

SUMÁRIO

O CROSSFIT EM JACIARA-MT: OS MOTIVOS DE INGRESSO E SEUS BENEFÍCIOS.....	2
Joao Antonio Ferreira Arantes.....	2
Wesley Silva Mauerverck.....	2
Kenio Batista Nogueira.....	2
Eloisa Aparecida Cerino Rosa Lima	2
OBESIDADE NA ADOLESCENCIA E SEUS RISCOS.....	14
Jéssika Heliatrice Goulart De Lima.....	14
Antutérpio Dias Pereira.....	14
Rafael Martins Bezerra Costa.....	14
Eloisa Aparecida Cerino Rosa Lima.....	14
OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO FUTSAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	34
Rafael Gustavo Da Silva Rosa.....	34
Wesley Silva Mauerverck.....	34
Rafael Martins Bezerra Costa.....	34
Eloisa Aparecida Cerino Rosa Lima.....	34
A DANÇA NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL EM SÃO PEDRO DA CIPA-MT.....	44
Silvana Dias da Costa.....	44
Magno Rafael Miranda Santos.....	44
Rafael Martins Bezerra Costa.....	44
O ATLETISMO E A BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR: REFLEXÕES DIDÁTICAS.....	56
Thiago Calizario.....	56
Rafael Martins Bezerra Costa.....	56
Wesley Silva Mauerverck.....	56
IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE	70
Vanessa Araujo Freire.....	70
Magno Rafael Miranda Santos.....	70
Rafael Martins Bezerra Costa	70

O CROSSFIT EM JACIARA-MT: OS MOTIVOS DE INGRESSO E SEUS BENEFÍCIOS

Joao Antonio Ferreira Arantes¹

Wesley Silva Mauerverck²

Kenio Batista Nogueira³

Eloisa Aparecida Cerino Rosa Lima⁴

RESUMO

A prática de atividade física tem crescido no Brasil, pois segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD, 2015) 40% dos brasileiros praticam algum tipo de esporte ou atividade física, das quais se destaca o Crossfit. Assim este trabalho pretende analisar a percepção sobre os benefícios e os motivos de ingresso na metodologia Crossfit pelos praticantes de uma academia de ginástica da cidade de Jaciara/MT. Este trabalho partiu inicialmente de uma revisão bibliográfica posteriormente se realizou a coleta de dados, por meio de um questionário, em uma academia de ginástica que emprega a metodologia de treinamento Crossfit na cidade de Jaciara/MT. Os motivos que levam os praticantes de Crossfit a procurarem a modalidade e a busca de uma saúde melhor, os que se mantêm ativos dentro do Crossfit principalmente, os desafios impostos durante o treino, trazendo bons resultados e seus benefícios nos quais muitos apresentaram melhora nos sintomas apresentados antes da prática do CrossFit.

Palavra chave: Ginástica funcional. Saúde. Metodologias de Treinamento.

ABSTRACT

The practice of physical activity has grown in Brazil, according to data from the National Survey by Household Sample (PNAD, 2015) 40% of Brazilians practice some type of sport or physical activity, of which Crossfit stands out. Thus, this work intends to analyze the perception about the benefits and the reasons for joining the Crossfit methodology by the practitioners of a gymnasium in the city of Jaciara / MT. This work was initially based on a bibliographical review, after which data were collected through a questionnaire, in a gym that employs the Crossfit training methodology in the city of Jaciara / MT. The reasons that lead Crossfit practitioners to seek the modality and the pursuit of better health, those who remain active within Crossfit mainly, the challenges imposed during the training, bringing good results and

¹ Graduando do curso de Educação Física pela Faculdade EDUVALE/Jaciara-MT

² Professor Mestre em Educação/UFG e professor da Faculdade de Ciências Sociais Aplicada no Vale do São Lourenço- EDUVALE/Jaciara-MT

³ Agrônomo e professor da faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

⁴ Licenciada em Educação do Campo com habilitação em Linguagens, Mestra em Desenvolvimento Territorial e professora da Faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

their benefits in which many showed improvement in symptoms presented before the practice of CrossFit.

Keyword:Functional gymnastics. Health. Training Methodologies.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física tem crescido no Brasil, pois segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD, 2015) 40% dos brasileiros praticam algum tipo de esporte ou atividade física. Esse aumento também reflete na expansão da marca crossfit em várias regiões do Brasil.

O *Crossfit Incorporation* é uma empresa americana que, por meio de cursos de treinamento, passa bases e princípios sobre sua metodologia de trabalho e descrição mensurável do que é condicionamento físico, de acordo com as ideias originais do seu fundador, Greg Glassman. O grupo CrossFit tem quase 13.000 afiliadas espalhadas por todo o mundo, com esse grande crescimento, há também uma maior necessidade de mais estudos sobre o programa.

Para Glessman, o CrossFit pode ser definido como uma modalidade de treinamento, cuja base são movimentos funcionais, ou seja, é um programa que possui como meta de auxiliar o desempenho de tarefas do dia a dia. As práticas corporais desenvolvidas pelo Crossfit são constantemente variadas e de alta intensidade (GLESSMAN, 2016).

Esta prática surge no ano de 1995, quando Glassman começou a trabalhar como *personal trainer*, Ao abrir uma academia em Santa Cruz (EUA) e, além disso, foi contratado para treinar o departamento de polícia da cidade. O CrossFit é modelo de treinamento criado por Greg Glessman, que foi praticante de ginástica competitiva. Nos anos 1980 Glessman trabalhava como instrutor de fitness e, aos poucos, tornou-se conhecido nas academias por sua proposta de treinamento que exigia muito do físico dos praticantes gerando resultados rápidos. Em 1995 ele fundou o primeiro local de treinamento de crossfit (box) (GLESSMAN, 2016).

Desde o início, a preparação completa do corpo era uma preocupação de Glassman. Assim, a estratégia do CrossFit é focar no desenvolvimento das habilidades físicas gerais, a partir de um treino dinâmico e funcional. Este método de treinamento faz uso de exercícios de

levantamento de peso como: arranco (*snatch*), arranco e arremesso (*clean e jerk*), exercícios aeróbios como corrida, remos, natação e bike e movimentos ginásticos executados nas argolas, paralelas, barras fixas no solo, visando desenvolver o condicionamento físico de forma mais ampla, geral e inclusiva busca o efeito de condicionar o corpo tornando-o apto para a realização de tarefas motoras específicas (GLESSMAN, 2016).

A cada dia que passa, novas academias de ginástica vão surgindo, oferecendo as mais diversas opções de atividades e, investindo cada vez mais em marketing, através de atividades inovadoras que muitas das vezes não passam de apenas um modismo de verão, porém, cada vez mais, pessoas vão aderindo a essa sistemática prática, onde as mesmas optam por aquelas atividades que mais lhe convém e o estimulam. Neste sentido, as academias se transformaram numa opção para a população urbana obter melhorias em seu bem-estar geral.

Este trabalho analisou a concepção de praticantes de Crossfit sobre os benefícios de sua prática e os motivos do ingresso nessa metodologia de treinamento. Descreveu, a partir das produções científicas disponíveis em espaços de domínio públicos, os principais benefícios e motivos do ingresso na metodologia Crossfit apontados por seus praticantes no Brasil. Analisamos os principais motivos que levam praticantes a ingressarem nessa metodologia de treinamento a partir das produções encontradas, e os seus principais benefícios da prática da modalidade de treinamentos. Com a análise dos dados tabulados sobre concepção de praticantes de Crossfit do município de Jaciara-MT acerca dos motivos para o ingresso nessa metodologia de treinamento bem como seus benefícios.

O interesse por esse estudo surgiu mediante a participação cotidiana no CrossFit pelo pesquisador. A partir dela, percebeu-se a necessidade de aprofundar o estudo sobre a prática do Crossfit na literatura especializada para evidenciar a sua contribuição para a melhora do condicionamento físico, amplo e geral do corpo humano.

Este trabalho realizou inicialmente uma revisão bibliográfica que pode ser entendida como um processo de busca, análise e descrição da temática, pois refere-se a todo o material que é escrito sobre um tema: livros, artigos de periódicos, artigos de jornais, registros históricos, relatórios governamentais, tese e dissertações e outros tipos (BRASILEIRO, 2013)

A pesquisa realizada em uma academia que emprega a metodologia de treinamento CrossFit na cidade de Jaciara/MT, no período de Maio à junho de 2018 sob a supervisão dos coordenadores. O local de treinamento possui 95 alunos matriculados e assiduamente praticantes de CrossFit. Obtido os dados de 20 participante, foi aplicado um questionário que, por sua vez, ressalta a ampliação ou não das capacidades físicas por este treinamento.

Foi apresentado aos participantes, os aspectos de concordância, o termo de consentimento livre e esclarecido para a realização da pesquisa de campo. Os preceitos éticos (regidos pela Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde que estabelecem direitos e deveres de pesquisadores e pesquisados em pesquisa com seres humanos) foram priorizados pelo pesquisador.

Foi usado como instrumento de coleta de dados, a aplicação de questionário de caráter aberto e fechado com perguntas de múltipla escolha. O questionário foi composto por duas questões de natureza objetivas referentes à motivação, três questões de condicionamento físico atual, mudanças no seu dia a dia.

Os participantes responderam de forma livre e espontânea a cada pergunta, aplicando-se questionários análogos sobre a modalidade, voluntariamente no próprio local de treinamento, cientes da justificativa e dos objetivos da pesquisa. Para a tabulação dos dados dos questionários será utilizado o programa Office da Microsoft.

O presente trabalho realizou uma análise de cunho qualitativo, de acordo com Vergara (2007) essas análises são exploratórias, ou seja, extraem dos entrevistados seus pensamentos que foram livremente ditos sobre algum tema, objeto ou conceito. Buscamos identificar através da percepção dos próprios praticantes alguns questionamentos sobre CrossFit levando em consideração os aspectos do condicionamento visando uma melhora na sua expectativa de vida.

REFERENCIAL TEÓRICO

A *Crossfit Incorporation* é uma empresa americana cuja finalidade é oferecer cursos sobre sua metodologia de treinamento. Oferece assim bases e princípios sobre sua metodologia de trabalho e descrição mensurável do que é condicionamento físico, de acordo com as ideias originais do seu fundador, Greg Glassman. Este método de treinamento faz uso de exercícios de levantamento de peso como: arranco (snatch), arranco e arremesso (clean e jerk), exercícios aeróbios como corrida, remos, natação e bike e movimentos ginásticos executados nas argolas, paralelas, barras fixas e no solo, visando desenvolver o condicionamento físico de forma mais ampla, geral e inclusiva possível (GLESSMAN, 2016).

O treinamento físico é uma prática social muito antiga, mas a sua compreensão científica é algo recente. A partir do século XX se iniciou a sua sistematização por meio de experiências de treinadores e estudiosos, com o intuito de aumentar os rendimentos esportivos e facilitar o processo de treinamento. Dessa forma, naturalmente foram sendo

construídas as bases científicas do que hoje conhecemos como Metodologias de Treinamento (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004).

Os treinos divulgados pela Crossfit seguem sempre uma sequência, começando com uma atividade de mobilidade articular seguida por um aquecimento, em continuidade um trabalho de força e/ou técnica específica para o melhor desenvolvimento dos movimentos realizados na modalidade crossfit, para somente então dar início a parte mais intensa do treinamento que é conhecida como *wod*, sigla em inglês que se refere a “*workout of the day*” que significa “trabalho ou missão do dia” (TIBANA; ALMEIDA; PRESTES, 2015).

Sua metodologia fundamenta-se em três pilares: variação, intensidade e funcionalidade. Realizando três dias de treino consecutivos e um de descanso. O treinamento CrossFit, tem como objetivo facilitar as adaptações biológicas do corpo humano, sendo necessária a participação em programas de trabalho planejados corretamente, tendo em vista vários fatores como frequência na duração das sessões de treino, tipos de trabalho, intensidade, velocidade, duração, repetições, intervalos de repouso e competições apropriadas (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2003).

A metodologia Crossfit compreende desde o atleta de qualquer modalidade até grupos especiais, o objetivo é que o indivíduo esteja preparado para qualquer tarefa física, sendo ela desconhecida ou até mesmo improvável (GLESSMAN, 2016).

O CrossFit vem apresentando diversos resultados importantes para os seus praticantes, além da melhora na aptidão física por completo, tanto na capacidade física aeróbia quanto na anaeróbia. Aspectos como a melhora da resistência muscular (EATHER et al., 2016), alteração positiva da composição corporal (SMITH et al., 2013) alterações nos marcadores de estresse oxidativo (KLISZCZEWICZ et al., 2015), aumento da liberação de miocinas (MURAWSKA-CIALOWICZ et al., 2015). Como também um importante estudo de Smith et al. (2013), que demonstrou que CrossFit foi capaz de gerar uma melhora significativa da aptidão em todos os grupos submetidos ao programa, desde os menos condicionados aos muito bem condicionados.

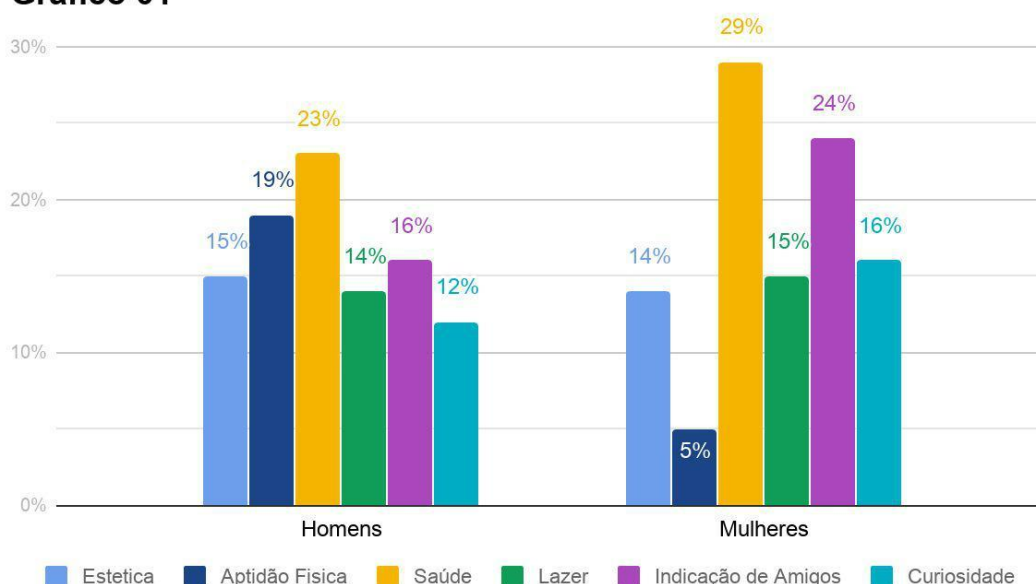
Por outro lado, é importante destacar a necessidade de cautela no desenvolvimento desse treinamento, é sempre necessário considerar a individualidade biológica e as variáveis de treinabilidade dos grupos submetidos a esse programa para garantir as vantagens e segurança aos praticantes do método Crossfit.

Tendo em vista os efeitos positivos da atividade física, os quais levam os indivíduos de várias idades a aderirem a esta prática regular em academias de ginástica - como a estética e a qualidade de vida, evidenciados em alguns estudos citados - e o fato de muitos não darem continuidade regular a esta prática, talvez pela disponibilidade de tempo, este estudo tem o objetivo de verificar e comparar os resultados com outros estudos já realizados, os motivos que levam os praticantes de atividades físicas em academias de ginástica de diferentes grupos de faixas etárias, a adotarem e manterem um programa regular.

RESULTADOS DISCUSSÕES

A metodologia utilizada nesta pesquisa foi, quanto à natureza, uma pesquisa aplicada, quanto aos objetivos foi exploratória de campo através de um questionário composto de perguntas fechadas e aplicado em alunos(a) matriculados em uma academia de CrossFit em Jaciara-MT. Foi explicado às participantes que as mesmas poderiam marcar mais de uma opção em suas respostas. Os resultados serão apresentados em forma de gráfico a seguir.

Gráfico 01 -

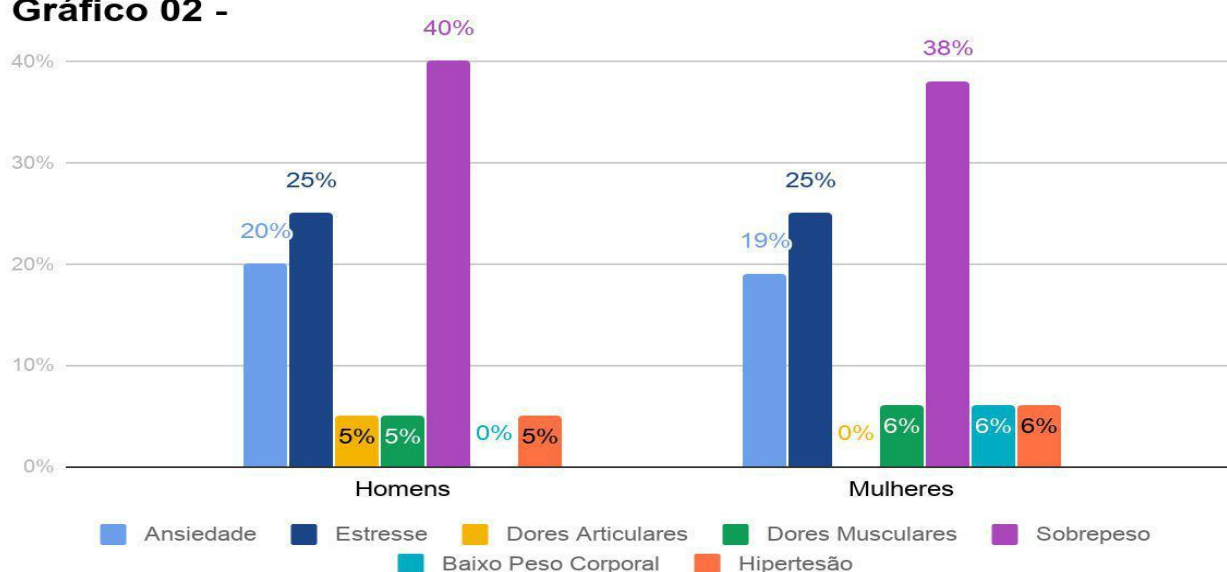


A partir do gráfico 1 nota-se que, a partir dos dados colhidos em Jaciara-MT, 23% dos homens ingressaram no CrossFit em busca de uma saúde melhor, seguido de 14% que buscam lazer. Já 29% das mulheres ingressaram no Crossfit em busca de uma saúde melhor, seguido de 5% das mulheres ingressaram no Crossfit em busca de uma aptidão física melhor. O gráfico

aponta resultados nos quais a saúde se destaca em ambos os gêneros. buscando a procura pelo CrossFit por um corpo mais saudável.

De acordo com Moura (2014) o objetivo dessa pesquisa é identificar os principais fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de atividade física. A pesquisa mostra uma semelhança nos resultados que o condicionamento físico com 21,82% percentuais, 21,08% percentuais para a saúde, 20,89% percentuais para prevenção de doenças e qualidade de vida foram os fatores motivacionais mais evidenciados.

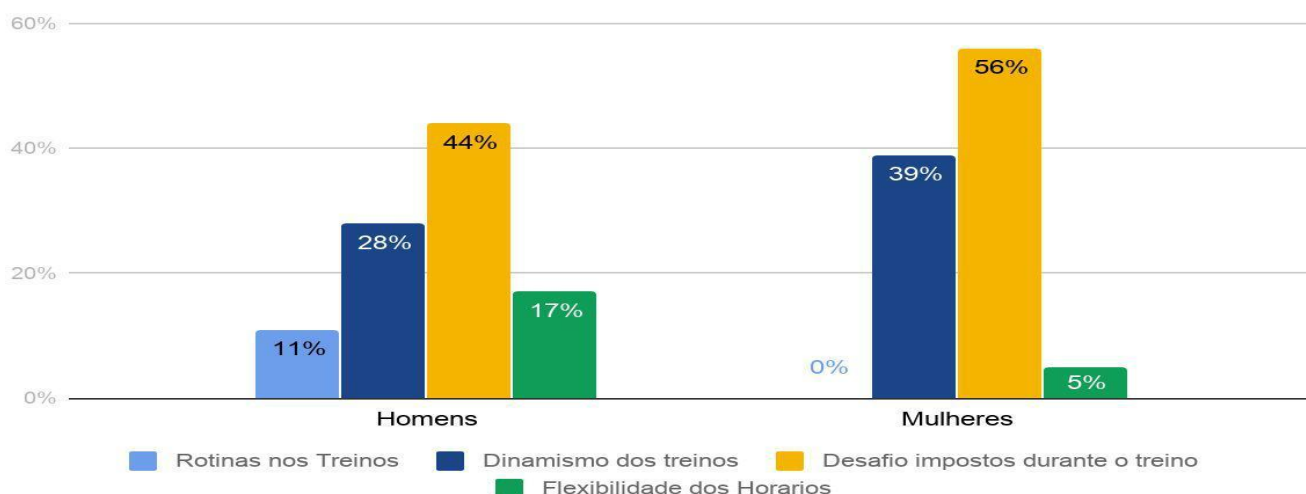
Gráfico 02 -



A partir do gráfico 2 nota-se que os dados colhidos em Jaciara-MT que, 40% dos homens apresentaram sobrepeso antes de ingressar no Crossfit. Já 38% das mulheres apresentaram sobrepeso antes de ingressar no Crossfit.

Já (Jansz et al, 2000), em Pelotas (RS), observara com estudos seccionais e longitudinais indicam que a atividade física geralmente declina de 1% a 20% por ano. Apesar de encontrarmos número maior de jovens com excesso de peso ou obesidade entre aqueles fisicamente inativos, esta diferença não chegou a apresentar diferença significativa.

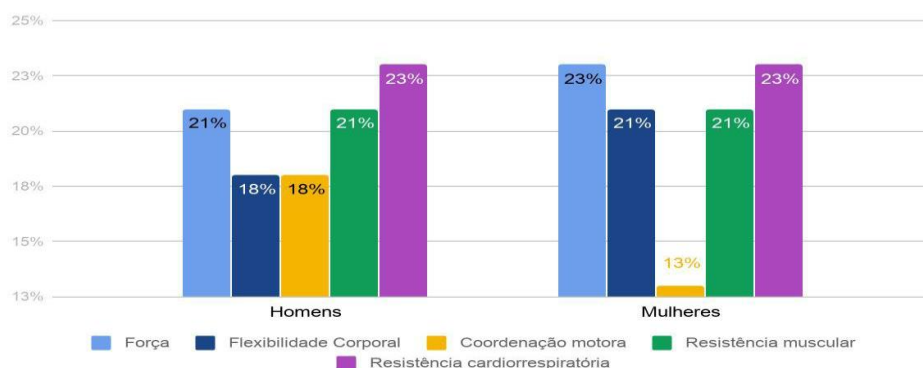
Gráfico 03 -



A partir do gráfico 3 acima nota-se que os dados colhidos em Jaciara-MT que 44% dos homens permaneceram no Crossfit por desafio impostos durante o treino, seguido por 11% dos homens permaneceram no Crossfit pela rotina dos treinos. Já às mulheres 56% das mulheres permaneceram no Crossfit pelo desafio impostos durante o treino, seguido por nenhum sujeito do gênero feminino indicou a rotina de treinos como o motivo para a sua permanência nos treinamentos diários.

Nesse mesmo pensamento Castro et al. (2010) Aborda as semelhanças e as diferenças encontradas para justificar a permanência dos indivíduos que praticam exercícios físicos, segundo o sexo. Tanto os indivíduos do sexo feminino quanto os do sexo masculino justificaram a permanência devido aos interesses relacionados ao bem-estar pessoal, à prevenção de doenças, ao condicionamento físico, à empatia com o professor, à metodologia de trabalho adotada pelo professor e à diversão.

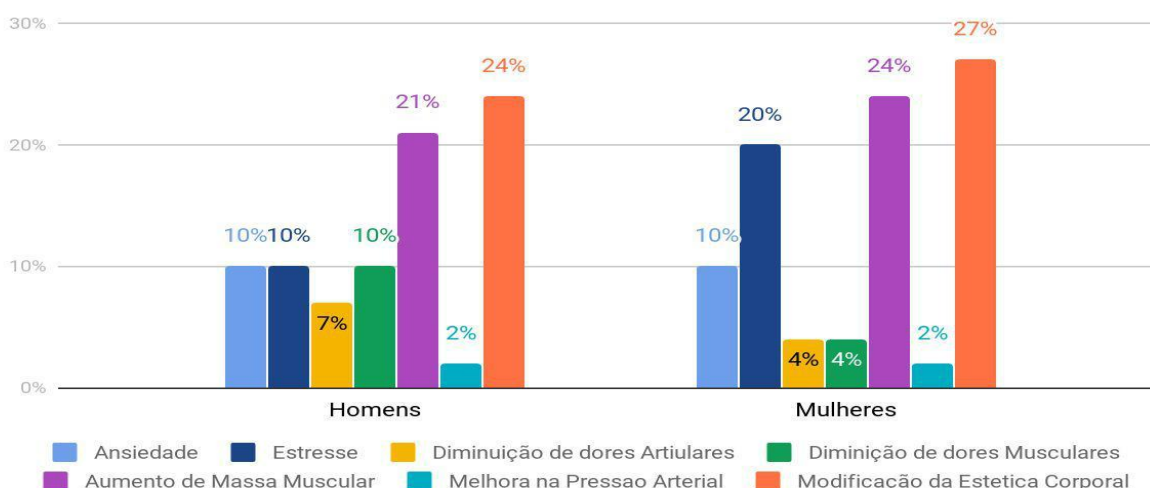
Gráfico 04 -



A partir do gráfico 4 nota-se que os dados colhidos em Jaciara-MT que 23% dos homens sentiram uma melhora no aumento da Resistência cardiorrespiratória com a prática de CrossFit, Seguido por 18% dos homens sentiram uma melhora no aumento da flexibilidade corporal e coordenação motora com prática do CrossFit. Já 23% das mulheres sentiram uma melhora no aumento de força e Resistência cardiorrespiratória com prática do CrossFit, seguido de 13% das mulheres sentiram uma melhora no aumento da coordenação motora com a prática do CrossFit.

Segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF, 2004), uma das principais alternativas em busca de uma boa saúde é a prática de ginástica em academia. Além do alívio do estresse, faz o organismo liberar beta-endorfina, promovendo a sensação de bem estar, a melhora do sono e provoca sensação de relaxam.

Gráfico 05 -



A partir do gráfico 5 nota-se que os dados colhidos em Jaciara-MT que 24% dos homens tiveram uma modificação corporal após iniciar a prática do Crossfit, seguido de 21% dos homens tiveram um aumento de massa muscular após iniciar a prática do Crossfit. Já 27% das mulheres tiveram uma modificação corporal após iniciar a prática do Crossfit, seguido de 24% das mulheres tiveram um aumento de massa muscular após iniciar a prática do Crossfit.

Antonio et al, (2008) mostra que 85% dos participantes após participar do programa de atividade de ginástica mostram uma melhora significativa nos sintomas apresentados após a prática de CrossFit.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisarmos os dados obtidos neste estudo, concluímos que a maioria dos indivíduos iniciou sua prática em academias de CrossFit motivados pela busca de uma saúde melhor, possuindo uma permanência na prática considerável pelo desafio impostos durante os treinos.

Com relação aos dados comparados a uma semelhança nos resultados que visa o crossfit e a ginástica como formas de atividades que muitas pessoas buscam para melhorar sua saúde bem como um condicionamento físico melhor.

Em resposta aos nossos objetivos, concluímos que os motivos que levam os praticantes de Crossfit a procurarem a modalidade e a busca de uma saúde melhor, os que se manterem ativos dentro do Crossfit principalmente, os desafios impostos durante o treino. trazendo resultados altos sobre seus benefícios nos quais muitos apresentaram melhora nos sintomas apresentados antes da prática do CrossFit.

Portanto, acreditamos que a procura pelo CrossFit pode gerar aos indivíduos, melhores condições de saúde, principalmente na vida moderna, onde a correria e o estresse do dia-a-dia fazem parte da vida da maioria das pessoas. Acreditamos ainda, que este estudo, possa contribuir para uma ampliação de idéias e sugestões dentro do universo das academias e, a na compreensão de mudanças que agradem a todos e motivem cada vez mais cedo, jovens e adultos a aderirem à prática de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE (ACSM). **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.

BRASILEIRO, A. M. M. **Manual de produção de textos acadêmicos e científicos**. São Paulo: Atlas. 2013. .

BARBANTI, V.J.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. Escola de educação física e esporte da USP. **Rev. Paul. Educ. Fis.** São Paulo, v. 18, p.101-09, 2004.

BISHOP, D. An applied research model for the sport sciences. **Sports Medicine**, Auckland, v.38, n.3, p.253-63, 2008.

BUCCI, M.; VINAGRE, E.C.; CAMPOS, G.E.R.; CURI, R.; PITHON-CURI, T.C. Efeitos do treinamento concomitante hipertrofia e endurance no músculo esquelético. **R. bras. Ci. E Mov**, v.13, n.1, p.17-28, 2005.

DANTAS, E. **A Prática da Preparação Física**. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

EATHER, N.; MORGAN, P. J.; LUBANS, D. R. **Improving health-related fitness in adolescents: the CrossFit Teens™ randomised controlled trial**. Journal of sports sciences, v. 34, n. 3, p. 209-223, 2016.

GIANOLLA, F. **Musculação**- conceitos básicos. São Paulo: Manole, 2003.

GLESSMAN, G. **Entendendo o crossFit**. CrossFit Training Guide. 2016.

HOWLEY, E., FRANKS, B.D. **Manual do instrutor de condicionamento físico para saúde**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

KLISZCZEWICZ, B. et al. Acute Exercise and Oxidative Stress: CrossFit™ vs. Treadmill Bout. **Journal of human kinetics**, v. 47, n. 1, p. 81-90, 2015.

LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; **Musculação**: variáveis estruturais. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

MALYSSE, S. **As construções corporais nas academias**. In: GOLDENBERG, M. (org). Nu & Vestido. 3 ed. Rio de Janeiro: Record, 2002.

MINAYO, M.C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo. Rio de Janeiro, HUCITEC-ABRASCO, 1992.

MARTIN, D.; CARL, K.; LEHNERTZ, K.; **Manual de Metodologia do Treinamento Desportivo**. Bandalona: Paidotribo, 2007.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício**: Energia, nutrição e desempenho humano. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MURAWSKA-CIALOWICZ, E.; WOJNA, J.; ZUWALA-JAGIELLO, J. Crossfit training changes brain-derived neurotrophic factor and irisin levels at rest, after wingate and progressive tests, and improves aerobic capacity and body composition of young physically active men and women. **J Physiol Pharmacol**, v. 66, n. 6, p. 811-21, 2015.

PALUSKA, S.A.; **An overview of hip injuries in running**. Sports Med 1014.

PESQUISA nacional por amostra de domicílios: síntese de indicadores 2015. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 101 p.

SMITH, M. M. et al. Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 27, n. 11, p. 3159-3172, 2013.

TIBANA, R.A; ALMEIDA, L.M; PRESTES, J. Crossfit: riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? **R. bras. Ci. E Mov**, v. 23, n. 1, p. 182-185, 2015.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 9 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

WEINECK, J.; **Manual de Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 1989. Disponível em: <<https://www.ativo.com/cross-training/noticias-cross-training/crossfit-no-brasil-segundo-no-ranking-de-numero-de-boxes/>>. Acesso em 25 mar. 2018

OBESIDADE NA ADOLESCENCIA E SEUS RISCOS

Jéssika Heliatrice Goulart De Lima⁵

Antutérpio Dias Pereira⁶

Rafael Martins Bezerra Costa⁷

Eloisa Aparecida Cerino Rosa Lima⁸

RESUMO

Diagnosticar a obesidade na adolescência para alertar o jovem e seus pais dos riscos que essa doença pode causar. A escolha pelo tema foi devido ser um assunto preocupante e de suma importância não apenas para um público específico, mas que atinge a população em geral, porém, muito citado, no entanto não é explorado e nem é dada sua devida importância. A falta de conhecimento nos leva a um diagnóstico prematuro e errôneo, pois existe a necessidade de dar mais importância a esse assunto, que tem causado sérios danos aos nossos jovens. Poucos também prezam a saúde, mas ela é a nossa fonte para o trabalho, para nossa rotina, para nossa sobrevivência, saúde é vida. Falando da importância da atividade física entre os jovens, incentivar a prática de exercícios, conscientizando-os de que a atividade física ajuda a melhorar o seu modo de viver, oferecer um estilo de vida mais saudável, porém apresentando os malefícios da má alimentação, do sedentarismo que é uma das causas graves da obesidade e identificando os riscos que pode causar.

Palavra chave: Causas da obesidade; Consequências; Qualidade de vida.

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

⁶ Professor Doutor em História UFGD/Professor na Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas do Vale do São Lourenço EDUVALE/Jaciara-MT

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

⁸ Licenciada em Educação do Campo com habilitação em Linguagens, Mestra em Desenvolvimento Territorial e professora da Faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

ABSTRACT

Diagnose obesity in adolescence to alert young people and their parents to the risks this disease can cause. The choice for the theme was due to be a matter of concern and of great importance not only for a specific audience, but that reaches the population in general, however, much cited, however it is not explored and is not given its due importance. The lack of knowledge leads us to a premature and erroneous diagnosis, because there is a need to give more importance to this subject, which has caused serious damage to our young people. Few also value health, but it is our source for work, for our routine, for our survival, health is life. Excess fat is one of the biggest health problems in many countries, especially industrialized countries. Obesity is a worldwide problem worldwide because it reaches a large number of people and predisposes the body to various types of diseases and premature death. (NAHAS, 2001). " Talking about the importance of physical activity among young people, encourage exercise, making them aware that physical activity helps improve their way of life, offer a healthier lifestyle, but presenting the evil effects of poor diet, sedentary lifestyle that is one of the serious causes of obesity and identifying the risks it can cause.

Keyword: Alertobesity;Consequences;Qualityoflife.

INTRODUÇÃO

A obesidade é caracterizada pelo excesso de gordura que se acumula no corpo, trata-se de uma enfermidade por ser associada a problemas de saúde. De início, a obesidade não era considerado um problema com necessidades para tratamento, pois era considerado apenas diagnósticos de sedentarismos e maus hábitos alimentares, ou até mesmo característica de gula.

Está cada vez mais comum o excesso de peso em jovens e adolescentes sendo como causa desse fator, a falta de atividades físicas e a má alimentação. Segundo os dados OMS (Organização Mundial da Saúde), os jovens estão se tornando sedentários devido a forma acomodada do cotidiano que vivem. Pois nos dias atuais, a má alimentação está cada vez mais em alta, como por exemplo, os alimentos industrializados (salgadinhos, bolachas, refrigerantes, balas e etc..) que causam danos a saúde, esses alimentos acumulam gorduras em determinadas regiões no organismo levando á estados de diabete, hipertensão, colesterol e obesidade, ocorrendo uma distribuição de gordura pelo corpo.

"Hoje, o mercado oferece muitas opções de alimento, e o jovem se tornou consumidor mais precocemente. As indústrias de alimentos focam nas crianças e nos adolescentes porque são pessoas que estão formando seus padrões de consumo, seus estilos de vida e seus hábitos alimentares. Eles são extremamente influenciáveis, também devido ao processo de formação da individualidade. E o alimento vem sendo, progressivamente, algo que o adolescente tem de lidar constantemente." (Criança e Consumo Entrevista, transtornos alimentares e obesidade infantil: HENRIQUES. 2009, p.8)

A distribuição de gordura pelo corpo apresenta grave fator de risco, sendo com maior concentração de gordura abdominal que pode agravar doenças cardíacas, são quadros de riscos que não se pode levar em conta apenas essa concentração de gordura. “Amato&

Amato (1997) mencionam que a obesidade sobrecarrega todos os órgãos, principalmente o coração." (GAGLIARDI. 2006 p.34)

Tendo outro fator responsável pelo processo negativo na vida dos jovens, é a grande tecnologia, na qual os adolescentes optam por uma vida de comodismo navegando pelo mundo virtual.

Portanto, para a queima desta gordura, além de uma alimentação ou reeducação alimentar, seria a pratica de atividades físicas.

“O excesso de gordura é um dos maiores problemas de saúde em muitos países, principalmente os industrializados. A obesidade é um problema de abrangência mundial pela Organização Mundial da Saúde pelo fato de atingir um elevado número de pessoas e predispõe o organismo a vários tipos de doenças e a morte prematura. Os indicadores de qualidade de vida colocam as pessoas obesas em desvantagens. (NAHÁS, 2001, apud GAGLIARDI. 2006, p.30)”

A obesidade pode acarretar vários problemas para o adolescente que resultara para o resto de sua vida, incluindo: a alteração da postura e ortopédica devido ao excesso de peso, problemas nos ossos, hipertensão, diabetes, colesterol e vários outros tipos de doença.

“Existem várias conseqüências da obesidade: insuficiência cardíaca, diabetes, arteriosclerose, hipertensão cardíaca e aumento da mortalidade, assim um excesso de peso de 4.5 Kg aumenta a porcentagem de mortalidade em torno de 8; um excesso de peso de 9 Kg aumenta a porcentagem de mortalidade em 18 e assim por diante (LEDERER, 1991, apud GAGLIARDI. 2006, p.33)

Na adolescência ocorre o processo de transformação fisiológica, além disso, também sofrem mudanças psicossociais, o que contribui para este processo de transformação, principalmente corporal. Nesta fase já é formado o estado de consciência corporal, cabendo como extrema importância o envolvimento dos pais.

Muitas vezes essa faixa etária de 14 á 18 anos no grau de obesidade sofre de transtornos psicológicos devido a não aceitação da estrutura corporal, levando como causa a Depressão.

“Quanto ao aspecto psicológico, a obesidade tem sido apontada como um dos fatores contribuintes para a baixa-estima, o isolamento social, a depressão, etc. (SLOCHOWER & KAPLAN, 1980, apud GAGLIARDI. 2006, p.34)

1. O QUE É OBESIDADE?

A obesidade não só vem causada pela má alimentação do adolescente, mas sim também do ambiente em que ele se encontra, como por exemplo o ambiente familiar, sendo importante observar se no lar os pais apresentam quadro de obesidade, rotinas dos pais ou se é também patrimônio genético.

Mas o exercício físico porém é o fator fundamental na diminuição de peso, independente de como seja sua alimentação, analisando que mesmo fora do grau de obesidade e mesmo alimentando adequadamente, o corpo necessita liberar energia, e eliminar o gasto calórico do alimento.

Para Mcardle e Col (1998), o aumento excessivo de peso costuma manter paralelismo muito mais com uma atividade física reduzida do que com a ingestão alimentar.

Segundo Mcardle e Col a,

"obesidade fosse verdadeiramente um distúrbio unitário e a gula e o excesso de indulgência fossem os únicos fatores responsáveis pelo acúmulo de gordura, a maneira mais fácil de reduzi-la permanentemente consistiria com certeza em limitar a ingestão de alimentos. (MCARDLE E COL, 1998)" (Papel da Atividade Física na Prevenção e Controle da Obesidade Infanto-Juvenil; SCHWARTZ p.5)

A obesidade é uma enfermidade que não apresenta sintomas, como imunológicos que podem ocasionar o surgimento de fungos, bactérias, infecções, ficam limitados até mesmo em

realizar alguns movimentos simples com membros superiores e inferiores. Conforme nos mostra o livro o Tratamento Clínico da obesidade,

"Na maioria dos casos, a obesidade se desenvolve sem que uma doença primária seja identificada, ocorrendo um desequilíbrio do balanço entre a ingestão calórica e o gasto energético de um indivíduo, sendo que existe diversos fatores envolvidos, desde sócio cultural até genéticos e ambientais." (Tratamento clínico da obesidade. BORGES. 2006, p.247)

Nem sempre será identificado quadro de obesidade em testes de balança como é identificado facilmente em uma pessoa obesa, pois ser magro não é sempre sinônimo de saúde também. Pessoas magras que não tem alimentação correta, que fumam, bebem estão mais expostos a problemas de saúde com grandes acúmulos de gordura, são pessoas com quantidade de gordura alta e musculatura baixa.

2. DOENÇAS CAUSADAS PELA OBESIDADE

A obesidade vem se tornando uma grande epidemia, tendo cada vez mais um maior aumento de números de pessoas que sofre dessa causa, sendo o motivo disso, o sedentarismo e a má alimentação.

"A obesidade e o sedentarismo são considerados os principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovascular, pois apresentam as maiores prevalências na população e estão associados a diversas doenças." (CARLUCCI. 2014, p.381)

As doenças comuns que afetam uma pessoa obesa são por exemplo o coração, trombose, hipertensão, apnéia, depressão, colesterol alto, dentre outros.

O batimento cardíaco do coração foi feito para trabalhar conforme o peso ideal do seu corpo, e ultrapassando seu nível de peso corporal, o coração teria que exercitar dobrado e isso causaria a hipertrofia ventricular que devido ao esforço do coração ocorre o aumento do músculo.

A trombose acontece pelo bombeamento insuficiente de sangue para todo o corpo, justamente pela dificuldade de funcionamento que o coração do obeso apresenta. Por isso que muitos tem varizes nas pernas, sendo estes que apresentam o risco da trombose pela má circulação sanguínea.

O problema causado pela hipertensão é alta produção de insulina, por este motivo os obesos apresentam pressão alta, mas nem todos apresentam quadro de diabetes. Segundo a

Sociedade Brasileira de Hipertensão, o problema é a causa de 40% das mortes por acidente vascular cerebral (AVC) derrame.

Os obesos também sofrem com a respiração devido ao excesso de gordura apresentado na região do pescoço, deixando estreita a faringe, uma doença chamada de apnéia, que é a parada respiratória involuntária durante o sono. " A apnéia obstrutiva do sono compreende episódios de obstrução total (apnéia) ou parcial (hipopnéia) da via aérea durante o sono, sendo o sobrepeso um importante fator de risco para essa condição." (Doenças desencadeadas ou agravadas pela obesidade, Dr. Maria Edna de Melo, p.4)

A depressão assim como a obesidade são dois casos desfavorecidos, considerados não importantes pela maior parte da população. A depressão por si só é uma doença de risco a saúde, e acompanhada de outra enfermidade não são casos de tentar chamar a atenção, são casos sérios. A depressão na obesidade vem causada pela baixa estima, principalmente nos adolescentes.

A obesidade engloba uma série de doenças, conhecida como Síndrome Metabólica, que está associada a um risco aumentado de eventos cardiovasculares e mortalidade.

3. SOBREPESO E OBESIDADE

Músculos, ossos, gorduras constitui o peso corporal. Estes componentes sofrem alterações na determinação do peso corporal, que ocorre devido ao fator da alimentação, de doenças, e do fator do crescimento e do envelhecimento.

Para identificar os níveis de risco, é necessário certamente um diagnóstico, mas não é complicado analisar o caso de sobre peso e obesidade, há uma diferença básica entre eles, sendo que na obesidade o peso corporal excede a tais limites. E o sobrepeso é onde a gordura corporal ultrapassa os limites.

"Para avaliar a obesidade recorre-se a medida da composição corporal, ou seja, gordura corporal (GC) e massa corporal magra (MCM). Para tal utiliza-se as técnicas de pesagem hidrostática, medidas de dobras cutâneas, hidrometria, determinação do potássio corporal, ressonância magnética, densidade por emissão de fótons ou bioimpedância. (NAHÁS, 1999, apud GAGLIARDI. 2006, p.38)"

O IMC (índice de massa corporal) por exemplo, não se relaciona dando uma totalidade correlacionado a gordura corporal, mas é um dos mais simples para ser utilizado. Porém não diferencia massa corporal de massa gordurosa e não relata a distribuição de gordura corporal.

Quetelet em 1832 descreveu a fórmula IMC, que corrige o peso pela altura para identificar o grau de sobrepeso.

3.1 IMC Adulto

IMC (kg m ²)	Classificação	Risco de Doença Associada
18,5 - 24,9	Normal	Normal
25,0 - 29,9	Sobrepeso	Elevado

30,0 - 34,9	Obesidade Grau I	Muito elevado
35,0 - 40,0	Obesidade Grau II	Muitíssimo elevado
>40,0	Obesidade Grau III	Doença presente

(Fonte: Tratamento Clínico da Obesidade)

3.2 IMC Adolescentes

Idade	Masc. Sobre peso	Fem. Sobre peso	Mas c. Obes	Fem. Obes
	19,8	20,7	19,9	22,5
10				
11	21,5	21,8	22,5	23,4
12	21,7	23,1	23,7	24,6
13	22,2	23,3	24	25,2
14	23,1	23,7	24,1	26,2
	23,4	24,1	24,2	26,6

15				
16	24,8	25,7	25,9	26,8
17	24,9	25,7	26,1	26,2

(Fonte: Papel Da Atividade Física na Prevenção Da Obesidade Infanto-Juvenil)

4. CLASSIFICAÇÃO DA OBESIDADE

4.1 Obesidade metabólica :O principal componente é o distúrbio metabólico de base que atua na manutenção do quadros (RPI).

4.2 Obesidade alimentar: Relaciona-se Somática e Psicossomática. A somática, o tecido adiposo em excesso aumenta o consumo de calorias. A psicossomática, o tecido adiposo aumenta o teor calórico devido a ingestão alimentar.

4.3 Obesidade induzida: Ocorre três fatores, sendo Neurológico que resulta de lesão do núcleo, tendo perda de regulação fisiológica;

Endócrino devido ao hipertireoidismo, deficiência do hormônio do crescimento. Farmacológica aumenta a fome;

Sindrômica, síndrome congênita da obesidade.

"A obesidade pode ser classificada em exógena, aquela causada pela ingestão calórica excessiva, sendo responsável por mais de 95% dos casos, ou endógena que tem como causa os distúrbios hormonais e metabólicos (Cyrino & Nardo, 1996 e Sande & Mahás, 1991. Apud GAGLIARDI. 2006, p.37)"

Há outros tipos de classificações na obesidade.

Obesidade tipo I- caracteriza o excesso total de massa corporal;

Obesidade tipo II- caracteriza o excesso de gordura na região abdominal e no tronco;

Obesidade tipo III- caracteriza o excesso de gordura na região viscero-abdominal;

Obesidade tipo IV- caracteriza o excesso de gordura na região glúteo femoral;

5. TIPOS DE TRATAMENTO PARA OBESIDADE

A obesidade como é caracterizada como enfermidade, no entanto de tal maneira deve ser reconhecida. Por tanto, é importante que os jovens tentem compreender que a perda de peso é mais que algo estético ou cosmético, é visar para a redução de índices de mortalidades e morbidades à obesidade.

Independente da forma de tratamento, a obesidade exige mudança no estilo de vida de cada adolescente, inclusive a alimentação e a prática de atividade física. "O tratamento da obesidade é complexo e multidisciplinar. Não existe nenhum medicamento farmacológico em longo prazo que não envolva mudança de estilo de vida." (Diretrizes Brasileiras de Obesidade, 2009/2010, p.27)

5.1 Tratamento clínico

e o tratamento que não se tem uso de medicamentos, é a inclusão a prática de exercícios, aumento da atividade física.

"O tratamento clínico não medicamentoso, inclui prática de atividade física formal, aumento da atividade física informal e mudanças de hábito alimentar como realizar refeições sem pressa e em ambientes tranquilos, evitar associar emoções com ingestão alimentar, mastigar bem os alimentos. além da correção dos erros alimentares" (Atualizações das diretrizes para o tratamento farmacológico da obesidade e do sobrepeso, Abeso 2010, p.248).

5.2 Tratamento Dietético

(a mudança no hábito alimentar, correção dos erros alimentares, tomar consciência afim de mudar antigos hábitos.

"Para o sucesso do tratamento dietético, deve-se manter mudanças na alimentação por toda vida. Dietas muito restritivas, artificiais e rígidas não são sustentáveis. Um planejamento alimentar mais flexível, que objetive reeducação, geralmente obtém mais sucesso." (Diretrizes brasileiras de obesidade, 2009/2010, p.35)

5.3 Tratamento medicamentoso

O uso dos medicamento deve sempre servir de auxilio na mudança de hábitos facilitando essas mudanças.

Os remédios utilizados são aqueles que para efeito diminuem a fome ou modificam a saciedade; os que aumentam o gasto energético e os que diminuem a digestão.

Segundo o conceito básico da Atualizações das Diretrizes para o Tratamento Farmacológico da Obesidade e do Sobrepeso, Abeso-2010, o uso de medicamentos no tratamento da obesidade e sobrepeso está indicado quando não obtém resultados de outro tratamento, e quando há fatores de riscos como apnéia do sono, hipertensão arterial, circunferência abdominal acima do normal.

Mesmo optando pelo tratamento cirúrgico, o tratamento dietético é o mais eficaz para no controle e perda de peso.

6. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Vários autores recomendam a prática da atividades física, principalmente os aeróbicos, com intensidade moderada que envolva grandes grupos musculares e com ritmo constante, sendo recomendado também o controle alimentar para o equilíbrio do peso corporal. "Segundo Amato & Amato (1997) o controle do peso corporal depende de dois fatores, que são a dieta alimentar e a prática de atividade física." (Apud, GAGLIARDI. 2006, p.39)"

Para uma alimentação correta, na ingestão dos componentes como as proteínas, lipídeos e glicídios devem ser de forma adequada, contendo pouca gordura e ser forte em carboidratos, rica em fibras e necessariamente a inclusão sais minerais e vitaminas. Pois uma alimentação saudável deve conter apenas quantidades de calorias o suficiente para manter as funções orgânicas e a atividade física.

2. de extrema importância que a família, os amigos e os profissionais ligados à saúde incentivem e informem não apenas as pessoas obesas, mas que atinjam um grande

público principalmente de crianças e adolescentes para que modifiquem os seus estilos de vida, tanto em termos alimentares quanto a prática da atividade física para prevenção de problemas futuros.

A atividade física é uma influência positiva no corpo humano, podendo alterar os níveis de gordura corporal e ajuda no equilíbrio entre o consumo e o gasto energético. Sendo também eficaz tanto para a saúde física, quanto para a saúde mental.

A atividade física pode ser realizada em média 3 vezes por semana com duração de 30 minutos e proporciona as crianças e aos jovens disposição em casa, na escola e para as tarefas e deveres do dia, além de ajudar no controle do peso corporal, reduz o estresse, ansiedade, depressão, melhora da imagem corporal, do humor e proporciona bem estar.

O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de vida é um termo relacionado, ou melhor dizendo que se associa com à alimentação, atividade física, segurança, urbanismo, sono (descanso) e outras relações para a vida cotidiana, sendo estudados por cientistas, analisados por psicólogos, profissionais da saúde, uma dimensão de abordagens complexas sobre o assunto.

São diversos significados que o termo qualidade de vida apresenta, como o significado de valores, experiências e conhecimentos, a relatividade cultural e características de construção social como por exemplo: condição de vida, satisfação pessoal, bem-estar físico, bem-estar material, bem-estar social, bem-estar emocional, atividade.

2. natural que a área da Educação Física possa contribuir no processo de construção de conhecimentos e sendo de extrema importância na vida das pessoas, pois desde sua prática e formação profissional tendo a qualidade de vida também citados através de documentos como a Carta Brasileira de Educação Física e o Código de Ética dos Profissionais da Educação Física.

"Nesta perspectiva, a área da Educação Física foi objeto de três encontros internacionais importantes, que analisaram os principais aspectos das práticas básicas educativas: 1º) World Summit on Physical Education

(Berlim) - Onde foi expedida a Agenda Berlim, a qual estabeleceu principalmente a necessidade de uma Educação Física de Qualidade, após concluir que uma Educação Física sem qualidade é contraproducente para a sociedade." (Carta Brasileira de Educação Física CONFEF) "A Educação Física afirma-se, segundo as mais atualizadas pesquisas científicas, como atividade imprescindível à promoção e à preservação da saúde e à conquista de uma boa qualidade de vida." (Código de ética dos Profissionais de Educação Física CONFEF nº 056/2003)

Então, de forma clara a Educação Física é crucial para a qualidade de vida, está além de pesquisas científicas que engloba em uma complexidade geral da vida de todos os indivíduos sem exceção, sendo eles crianças, jovens, adultos e idosos.

A qualidade de vida no meio escolar proporciona as crianças e jovens exercícios ginásticos, jogos, brincadeiras, dança, esportes sendo voltada também para saúde e lazer, tendo como objetivo desenvolver hábitos, conhecimentos, para um estilo de vida ativo durante toda a vida.

METODOLOGIA

Neste artigo realizamos uma pesquisa bibliográfica que é aquela que se desenvolve tentando explicar um problema a partir das teorias publicadas em diversos tipos de fontes: livros, artigos, manuais, enciclopédias, anais, meios eletrônicos, etc. A realização da pesquisa bibliográfica é fundamental para que se conheça e analise as principais contribuições teóricas sobre um determinado tema ou assunto.

Para complementar a busca e ampliar o nosso conhecimento realizamos também uma pesquisa de campo Para Ventura (2002, p. 79), a pesquisa de campo deve merecer grande atenção, pois devem ser indicados os critérios de escolha da amostragem (das pessoas que serão

escolhidas como exemplares de certa situação), a forma pela qual serão coletados os dados e os critérios de análise dos dados obtidos.

A pesquisa deste trabalho foi realizada no dia 17 de outubro de 2018 na escola estadual Prefeito Artur Ramos localizada no município de Jaciara – MT, com os alunos do 2º ano matutino do ensino médio, idades entre 15, 16 e 17 anos. Os alunos responderam um questionário sobre seus hábitos alimentares quais os alimentos que consomem, se optam por comidas saudáveis, se realizam atividades físicas e foi perguntado também sua opinião sobre a Educação Física na escola. O questionário foi entregue para todos os alunos da sala, porém selecionei entre 10 meninas e 10 meninos. Com essa pesquisa de campo obtivemos os seguintes resultados;

ANALISE DOS DADOS

Em relação ao público masculino 90% afirmaram que desenvolvem alguma atividade física enquanto que 10% não. Nesse universo 60% estão saudáveis, porém 30% apresenta com sobrepeso e 10% foram classificados com obesidade grau I. 60% do público masculino realiza apenas duas refeições ao dia e 30% fazem quatro refeições ao dia enquanto apenas 10% realiza as três refeições diárias.

Em relação ao público feminino 60% desenvolve alguma atividade física, 40% assinalaram que não. Enquanto que 40% desse público estão saudáveis, outros 40% apresentaram obesidade grau I e 10% foram classificados com sobrepeso e outros 10% estão abaixo do peso. 60% fazem quatro refeições ao dia. 20% realiza cinco ou mais refeições ao dia enquanto que 10% afirmaram que fazem três refeições ao dia e 10% assinalaram que realizam apenas duas refeições por dia.

“Substituir refeições saudáveis, pular as refeições ou comer muito numa única refeição prejudica a alimentação e também aumenta o risco de a criança e o adolescente engordarem e ficarem acima do peso. Para fazer refeições pequenas saudáveis, a recomendação do Ministério da Saúde é incluir nos lanches diários frutas e grãos, evitar excesso de doces e salgados,

refrigerantes, balas, e nunca trocar o almoço ou o jantar por um lanche. (Agência saúde. CHAGAS Karina. 2015)”

Deve alimentar-se de 3 em 3 horas, ingerindo alimentos saudáveis. O mal do ser humano hoje é achar que somente comida de alta caloria é mais gostosa. É muito mais pratico você pedir uma comida do que fazer. Comida saudáveis também são gostosas quando bem feitas.

“A obesidade na adolescência têm sido relacionados como fatores de risco para doenças cardiovasculares, estando também associados a maiores prevalências de outras doenças na fase adulta. Em meninas, há a possibilidade do desenvolvimento da artrite. Em meninos, poderá causar gota e câncer do colo-retal, bem como interfere na otimização de outros males diversos em ambos os sexos, causando, inclusive, a mortalidade. Somando-se aos dados supra mencionados, estudos em países desenvolvidos sugerem que adolescentes obesos apresentam desvantagens socioeconômicas na vida adulta.” (Obesidade na adolescência RAMOS, 2009)

Na adolescência é muito mais difícil para os pais estarem controlando a alimentação de seus filhos, assim como faziam na infância. Os adolescentes tem preferência por comidas mais saborosas, coloridas e acompanhadas por um refrigerante. Comer fora de hora e não fazer uma alimentação completa com nutrientes necessários, pode acarretar a várias doenças.

O exemplo da boa alimentação tem que começar pelos pais. Não adianta você proibir o seu filho e você continuar com o mal costume. Para mudar os hábitos do seu adolescente, comece por você.

“A obesidade é tida hoje como um problema de saúde pública e sua prevalência, em todas as faixas etárias, vem aumentando em todo o mundo. No Brasil, dados do IBGE de 2014 mostram que 15% das crianças entre 5 e 9 anos e 25% dos adolescentes, têm sobrepeso ou obesidade. O aumento desses índices está relacionado principalmente a fatores ambientais, como a

redução do tempo dedicado às atividades físicas e as mudanças de hábitos alimentares, com a diminuição do aporte de frutas e vegetais e aumento do consumo de alimentos industrializados e ricos em açúcares e gorduras, com grande valor calórico.” (HERCOWITZ, 2017)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obesidade deve ser diagnosticada e tratada o quanto antes. Como já dito a obesidade acarreta a varias doenças e, tratar de um jovem desde a infância evita que ele possa desenvolver tais doenças. Juntamente com um profissional de nutrição e outro de educação física o resultado desse tratamento é mais rápido, pois eles saberão as limitações e como tratá-las. A obesidade pode ser tratada em qualquer idade, nunca é tarde para se manter saudável, nossa saúde é nossa fonte de energia, sem ela não conseguimos fazer nada. Deixado o tratamento pra depois além das doenças metabólicas como colesterol, diabetes e outras, terá que tratar também de sua coluna devido ao maior esforço que esta parte do corpo deve fazer pelo sobrepeso assim como em outras partes de seu corpo.

REFERÊNCIAS

ANA LUCIA PADRÃO DOS SANTOS, Antônio Carlos Simões, Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. Saúde Soc. São Paulo, v.21, n.1, p.181-192, 2012 <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/18.pdf>

ARLI RAMOS DE OLIVERIA, Fernando Marani, Marcos Kazuyoshi Omori, Melina Yumi Ono, A Promoção de Saúde e Qualidade de Vida na Educação Básica: um olhar na educação física que temos para a educação física que queremos. Anais do “ICONPEF – Congresso Norte Paranaense de Educação Física Escolar” P. 103 - 116, julho/2005 ISBN http://www.uel.br/eventos/conpef/conpef2/CONPEF2005/ARTIGOS/CONPEF2005_A10.pdf 216-433-2

ATUALIZAÇÃO DAS DIRETRIZES PARA O TRATAMENTO FARMACOLÓGICO DA OBESIDADE E DO SOBREPESO, Posicionamento Oficial da ABESO/SBM-2010

CARLA CRISTINA ENESS. Betzabeth Slater, Obesidade na adolescência e seus

principais fatores, RevBrasEpidemiol 2010; 13(1): 163-71 <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n1/15.pdf>fatores.

CONFEEF, Carta Brasileira de Educação Física, 22 de março de 2012

<http://www.educacaoofisica.com.br/carreiras2/sistema-confef-cref2/carta-brasileira-educacao-fisica/>

CONFEEF, Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, Resolução Confefnº056/2003

http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=103 DIRETRIZES BRASILEIRAS DE OBESIDADE, Associação Brasileira para o estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, Abeso 3ª edição, 2009/2010- Itapevi, SP-pdf HERCOWITZ, Andrea. OBESIDADE NA ADOLESCENCIA; CAUSAS CONSEQUENCIAS E COMO LIDAR.

<https://www.minhavidade.com.br/saude/materias/30726-obesidade-na-adolescencia-causas-consequencias-e-como-lidar>

ISABELLA HENRIQUES, Transtornos Alimentares e Obesidade Infantil, Ano: 2009

<http://criancaeconsumo.org.br/wp-content/uploads/2014/02/Criança-e-Consumo-Entrevistas-Vol-3.pdf>

KARINA CHAGAS/AGENCIA SAUDE

<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/34971-criancas-e-adolescentes-em-fase-de-crescimento-precisam-fazer-pequenas-refeicoes-diarias>

POFA.DRA.MARIÂNELA GAGLIARD CARO SAVE, Obesidade e Peso Corporal: riscos e conseqüências. Sp, v.6, n.8, jan./jun. 2006 - ISSN 1679-8678

http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Ciencias/Artigos/Obesidade_consequencias.pdf

RAMOS; Taíra Nayara Rocha, OBESIDADE NA ADOLESCENCIA.
<https://www.webartigos.com/artigos/obesidade-na-adolescencia/28642>

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO FUTSAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Rafael Gustavo Da Silva Rosa⁹

Wesley Silva Mauerverck¹⁰

Rafael Martins Bezerra Costa¹¹

Eloisa Aparecida Cerino Rosa Lima¹²

RESUMO

O futsal ocupa lugar de destaque no cenário brasileiro e mundial. O futsal é um dos conteúdos do currículo trabalhado nas escolas, principalmente, por necessitar de poucos materiais. Nesse sentido, esta pesquisa visa analisar as possibilidades de inclusão do futsal como conteúdo da educação física no ensino fundamental a partir da Base Nacional Comum Curricular. Metodologicamente, caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica por ser realizada a partir de registros disponíveis, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros e artigos. E, também, como documental pois tem como fonte de análise o documento da Base Nacional Comum Curricular. O futsal pode ser classificado como um esporte coletivo, o qual se pode desenvolver habilidades físicas e mentais, como: coordenação, flexibilidade, ritmo, agilidade, equilíbrio, percepção espaço-temporal, descontração, dinamismo e ludicidade. É também, uma modalidade esportiva de invasão, uma vez que suas ações acontecem em um espaço comum, com participação simultânea de atacantes e defensores em relação à bola, sem esperar a ação final do adversário.

Palavras-chave: ESPORTE DE INVASÃO. BNCC. CURRÍCULO.

ABSTRACT

Futsal occupies a prominent place in the Brazilian and world scene. Futsal is one of the contents of the curriculum worked in schools, mainly because it needs few materials. In this sense, this research aims to analyze the possibilities of inclusion of futsal as content of physical education in elementary school from the National Curricular Common Base. Methodologically, it is characterized as a bibliographical research because it is carried out from records available, resulting from previous research, in printed documents, such as books and articles. And, also, as documentary

⁹ Graduando do curso de Educação Física da Faculdade EDUVALE/ Jaciara-MT

¹⁰ Professor Mestre em Educação/UFG e professor da Faculdade Eduvale.

¹¹ É especialista em Didática do Ensino Superior/ EDUVALE-MT e docente da EDUVALE - Jaciara-MT.

¹² Licenciada em Educação do Campo com habilitação em Linguagens, Mestra em Desenvolvimento Territorial e professora da Faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

because it has as source of analysis the document of the National Common Curricular Base. Futsal can be classified as a collective sport, which can develop physical and mental abilities such as: coordination, flexibility, rhythm, agility, balance, space-time perception, relaxation, dynamism and playfulness. It is also a sport of invasion, since its actions happen in a common space, with simultaneous participation of attackers and defenders in relation to the ball, without waiting for the final action of the opponent.

Keywords: SPORTS OF INVASION. BNCC. CURRICULUM.

INTRODUÇÃO

Ocupando lugar de destaque no cenário brasileiro e mundial, o futsal, que é homologado oficialmente pela FIFA, é de origem não brasileira. Uma das teorias defendidas sobre a origem do futebol de salão afirma o Uruguai como sendo o país precursor da modalidade, por ter redigido as primeiras regras no ano de 1933, pelo Prof. Juan Carlos Ceriani. Estas primeiras normas, baseiam-se no futebol, basquetebol (tempo de jogo), handebol (validade do gol) e polo aquático (ação do goleiro) (SANTANA, 2011).

Ressalta-se, também, que foi somente a partir de um curso na Associação Cristã de Moços (ACM) de Montevideu, que contou com a presença de representantes das ACMs de toda a América Latina, entre eles alguns brasileiros (João Lotufo, Asdrúbal Monteiro, José Rothier) é que cópias das regras foram distribuídas e, posteriormente, divulgadas ao Brasil (SANTANA, 2011).

O futsal surgiu nos anos de 1930 no Uruguai. O responsável foi o professor de educação física Juan Carlos Ceriani Gravier da Associação Cristã de Moços. O mesmo é um procedimento pedagógico mais utilizado nas escolas devido necessitar de poucos materiais, (afirmação forte, se fosse apenas pelos materiais, o handebol, o basquete, a queimada, as lutas e tantas outras práticas também seriam ensinadas na

escola) o que já se sabe é escasso nas escolas. Através do esporte, a sociedade se desenvolve, o aluno é motivado a aprender, as habilidades são aperfeiçoadas, desenvolvem a criatividade, a cognição e aprendem a resolver problemas e a tomar decisões. Além de estimular a inclusão e o desenvolvimento das inteligências múltiplas, entre outros (BALBINO, 2002).

As atividades praticadas nas aulas de educação física como meio educativo tornam-se uma ferramenta para a educação, além de possuir diversas alternativas. As aulas de Educação física não se devem pensar em criar atletas de alto rendimento, competição, desempenho, resultados, mas sim trabalhar as potencialidades de cada aluno, respeitando seus limites (SOUZA; HONORATO, 2016).

A Educação Física deve assumir a responsabilidade de formar um cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante das novas formas da cultura corporal de movimento – o esporte-espetáculo dos meios de comunicação, as atividades de academia, as práticas alternativas, etc. Por outro lado, é preciso ter claro que a Escola brasileira, mesmo que quisesse, não poderia equiparar-se em estrutura e funcionamento às academias e clubes, mesmo porque é outra a sua função (BETTI; ZULLIANI, 2002).

O futsal que é uma das modalidades esportivas mais praticadas na escola, devido a ser associada ao Futebol, “uma paixão Nacional” marcada diariamente nas mídias de massa, faz parte da cultura brasileira. Nesse sentido, a escola tem a responsabilidade em ofertar em seus currículos esse elemento da cultura corporal de movimento, devendo proporcionar uma formação básica, pela qual podemos desenvolver as habilidades físicas e mentais, como: coordenação, flexibilidade, ritmo, agilidade, equilíbrio, percepção espaço-temporal, descontração, dinamismo e ludicidade (SOUZA; HONORATO, 2016).

Os objetivos deste trabalho visa analisar as possibilidades de inclusão do futsal como conteúdo da educação física no ensino fundamental a partir da Base Nacional Comum Curricular.

O interesse por esse estudo surgiu mediante a vivência da prática na escola pelo pesquisador. A partir dela, percebeu-se significativa melhora do condicionamento tanto física, como social, por isso, pretendo aprofundar o estudo sobre a prática do futsal na educação física escolar na literatura especializada para evidenciar a sua contribuição para melhorar as características amplo, geral dos praticantes.

O projeto intitulado “Os benefícios na prática do futsal na educação escolar” que visa colaborar com pesquisas que buscam desenvolver o profissional de educação física em formação, apresentado subsídios teóricos para seu conhecimento sobre a prática do futsal.

Atribuído ao uruguaio Juan Carlos Ceriani, da ACM de Montevideu, a elaboração das primeiras regras do Futsal, em 1933. As ideias essencialmente partiram do futebol de campo, de onde muitos fundamentos técnicos foram empregados como modelos na nova modalidade. Do basquete, aproveitou-se o tamanho da quadra; do polo aquático, a regulamentação do goleiro, e do handebol, a trave e a área.

Um esporte considerado por muitas pessoas como genuinamente brasileiro. As referências de estudos encontradas nos levam a crer, conforme supramencionado, que sua origem é uruguaia. Na verdade, o motivo que leva a essa dúvida ocorre porque no Brasil a difusão do futsal ocorreu de forma rápida, principalmente a partir da ACM de São Paulo. Quando alguns brasileiros se fizeram presentes na ACM do Uruguai, eles retornaram para trazer as primeiras regras lá organizadas por Ceriani (TENROLLER, 2004).

Este esporte é classificado como um esporte coletivo, uma modalidade de oposição/cooperação onde companheiros de equipe, em cooperação, lutam para alcançar seus objetivos ao mesmo tempo em que os adversários, em oposição, buscam impedir que esses objetivos sejam alcançados (SILVA; GRECO, 2009).

E também, uma modalidade de invasão, uma vez que suas ações acontecem em um espaço comum, com participação simultânea de atacantes e defensores em relação à bola, sem esperar a ação final do adversário. Assim, em determinados

momentos, os jogadores se concentram em pequenos espaços o que, aliado ao fato do controle da bola ser feito com os pés, diferentemente de outros esportes, exige dos mesmos, além da capacidade de tomada de decisão, um elevado refinamento técnico no domínio da bola com os pés (SILVA; GRECO, 2009).

O futsal tem ganhado cada dia novos adeptos por necessitar de poucos jogadores, ser disputado em quadras cobertas e por uma partida permitir jogadas e gols considerados de uma grande beleza. Esse esporte tem os seguintes fundamentos: passe, drible, cabeceio, chute, recepção, condução, domínio de bola.

O passe representa a ação de enviar a bola a um companheiro ou determinado setor de espaço de jogo. O drible se refere a uma ação individual, exercida com a posse da bola, visando ludibriar um oponente quando ultrapassado. Já o cabeceio, uma ação de cabecear a bola quando é de defesa muito alta. o chute é, também, uma ação de golpear a bola, visando desviar ou dar a mesma trajetória, estando ela parada ou em movimento.

A recepção seria uma ação de interromper a trajetória da bola vinda de passes ou arremessos. A condução seria a ação de progredir com a bola por todos os espaços possíveis de jogo. Domínio de Bola: Diferentemente do futebol, é realizada na maioria das vezes, com a sola do pé (BETTI; 2002).

A educação física é uma expressão que surge no século XVIII, em obras de filósofos preocupados com a educação. A formação da criança e do jovem passa a ser concebida como uma educação integral – corpo, mente e espírito –, como desenvolvimento pleno da personalidade. A educação física vem somar-se à educação intelectual e à educação moral. Essa adjetivação da palavra educação demonstra uma visão ainda fragmentada do homem (BETTI; ZULLIANI, 2002).

O atual currículo escolar obedece aos critérios de divisão do conhecimento que impera na ciência moderna. A matemática, as ciências, as línguas, a geografia, etc. correspondem às áreas do saber científico e erudito que se desenvolveram

especializada e isoladamente, com base em um modelo de ciência que também remonta há dois ou três séculos (BETTI; ZULLIANI, 2002).

A atuação pedagógica deve ser encarada com responsabilidade, visto que o professor tem a possibilidade de influenciar o comportamento, as atitudes e a postura do alunos em relação ao contexto sociocultural da nação. Assim, podemos citar Freire (1996, p.11) quando define que a pedagogia deve ser "fundamentada na ética, no respeito à dignidade e à própria autonomia do educando".

Discutir a Pedagogia do Esporte, especialmente, a do futsal é como associar uma busca de solução a problemas relacionados às diversas formas do ensino-aprendizagem nas aulas de Educação Física. Isso significa abordar os conhecimentos partindo de uma investigação de sua origem e o que ela pode nos auxiliar, considerando o seu percurso (FREIRE, 2011).

Por isso, é importante entender e compreender sua função e dar um novo significado para verificar as necessidades e os problemas que acercam o processo ensino-aprendizagem na construção do conhecimento dos jogos de futsal. A Pedagogia nos permite analisar fundamentos e conhecer, ao mesmo tempo, experiência e procedimentos didáticos que são capazes de atingir um número maior de alunos na ação pedagógica (FREIRE, 2011).

2. METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza como uma pesquisa bibliográfica e documental e para Severino (2007, p.122) no caso da pesquisa documental:

[...] tem-se como fonte documentos no sentido amplo, ou seja, não só de documentos impressos, mas sobretudo de outros tipos de documentos, tais como jornais, fotos, filmes, gravações, documentos legais. Nestes casos, os conteúdos dos textos ainda não tiveram

nenhum tratamento analítico, são ainda matéria-prima, a partir da qual o pesquisador vai desenvolver sua investigação e análise. (SEVERINO, 2007, p. 122).

Dessa forma, como documentos legais analisou-se a Base Nacional Comum Curricular destinada ao ensino fundamental para avaliar as possibilidades do ensino do futsal.

A Pesquisa bibliográfica pode ser caracterizada como :

[...] É aquela que se realiza a partir de registros disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados. Os textos tornam-se fontes dos temas a serem pesquisados. O pesquisador trabalha a partir das contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes dos textos (SEVERINO, 2007, p. 122).

Nesse sentido, agora evidenciaremos inicialmente os objetivos de aprendizagem apontados na Base Nacional Comum Curricular e em seguida refletir sobre as possibilidades pedagógicas do Futsal no cumprimento desses objetivos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O futsal pode ser abordado como um despertar para o encanto de aprender. Aumentar a competência de inventar e recriar circunstâncias de aprendizagem do aluno; expandir a capacidade de comunicação; Precaver dificuldades motoras, aprendizagem, relacionais e emocionais; Impulsionar a autoconfiança e promover a socialização; Prevenir dificuldades relacionais de aprendizagem e de desenvolvimento(RABELO; AMARO, 2016).

Podemos entender, portanto, que, na escola, as aulas desta disciplina não devem ter o foco apenas nos aspectos físicos, necessitam adotar a perspectiva de

formação de cidadãos, procurando comportamentos mais cooperativos e participativos dos alunos(RABELO; AMARO, 2016).

O esporte deve ser pensado nas aulas de Educação Física como um elemento da nossa cultura que deve se fazer presente nesse meio, com objetivos educacionais estabelecidos, a fim de que não seja apenas para “lazer” dos alunos, para descontrair, mas que o esporte seja explorado com todas as suas inúmeras possibilidades, proporcionando um conhecimento mais elaborado, superando a visão de senso comum que é fortemente demonstrada nas aulas de Educação Física (SILVA; AMARO, 2016).

Atualmente, os alunos devem ser capazes de criar, construir, refletir sobre as suas ações de forma consciente e crítica, e para isso, o professor deve ter estratégias que façam com que os alunos sintam a necessidade de buscar as respostas para os problemas levantados, e assim ambos devem sempre discutir, analisar e participar de cada conteúdo para que possam construir o conhecimento (SILVA; AMARO, 2016).

Dentre as unidades temáticas da BNCC as habilidades mais próximas do futsal, temos para o 1º e 2º ano:

(EF12EF01) Experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho dos colegas. (BRASIL, 2017, p. 227)

(EF12EF06) Discutir a importância da observação das normas e das regras dos esportes de marca e de precisão para assegurar a integridade própria e as dos demais participantes.(BRASIL. 2017. p. 227);

Ainda temos outras competências que são próximas do futsal como as competências específicas de linguagens para o ensino infantil:

Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade, para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas (BRASIL, 2017, p. 9)

Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade (BRASIL, 2017, p. 9)

Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas (BRASIL, 2017, p. 9)

Através das táticas, fundamentos, regras, vivências práticas do esporte, procurando recriar brincadeiras lúdicas com os jogos de futsal, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais dos colegas, discutir e aprender a importância das regras do esporte para manter a integridade dos participantes.

Exigir que os participantes desenvolvam a curiosidade intelectual para formular resolver problemas e criar soluções, valorizar as diversidades dos saberes e experiências que faça escolhas alinhadas ao saber da cidadania. Visar o futsal não só como um esporte mas como, um lazer onde é possível cuidar da saúde física e mental sabendo lidar com as dificuldade proposta a cada jogo, compreendendo as diversidades humanas e reconhecendo suas emoções com a capacidade de lidar com elas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste artigo analisamos a modalidade esportiva coletiva, Futsal nas aulas de Educação Física Escolar e quais os principais benefícios que têm ao praticar o futsal na escola. Ao contrário do que muitos acreditam, a prática de modalidades que envolvem esportes coletivos na escola, não são somente alto rendimento, competições escolares.

Aulas elaboradas de forma criativa, feita por profissionais que realmente estejam preparados e focados no processo educativo, podem despertar o fator motivacional do aluno, podem ser de grande importância no processo de desenvolvimento afetivo, cognitivo, crítico, motor e social do aluno. Desenvolvimento social esse que poderá ser observado na melhora da conduta do aluno com os colegas, pais e professores, tornando-se um cidadão melhor para sociedade, já desde pequeno.

5. REFERÊNCIAS

BETTI, M. ZULLIANI, L. R. Educação física escolar: Uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**.n. 1. 2002,

BRASIL.**BNCC: Base nacional comum curricular**. Brasília: MEC. 2017.

Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br>>. Acesso em: 20 nov 2018.

FILHO, R. M. A importância do Futsal para o desenvolvimento afetivo, cognitivo e psicomotor. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**. v. 6 n. 22. 2014.

FREIRE, J. B. **Pedagogia do Futebol**.3 ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2011.

PINTO, F. S.; SANTANA, W. C. Iniciação ao futsal: as crianças jogam para aprender ou aprendem a jogar.**Revista Digital**.Ano 10. N. 85. Buenos Aires. 2005.

SANTANA, W. C. **Futebol de salão e futsal: 70 e poucos anos de história.** 2011. Disponível em: <<http://www.pedagogiadofutsal.com.br/historia>>. Acesso em: 10 dez. 2018.

SEVERINO, ANTÔNIO J. **Metodologia do trabalho científico.** 23. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, M.V., GRECO P. J. A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade

tática em atletas de futsal. **Revista Brasileira Educ. Fís. Esporte.** São Paulo, v. 23, 2009.

SILVA, L. J. S; AMARO, D. A. Benefícios e método de ensino do Futsal no Ensino Fundamental: Revisão de Literatura. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento**, n. 1, v. 10, p. 222-248, nov. 2016. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/metodo-de-ensino-do-futsal?pdf=6038>>. Acesso em: 10 dez. 2018.

SOUZA, L.; HONORATO, T. Os desafios da escola pública aranaense na perspectiva do professor. PDE. v. 1, 2016.

TENROLLER, C. A. **Futsal: ensino e prática.** ULBRA. 2004. **RABELO, W.F; AMARO, D. A. Benefício do Futsal na educação física escolar.**

Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento, Ano 01, Vol. 10, pp. 135-150, Novembro de 2016. Disponível em:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/futsal-educacao-fisica-escolar>
Acesso em: 10 dez. 2018.

A DANÇA NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL EM SÃO PEDRO DA CIPA-MT

Silvana Dias da Costa¹³

Magno Rafael Miranda Santos¹⁴

Rafael Martins Bezerra Costa¹⁵

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo analisar a utilização da dança no combate a obesidade infantil em crianças de 07 a 10 anos no período vespertino, no município de São Pedro da Cipa-MT. Os objetivos desta pesquisa são: identificar os tipos de danças utilizadas; analisar o comportamento das crianças com os ritmos e identificar se houve um progresso na diminuição de peso corporal. Esta pesquisa é importante por que a dança nos proporciona um bem estar, além de estimular a autoestima, a determinação e a motivação. A dança também é uma atividade física, que além de melhorar a elasticidade, tem vários benefícios: melhora a articulação, diminui o estresse, o sedentarismo assim como o risco cardiovascular, dentre outros, aumentando assim a expectativa de vida eliminando o sobre peso. A dança referenciada na lei 13.278/16 que altera a Lei de Diretrizes e Bases (LDB) n. 9.394/96, como a música, as artes visuais, e o teatro são agora disciplinas obrigatórias da educação básica (da educação infantil ao ensino médio), a mesma obriga as escolas a terem atividades rítmicas e juntamente com modalidades esportivas aplicadas aos alunos, terá uma estratégia efetiva na interação das atividades propostas pelos educadores físicos e melhorar a sociabilidade do indivíduo. . Para Ossoona (1998) “... uma dança educativa, criativa e recreativa deve ser o primeiro passo na educação de todo indivíduo, com maior razão na formação de um artista e, ainda mais, se trata de um artista da dança.” Para Nanni (2008), o corpo deve ser explorado como uma experiência

¹³ Discente em Licenciatura em Educação Física da Faculdade EDUVALE

¹⁴ Psicólogo e Docente da Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas do Vale do São Lourenço

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

a levar os alunos a terem oportunidades de vivência interagindo consigo, abrindo novos horizontes para ampliar o objeto de estudo. A metodologia adotada foi pesquisa bibliográfica, quali-quantitativa e de campo. Qualitativa, pois tem a importância de descrever as opiniões do determinado assunto. Quantitativa, utiliza informações da pesquisa sobre as estatísticas. De campo, onde define o local de estudo, voltado para a atividade de dança. Será aplicado um questionário semi-estruturado para o professor de dança, assim como para a nutricionista que faz o acompanhamento dessas crianças. Com a finalidade de verificar os possíveis resultados no quadro de peso e modificações de comportamento no que diz respeito na sua relação com a alimentação, psicomotricidade e percepção do corpo.

Palavras chave:Dança. Atividade Física. Obesidade Infantil.

ABSTRACT

This research aims to analyze the use of dance in the fight against childhood obesity in children aged 7 to 10 years in the afternoon period, in the city of São Pedro da Cipa-MT. The objectives of this research are: to identify the types of dances used; to analyze the behavior of the children with the rhythms and to identify if there was progress in the reduction of corporal weight. This research is important because dance provides us with a well being, as well as stimulating self-esteem, determination and motivation. Dance is also a physical activity, which in addition to improving elasticity, has several benefits: it improves the joint, reduces stress, sedentariness as well as cardiovascular risk, among others, thus increasing life expectancy by eliminating overweight. The dance referenced in law 13.278 / 16 that amends the Law of Guidelines and Bases (LDB) n. 9,394 / 96, such as music, visual arts, and theater are now compulsory subjects of basic education (from kindergarten to high school), it obliges schools to have rhythmic activities and, together with sports modalities applied to students, an effective strategy in the interaction of the activities proposed by the physical educators and to improve the sociability of the individual. . For Ossoona (1998) "... an educational, creative and recreational dance should be the first step in the education of every individual, with greater reason in the formation of an artist and, even more, it is a dance artist." Nanni (2008), the body should be explored as an experience to lead the students to have opportunities of living interacting with themselves, opening new horizons to expand the object of study. The methodology adopted was bibliographic, qualitative and field research. Qualitative, because it has the importance of describing the opinions of a certain subject. Quantitative, it uses research information on statistics. From the field, where he defines the place of study, focused on the dance activity. A

semi-structured questionnaire will be applied to the dance teacher, as well as to the nutritionist who accompanies these children. With the purpose of verifying the possible results in the frame of weight and behavior modifications with regard to their relationship with diet, psychomotricity and body perception.

Keywords: Dance. Physical activity. Child obesity.

INTRODUÇÃO

O seguinte tema foi escolhido por estar relacionado à Educação Física, a pesquisa foi feita no município de São Pedro da Cipa – MT, com crianças que participam do projeto de dança elaborado pela prefeitura do referente município.

O excesso de peso na infância representa uma grande dificuldade perante a saúde pública mundial e preocupando cada vez mais, devido ao crescimento acelerado, acarretando em vários tipos de doenças crônicas com complicações para a saúde dos indivíduos. A obesidade vem sendo um tema muito polêmico e de contestações, são poucos os temas que titulam tanto a atenção dos clínicos e que buscam meios para resolver este problema.

Contudo tendo em vista o crescimento pela prática de atividades físicas para uma melhoria da qualidade de vida, a dança entra em foco, por ser uma atividade prazerosa de se praticar. Contribui para que o praticante desenvolva hábitos mais saudáveis proporcionando benefícios que promovam uma boa saúde e melhoria na qualidade de vida da criança.

A tecnologia ocasionou inúmeros benefícios para a sociedade, porém trouxe em uma intensa alteração social. O indivíduo que antes era ativo, atualmente é inativo, sedentário. É preciso adequar às crianças hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividades físicas.

Sabe-se que criança ativa tem mais energia e versatilidade do que outra não ativa, pois sua gordura corporal é menor, por isso brincam mais e se divertem mais. Já a criança com a massa corpórea maior não gostam muito de fazer atividades que cansam e sim com menos intensidade.

A dança como atividade física estimula a criança a desenvolver sua autoestima, motivação e determinação, por ser uma prática revigorante e estimulante, trabalhando o cognitivo, afetivo, social e cooperativo. Nas academias a busca pela dança é um dos fatores primordiais para quem quer perder peso, pois os resultados são benéficos, tanto na estética, quanto saúde.

Pode-se dizer que a dança como atividade física, melhora a saúde e desencadeia vários benefícios para uma melhor qualidade de vida, além de ser uma forma divertida de estar sempre de bem com a vida.

A DANÇA

A origem da Dança vem desde os primórdios, ao qual o homem se expressava através de uma linguagem gestual. Usada também para rituais religiosos, acreditava-se que trazia boas energias antes de uma caçada, para celebrar a vida e a morte. Com o passar dos anos, a dança foi se difundindo com marcações rítmicas, formando uma junção gestual que proporciona uma harmonia e estabelece o equilíbrio com uma descarga emotiva e expressiva, ao qual se regenera as forças vitais e os gestos falam por si.

Para Vianna (2005, p.32) “A sala de aula massificada tira a individualidade do aluno [...] o corpo de baile tem de ser constituídos por pessoas completamente diferentes, para que os gestos saiam semelhantes; a intenção é o que importa”.

A dança como contexto escolar aparece como conteúdo nas atividades de Educação Física e rítmicas da disciplina de artes, sendo trabalhada como atividade de expressão corporal, socialização, harmonia e como conceito de restauração educacional. Na disciplina de Educação Física é utilizada de forma musical, como a ginástica rítmica, enfatizando o aspecto psicossocial, motor, tornando assim uma atividade de condicionamento físico, bem estar e saúde.

A dança está referenciada na lei 13.278/16 que altera a Lei de Diretrizes e Bases (LDB) n. 9.394/96, como a música, as artes visuais, e o teatro são agora disciplinas obrigatórias da educação básica (da educação infantil ao ensino médio), é obrigatório nas escolas ter atividades rítmicas e juntamente com modalidades esportivas aplicada aos alunos, terá uma estratégia

efetiva na interação das atividades propostas pelos educadores físicos e melhorar a sociabilidade do indivíduo (BRASIL, 1996, p.13).

Na concepção de Hass e Garcia (2006, p.19), a dança contribui como uma atividade física e melhora a capacidade de desenvolver exercícios que contribuem para com que a criança, aumente o metabolismo corporal estético muscular e bem estar, através da realização de movimentos adotados para a atividade rítmica, auxiliando no seu desenvolvimento.

“A dança, considerada como criação total desde o primeiro encontro na aula, faz com que o adolescente se esqueça de seu corpo e comece assim a compreendê-lo, tomando consciência do espaço que o rodeia enquanto busca sua própria expressão (FUX, 1983, p.53)”.

De acordo com Gaio (2010), de que ritmos devem ser vivenciados na escola, mais alguns professores não preparados acabam dificultando a motivação dos movimentos da dança. Pode se afirmar que poucas pessoas aprenderam esse conteúdo na escola e que docentes deveriam agregar e fazer com que os alunos vivenciam em suas culturas.

Para Nanni (2008), o corpo deve ser explorado como uma experiência a levar os alunos a terem oportunidades de vivência interagindo consigo, abrindo novos horizontes para ampliar o objeto de estudo. “Movimentar-se através da dança é uma das maneiras mais divertida de explorar a expressão corporal e aprender se relacionar com o corpo no espaço (GAIO, 2010)”.

Segundo Ossona (1998, p.18) “[...] uma dança educativa, criativa e recreativa deve ser o primeiro passo na educação de todo indivíduo, com maior razão na formação de um artista e, ainda mais, se trata de um artista da dança”.

Além disso, os benefícios de uma infância movimentada são imediatos, como o combate a obesidade, a dança também pode se tornar um hobby para o futuro de uma vida muito mais saudável e que poderão adotar pra toda a vida.

Para que o aluno vivencie e experimente a ginástica e a dança, o professor de Educação Física deve motivar os alunos para que possam ter hábitos em praticar um exercício experimentando a complexidade dos movimentos (GAIO, 2010).

A OBESIDADE NA INFÂNCIA

A definição de obesidade infantil é o aumento excessivo do índice de massa corpórea acompanhada pelo aumento na estrutura óssea da criança, este aumento ocasiona doenças relacionadas ao excesso de gordura. O excesso de peso na infância representa uma grande dificuldade perante a saúde pública mundial e preocupando cada vez mais, devido ao crescimento acelerado, acarretando em vários tipos de doenças crônicas com complicações para a saúde dos indivíduos.

O sobrepeso é definido por Anjos (2001, p.11), como uma massa corporal que ultrapassa a massa normal ou padrão de um indivíduo, fundamentado na sua altura e condição física, através de resultados antropométricos.

A obesidade vem sendo um tema muito polêmico e de contestações, são poucos os temas que titulam tanto a atenção dos clínicos e que buscam meios para resolver este problema. O consumo excessivo de alimentos gordurosos e açúcares e uma vida sedentária aumentam a gordura corporal da criança, ocasionando a obesidade.

Um fator que contribui expressivamente para o aumento da obesidade seria a redução de atividades que exigem mais esforço físico, caso que está conexo a pouca ou à falta de atividades físicas sistematizadas por parte da população em geral (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2002).

Os pais são o fator principal em relação ao aumento de peso na infância com uma alimentação irregular, oferecendo alimentos gordurosos demasiadamente. Por isso deve-se oferecer alimentos saudáveis para a criança nos primeiros momentos e em quantidades adequadas para seu organismo.

Os pais têm uma grande influência no controle da obesidade de seus filhos, no que se refere à alimentação e no consumo excessivo de gorduras ao qual estão acostumados a ingerir, e são eles os responsáveis pela introdução de alimentos saudáveis na rotina de seus filhos desde a infância (MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

Para Costa (et al., 2008, p.44) :

Através de sua prática, a dança é capaz de desenvolver um sentido mais ampliado de saúde corporal em um indivíduo; e sendo a adolescência um período de maiores transformações corporais, psíquicas e sociais, a dança poderá proporcionar benefícios mais significativos nesta fase de vida.

“... com carga afetiva, emocional, sensório-perceptivo e todos os aspectos do corpo que são ignorados e reservados pela educação que se diz normal, levamos a buscar uma nova maneira de trabalhar e mudar completamente o modo de veicular a Dança” (NANNI, 2008).

Segundo Anjos (2006, pg.30):

Há alguns poucos anos, diabetes do tipo 2 não era observado em crianças, mas com o aumento na prevalência da obesidade em crianças e adolescentes já se começa a observar, e em alguns segmentos com uma incidência bastante grande, esse agravo em crianças e adolescentes.

A complexidade da questão que envolve a obesidade é a de ser uma doença crônica. Que com um tratamento centralizado em determinado período de tempo muitas vezes o problema não é solucionado, contudo é preciso favorecer uma rotina que altere os hábitos alimentares.

METODOLOGIA

A metodologia adotada foi pesquisa bibliográfica, quali-quantitativa e de campo. Bibliográfica, foi adotado o meio de estudo de livros e artigos relacionados à dança como

atividade no combate a obesidade infantil. “é o conjunto das atividades sistemáticas e racionais que, com maior segurança e economia, permite alcançar o objetivo - conhecimentos válidos e verdadeiros -, traçando o caminho a ser seguido, detectando erros e auxiliando as decisões do cientista (LAKATOS, 2003, p.83)”. Qualitativa, pois tem a importância de descrever as opiniões do determinado assunto. Quantitativa, utiliza informações da pesquisa sobre as estatísticas. “Utilizam várias técnicas como entrevistas, questionários, formulários

etc. e empregam procedimentos de amostragem (LAKATOS, 2003, p.187)”. De campo, onde define o local de estudo, voltado para a atividade de dança. “é aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema [...] (LAKATOS, 2003, p.186)”.

ANÁLISES E DISCUSSÕES

Nesta pesquisa, o estudo incidiu sobre um grupo de crianças que fazem parte do projeto de dança no município de São Pedro da Cipa - MT. Ao qual indicado pela nutricionista do Núcleo de Atendimento da Saúde Familiar (NASF), do Posto de Saúde do município, as crianças que fazem o acompanhamento do peso, para se integrarem a fazer parte do projeto de dança com intuito na ajuda da perda de peso.

O projeto de dança está em vigor no município a 1 ano, que atende as crianças no Centro Conviver no município e as crianças freqüentam assiduamente as aulas ministradas pelo professor de dança ao qual chamaremos pelo pseudônimo de “Rick” para manter a integridade do entrevistado, que na pergunta sobre como as crianças se comportavam com os ritmos, Rick enfatizou que “elas amam dançar e que não se cansam com as horas de dança, que se divertem muito e umas ensinam as outras que não são muito familiarizadas com o ritmo.” Contudo se socializando e interagindo entre elas. Nota-se a alegria e o entusiasmo que as crianças têm em participar das aulas de dança,

feito uma pergunta a elas de que como elas se sentiam quando estavam dançando, “que é gostoso dançar”.

A dança pode ser um expressivo adaptador da ação pedagógica, na acepção de estimular a sociabilidade e concentração, no desempenho de valores, no aperfeiçoamento estético e no encanto da atividade lúdica para o desenvolvimento mental, físico e social. Em crianças e adolescentes pode ser essencial no seu método de concepção e desenvolvimento (COSTA et al., 2008, p. 44).

No segundo momento foi feito um questionamento a nutricionista que chamaremos pelo pseudônimo de Doutora Lu para também manter sua integridade, sobre a pergunta de como está o desenvolvimento das crianças que fazem a aula de dança e o acompanhamento nutricional, “todas as crianças tiveram um ótimo desenvolvimento perderam peso e medidas, além de que trouxe mais disposição, foco e através do crescimento, que também aumenta a massa corpórea, mesmo assim a perda foi significativa.”

Pergunta-se se a Doutora indicaria essa atividade para mais crianças, “Sim, e gostaria muito ano que vem poder continuar com esse projeto, para poder incentivar sempre as crianças a fazerem atividade física e terem uma alimentação saudável.” Cabe ressaltar que a alimentação também propicia a um condicionamento saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa reafirma que a dança é uma atividade física e com ferramentas importantes como uma boa alimentação, motiva as crianças a buscarem benefícios da prática como melhores condições de saúde e bem-estar, enfatizando melhorias como a diminuição de peso, melhorar na autoestima, a socialização, a psicomotricidade, e o sócio afetivo, além de ser uma terapia motivacional prazerosa.

Tendo no Brasil um aumento excessivo da economia e da população no que se diz respeito ao estilo de vida e hábitos alimentares da sociedade. Com essas transformações acontecendo rapidamente isto influencia no sedentarismo, ocasionando as doenças crônicas, como a obesidade que vem crescendo sistematicamente em crianças, que no futuro pode ocasionar mundialmente uma sobrecarga enorme na saúde pública.

Deste modo prevenir a obesidade com ações educativas na infância pode influenciar na formação de um comportamento que almeja hábitos e estilos saudáveis, mais para isso a promoção de atitudes saudáveis tem que começar nos primeiros anos de vida do indivíduo e os pais têm um papel predominante no desenvolvimento dos hábitos alimentares e das atividades físicas das crianças, propondo a elas programas educacionais saudáveis que irá melhorar as condições da saúde nutricional e fazendo com que, cada vez mais, seja proporcionado às crianças processos lúdicos e interativos.

Conclui-se que a dança é uma forma divertida de uma atividade física, ao qual obtêm vários benefícios com sua prática, Constatou pelo projeto de dança a eficiência da dança no combate a obesidade infantil, e que a obesidade se combate na infância com hábitos alimentares saudáveis e prática de exercícios e atividades físicas, é necessário que sejam feita mais pesquisas nesta área, pois o campo de pesquisa ainda é muito vago e os benefícios são muitos, para poder levar mais conhecimentos a comunidade aprofundando mais sobre os benefícios da dança, entendendo que a dança como instrumento pode ser utilizada para que a criança tenha uma qualidade de vida e assim promovendo uma saúde mais eficaz.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANJOS, Luiz Antônio. **Obesidade e Saúde Pública**. Rio de Janeiro : Fiocruz, 2006.

BRASIL. [Lei Darcy Ribeiro (1996)]. LDB : **Lei de diretrizes e bases da educação**

nacional : Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. – 13. ed. – Brasília : Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2016.

COSTA, Anny Giselly Milhome. MONTEIRO Estela Maria Leite Meirelles. VIEIRA Neiva Francenely Cunha, BARROSO Maria Graziela Teixeira. **A Dança como meio de conhecimento do corpo para a promoção de saúde dos adolescentes**. DST – J bras

Doenças Sex Transm 16(3): 43-49, 2004. Disponível em:

<http://www.dst.uff.br/revista16-3-2004/5.pdf>. Acesso em 18 Jul. 2018.

FUX, Maria. **Dança Experiência de Vida**. (Tradução de Norberto Abreu e Silva Neto). - São Paulo : Summus, 1983.

GAIO, Roberta. **Ginástica e Dança : no ritmo da escola** / Roberta Gaio... (et AL.) ; (Roberta Gaio, Cleuza Maria de Almeida, coordenadoras). – 1. ed. – Várzea Paulista, SP : Fontoura, 2010.

HASS, Aline Nogueira. **Expressão Corporal: aspectos gerais**/ Aline Nogueira Hass e Ângela Garcia– Porto Alegre : Edipucrs, 2008.

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

MELLO, Elza D.; LUFT Vivian C.; MEYER, Flávia. **Obesidade infantil como podemos**

ser eficazes?

Jornal de Pediatria, 2004. Disponível em:

<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/56421>. Acesso em 28 Jul. 2018.

NANNI, Dionísia. **Princípios Métodos e Técnicas**. – 5 .ed. - Rio de Janeiro, RJ : Sprint, 2008.

OSSONA, Paulina. **A Educação pela Dança**. (Tradução de Noberto Abreu e Silva Neto). São Paulo : Summus, 1988.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **Diretrizes para cardiologistas sobre excesso de peso e doença cardiovascular dos departamentos de aterosclerose, cardiologia clínica e FUNCOR da Sociedade Brasileira de Cardiologia**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. v.78, (suplemento I), 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abc/v78s1/a01v78s1.pdf>. Acesso em 20 Jul. 2018

VIANNA, Klaus. **A Dança**/ em colaboração com Marco Antonio de Carvalho. – 3. ed. – São Paulo : Summus, 2005.

O ATLETISMO E A BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR: REFLEXÕES DIDÁTICAS

Thiago Calizario¹⁶

Wesley Silva Mauerverck¹⁷

Rafael Martins Bezerra Costa¹⁸

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo refletir sobre como o conteúdo Atletismo pode atender aos objetivos da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Esta é uma pesquisa bibliográfica que se utilizará como forma de análise a abordagem qualitativa. Buscar alternativas didático-pedagógicas para o professor ensinar este componente curricular na educação básica, bem como, o fato de o atletismo ser considerado uma prática pedagógica que desenvolve habilidades humanas como correr, saltar e arremessar necessárias para formação integral dos alunos conforme consta BNCC, justificam estas reflexões. Entende-se que a abordagem de qualquer modalidade esportiva no âmbito educacional deve ser realizada mediante transformação didática pedagógica dessa manifestação corporal, a qual sejam consideradas todas as dimensões dos sujeitos da aprendizagem. Em relação ao ensino do atletismo, da mesma forma, faz-se necessário a adoção de metodologias de ensino adequadas a realidade das escolas. As alternativas indicadas no estudo representaram a busca por esta transformação didática a ser realizada pelos professores de Educação Física.

Palavras-chave: Esporte; Didática; Abordagens de Ensino.

Abstract

The present study aims to reflect on the possibilities of the content Athletics achieve the objectives of the National Curricular Common Base (BNCC). This is a bibliographical research that will be used as a form of analysis the qualitative approach. Search for didactic-pedagogical alternatives for the teacher to teach this curricular component in basic education, as well as, the fact that athletics is considered a pedagogical practice that

¹⁶ Graduando do curso de Educação Física da Faculdade EDUVALE/ Jaciara-MT.

¹⁷ Mestre em Educação/UFG e professor da faculdade EDUVALE - Jaciara-MT.

¹⁸ É especialista em Didática do Ensino Superior/ EDUVALE-MT e docente da EDUVALE - Jaciara-MT.

develops human skills such as running, jumping and throwing necessary for the integral formation of the students, according to BNCC, these reflections. It is understood that the approach of any sports modality in the educational scope must be carried out through didactic pedagogical transformation of this corporal manifestation, which is considered all the dimensions of the learning subjects. In relation to the teaching of athletics, in the same way, it is necessary to adopt teaching methodologies appropriate to the reality of schools. The alternatives indicated in the study represented the search for this didactic transformation to be performed by Physical Education teachers.

Keyword: Sport; Didactics; Teaching Approaches.

1. INTRODUÇÃO

O atletismo é um esporte ainda muito pouco difundido no Brasil, mesmo sendo considerado como componente curricular nas aulas de educação física, vale lembrar que do pouco que dele se conhece, tem ainda uma grande contribuição que pode trazer para o educando do ensino fundamental no ambiente escolar; onde a aula de atletismo seja uma oportunidade de descobrir-se, como brincar de diferentes formas, ter novas experiências e procurando atingir uma própria percepção no atletismo além de buscar analisar o seu ensino e suas limitações.

Dentre as unidades temáticas da BNCC as habilidades mais próximas do atletismo, temos para o Ensino Fundamental:

(EF67EF08) Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática. (BRASIL, 2017, p. 229).

(EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde. (BRASIL, 2017, p. 229).

(EF67EF10) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar. (BRASIL, 2017, p. 229).

(EF89EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito. (BRASIL, 2017, p. 233).

Ainda temos outras competências que são próximas do atletismo como as competências específicas de linguagens para o ensino fundamental:

Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva. (BRASIL, 2017, p. 7).

Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural. (BRASIL, 2017, p. 7).

Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artísticas, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo. (BRASIL, 2017, p. 7).

Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas. (BRASIL, 2017, p. 7).

O presente estudo tem como objetivo despertar o interesse na prática do Atletismo, bem como, a importância de se utilizar do atletismo nos currículos escolares. Onde os jogos de Atletismo darão às crianças a oportunidade de obter maior benefício da prática do esporte, quanto a saúde, educação e autossatisfação. Proporcionados por professores, que darão condições às crianças de descobrirem as atividades básicas: velocidade, corridas de resistência, saltos, arremessos e lançamentos em diversos lugares como: estádios, playgrounds, ginásios, quadras esportivas dentre outros.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

O atletismo pode ser considerado um esporte base, ou seja, um caminho à formação das capacidades físicas inerentes a outros esportes, por trabalhar com as formas básicas das atividades humanas como correr, saltar e arremessar (KIRSCH; KOCH; ORO, 1983).

Conforme propagam Kirsch, Koch e Oro (1983) o atletismo se caracteriza como um esporte mais simples para a iniciação esportiva de qualquer pessoa, por conter habilidades naturais do ser humano. Primeiro, por que pode oferecer a qualquer escolar a possibilidade de vivências de sucesso em pelo menos uma das diversas provas dessa modalidade. Segundo, porque suas “destrezas atléticas são apenas movimentos naturais aperfeiçoados ou modificados” (Kirsch; Koch; Oro, 1983, p. 8), ou seja, movimentos de fácil execução. Terceiro, por que seu desenvolvimento não fica impossibilitado por questões de estrutura e falta de materiais, já que esse esporte pode ser adaptado para vários ambientes e seus equipamentos e implementos confeccionados com materiais alternativos.

O atletismo é entendido como essencial no campo esportivo, sendo que este está presente na cultura corporal e é explorada pelo contexto atual da Educação Física (principalmente através dos esportes coletivos), apresentando um extenso repertório de conhecimentos a ser ensinado (PRADO; MATTHIESEN, 2007).

Na realidade, o atletismo traz em sua estrutura a união de vários elementos desportivos, pois é, um esporte que mistura corrida, salto e lançamento de dardo, estas expressões esportivas, eram utilizadas outrora como aprendizagem vital na caça e na guerra. Podemos afirmar que se tratando de habilidades motoras desenvolvidas através da prática do atletismo destacam-se: correr, saltitar, saltar, arremessar, lançar, girar, rolar e cair. Também há desenvolvimento das valências físicas, entre elas ressaltam: a tonicidade, o equilíbrio, a lateralidade, a organização espacial e temporal e por último a coordenação motora global e fina.

A abordagem do atletismo no currículo escolar deve ser para o aluno uma oportunidade de descobrir e conhecer, brincar com diferentes formas, deixar que o comportamento motor se modifique a partir de experiências,

trabalhar com exploração e resoluções, criando e recriando, procurando atingir sua autonomia dentro do atletismo. (NASCIMENTO, 2010, p 98).

Apesar de o atletismo ser um esporte que tem destaque especial nos anos em que acontecem os jogos Olímpicos e ser considerado um esporte clássico, milenar e praticado em todas as partes do planeta, nas escolas, há muito tempo vem sendo colocado em segundo plano, dando espaço aos jogos coletivos, que grandiosamente vem sendo difundidos entre os profissionais da área (OLIVEIRA, 2006).

Como apontam Santos e Matthiesen (2013, p. 118), o “[...] atletismo no Brasil demonstra, por meio de sua história, marcas da indiferença/negligência das escolas em relação ao seu ensino e a sua difusão enquanto manifestação cultural da sociedade”.

As evidências da falta da prática desse esporte nas escolas estão presentes na literatura (da Silva; Sedorko, 2011; Dieder; Hörer, 2016; Justino; Rodrigues, 2007; Lima et al., 2014), onde são justificativas como impedimentos para a abordagem do atletismo fatores relacionados à ausência de tempo hábil na grade curricular para desenvolver um conteúdo tão abrangente como o atletismo e a falta de estrutura e materiais específicos.

Entende-se que a abordagem de qualquer modalidade esportiva no âmbito educacional deve ser realizada mediante uma transformação didática pedagógica dessa manifestação corporal (Kunz, 2014), na qual sejam consideradas as características dos sujeitos da aprendizagem, tais como seus aspectos físicos, cognitivos e socioafetivos, bem como seus interesses. Em relação ao ensino do atletismo, da mesma forma faz-se necessária a adoção de métodos de ensino adequado com a realidade das escolas, sobretudo as públicas.

O atletismo também pode surgir, para as famílias brasileiras de baixa renda, como uma oportunidade de ascensão social, onde o esporte se estabelece como uma das soluções para questões sociais, em que a busca pelo esporte acontece como uma forma de arrecadação de renda, sobrevivência. Mas, independentemente de qual seja o objetivo do praticante do atletismo, ele deve ter conhecimento que o permita entender os efeitos de sua prática e quais reações seu corpo estabelecerá, desta forma dentro das aulas de Educação Física o professor poderá estabelecer tais relações (SAMPAIO, 2014).

Tendo em vista a importância do atletismo dentro da maior manifestação esportiva e cultural da humanidade - os jogos Olímpicos. Além do fato de ser ele, base para o desenvolvimento de outros esportes, é extremamente importante no desenvolvimento físico e motor daqueles que o praticam, houve a preocupação em realizar um trabalho sobre o desenvolvimento do Atletismo Escolar.

3. METODOLOGIA

Foi utilizada a pesquisa bibliográfica, pois esta é a que melhor atende os objetivos propostos para os fins deste artigo. “A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” (GIL, 1989, p.71).

As práticas levam em conta o convívio e o aprendizado coletivo, no qual se estende além das limitações físicas e cognitivas para que haja a participação de todos os praticantes, como corridas as quais pessoas que não possuem membros inferiores podem participar através de próteses, que se encontram cada vez mais sofisticadas.

A escola sendo como base de conhecimento também é fundamental no processo de socialização entre os seus alunos, o atletismo por fim, busca eliminar conceitos de exclusão para os desprovidos de tais habilidades, dando-lhes chance assim de participarem e adquirindo experiência e conseqüentemente um convívio entre os integrantes, através de brincadeiras e práticas corporais que propiciam estes fatores.

Tais brincadeiras como estafeta, salto em distância, arremesso, podem ser utilizados para o desenvolvimento de velocidade, impulsão, precisão, equilíbrio motor, coordenação motora global e fina, reflexo, percepção espaço-temporal, dentre outras valências físicas.

A prática do atletismo proporciona o autodescobrimento de habilidades que, até então, davam-se por adormecidas e, através das vivências pode-se notar o desenvolvimento destas habilidades como saltar, correr, lançar, dentre outras.

Portanto toma-se nota que, o atletismo na escola proporciona tais contribuições como as mencionadas, levando o aluno a se conectar com o novo, podendo-se tornar um atleta de alto rendimento, ou a praticar por prazer.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Incentivar a prática de esporte é condição básica de cidadania e objetivo primordial da CBAT (Confederação Brasileira de Atletismo) que, ao lutar pela massificação do atletismo, investe em saúde, educação, lazer, cultura e inserção social. Devemos buscar tal massificação dentro de conceitos técnicos mundialmente reconhecidos (GOZZOLI, et al, 2014).

O atletismo, como um esporte base, possui em todas as suas dimensões as capacidades inerentes do ser humano, por isso ele se torna atraente, acessível e instrutivo para todos que o pratiquem. Por isso é tão importante que se priorize nas aulas de educação física à prática esportiva do atletismo, incluindo o mesmo nos currículos escolares.

Uma triste realidade que acomete o nosso país é que muitos alunos só terão acesso ao atletismo no ensino fundamental ou mesmo na idade adulta, participando destas apenas em datas comemorativas nas gincanas realizadas na escola. Isso nos distancia dos países desenvolvidos, visto que, nestes os alunos têm contato com os esportes olímpicos desde a infância, dentre estes, o atletismo, isto possibilita uma melhor formação disciplinar, bem com o aprimoramento das potencialidades físicas, tornando estes países grandes potências olímpicas.

Quando a criança, o adolescente ou mesmo a pessoa adulta tem acesso ao atletismo, ela desperta em si, potencialidades que nem mesmo sabia que eram existentes, melhorando a sua autoconfiança, sua saúde, sua performance, dentre outros, gerando nestes indivíduos grande disposição e capacidades para realizar as tarefas diárias.

Deste modo, podemos afirmar que se um indivíduo que está feliz ele produz mais, gerando mais riquezas para si e para seu país, sendo assim, entendemos porque os países desenvolvidos investem tão pesado no esporte.

É importante compreender que a atividade se desenvolve dentro de um limite de tempo definido, pois, expor pessoas não preparada fisicamente ao exercício pode acarretar sérios prejuízos a sua integridade física. A estrutura utilizada pode ser mínima, visto que, o material essencial para esta prática esportiva é o próprio corpo humano.

Como já exposto o atletismo pode contribuir muito para a formação do indivíduo, segundo o teórico francês Charles Gozzoli (2014), o exercício do atletismo pode ser feito de forma didática, utilizando-se de brincadeiras que incentivem as crianças a esta prática esportiva, sendo que, as mesmas se dedicarão mais tendo uma melhor absorção do conteúdo transmitido, ele nos dirá:

Revezamento de Velocidade / Barreiras Breve descrição: Revezamento combinado de corridas de velocidade e barreiras. Procedimento: Duas raia são necessárias para cada equipe: uma raia com barreiras e a outra sem barreiras. A primeira raia a ser corrida é a raia com barreiras, em seguida os membros da equipe correm a raia de velocidade como um revezamento normal. A prova é completada uma vez que toda a equipe tenha corrido tanto a distância de velocidade como a de barreira. O revezamento é conduzido de forma que a troca do bastão seja feita com a mão esquerda. (GOZZOLI, et al, 2014, p. 15).

Corrida de “Resistência” de 8 minutos Breve descrição: Corrida de 8 minutos usando um percurso de cerca de 150m. Procedimento: Cada equipe tem que correr em volta de um percurso de 150m, a partir de um determinado ponto. Cada membro da equipe tenta correr em volta do percurso quantas vezes possíveis em 8 minutos. O comando de partida é dado a todas as equipes ao mesmo tempo (com a utilização de um apito ou por um tiro de pistola etc.). Cada membro da equipe recebe um cartão (ou similar) logo que completar uma volta na pista e assim sucessivamente. Após 7 minutos, o início do último minuto é anunciado por outro apito ou tiro de pistola. Após 8 minutos, outro sinal é dado indicando a conclusão da corrida. (GOZZOLI, et al, 2014, p. 16).

Corrida em Escada Breve descrição - Corrida de ida e volta em uma escada Procedimento: Colocam-se dois cones sinalizadores, com distância de 9,5m de afastamento. Uma escada de coordenação é

posicionada no chão com distância igual entre os cones (ver figura acima). Na largada, o participante permanece em posição de saída alta (saída parada), com a ponta de seu pé na linha de largada, que se encontra ao lado do primeiro cone. Após o comando de largada, o participante corre para a escada, pula/corre através da escada (a distância entre os degraus é de 50 cm) o mais rápido possível e corre até o segundo cone. Após tocar o cone com a mão, o participante vira rapidamente e corre de volta pela escada até o primeiro cone. Quando tocar este cone o assistente para o cronômetro. Se um participante deixar a área da escada ou saltar sobre dela, a distância é aumentada em 1 m pelo assistente, no respectivo cone mais próximo (um assistente é posicionado em cada cone). Deste modo, o participante é penalizado por não ter executado corretamente a tarefa, correndo distância maior. Se dois erros forem cometidos, a distância é aumentada em 2 metros e assim sucessivamente. (GOZZOLI, et al, 2014, p. 19).

Quanto aos saltos, não podemos esquecer que algumas crianças precisam vencer o medo, que está ligado ao espaço, pois os saltos estão ligados a exercícios que combinam corrida e salto, trazendo a ela uma complexidade maior na adaptação desta atividade. Com isso vale ao profissional comportar brincadeiras que a levem a superar estes medos.

Alguns tipos de saltos:

Saltos em Agachamento para Frente Breve descrição - Salto com os dois pés para frente, a partir da posição de agachamento. Procedimento: A partir de uma linha de largada, os participantes realizam um salto rã (agachado), um após outro (salto rã: salto com os dois pés juntos e joelhos flexionados). O primeiro participante da equipe permanece com as pontas dos dedos na linha de largada. Ele/ela então se agacha e salta para frente o mais longe possível, aterrissando com os dois pés. O assistente marca o ponto de queda mais próximo da linha de largada, sendo marcada a parte do corpo que fica mais perto da linha de largada. O ponto de queda, por sua vez, torna-se a linha de largada do segundo saltador da equipe, que realiza seu salto rã a partir dali. O terceiro membro da equipe realiza seu salto a partir do ponto de queda do segundo e assim sucessivamente. A atividade termina quando o último membro da equipe tiver saltado e o ponto de queda tenha sido marcado. O procedimento total é repetido uma segunda vez (segunda tentativa). (GOZZOLI, et al, 2014, p. 18).

Saltos Cruzados Breve descrição - Saltos com os dois pés com mudança de direção. Procedimento: A partir do centro da cruz de salto, o participante salta para frente, para trás e para os lados. Especificamente,

o ponto de partida é o centro da cruz para frente, então salta para trás no centro, para trás novamente e regressa para o centro, logo após para a direita e novamente para o centro, em seguida para a esquerda e finalizando volta para o centro. (GOZZOLI, et al, 2014, p. 20).

Salto Triplo dentro de uma área limitada - Breve descrição: Salto Triplo completado dentro de uma área limitada. Procedimentos: O participante seleciona uma área de Salto Tripla adaptada ao seu nível. Após efetuar uma corrida de impulsão de 5m no máximo, ele (a) completa um pulo, uma passada e salto. A melhor de duas tentativas é pontuada. Cada pontuação é registrada e o melhor resultado é retido para o total da equipe. Para as idades 7/8 anos, a atividade necessita ser realizada dentro de duas áreas definidas. Áreas de salto (tabela de pontos): 1m = 1 ponto, 1,25m = 2 pontos, 1,50m = 3 pontos. Para as idades 9/10 anos, a atividade poderá ser realizada em qualquer área selecionada. Áreas de salto (tabela de pontos): 1,50m = 1 ponto, 1,80m = 2 pontos, 2,15m = 3 pontos. (GOZZOLI, et al, 2014, p. 22).

No arremesso ou no lançamento além das habilidades exigidas nas atividades anteriores, necessitam-se trabalhar também na criança, exercícios de coordenação viso motora. O trabalho consiste em lançar objetos de vários tamanhos, peso, alturas, distância e em diferentes alvos.

Lançamento do Dardo - Breve descrição: Lançamento do dardo com um braço, com dardo para crianças. Procedimento: O lançamento de dardo para crianças é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. Após uma breve corrida de aproximação, o participante lança o dardo para a zona de queda a partir da linha limite. Os grupos etários I e II lançam dardos leves, enquanto que os do grupo III lançam dardos turbos (TURBO-JAV). Cada participante tem direito a duas tentativas. Nota de segurança: Como a segurança é vital na atividade de lançamento de dardo para crianças, só é permitida a presença dos assistentes na área de queda. É estritamente proibido lançar o dardo de volta para a área de lançamento. (GOZZOLI, et al, 2014, p. 23)

Lançamento Rotacional - Breve descrição: Lançamentos a alvos variados, com movimento rotacional. Procedimento: A área total entre duas traves (ou entre dois postes de gol de futebol) é dividida em três zonas de igual medida: zona esquerda, central e direita. Partindo de uma posição lateral parada, 5m à frente da zona central, o participante lança

uma bola (ou objeto similar) com o braço estendido, para a rede ou trave de futebol (de modo similar ao lançamento do disco ou voleio de lado de uma raquete de tênis). Cada participante tem direito a duas tentativas para lançar o objeto para a área que melhor corresponda a seu braço de lançamento (por exemplo: um arremessador canhoto tentará lançar o objeto para a zona esquerda). (GOZZOLI, et al, 2014, p. 31)

Encontramos, ao ensinar o atletismo, possibilidades maravilhosas e, para que nas aulas de Educação Física, ele seja uma ponte pedagógica, onde podemos tratar de temas midiáticos, propondo uma discussão e reflexão sobre a realidade:

Deve-se ter em conta, claramente o projeto histórico, ou seja, a sociedade na qual estamos inseridos e a que queremos construir e o projeto pedagógico daí decorrente que se efetiva na dinâmica curricular materializada nas aulas. (COLETIVO DE AUTORES, 1993, p. 104).

Os benefícios da prática do atletismo na educação física escolar são importantes para o desenvolvimento dos movimentos naturais do ser humano, ainda mais na vida das crianças que estão na fase escolar. Além disso, o atletismo é uma modalidade que ajuda também a melhorar a realização de outras modalidades que serão desenvolvidas durante as aulas de Educação Física, pois a partir do momento em que se consegue desenvolver de forma correta os movimentos básicos como, correr, saltar e lançar, que são movimentos básicos realizados no atletismo, também pode obter uma melhora na realização de outras modalidades, que também basicamente necessitam de movimentos como o correr, saltar e lançar, para a sua realização.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No planejamento das aulas de educação física, o atletismo faz com que as crianças utilizem o conhecimento adquirido com a prática esportiva, não apenas em âmbito escolar, mas nos demais âmbitos de suas vidas.

A grande contribuição do atletismo está em desenvolver as capacidades e habilidades motoras que podem ser adquiridas através de desafios, jogos e brincadeiras, onde os alunos podem cooperar e interagir de maneira que seja respeitado o desenvolvimento de cada um. Neste aprendizado, a participação não é somente dos mais habilidosos, mas também dos que gostam da modalidade, brincando em equipe, independentemente de serem pequenas ou grandes equipes.

Como fatores limitadores para se desenvolver atividades do atletismo na Educação Física escolar, foram a falta de materiais e espaços físicos, interesse dos alunos e comprometimento dos professores.

Os problemas de infraestrutura são notados nas escolas, por acreditarem que a escola não possui espaço, nem material apropriado ou por acharem que os alunos não gostariam de aprender outros conteúdos. Além da carência de espaços físicos e materiais adequados, Marques e Iora (2009) apontam a falta de motivação e criatividade dos professores como fatores negativos, que se somam aos demais fatores.

Com relação a alternativas para se trabalhar com o atletismo durante as aulas de Educação Física, é necessário que os professores, juntamente com a ajuda das escolas, se empenhem para desenvolver uma grande variedade de atividades referente à modalidade de atletismo, promovam ações conjuntas com os alunos, para aí sim fazer com que o atletismo realmente se torne uma modalidade com uma grande importância na formação pessoal, física, social e cognitiva de seus alunos.

A educação física só será capaz de despertar no aluno o interesse pela prática do atletismo se o professor tiver comprometimento com este propósito, possibilitando assim, a preparação de um ambiente de aprendizagem propício ao desenvolvimento das potencialidades inerentes a cada um.

Assim, o atletismo pode ser trabalhado com poucos recursos usando apenas o corpo em si, para serem trabalhadas as atividades. Visto que, o material essencial para esta prática esportiva é o próprio corpo humano.

As limitações para o atletismo justificam não existir um espaço próprio, nem material adequado para essa prática no ambiente escolar. O que se sabe é que algumas práticas, pertinentes ao conteúdo atletismo ficam implícitas em outras modalidades, tais

como (vôleibol, futsal, basquetebol e handebol). Essa falta de espaço e consequentemente a falta dessas experiências motoras ocasionam dificuldades marcantes na realização de outras práticas.

Portanto, são necessárias novas perspectivas pedagógicas para incluir o atletismo nas aulas de educação física, sendo necessário estimular e encorajar os professores a usar essas metodologias em suas aulas como ferramenta principal do processo ensino.

REFERÊNCIAS:

BRASIL. **BNCC: Base nacional comum curricular**. Brasília: MEC. 2017. Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br>>. Acesso em: 20 nov 2018.

COLETIVO DE AUTORES - **Metodologia do Ensino de Educação Física** (Coleção magistério 2º grau. Série formação do professor). São Paulo: Cortez, 1993.

DA SILVA, A. I.; SEDORKO, C. M. Atletismo como conteúdo das aulas de educação física em escolas estaduais do município de Ponta Grossa. **Revista Teoria e Prática da Educação**, Maringá, v. 14, n. 3, p. 25-33, 2011.

DIEDER, J. A.; HÖHER, A. J. O atletismo nas aulas de Educação Física das escolas de Novo Hamburgo/RS: possibilidades e limitações. **Nuances: Estudos sobre Educação**, Presidente Prudente, v. 27, n. 1, p. 127-46, 2016.

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

GOZZOLI, Charles; SIMOHAMED, Jamel; MALEK, Abdel El-Hebil. **Miniatletismo iniciação ao esporte Guia Prático de Atletismo para Crianças**. 2. ed. revisada e alterada. 2014.

JUSTINO, E. O.; RODRIGUES, W. **Atletismo na escola: é possível?** Educacaoofisica.org, Revista Digital, Ipatinga, 2011. Disponível em:

<https://www.educacaoofisica.org/wp/atletismo-na-escola-e-possivel>. Acessado em: 8 de setembro de 2018.

KIRSCH, A.; KOCH, K.; ORO, U. **Antologia do atletismo: metodologia para iniciação em escolas e clubes**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 8. ed. Ijuí: Unijuí, 2014.

MARQUES, C. L. S.; IORA, J. A. **Atletismo escolar: possibilidades e estratégias de objetivo, conteúdo e método em aulas de educação física**. Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 103-118, abr./jun. 2009. Disponível em: . Acesso em: 18 de dezembro de 2018.

LIMA, C. N. S.; LADEIRA, A. P. X.; MOTA E SILVA, E. V.; MATTHIESEN, S. Q. O ensino do atletismo nas aulas de educação física no ensino fundamental II: a visão de alunos praticantes da modalidade. **Lecturas, Educación Física y Deportes**, Revista Digital, Buenos Aires, v. 19, n. 194, 2014.

NASCIMENTO, M. Contribuições da Inclusão do Atletismo no Currículo Escolar do Ensino Fundamental. **ÁGORA: Revista de Divulgação Científica**, Mafra, v. 17, n. 2, 2010. 94-108.

OLIVEIRA, M. C. M. **Atletismo escolar: uma proposta de ensino na educação infantil**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

OLIVEIRA, Maria Cecília. **Atletismo escolar: uma proposta de ensino na Educação infantil**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

PRADO, V. M.; MATTHIESEN, S. Q. Para além dos procedimentos técnicos: o atletismo em aulas de educação física. **Motriz**, Rio Claro, v.13 n.2 p.120-127, abr./jun. 2007.

SAMPAIO, A. S. **O atletismo nas aulas de educação física das escolas públicas da cidade de Serrolândia** – BA. 51 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física), Universidade do Estado de Bahia, Jacobina, Bahia, 2014.

IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE

Vanessa Araujo Freire¹⁹

Magno Rafael Miranda Santos²⁰

Rafael Martins Bezerra Costa²¹

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo geral identificar a importância das atividades físicas na terceira idade, e objetivo específico identificar as vantagens que as atividades físicas causam na terceira idade. A prática de atividades físicas na terceira idade é muito importante, pois ela influencia no desenvolvimento físico e motor dos idosos, a prática traz grandes benefícios para melhora da saúde física e mental, ajuda a ter uma boa aptidão física para os exercícios, é essencial para quem quer manter uma vida saudável, atualmente está aumentando muito a procura por atividades físicas por parte dos idosos, muitos deles estão em busca de manter uma vida mais autônoma. Para Civinski, Montibeller, Braz, (2011 p. 166), A prática regular de exercícios físicos para as pessoas da terceira idade além de ser fundamental, é o aspecto que exerce extrema importância na exposição e estimulação aos benefícios mais agudos e crônicos de sua prática. Considerando que grande parte dos idosos já mostra interesse em manter-se mais saudável, ativo e independente nesta fase da vida, crescem também os programas e projetos relacionados à promoção da saúde e bem-estar desses indivíduos. Entre as propostas destes programas, a mais incentivada e repercutida é a prática de atividades físicas, podendo ser esportes, danças, exercícios de força ou atividades recreativas, não importando a modalidade, pois todas trazem, de alguma forma, benefícios à saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS “saúde é um estado de pleno bem-estar físico, psíquico e social” Jacob Filho (2006 p. 75 apud Borges, Moreira 2009). O percurso metodológico utilizado foi através de pesquisas bibliográficas e artigos que demonstram a importância das atividades físicas na terceira idade, nesta etapa teve como objetivo propiciar o contato com as atividades físicas a terceira idade, e como podemos, com essas informações, demonstrar a importância que as atividades trazem a vida dos idosos e como pode trazer vários benefícios para se ter uma vida saudável.

¹⁹ Graduada do curso de Educação Física pela Faculdade Eduvale/ Jaciara-MT

²⁰ Professor Psicólogo Especialista em Psicopedagogia, Psicologia do Trânsito e Professor da Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas no Vale do São Lourenço-EDUVALE/Jaciara-MT

²¹ É especialista em Didática do Ensino Superior/ EDUVALE-MT e docente da EDUVALE - Jaciara-MT.

Palavra-chave: Qualidade de vida. Saúde. Idoso.

ABSTRACT

The objective of this study is to identify the importance of physical activities in the third age, and to identify the specific advantages that physical activities cause in the third age. The practice of physical activity in the elderly is very important, since it influences the physical and motor development of the elderly, the practice brings great benefits to improve physical and mental health, helps to have a good physical fitness for the exercises, is essential for who wants to maintain a healthy life, the demand for physical activities by the elderly is currently increasing, many of them are looking for a more autonomous life. For Civinski, Montibeller, Braz, (2011 p. 166), The practice of regular physical exercise for the elderly and fundamental, is the aspect that is extremely important in exposing and stimulating the most acute and chronic benefits of their practice. Considering that the majority of the elderly already show an interest in being healthier, more active and independent at this stage of life, programs and projects related to the health and well-being of these individuals are also growing. Among the proposals of these programs, the most encouraged and reverberated is the practice of physical activities, such as sports, dances, strength exercises or recreational activities, regardless of the modality, because all of them bring health benefits in some way. According to the World Health Organization - WHO "health is a state of full physical, psychological and social well-being" Jacob Filho (2006 p. 75 apud Borges, Moreira 2009). The methodological course used was through bibliographical research and articles that demonstrate the importance of physical activities in the third age. At this stage, the objective was to provide contact with the physical activities of the elderly, and how can we demonstrate the importance activities bring the lives of the elderly and how it can bring various benefits to having a healthy life.

Key words: Quality of life. Cheers. Old man.

INTRODUÇÃO

Ao fazer uma análise na sociedade contemporânea, busca-se descobrir qual a importância das atividades físicas na terceira idade, e tendo em vista que muitas pessoas buscam melhores formas de se manter bem, e com uma boa saúde física, a busca por essas atividades vem aumentando cada vez mais, e isso é de extrema importância para os praticantes.

A expectativa de vida dos idosos está aumentando cada vez mais, pois os avanços da ciência e da tecnologia, tem possibilitado que mais idosos no Brasil ultrapasse os 75 anos de idade.

Os principais fatores que contribuem para que os idosos pratiquem atividades físicas, é a vontade de ser uma pessoa independente, ou seja fazer tudo o que eles têm vontade, e conquistar o que deseja, outra forma é manter uma boa saúde física, isso ajuda muito no processo de vida. Os idosos que praticam atividades físicas tem tudo para ter um condicionamento excelente, influenciando no fortalecimento dos membros.

Com a prática em grande número de pessoas, estimula o cooperativismo entre eles, e na interação de todos, além de ser um fator protetor de transtornos psicológicos por exemplo: depressão e outros transtornos de ordem mental, além disso ajuda na convivência e interação social deste idoso com a sua comunidade.

Neste sentido a prática de caminhada, dança, musculação, entre outras prática esportivas, são os principais exercícios que os idosos buscam para ter um bom condicionamento físico, pois terá um resultado que irá trazer grandes benefícios para sua saúde física e mental.

Vindo ao encontro desta expectativa, o educador físico deve buscar formas de motivar os praticantes na execução das atividades, e mostrar o benefício que as mesmas trazem, o profissional deve demonstrar atividades que influencia na terceira idade.

É crucial que o profissional da área de educação física se capacita com diversas formas de trabalhar as atividades físicas na terceira idade, pois isso é um novo desafio para esse profissional e com o esforço, o mesmo vai fazer um bom trabalho.

REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento muitas vezes é entendido por muitas pessoas como uma fase que a pessoa não está apta a fazer mais nada, muitos pensam que nesta idade o idoso não

tem condições de vivenciar e experimentar viver momentos diferentes, e isto não é verídico, pois nesta etapa da vida é a melhor pois os idosos pode fazer e praticar novas rotinas como a prática de atividades físicas isso prova que os idosos estão aptos a fazer novas tarefas no seu dia-a-dia.

O processo de envelhecimento em idades avançadas está associado a alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, bem como ao surgimento de doenças crônico-degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados (tabagismo, ingestão alimentar incorreta, tipo de atividade laboral, ausência de atividade física regular), que se refletem na redução da capacidade para realização das atividades da vida diária (TRIBESS, VIRTUOSO, 2005 p.164).

A prática de atividades físicas na terceira idade é muito importante, pois ela influencia no desenvolvimento físico e motor dos idosos, a prática traz grandes benefícios para melhora da saúde física e mental, ajuda a ter uma boa aptidão física para os exercícios, é essencial para quem quer manter uma vida saudável , atualmente está aumentando muito a procura por atividades físicas por parte dos idosos, muitos deles estão em busca de manter uma vida mais autônoma.

“ Distúrbios posturais e doenças pulmonares crônicas são algumas situações nas quais a atividade física desempenha importante papel na recuperação das aptidões. Dentre todas as técnicas utilizadas, detecta-se que aquelas que provocam aumento de força e elasticidade muscular são as que permitem maior adaptação às limitações existentes” (JACOB FILHO, 2006, p.76).

“A prática regular de atividades físicas proporciona adaptações em funções cerebrais que contribuem na prevenção e tratamento da obesidade, depressão, câncer, diminuição das perdas cognitivas associadas ao envelhecimento, doenças neurológicas, acidentes vasculares cerebrais e lesões na medula espinhal” (ROCHA et. al., 2011, p.81).

“Porém, ao se refletir sobre as atividades físicas, precisa-se pensar além dos benefícios biopsicossociais proporcionados pela sua prática, como também, por exemplo, compreender as mudanças de comportamentos individuais e/ou coletivos para a adesão e manutenção dessas atividades” (MACIEL, 2010, p.1).

Para praticar atividades físicas, não tem idade, pois quem realmente quer fazer irá tornar essas práticas cada vez mais agradáveis de estar executando, pois é de fundamental importância, a prática de qualquer tipo de atividade física, para qualquer tipo de pessoa, e isso está aumentando cada vez mais na sociedade, as pessoas procuram melhores formas

de se manter mais saudáveis e as atividades físicas tem sido de maior número de procuras, pois existem vários tipos de atividades, e está apto a cada um escolher o que mais lhe convém e interessa para fazer.

Considerando que grande parte dos idosos já mostra interesse em manter-se mais saudável, ativo e independente nesta fase da vida, crescem também os programas e projetos relacionados à promoção da saúde e bem-estar desses indivíduos. Entre as propostas destes programas, a mais incentivada e repercutida é a prática de atividades físicas, podendo ser esportes, danças, exercícios de força ou atividades recreativas, não importando a modalidade, pois todas trazem, de alguma forma, benefícios a saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS “saúde é um estado de pleno bem-estar físico, psíquico e social” (JACOB FILHO, 2006, p. 75 apud BORGES, MOREIRA 2009 p. 562).

Praticar exercícios físicos diários ajuda muito no condicionamento físico do idoso e influencia muito na sua vontade de ser independente, pois ele se tornará uma pessoa capaz de realizar o que deseja.

“Muitas contratações já estão, neste momento, devidamente fundamentadas, como a importância da atividade física como fator de proteção (ou do sedentarismo como fator de risco) das principais doenças crônico-degenerativas que frequentemente acometem idosos” (JACOB FILHO, 2006, p.75).

É importante que idosos sempre busquem melhorar suas vivências físicas, para que eles possam realizar várias tarefas no seu cotidiano, e se tornarem cada vez mais independentes. Essas práticas fazem com que os idosos se tornem mais firmes e confiantes que possam fazer várias coisas no seu dia a dia, também é importante para que eles evitem quedas e certas lesões. Estas pessoas ao realizarem qualquer tipo de exercícios físicos influencia muito no corpo físico e no desenvolvimento mental, sendo de extrema importância que eles se mantenham saudáveis principalmente nesses aspectos, mantendo-se assim saudáveis ao longo de toda sua vida. Para que os idosos tenham qualidade de vida é fundamental que mantenham seu físico aptos para qualquer coisa, e assim se tornarem independentes e fazer o que cada um deseja.

O declínio nos níveis de atividade física habitual para o idoso contribui de maneira significativa para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças relacionadas a este processo, trazendo como consequência a perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios físicos como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão física

funcional e da saúde desta população (TRIBESS, VIRTUOSO, 2005, apud CIVINSKI, MONTIBELLER, BRAZ 2011, p. 164).

A vivência da prática de atividades diariamente, também pode influenciar na coletividade das pessoas que pratica, pois é um momento de alegria estar vivendo essas práticas em grupos de várias pessoas, e isso é de extrema importância na vida dos idosos ter companhias que possam estar influenciando cada vez mais, e com isso a prática se torna mais agradável.

“A atividade física com música para idosos pode criar um contexto positivo e agradável e, dessa maneira, tornar-se uma intervenção adequada para que os indivíduos permaneçam em atividade” (MIRANDA, GODELI, 2003, p.2).

Para Civinski, Montibeller, Braz, (2011, p.165), “Pessoas idosas que não são adeptas aos exercícios físicos estão mais vulneráveis aos acidentes do dia a dia. Pelo fato de não ter mais o equilíbrio necessário, a força não corresponder às necessidades, a resistência não permite que se execute qualquer movimento acima da sua condição”.

“A atividade em geral, seja física ou de outra ordem, é uma variável frequentemente citada na literatura como sendo de grande relevância para a qualidade de vida na velhice 11, 31, 34, 50. Outrossim, estar ativo é afastar-se do sedentarismo, uma das causas de quase todas as doenças mais comuns na velhice” (MIRANDA, GODELI, 2003, p.2).

“A prática regular de exercícios físicos para as pessoas da terceira idade além de ser fundamental, é o aspecto que exerce extrema importância na exposição e estimulação aos benefícios mais agudos e crônicos de sua prática.” (CIVINSKI, MONTIBELLER, BRAZ, 2011 p.166).

METODOLOGIA

O percurso metodológico utilizado foi através de pesquisas bibliográficas e artigos que demonstram a importância das atividades físicas na terceira idade.

A pesquisa é um procedimento reflexivo sistemático, controlado e crítico, que permite descobrir novos fatos ou dados, relações ou leis, em qualquer campo do conhecimento. A pesquisa, portanto, é um procedimento formal, com método de pensamento reflexivo, que

requer um tratamento científico e se constitui no caminho para se conhecer a realidade ou para descobrir verdades parciais (ANDER - EGG 1978 APUD LAKATOS 2001).

Nesta etapa teve como objetivo propiciar o conhecimento da importância das atividades físicas na terceira idade, e como podemos, com essas informações, demonstrar os benefícios que as atividades trazem a vida dos idosos para manter-se com a vida mais saudável.

ANÁLISES E DISCUSSÕES

Os benefícios inerentes à prática regular de atividades físicas na terceira idade tem sido um dos assuntos de grande estudo por inúmeros autores e áreas de pesquisa, e muitos afirmam que a prática dessas atividades tem trazido inúmeros benefícios para as pessoas da terceira idade, a qualidade de vida tem sido de extrema importância para quem quer cuidar da sua saúde.

Há muitos estigmas sociais com relação ao envelhecimento e aos indivíduos classificados cronologicamente como velhos. Entretanto, esses estigmas são mantidos ao longo dos anos ao desconsiderar que todo indivíduo, exceto em casos de morte precoce, alcançará a velhice (DIAS, SOUZA, 2011, p.4).

Shephard, (2003 apud Borges, Moreira, 2009, p. 296), afirma que “o envolvimento regular em atividade física pode retardar o período de tempo em que a capacidade funcional declina até o limiar crítico para a perda de independência”.

“Reportando-se ao processo de envelhecer, antes considerado um fenômeno e hoje fazendo parte da sociedade, evidencia-se que no Brasil, nas últimas décadas tem-se verificado um aumento da população idosa, devido a um decréscimo das taxas de natalidade e mortalidade, e a um aumento da expectativa de vida” (RAVELLY et. al., 2009).

Na terceira idade a pessoa tende a ter suas coordenações físicas e motoras mais lentas e se manter no sedentarismo irá proporcionar um avanço rápido das doenças

osteó articulares como artrites e artroses entre outras, e com essa prática de atividades retardar os avanços destas patologias.

Muitas pessoas não têm conhecimento dos benefícios que essas atividades trazem para pessoas da terceira idade, e é muito importante adquirir informações sobre este assunto, pois muitas vezes ajuda muito se caso algum familiar sofre de alguma doença no condicionamento físico e cardiovascular e este sabe melhores formas de tratamento com os exercícios físicos.

A prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular. E como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima (FRANCHI, JUNIOR, 2005, p.4).

Os principais fatores que contribuem para a prática de atividades físicas são para evitar o sedentarismo na terceira idade, e Identificar as vantagens que as atividades físicas causam na terceira idade, analisar os avanços que as práticas de atividades físicas melhora na saúde, analisar as maneira pedagógica que são utilizadas nas atividades.

Os idosos que praticam atividades físicas muitas vezes buscam também por motivos psicológicos, ou seja na maioria das vezes eles se sentem sozinhos e ao fazer atividades coletivas ajuda muito nestes casos pois tende a melhorar sua autoestima e sua força de vontade, e eles ter a convivência com outras pessoas influencia muito a permanecer praticando e sua autoconfiança aumenta cada vez mais, e ainda mais quando essas práticas trazem grandes benefícios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Demonstrar a importância da prática regular dessas atividades, como forma de manter a saúde e a vida ativa, além disso ajuda no condicionamento físico e cardiovascular.

Estimular a prática das atividades físicas para motivar as pessoas a realizá-las ao terem o conhecimento dos benefícios que as mesmas trazem para a sua saúde e bem estar, a prática de atividades físicas na terceira idade é um assunto de extrema importância para quem pratica e para quem busca saber mais sobre , pois quem pratica essas atividades busca melhores maneiras de se sentir bem, e quem busca o conhecimento sabe da importância e os benefícios que essas práticas trazem.

Baseada nessas informações mostrar que as práticas não são somente como forma de lazer, mais também como forma prevenção de várias doenças que afeta pessoas da terceira idade, e identificar para quem não tem conhecimento dos benefícios como é a vida cotidiana destas pessoas que já usufruem destes hábitos e como sua saúde física melhora no decorrer do tempo.

O público idoso está aumentando cada vez mais, pois atualmente está grande o número de idosos que buscam melhores formas de se manter com a vida mais saudável, e o sedentarismo está ficando de lado, e isso é importante na vida das pessoas da terceira idade, pois além de praticar atividades físicas, eles também fazem amizades com os companheiros que praticam e o cooperativismo é essencial para essa idade, pois muitos sofrem de depressão. Conviver com várias pessoas é um ótimo tratamento.

Atualmente muitos idosos querem se tornar mais independentes e buscam formas de melhorar sua autoconfiança nessas atividades, pois movimenta seus membros e assim evita doenças cardiovasculares e osteoporose, pois ao fazer sempre atividades que envolve movimento evita esses tipos de doenças.

Com a determinação do idoso em se dedicar e querer vivenciar novas rotinas, irá torná-lo mais confiante e com isso demonstrar que na terceira idade o idoso pode fazer atividades que envolve movimento como forma de lazer e saúde, e assim incentivar outros idosos que pensam que não são aptos a fazer certos tipos de atividades, e provar que são sim capazes e assim conseguir demonstrar que vivenciar essa nova etapa é excelente para quem quer ter uma boa saúde.

6 REFERÊNCIAS

BORGES, MOREIRA, Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários **Motriz, Rio Claro**, v.15 n.3 p.562-573, jul./set. 2009. Disponível em <file:///C:/Users/Aluno01/Downloads/Influencias_da_pratica_de_atividades_fis.pdf> Acesso em 07 de Novembro de 2018.

CIVINSKI, MONTIBELLER, BRAZ , A importância do exercício físico no envelhecimento **Revista da Unifebe (Online) 2011**; 9(jan/jun):163-175 Disponível em <file:///C:/Users/Aluno01/Downloads/68-130-1-SM%20(1).pdf> Acesso em 01 de Abril de 2018.

DIAS, SOUZA, Entre textos e contextos: relações sociais, motivação e lazer na velhice **Revista Licere**, Belo Horizonte, v.14, n.4, dez/2011: p.1-42 Disponível em: <https://seer.ufmg.br/index.php/licere/article/viewFile/476/368> Acesso em 30 de Novembro de 2018.

JACOB FILHO, Atividade física e envelhecimento saudável **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, p.73-77, set. 2006. Suplemento n.5. Disponível em : <http://danielsimonn.com.br/recomendados/terceira-idade/artigo3.pdf> Acesso em 26 de Novembro de 2018.

FRANCH, JUNIOR, Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade **Revista Brasileira em Promoção da Saúde** p.1-6 Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/408/40818308.pdf> Acesso em 15 de Novembro de 2018.

LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia do trabalho científico** .6.ed.São Paulo ; Atlas, 2001.

MACIEL, Atividade física e funcionalidade do idoso **Revista Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Acesso em 25 de novembro de 2018. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4>> Acesso em 30 de Novembro de 2018.

MIRANDA, GODELI, Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos **R. bras. Ci. e Mov.** Brasília v. 11 n. 4 p. 87-94 out./dez. 2003. Disponível em: < <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/532/556>> Acesso em 30 de novembro de 2018.

RAVELLI, FERNANDES, BARBOSA, SIMÃO, SANTOS, MEIRELLES, A produção do conhecimento em enfermagem e envelhecimento: estudo bibliométrico **Revista Texto**

Contexto Enferm, Florianópolis, 2009 Jul-Set; 18(3): 506-12. p.1-7 disponível em <http://www.scielo.br/pdf/tce/v18n3/a14v18n3> Acesso em 02 de Dezembro de 2018.

ROCHA, ALMEIDA, ARAÚJO, VIRTUOSO, Atividade física no lazer e transtornos mentais comuns entre idosos residentes em um município do nordeste do Brasil **Revista J Bras Psiquiatr**. 2011;60(2):80-85. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Saulo_Rocha2/publication/262543051_Physical_activity_in_leisure_and_common_mental_disorders_among_elderly_residents_in_a_town_of_northwest_Brazil/links/55364dff0cf268fd0016c7f2.pdf> Acesso em 25 de novembro de 2018.

TRIBESS, VIRTUOSO, Prescrição de exercícios físicos para idosos **revista saúde.com** 2005 1 (2): 163-172 disponível em < <http://www.uesb.br/revista/Rsc/v1/v1n2a10.pdf>> Acesso em 17 de novembro de 2018.