer as atividades físicas, se realmente à academia teve um impacto na vida dessas pessoas positivamente.

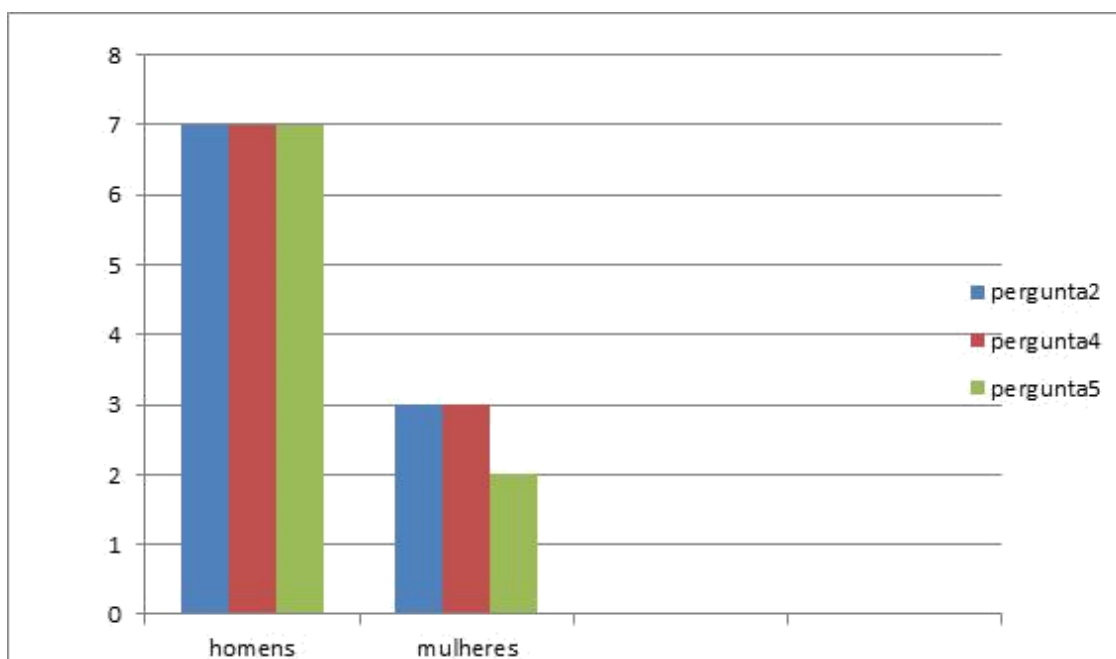
Já à sétima, oitava, nona e décima, voltada para à indicação, se é recomendada para outras pessoas, se estão feliz e notam possíveis mudanças de vida depois que começaram à frequentar à academia, também traz o que o público quer que melhore ou algumas mudanças que possam trazer mais benefícios para eles.

O gráfico abaixo traz os resultados das primeira e segunda pergunta, que fala sobre os materiais da academia e os profissionais que atuam;



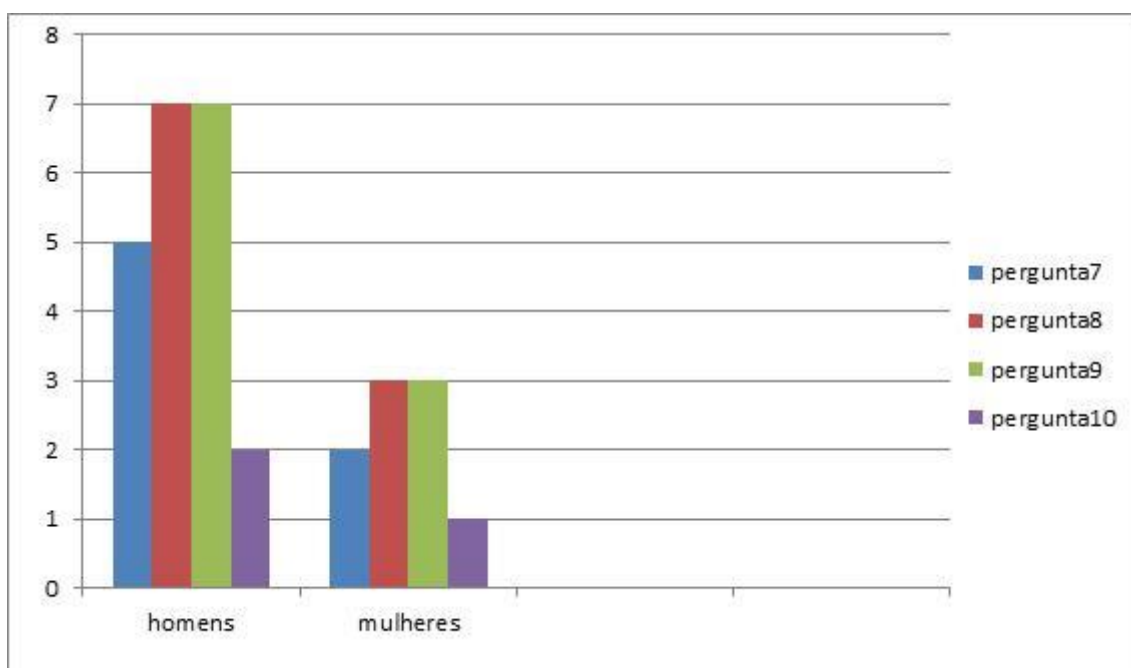
Fonte: respostas das perguntas de número 1 e 2, do questionário aplicado na academia.

O segunda gráfico traz a melhoria de vida dessas pessoas no geral, saúde e qualidade de vida;



Fonte: respostas das perguntas de número 3,4 e 5 do questionário aplicado na academia.

O terceiro gráfico está trazendo os dados da sétima, oitava, nona e décima pergunta;



Fonte: respostas das perguntas de número 7,8,9 e 10, do questionário aplicado na academia.

Conseguimos notar à grande melhoria de vida nesses entrevistados, vem de grande contribuição à academia na vida dessas pessoas, muitos estudos apontam o quanto à atividade física pode prorrogar à vida de uma pessoa.

As atividades físicas aeróbicas regulares possibilitaram melhora significativa na aptidão física, avaliada pelo incremento do MET, VO₂ máx e tempo alcançado no TE. Indivíduos sedentários apresentam alterações muito mais evidentes no consumo de oxigênio, em consequência do condicionamento, do que as observadas nas populações com vida ativa, independente da idade; isso pode ser explicado pelo fato de os sedentários partirem de níveis bem inferiores de VO₂ máximo. (Gonzaga,2011)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A qualidade de vida em forma geral se torna algo ainda mais importante quando nos referimos à terceira idade. Cuidar da saúde em geral é algo que vai nos trazer benefícios e contribuir para que tenhamos um envelhecimento saudável e possivelmente evitando certas preocupações que à prática de atividade física vai estar prevenindo.

Os profissionais devem se atentar e sempre estar buscando nos saberes e conhecimentos para que possa ser trabalhando esse público da melhor maneira possível, para que à melhoria de vida dos mesmo sejam ressaltadas e melhoradas.

A ajuda da família vem de grande importância, pois alguns idosos não tem coragem de se deslocar ou não tem o conhecimento necessário para saber o bem que está fazendo para si mesmo buscando à atividade física.

Com isso consideramos que todos os idosos devem praticar exercícios físicos, desde que não haja alguma restrição absoluta, sempre com o objetivo da melhoria da capacidade física, seja ela também social ou psicológica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CACHIONI (2003). **Aspectos cognitivos em idosos. Avaliação Psicológica.** Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, 3 (2), 35-42.

CARDOSO, A. S.; JAPIASSÚ, A. T.; CARDOSO, L. S.;LEVANDOSKI,G. **O processo de envelhecimento do sistema nervoso e possíveis influências da atividade física. Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 13,n. 3,p. 29-44, 2007.

CAMARANO, A. A., Beltrão, K. I., Pascom, A. R. P., Medeiros, M., & Goldani, A. M. (1999). **Como vive o idoso brasileiro?** In A. A. Camarano (Org.)

CUNHA, J. A. (2001). **Manual da versão em português das Escolas.** São Paulo: Casa do Psicólogo.

GOLDSTEIN, L. L. (1995). **Estresse, enfrentamento e satisfação de vida entre idosos:** um estudo do envelhecimento bem sucedido. Universidade Estadual de Campinas.

GONZAGA, Jozilma de Medeiros,**Efeitos de diferentes tipos de exercício nos parâmetros do andar de idosas.** São Paulo.2011-06.

LAWTON, M. P. (1991).**Uma visão multidimensional da qualidade de vida em idosos frágeis.** In J. E. Birren, J. E. Lubben, J. C. Rowe & D. E. Deutchmann (Eds.)

PESCATORE E SASS (2004). **Aspectos cognitivos em idosos. Avaliação Psicológica**.5 (2), 243-245.

LAKATOS, Eva Maria, MARCONI, Marina de Andrade. Técnicas de pesquisa: **planejamento e execução de pesquisas, amostragens, elaboração, análise interpretação de dados**.7.ed. -6 reimpr. –São Paulo :Atlas ,2012.

VALENCIA (2008). Cognição, estilo de vida e qualidade de vida na velhice. In A. L. Neri (Org.), **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**(pp.189-204). Campinas: Atheneu.